

Entspricht den 2005  
aktualisierten Richtlinien des  
**European Resuscitation Council**  
zur Wiederbelebung!

# Notfall-DVD

## Erste Hilfe bei Kindern

Atemnotfälle  
Verletzungen  
Wiederbelebung  
Vorbeugung



DVD-Video

# Wiederbelebung von Kindern und Erwachsenen

In Ergänzung zu den Informationen auf Ihrer Kindernotfall-DVD.

Stand: November 2006

Diese Seite können Sie beispielsweise in Ihren Geldbeutel legen.

Bitte beachten Sie die Hinweise im Impressum und auf [www.nottfall-dvd.de](http://www.nottfall-dvd.de)

- Achten Sie auf Ihre Sicherheit!
- Prüfen Sie das Bewusstsein:  
Der Betroffene reagiert nicht.
- Rufen Sie weitere Helfer herbei!
- Machen Sie die Atemwege frei und prüfen Sie die Atmung.
- Sehen – Hören – Fühlen:  
keine normale Atmung!
- Notruf 112

## Kinder:

- Machen Sie die Atemwege frei und beginnen Sie mit 5 Beatmungen!
- Prüfen Sie Bewusstsein und Atmung:  
Keine Reaktion,  
keine normale Atmung.
- **Wiederbelebung:**  
30 Herzmassagen – 2 Beatmungen

## Erwachsene:

- **Wiederbelebung:**  
30 Herzmassagen – 2 Beatmungen



**Bewusstsein prüfen**



**Sehen – Hören – Fühlen**



**Bei Kindern:  
5 Beatmungen**



**30 Herzmassagen,  
2 Beatmungen**

# Wiederbelebung von Kindern und Erwachsenen

## Prüfung des Bewusstseins

- Gefahren ausschließen
- Lautes Ansprechen
- Berühren an den Schultern
- Helfer herbeirufen

## Freimachen der Atemwege

- Öffnen des Mundes
- Entfernen sichtbarer Fremdkörper
- richtige Kopfposition:
  - bei älteren Kindern: Vorsichtige Kopfüberstreckung
  - bei jüngeren Kindern: Schnüffelstellung
  - bei Säuglingen: Neutralstellung
- Anheben des Unterkiefers am Kinn

## Prüfung der Atmung

- Sehen – Hören – Fühlen (etwa 10 Sekunden)
- Besteht eine Verlegung der Atemwege?
- Schnappatmung: Wiederbelebung durchführen!

## Beatmung

- Bei Kindern: Zu Beginn 5 Beatmungen:
  - Freimachen der Atemwege
  - Langsames Beatmen (mindestens 1 Sekunde)
  - Der Brustkorb hebt sich
  - und senkt sich während der Ausatmung
  - Ausatemluft nicht einatmen
- Bei Erwachsenen können die ersten Beatmungen wegfallen

## **Zeichen eines Kreislaufstillstands**

- Bewusstlosigkeit
- Fehlen der normalen Atmung
- Keine Lebenszeichen (Bewegungen, Husten, Gegenwehr)

## **Herzmassage**

- Beim Kind:
  - Identifizieren des Übergangs zwischen Brustkorb und Bauch
  - Auflegen des Handballens einen Fingerbreit oberhalb davon genau in der Mittellinie
- Beim Erwachsenen:
  - Druckpunkt genau in der Mitte des Brustkorbs
- Drucktechnik:
  - Druck mit einer Hand oder zwei aufeinander liegenden Händen, beim Säugling mit zwei Fingern
  - Ausreichend tief drücken und zwischendurch komplett entlasten
  - jeweils 30 Herzmassagen

## **Ablauf einer Wiederbelebung**

- Feststellen von Bewusstlosigkeit und Fehlen der normalen Atmung
- Beim Kind: Zu Beginn 5 Atemspenden
- Dann jeweils 30 Herzmassagen
- und 2 Beatmungen
- Notruf nicht vergessen!

