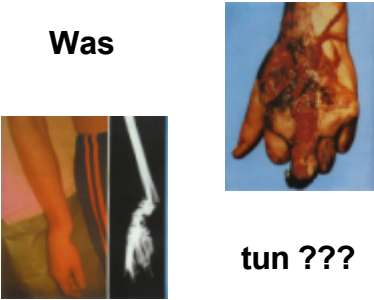


C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Was</b></p>  <p><b>tun ???</b></p>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p><u>Allgemeines</u></p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Sport-Unfälle</b></p> <p>35,5% Prellungen / Verstauchungen</p> <p>28,4% Knochenbrüche / Verrenkungen</p> <p>21,3% Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern</p> <p>7,2% Weichteilverletzungen</p> <p>4,0% Zahnverletzungen</p> <p>2,9% Verletzungen von Nerven und Gehirn</p>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p><u>Allgemeines</u></p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b><u>Erkennen - Überlegen - Handeln</u></b></p> <p><b>ERKENNEN:</b> Was ist überhaupt passiert?</p> <p><b>ÜBERLEGEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Gefahren drohen?</li> <li>- Was kann / muss ich tun?</li> <li>- Welche Hilfe brauche ich (Arzt, Rettungsdienst, etc.)?</li> </ul> <p>und dann erst beherzt und situationsgerecht <b>HANDELN!</b></p> <p><b>Hinweis: Rettungskette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sofortmaßnahmen</li> <li>- Notruf</li> <li>- Erste Hilfe</li> <li>- Rettungsdienst</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p><u>Allgemeines</u></p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Warum könnte etwas passieren?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mangelnde Konzentration</li> <li>- schlechter seelischer Zustand</li> <li>- unzureichender Trainingszustand</li> <li>- falscher Ehrgeiz</li> <li>- Ermüdungserscheinungen</li> <li>- nicht ausgeheilte Verletzungen und Erkrankungen</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Vergiftung</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übelkeit, Erbrechen, (Durchfall)</li> <li>- Krampfartige Schmerzen im Bauch</li> <li>- Kopfschmerzen, Schwindelgefühle</li> <li>- Bewusstseinstörung bis zur Bewusstlosigkeit</li> <li>- Atemstörung bis Atemstillstand</li> <li>- Schockanzeichen</li> <li>- Herz-Kreislauf-Stillstand</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf</li> <li>- Notruf!!!</li> <li>- ggf. Schockbekämpfung</li> <li>- ggf. atemerleichterte Sitzposition</li> <li>- ggf. Stabile Seitenlage</li> <li>- ggf. Atemspende</li> <li>- ggf. HLW</li> <li>- Sicherstellen von Giftresten und Erbrochenem</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Augenverletzungen</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rötung</li> <li>- Tränenfluss</li> <li>- Sehstörung / Lichtempfindlichkeit</li> <li>- Schmerzen</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ggf. Auswaschen des Auges (von innen nach außen)</li> <li>- Ruhigstellung <b>beider</b> Augen</li> <li>- Beruhigung, Betreuung</li> <li>- Notruf</li> </ul> <p><b>Gefahren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hornhautschädigung</li> <li>- Einblutung in die vordere Augenkammer</li> <li>- Entzündung der Bindehaut</li> <li>- Netzhautablösung</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Nasenbluten</b></p> <p><u>Anzeichen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blutfluss aus einem oder beiden Nasenlöchern</li> <li>- bei großem Blutverlust Anzeichen eines Schocks</li> </ul> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf leicht vornüber beugen</li> <li>- Stirn in die Hände stützen</li> <li>- kalte Umschläge in den Nacken</li> <li>- bei länger anhaltender Blutung: Notruf</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Schürfwunden</b></p> <p><u>Vorsicht!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- häufig sehr starke Verschmutzung</li> <li>- Folgen bis hin zur Blutvergiftung</li> </ul> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Eigenschutz vor Infektionen Handschuhe tragen</li> <li>- keine Salben od. Puder od. Desinfektionsmittel</li> <li>- Wunde steril abdecken</li> <li>- bei stark blutenden / nässenden Wunden zum Arzt</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Risswunden</b></p> 