# Notfallzettel für Ihr Telefon

Rettungsdienst / Notarzt: **112** bzw. \_\_\_\_\_

Feuerwehr-Notruf: **112**

Polizei-Notruf: **110**

**WO** ist es passiert?

**WAS** ist passiert?

**WIE VIELE** sind verletzt bzw. betroffen?  
(Bei Kindern geben Sie das Alter an)

**WELCHE** Verletzungen oder Krankheitszeichen liegen vor?

**WER** meldet?

**WARTEN** Sie unbedingt, bis der Disponent alles verstanden hat.

Ihr Name, Ihre Adresse und Ihre eigene Telefonnummer:

Besonderheiten zur Anfahrt des Rettungsdienstes:

Gesundheitliche Besonderheiten, z.B. Allergien, chronische Erkrankungen ...:

## Vergiftungszentralen:

- Giftnotruf Berlin, Telefon 030-19240
- Universität Bonn, Zentrum für Kinderheilkunde, Telefon 0228-19240
- Universität Freiburg im Breisgau, Kinderklinik, Telefon 0761-19240
- Universität in Homburg an der Saar, Kinderklinik, Telefon 06841-19240
- Schweiz: Tox-Zentrum Zürich, nationale Notfallnummer 145
- Österreich: Vergiftungs-Informationszentrale Wien: Telefon (+431) 406 43 43

## Andere wichtige Telefonnummern:

---

---

---

**Hausarzt:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

**Kinderarzt:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

**Zahnarzt:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

**Augenarzt:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

**Nachbar:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

**Klinik:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

**Apotheke:** \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Denken Sie an das Kinder-Untersuchungsheft und den Impfpass!

# Tipps zur Vorbeugung von Kindernotfällen

Hier haben wir für Sie aus verschiedenen Quellen Tipps und Infos zusammengestellt, die helfen sollen, Notfälle mit Kindern zu vermeiden. Erschrecken Sie aber nicht ob der Fülle von Informationen, bewusst wurde keine Beschränkung auf einzelne Punkte vorgenommen.

Nicht alles muss sofort umgesetzt werden. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es sowieso nicht. Wir möchten Sie aber sensibilisieren für die vielen kleinen oder auch großen Stolperstellen, bei denen es Probleme geben könnte.

Nehmen Sie sich entspannt Zeit und gehen Sie die Liste – oder immer wieder Teile der Liste – durch und markieren Sie sich, was Sie bei sich zuhause noch verändern wollen. Überlegen Sie, ob auch Babysitter für sicherheitsrelevante Fragen sensibilisiert sind, und nehmen Sie diese Liste gerne in Ihre Ferienwohnung mit.

Informieren Sie Ihre Kinder altersgerecht über Gebote und Verbote, seien Sie hierbei stets konsequent. Wiederholen Sie gerade bei jüngeren Kindern die Sicherheitsregeln immer wieder. Auch wie man sich im Notfall verhält, kann man mit Kindern trainieren.

## Im Säuglingsalter

Säuglinge verstehen zwar ab einem gewissen Alter auch ein „nein“, haben aber kein Verständnis für Gefahren. Besonders häufig kommt es zu Stürzen.

- Bereits ein Neugeborenes kann sich auf der Fläche eines Wickeltisches zur Kante bewegen, wenn es nicht beaufsichtigt wird. Wickeln Sie am besten auf dem Fußboden!
- Wenn Sie doch einen Wickeltisch haben, achten Sie darauf, dass die seitliche Absicherung ausreichend hoch ist. Für den Fall des

Falles empfiehlt sich vor dem Wickeltisch ein besonders weicher Teppich.

- Halten Sie alle benötigten Hilfsmittel in Griffweite, behalten Sie dennoch immer eine Hand am Kind.
- Müssen Sie weg, nehmen Sie Ihr Kind immer mit oder legen Sie es auf den Boden.
  
- Fachleute empfehlen, dass Säuglinge im ersten Lebensjahr im elterlichen Schlafzimmer schlafen sollten, allerdings im eigenen Bettchen.
- Vermeiden Sie Lärmquellen im Schlafzimmer. Spieluhren verursachen teilweise eine für Kinderohren zu laute Musik.
- **Säuglinge sollten immer auf dem Rücken schlafen! Sowohl Bauchlage als auch Seitenlage werden von Experten nicht empfohlen.**
- Vermeiden Sie Kopfkissen, große Decken, Felle, Plüschtiere und Spielzeug. Gefährlich sind die Möglichkeit des Erstickens und eine Temperaturerhöhung beim Kind.
- Für Säuglinge wird eine nicht zu warme und nicht zu kalte Kleidung empfohlen, beispielsweise ein geeigneter Schlafsack. Keine Mützchen!
- Die ideale Raumtemperatur liegt bei etwa 16 - 18°C.
  
- Ketten an Schnullern oder Spielzeug sollten sehr kurz sein, möglichst nicht länger als 10 cm, sonst könnte sich das Kind strangulieren.
- Schnullerketten dürfen deshalb nur an der Kleidung des Kindes angebracht sein, nicht am Autositz oder anderswo.
- Auch Vorhänge, Kordeln oder Schnüre dürfen nicht erreichbar sein.
- Der empfohlene Abstand der Gitterstäbe eines Gitterbetts liegt zwischen 4,5 und 6,5 cm.

## Kleine Kinder

- Einen Kinderhochstuhl sollten Sie kritisch prüfen: ist er stabil? standsicher? zum Beispiel am Tisch befestigt? Gibt es einen Schritt- und Hüftgurt, damit ein kleines Kind nicht herausklettern kann?
- Nehmen Sie ein Kind aus dem Kindersitz, bevor es aus Langeweile selber herauszuklettern versucht.
- Fachleute warnen vor Lauflernhilfen, weil sie keinen Nutzen sehen und weil davon Gefahren ausgehen können.
- Ein Hochbett wird von Experten erst für Kinder ab etwa 6 Jahren empfohlen, weil jüngere Kinder die Gefahr des Absturzes noch nicht einschätzen können. Die Brüstungshöhe oberhalb der Matratze sollte mindestens 30 cm betragen, besser 60 cm.
- Achten Sie auf die Standfestigkeit der Leiter und dass kleinere Geschwister oder Kinder, die zu Besuch sind, nicht hochklettern können.
- Der Verzicht auf Schlüssel an Badezimmer- und WC-Türen kann Stress und auch Gefahren vermeiden, wenn kleine Kinder sie noch nicht bedienen können.
  
- Natürlich müssen Sie neben prinzipiellen Fragen nach dem richtigen Spielzeug auch die Möglichkeit von Schadstoffen und anderen Problemen beachten.
- Bei Beschädigungen kann auch altersgerechtes Spielzeug bspw. durch scharfe Kanten gefährlich werden.
- Lose Teile können von kleinen Kindern verschluckt werden, z.B. die Augen von Stofftieren.
- Auch Flaschensauger können sich von der Flasche lösen und in die Atemwege geraten. Ebenso Luftballons – unaufgeblasen oder geplatzt.
- Ältere Geschwister müssen wissen, welche Objekte ihren kleinen Geschwistern gefährlich werden können.
- Versuchen Sie, Spielen und Essen zu trennen.

## Kleidung

- Auch bei der Kinderkleidung kann man auf mögliche Gefahren achten: Lassen Sie Ihr Kind bei Dunkelheit besonders auffällige Kleidung tragen, am besten mit Reflexelementen.
- Achten Sie – wenn möglich – auf Schadstoffarmut, Atemaktivität und eine schlechte Entflammbarkeit.
- **Vorsicht: Kordeln an Kapuze oder Kragen sind gefährlich. Daran kann sich ein Kind strangulieren. Entfernen Sie diese Elemente von jedem Kleidungsstück eines Kindes, bevorzugen Sie Klettverschlüsse.**
- Achten Sie auf korrektes Schuhwerk, Kinderfüße wachsen alle 2-4 Monate um eine Schuhgröße!
- Lassen Sie Kinder häufig barfuß laufen. Wenn es dafür zu kalt ist, können Socken mit Stoppern empfohlen werden.
- In Rucksäcken oder Jackentaschen sollten keine Glasflaschen transportiert werden.

## In der Wohnung

- Kinder müssen selbstverständlich die Chance bekommen, in einer komplett rauchfreien Umgebung aufzuwachsen.
- Natürlich dürfen neben Tabakprodukten und Zigaretten (auch Zigarettenstummel) auch keine alkoholhaltigen Getränke erreichbar sein. Speziell nach einem Fest sollten Sie Gläser mit Restalkohol entfernen.
- **Verzichten Sie nach Möglichkeit auf aggressive Chemikalien im Haushalt. Achten Sie bei allen Chemikalien auf eine sichere Aufbewahrung, auch auf kindersichere Verschlüsse.**
- Füllen Sie niemals Chemikalien in Getränkeflaschen um!
- Schränke und Schubladen mit gefährlichem Inhalt müssen für kleine Kinder unerreichbar sein, das betrifft auch Messer, nicht zuletzt in der Spülmaschine.
- Bewahren Sie alle Medikamente sicher auf, auch die täglich verwendeten Portionen.