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Risswunden</b></p> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Eigenschutz vor Infektionen Handschuhe tragen</li> <li>- keine Salben od. Puder in die Wunde</li> <li>- Wunde steril abdecken</li> <li>- starke Blutungen -&gt; Druckverband</li> <li>- bei stark blutenden / nässenden Wunden zum Arzt</li> </ul> <p><b>Pfählungsverletzungen</b></p> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sofortiger Notruf</li> <li>- zum Eigenschutz vor Infektionen Handschuhe tragen</li> <li>- Wunde steril versuchen abzudecken / verbinden</li> <li>- Gegenstand fixieren</li> <li>- ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung, Puls</li> <li>- bei Bewusstseins: intensive psychische Betreuung</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Muskelprellungen</b> (z.B. „Pferdekuss“)</p> <p><u>Anzeichen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rötung / Schwellung (Prellmarken)</li> <li>- Berührungsempfindlichkeit / Spannungsgefühl</li> <li>- Bewegungseinschränkung</li> </ul> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PECH <ul style="list-style-type: none"> <li>- P = Pause</li> <li>- E = Eis</li> <li>- C = Compression</li> <li>- H = Hochlagerung des betroffenen Körperteils</li> </ul> </li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Bänderdehnung / Bänderriss</b></p> <p><u>Anzeichen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plötzlich starke, stechende Schmerzen</li> <li>- Schwellung / Ergussbildung</li> <li>- Bewegungseinschränkung (nicht immer)</li> </ul> <p><u>Maßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PECH <ul style="list-style-type: none"> <li>- P = Pause</li> <li>- E = Eis</li> <li>- C = Compression</li> <li>- H = Hochlagerung des betroffenen Körperteils</li> </ul> </li> <li>- schmerzschonende Ruhigstellung</li> <li>- zum Arzt</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Knochenbrüche</b></p> 

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Knochenbrüche</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starke Schmerzen</li> <li>- unnormale Lage od. Beweglichkeit des Körperteils</li> <li>- unter Umständen kommt es zu einer Schwellung</li> <li>- Bewegungsunfähigkeit</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Bruch in der vorgefundenen Lage ruhig stellen</li> <li>- Sportler in eine möglichst schmerzfreie Position bringen</li> <li>- zudecken</li> <li>- ständig Bewusstsein, Atmung und Puls kontrollieren</li> <li>- offenen Bruch mit einer keimfreien Wundauflage bedecken</li> <li>- Notruf</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Wirbelbrüche</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starke Rückenschmerzen</li> <li>- Sportler kann seinen Körper kaum bewegen</li> <li>- evtl. Lähmungserscheinungen, Gefühllosigkeit</li> <li>- bei Bewusstlosigkeit kann maximal der Unfallort</li> <li>- Aufschluss über Rückenschäden geben</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sofortiger Notruf</li> <li>- wenn keine Lebensgefahr besteht, Sportler liegen lassen, zudecken und auf den Rettungsdienst warten</li> <li>- bei Bewusstlosigkeit oder Gefährdung der Vitalfunktionen, haben die Sofortmaßnahmen diesbezüglich Vorrang</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Rippenbruch (Vgl. Atemprobleme, Asthma)</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Atmung</li> <li>- Atemnebengeräusche</li> <li>- Schmerzen bei jedem Atemzug</li> <li>- untypische Schonhaltung</li> <li>- evtl. hustet der Sportler Blut</li> <li>- Angst- / Erstickungsgefühle / Panik</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit erhöhtem Oberkörper lagern</li> <li>- auf keinen Fall in eine Position zwingen</li> <li>- beruhigend zureden lindert Panik</li> <li>- Notruf</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Bauchverletzungen (akuter Bauch)</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prellmarken an Bauch oder Rücken</li> <li>- Schonhaltung (gekrümmt)</li> <li>- oft verbunden mit einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes</li> <li>- evtl. Schockentwicklung</li> </ul> <p><b>Lebensgefahr</b></p> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sofortiger Notruf</li> <li>- offene Wunden steril abdecken</li> <li>- Schonhaltung durch „Knierolle“ unterstützt</li> <li>- Verletzten zudecken und gut betreuen</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Gehirnerschütterung</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedächtnislücken, Kopfschmerzen</li> <li>- Gleichgewichtsprobleme und Schwindelgefühle</li> <li>- Absinken (des Blutdrucks) und der Pulsfrequenz</li> <li>- Übelkeit und Erbrechen</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Sportler zum Liege bleiben veranlassen</li> <li>- ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Puls</li> <li>- Notruf</li> </ul> <p><b>Achtung:</b></p> <p>Beim Austritt von Blut und heller Flüssigkeit aus Mund, Nase oder Ohren, besteht der Verdacht auf einen Schädelbasisbruch.</p>



C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Unterkühlung</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unüberwindliche Schläfsucht</li> <li>- Verlangsamung von Puls und Atmung</li> <li>- blaß-bläuliche Haut, insbesodere Lippen u. Nagelbetten</li> <li>- starkes Absinken der Körpertemperatur</li> <li>- Steifwerden der Arme und Beine</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an einen windstillen und warmen Ort bringen</li> <li>- nasse Kleidung entfernen und zudecken (bei Zittern)</li> <li>- in völlige Ruhelage bringen</li> <li>- weder aktiv noch passiv bewegen</li> <li>- keine Schocklage</li> <li>- warme Getränke verabreichen - kein Alkohol</li> <li>- ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Puls</li> </ul>