- Sprechen Sie von Medikamenten und nicht von Bonbons, wenn Kinderohren zuhören.
- **Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Liebesperlen, Erdnüsse oder andere Nahrungsmittel, die in die Atemwege gelangen könnten.**
- Suchen und entfernen Sie Stolperfallen und Stellen, an denen Stürze drohen, z.B. rutschige Teppiche oder hoch stehende Teppichkanten.
- Überlegen Sie, scharfe Möbelecken an kritischen Stellen bspw. durch aufgeklebte Polster zu entschärfen.
- Rutschkanten an Treppenstufen können das Ausrutschen verhindern.
- Treppenschutzgitter und auch Balkongitterstäbe sollten vertikal verlaufen, damit Kinder an ihnen nicht hochklettern können. Ihr Abstand darf maximal 12 cm betragen.
- Treppenschutzgitter sollten abgebaut werden, wenn alle Kinder älter als etwa 2 Jahre sind, weil sie dann in der Lage sind hinüberzuklettern.
- Kontrollieren Sie Schränke und Regale, ob sie bei Kletterversuchen kippen könnten. Sichern Sie sie ggf. an der Wand.
- **Fenster oder andere Stellen müssen gegen Kletterversuche kleiner Kinder geschützt werden. Achten Sie unbedingt darauf, dass keine Stühle oder ein Regal am Fenster stehen!**
- Manche Sicherungssperren für Fenster verhindern nicht nur deren Öffnen sondern auch das Zuklappen zum Schutz vor Einklemmungen.
- Glasfenster und -türen sollten besonders in der Nähe von Kinderspiel- und -rennstrecken aus sicherem Glas bestehen oder zumindest mit Aufklebern kenntlich gemacht werden.
- Erwägen Sie auch an Türen Schutzvorrichtungen gegen das Zuschlagen oder Zufallen, damit Kinder sich nicht einklemmen können.
- **Haben Sie an allen wichtigen Stellen Rauchmelder installiert? Wann wurde die Funktion zuletzt kontrolliert?**

- Sind Feuerlöscher vorhanden? Kennen Sie deren Bedienung? Wann war die letzte technische Überprüfung?
- Beaufsichtigen Sie stets jedes offene Feuer, auch Kerzen.
- Heiße Getränke und Speisen sollten nicht in der Nähe von kleinen Kindern zubereitet oder serviert werden. Die Gefahr von Verbrühungen ist nicht zu unterschätzen!
- Trinken Sie beispielsweise keinen heißen Tee, wenn Sie einen Säugling auf dem Schoß haben und passen Sie mit Teekochern oder einem Samowar auf!
- Sichern Sie ein heißes Bügeleisen durch Ausschalten, Hochstellen und Aufwickeln des Kabels.

## Die Küche

- Verboten Sie kleinen Kindern nicht den Aufenthalt in der Küche. Zeigen Sie ihnen aber immer wieder die möglichen Gefahren, besonders durch Hitze und heiße Flüssigkeiten.
- Das Herunterziehen von Gerätschaften mit heißen Flüssigkeiten ist die größte Gefahr in der Küche. Lassen Sie kleine Kinder hier niemals unbeaufsichtigt.
- **Sichern Sie unbedingt Wasserkocher bzw. Teekochoer, Samowar oder Friteusen. Stellen Sie solche Objekte niemals an Orten ab, die kleine Kinder erreichen können! Verzichten Sie aus dem gleichen Grund auf Tischdecken.**
- Kochen Sie am besten auf den hinteren Herdplatten. Drehen Sie die Stiele von Pfannen und Töpfen nach hinten.
- Nutzen Sie ein Herdschutzgitter, wenn kleine Kinder im Haushalt sind.
- Stöpseln Sie gefährliche Elektrogeräte wie Toaster, Wasserkocher oder Mixer nach Benutzung immer aus.
- Bringen Sie deren Elektroleitungen kindersicher an.
- Sichern Sie die Türen von Großgeräten.
- Achten Sie auch beim Einräumen des Geschirrspülers oder am Spülbecken auf mögliche Gefahren, bspw. durch scharfe oder spitze Messer.

- Vorsicht mit Plastiktüten und Plastikfolien, es besteht Erstickungsgefahr.
- Bringen Sie auch Kindern früh bei, dass brennendes Fett niemals mit Wasser gelöscht werden darf! Es droht eine gewaltige Stichflamme. Ersticken Sie die Flammen mit einem passenden Deckel.

## Im Bad und am Wasser

- **Kleine Kinder ertrinken ohne auffallende Geräusche! Sie wehren sich nicht, wenn sie mit dem Gesicht unter Wasser geraten!**
- Lassen Sie Säuglinge nur in speziellen Babywannen baden, keine Sekunde ohne Aufsicht.
- Lassen Sie auch Kleinkinder nicht alleine baden, auch sie können in der Badewanne ertrinken.
- Halten Sie als „Aufsichtsperson“ also alle wichtigen Utensilien in Reichweite, auch das Telefon.
- Denken Sie daran, dass ältere Geschwister möglicherweise die Gefahren noch nicht richtig einschätzen können.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur mit dem Thermometer und mit dem eigenen Unterarm. Für Babys werden 38°C empfohlen.
- Fügen Sie während des Badens kein heißes Wasser hinzu. Optimal schützt ein Sicherheitsthermostat vor Verbrühungen durch zu heißes Wasser.
- Vorsicht: Baby-Badesitze mit schwimmender Konstruktion können umkippen.
- Noppeneinlagen vermindern die Gefahr auszurutschen.
- Elektrische Geräte müssen selbstverständlich von Badewanne und Waschbecken ferngehalten werden.
- Beaufsichtigen Sie sehr kleine Kinder auch beim Plantschen im Platschbecken.
- Alle Gartenteiche, Swimmingpools und andere Gewässer müssen unerreichbar, also ausreichend gesichert sein. Empfohlen wird ein nicht erkletterbarer Zaun von bspw. 150 cm Höhe oder

bei entsprechend kleinen Teichen ein darüber gelegtes Schutzgitter.

- Auch alle Bottiche und Regentonnen müssen sicher verschlossen sein.
- Lassen Sie Ihre Kinder früh zum Schwimmunterricht, z.B. zum Kleinkinderschwimmen. Jedes Kind ab etwa vier Jahren sollte richtig schwimmen lernen.
- Lassen Sie Kinder das Schwimmen entsprechend häufig trainieren.
- Setzen Sie nur geeignete und korrekt angelegte Schwimmhilfen ein, diese brauchen zwei getrennte Luftkammern.
- Informieren Sie Kinder besonders über die Gefahren beim Hineinspringen.
- Im Wasser sollte man nur um Hilfe rufen, wenn wirklich eine Gefahr besteht.
- Nichtschwimmer sollten nur bis zur Brust ins Wasser gehen.
- Das Baden in Schiffahrtswegen und ganz besonders an Schleusen kann sehr gefährlich werden. Wählen Sie lieber einen überwachten Badesee.
- Verlassen Sie bei einem aufkommenden Gewitter sofort das Wasser.

## Im Garten

- Erziehen Sie Ihr Kind so, dass es die Gefahren von Pflanzen und Pilzen früh kennen lernt.
- Welche Zierpflanzen giftig sind, erfahren Sie aus entsprechenden Büchern und Broschüren.
- Prüfen Sie die Aufbewahrung gefährlicher Gartengeräte, speziell des Rasenmähers und giftiger Substanzen.
- Wenn Sie grillen, setzen Sie durch, dass sich kleine Kinder nicht direkt am Grill aufhalten. Spielen in der Nähe eines Grills ist verboten!
- Achten Sie auf die Standsicherheit des Grills und dass ggf. Löschutensilien greifbar sind.

- **Nutzen Sie niemals flüssige Grillanzünder bzw. „Brandbeschleuniger“, zu groß ist die Gefahr einer Stichflamme, die beim Rückzünden in die Flasche auch einige Meter weit reichen kann!**
- Wenn Sie fertig sind, löschen Sie alle Glutreste vollständig ab.