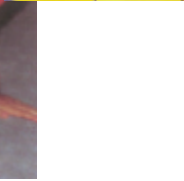

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Sonnenstich</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hochroter, heißer Kopf</li> <li>- kühle Körperhaut</li> <li>- Unruhe, Kopfschmerzen</li> <li>- Übelkeit, Erbrechen</li> <li>- unter Umständen Bewusstseinschwund</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an einen kühlen, schattigen Ort bringen</li> <li>- Kopf hoch lagern</li> <li>- Kopf mit nassen Tüchern kühlen - häufig wechseln</li> <li>- ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Puls</li> <li>- ggf. Notruf</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Hitzerschöpfung (Dehydrierung)</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Müdigkeit</li> <li>- Benommenheit</li> <li>- Koordinationsstörungen</li> <li>- später: klassische Schockanzeichen (Blässe, kalte feuchte Haut, Frieren, schneller Puls)</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- langsamer Wärmeentzug durch Lagerung in kühler Umgebung</li> <li>- Mineralwasser, Elektrolytgetränke oder Apfelschorle</li> <li>- bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage &amp; Notruf</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Herz-Kreislauf-Komplikation</b></p> <p><b>Anzeichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die oft in den linken Arm, die Schulter od. den Oberbauch ausstrahlen</li> <li>- auffallende Blässe</li> <li>- Atemnot</li> <li>- schwacher, manchmal unregelmäßiger Puls</li> <li>- niedriger Blutdruck</li> <li>- Übelkeit und Erbrechen</li> <li>- starkes Angstgefühl</li> <li>- Schockanzeichen</li> </ul> <p><b>Maßnahmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sofortiger Notruf</li> <li>- Bewusstsein, Atmung, Kreislauf überprüfen</li> <li>- HLW bei Kreislaufstillstand</li> <li>- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper (bei Bewusstsein)</li> <li>- enge Kleidung öffnen und für Ruhe sorgen</li> <li>- ständige Betreuung und tröstender Zuspruch</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p><u>Unterschiede von Altersgruppen</u></p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Von jung nach alt</b></p> <p><b>Zu beachten:</b></p> <p>Die Knochenstabilität ...  Die Gelenkebeanspruchbarkeit ...  Die Bänderelastizität ...  Die Muskulatur ...  Die Beweglichkeit ...</p> <p>..... nimmt ab!</p> <p>Bei Trainingsplanung unbedingt berücksichtigen!</p>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p><u>Was könnte passieren?</u></p> <p><u>Unterschiede von Altersgruppen</u></p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>HLW bei Baby Ann</b></p>  

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>HLW bei Little Junior</b></p>   <p>• nicht überdecken • Unterlippe anheben</p> <p>zum Vergleich: Beatmung bei Erwachsenen</p> 