## Umgang mit Tieren

- Bringen Sie Kindern den richtigen Umgang mit Tieren bei, erklären Sie das Verhalten der Tiere.
- Eine Annäherung an ein Tier sollte nur von vorne erfolgen.
- Tiere nicht an den Sinnesorganen anfassen lassen.
- Vorsicht bei fremden Tieren und auch bei gefährlichen Hunderassen.
- Kinder dürfen Tiere nicht beim Fressen stören und nicht ärgern.
- Vorsicht bei Tieren mit Nachwuchs.
- Lassen Sie Säuglinge und Kleinkinder nicht mit Tieren alleine.

## Stromunfälle

- Bringen Sie Kindern früh die Gefahren beim Umgang mit Steckdosen, Elektroleitungen und Elektrogeräten bei.
- **Sichern Sie dennoch alle Steckdosen durch Kinderschutz-einrichtungen. Es gibt auch Mehrfachsteckdosen mit entsprechenden Sicherungen.**
- Suchen und beseitigen Sie Gefahren durch schadhafte Elektrokabel, sie sind häufig Ursache von Stromunfällen.
- Ein FI-Schutzschalter gehört in jeden Haushalt. Er unterbricht den Strom bei einem Kurzschluss bereits nach 0,03 Sekunden.
- Sichern Sie ggf. einen Videorekorder, in den ein kleines Kind hineinfassen könnte.
- Stöpseln Sie Elektrogeräte nach Möglichkeit immer aus, wenn sie nicht gebraucht werden.
- Achten Sie bei Elektroprodukten auf das VDE-Prüfzeichen, gerade bei Billigprodukten aus Übersee ist die Sicherheit nicht immer gewährleistet.

- **Warnen Sie Kinder immer wieder vor den großen Gefahren bei Hochspannungsanlagen wie Strommasten, -leitungen und Eisenbahnanlagen. Schon die Annäherung an eine Eisenbahnoberleitung kann zum Blitzschlag führen.**
- Drachensteigenlassen in der Nähe von Hochspannungsanlagen ist streng verboten.

## Spiel und Sport

- Fördern Sie bei Ihrem Kind dessen aktives Bewegen, z.B. in Spiel und Sport, damit es Bewegungsabläufe lernen kann.
- Die meisten Spielplätze sind für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren konzipiert, lassen Sie kleinere Kinder niemals ohne Aufsicht.
- **Gerade beim Klettern darf kein Helm getragen werden! An den Gurten des Fahrradhelms kann ein Kind hängen bleiben und sich strangulieren. Auch Kordeln an der Kleidung von Kindern sollten entfernt werden.**
- Melden Sie Schäden oder Gefahren an Spielgeräten dem Betreiber des Spielplatzes, damit sie rasch behoben werden.
- Spielende Kinder sollten die Abgrenzung zur Straße respektieren.
- Kinder sollten niemals mit Lutschern oder ähnlichem im Mund herumtollen.
- Rodelunfälle gehören übrigens zu den häufigsten Sportunfällen im Kindesalter. Versuchen Sie, Risiken zu reduzieren. In Bauchlage sollte nicht gerodelt werden.
- Kleine Kinder dürfen mit dem Fahrrad Bürgersteige benutzen. Versuchen Sie, ihnen eine rücksichtsvolle und vorsichtige Fahrweise beizubringen. Gefahren lauern vor allem an Hausecken oder Hofeingängen.
- Prüfen Sie regelmäßig und sorgfältig die Technik der Fahrräder bzw. Inliner.