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen																																			
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Maßnahme</th> <th>Erwachsene/Ältere Kinder</th> <th>Jüngere Kinder (1-9 Jahre)</th> <th>Säuglinge (unter 1 Jahr)</th> <th>Neugeborene (bis 1 Monat)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Atmungsgemeinschaft</b></td> <td>Kopf überstrecken/ Kinn anheben</td> <td>Kopf überstrecken/ Kinn anheben</td> <td>Kopf in Neutralposition (Kinnhochstellung)</td> <td>Kopf in Neutralposition (Schulterhöhe)</td> </tr> <tr> <td><b>Beatmung</b></td> <td>ca. 12 Beatmungen/Min.</td> <td>ca. 20 Beatmungen/Min.</td> <td>ca. 30 Beatmungen/Min.</td> <td>ca. 40 Beatmungen/Min.</td> </tr> <tr> <td><b>Pulskontrolle</b></td> <td>am Hals</td> <td>am Hals</td> <td>am Oberarm</td> <td>am Oberarm</td> </tr> <tr> <td><b>Herdruckmassage</b></td> <td>Ballen einer Hand, zweite Hand auf die erste</td> <td>Ballen einer Hand</td> <td>Zwei oder drei Finger</td> <td>Zwei Finger</td> </tr> <tr> <td><b>Druckfrequenz</b></td> <td>ca. 100/Min.</td> <td>ca. 100/Min.</td> <td>ca. 100/Min.</td> <td>ca. 120/Min.</td> </tr> <tr> <td><b>Verhältnis Komponenten zu Beatmung</b></td> <td>Ein Helfer: 15:2 Zwei Helfer: 5:1</td> <td>5:1</td> <td>5:1</td> <td>5:1</td> </tr> </tbody> </table>	Maßnahme	Erwachsene/Ältere Kinder	Jüngere Kinder (1-9 Jahre)	Säuglinge (unter 1 Jahr)	Neugeborene (bis 1 Monat)	<b>Atmungsgemeinschaft</b>	Kopf überstrecken/ Kinn anheben	Kopf überstrecken/ Kinn anheben	Kopf in Neutralposition (Kinnhochstellung)	Kopf in Neutralposition (Schulterhöhe)	<b>Beatmung</b>	ca. 12 Beatmungen/Min.	ca. 20 Beatmungen/Min.	ca. 30 Beatmungen/Min.	ca. 40 Beatmungen/Min.	<b>Pulskontrolle</b>	am Hals	am Hals	am Oberarm	am Oberarm	<b>Herdruckmassage</b>	Ballen einer Hand, zweite Hand auf die erste	Ballen einer Hand	Zwei oder drei Finger	Zwei Finger	<b>Druckfrequenz</b>	ca. 100/Min.	ca. 100/Min.	ca. 100/Min.	ca. 120/Min.	<b>Verhältnis Komponenten zu Beatmung</b>	Ein Helfer: 15:2 Zwei Helfer: 5:1	5:1	5:1	5:1
Maßnahme	Erwachsene/Ältere Kinder	Jüngere Kinder (1-9 Jahre)	Säuglinge (unter 1 Jahr)	Neugeborene (bis 1 Monat)																																
<b>Atmungsgemeinschaft</b>	Kopf überstrecken/ Kinn anheben	Kopf überstrecken/ Kinn anheben	Kopf in Neutralposition (Kinnhochstellung)	Kopf in Neutralposition (Schulterhöhe)																																
<b>Beatmung</b>	ca. 12 Beatmungen/Min.	ca. 20 Beatmungen/Min.	ca. 30 Beatmungen/Min.	ca. 40 Beatmungen/Min.																																
<b>Pulskontrolle</b>	am Hals	am Hals	am Oberarm	am Oberarm																																
<b>Herdruckmassage</b>	Ballen einer Hand, zweite Hand auf die erste	Ballen einer Hand	Zwei oder drei Finger	Zwei Finger																																
<b>Druckfrequenz</b>	ca. 100/Min.	ca. 100/Min.	ca. 100/Min.	ca. 120/Min.																																
<b>Verhältnis Komponenten zu Beatmung</b>	Ein Helfer: 15:2 Zwei Helfer: 5:1	5:1	5:1	5:1																																

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Vorbeugung</b></p> <p><b>Hinweise auf Gefahren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeckenzeit</li> <li>- Impfungen (gegen Zecken, Tetanus, etc.)</li> <li>- gefährliche Stellen im Gelände (Straßen, Sümpfe, Felswände, Steinfelder, etc.)</li> <li>- temperaturbedingte Gefährdungen (Hitzeschlag, Hitzeerschöpfung, Dehydrierung, etc.)</li> </ul> <p><b>Entsprechende Ausrüstung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vollständiger Verbandskasten</li> <li>- Decke(n)</li> <li>- Getränke (z.B. Apfelsaft, Mineralwasser, Tee, etc.)</li> <li>- evtl. Traubenzucker</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Der Notfall</b></p> <p><b>Auftreten und Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruhe bewahren und ausstrahlen</li> <li>- sicheres Auftreten &amp; umsichtiges Handeln demonstrieren</li> <li>- für Ruhe sorgen, Aufregungen vermeiden</li> <li>- beruhigender Zuspruch</li> <li>- Notruf, falls nötig</li> </ul> <p><b>Psychische Betreuung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit dem Betroffenen sprechen, während der Versorgung und auch danach (wichtig!)</li> <li>- psychischer Zustand ablesbar</li> <li>- man hält den Betroffenen bei Bewusstsein</li> <li>- Betreuung muss die ganze Zeit gewährleistet sein</li> <li>- Optimismus ausstrahlen</li> </ul>

C-Trainer-Ausbildung	Sofortmaßnahmen
<p>Allgemeines</p> <p>Was könnte passieren?</p> <p>Unterschiede von Altersgruppen</p> <p>Grundregeln für Trainer</p>	<p><b>Der Notfall</b></p> <p><b>Der Notruf:</b></p> <p>Wichtige Bestandteile:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. WO? (Ort)</li> <li>2. WAS? (Situation)</li> <li>3. WIEVIELE? (Anzahl der Verletzten)</li> <li>4. WELCHE Verletzungen?</li> <li>5. Warten auf Rückfragen!</li> </ol>