- **Gewöhnen Sie Kinder von Anfang an daran, einen Helm zu tragen. Zum Inline-Skaten gehören auch Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner.**
- Seien Sie selber ein gutes Vorbild! Fahren auch Sie nie ohne Helm!
- Beachten und üben Sie das richtige Tragen des Helms! Sind die Gurte stets geschlossen? Sitzen Sie stramm genug? Stimmt der Sitz des Helms, ist z.B. auch die Stirn geschützt?
- Ersetzen Sie einen Fahrradhelm nach einem Unfall. Sicherheits- halber sollten Helme deshalb auch nicht gebraucht gekauft werden.
- Lassen Sie Kinder bei schlechtem Wetter und Dunkelheit auffällige Kleidung tragen.
- Ganz wichtig ist ein Kettenschutz und Speichenschutz, beson- ders wenn Kinder auf einem Fahrrad mitgenommen werden.
- Bei Kindersitzen achten Sie auf eine hohe Rückenlehne, Speichenschutz, Hosenträgergurte sowie verstellbare Fußrasten mit Riemen.
- Beachten Sie die Sicherheitsregeln beim Einsatz eines Fahrradanhängers.
- Nehmen Sie auch „für unterwegs“ ein wenig Verbandmaterial mit.

## Unterwegs mit Kindern

- Schon beim Rangieren im Hof heißt es Aufpassen! Ein Auto darf nur bewegt werden, wenn sicher ist, dass kein Kind im Gefahrenbereich ist oder hinein kommen könnte.
- Achten Sie auch auf Gefahrenquellen in der Garage: Droht Gefahr z.B. durch Gifte, Werkzeuge oder Strom?
- Kinder dürfen niemals auf dem Schoß transportiert werden, schon gar nicht unter dem Sicherheitsgurt.
- Kinder reisen am besten auf dem Rücksitz.
- **Verzichten Sie auch auf Kurzstrecken nie auf einen geeigneten Kindersitz. Da passieren die meisten Unfälle!**

- Halten Sie sich an die Vorgaben des Autoherstellers, speziell was die Kombination aus Kindersitzen und Airbags angeht, und achten Sie auf die richtige Montage.
- Montieren Sie einen Kindersitz am besten auf der Beifahrerseite, das erleichtert Ein- und Aussteigen!
- Passen Sie Ihre Kindersitze dem Alter Ihrer Kinder an. Besorgen Sie bspw. einen größeren, wenn der Kopf des Kindes die Sitzschale zu überragen beginnt.
- Beachten Sie das korrekte Anlegen der Gurte, auch wenn das Kind schläft.
- Nehmen Sie auch quengelnde Kinder während der Fahrt niemals aus dem Kindersitz, suchen Sie lieber einen Rastplatz.
- Stellen Sie einen Kindersitz mit Kind nur auf dem Boden ab.
- Deponieren Sie kein Gepäck im Fahrgastraum, auch nicht auf der hinteren Ablage. Bei einem Unfall werden auch leichte Teile zu gefährlichen Geschossen.
- Nutzen Sie die Kindersicherungen für Autotüren.
- Lassen Sie Kinder nie alleine im Auto.
- Bestellen Sie ein Taxi bzw. einen Mietwagen immer mit Hinweis auf Zahl und Alter von mitreisenden Kindern.
- Trainieren Sie mit Ihren Kindern den Weg zur Schule.
- Wählen Sie dabei nicht den schnellsten, sondern den sichersten Weg.
- Ihr Kind muss auch das richtige Verhalten am Schulbus kennen, nicht alle Autofahrer halten sich an Geschwindigkeitsbeschränkungen.

# Empfehlungen zum Inhalt Ihrer Hausapotheke

Natürlich gehört der Inhalt der Hausapotheke regelmäßig überprüft. Ist noch alles vorhanden? Muss der Inhalt angepasst werden? Sind die Hilfsmittel noch verwendbar? Erwägen Sie auch für Daheim den Kauf eines Verbandkastens.

Impfausweise und Kinder-Untersuchungshefte findet man einfacher wieder, wenn sie zusammen mit der Hausapotheke aufbewahrt werden. Sammeln Sie bei entsprechenden Krankheiten auch andere Informationen, z.B. schriftliche Ratschläge Ihres Kinderarztes zu bestimmten Krankheiten oder Notfallsituationen.

Folgende Utensilien können neben verschriebenen Medikamenten mit Beipackzetteln (z. B. Paracetamol, Dosierung beachten!) empfohlen werden:

- 1 digitales Fieberthermometer
- 1 Kältepackung, die vielleicht auch im Kühlschrank aufbewahrt werden kann.
- 1 Wärmepackung, z.B. ein Kirschkernsäckchen, das in der Mikrowelle angewärmt werden kann (Große Vorsicht, Überhitzung und sogar Brände sind möglich!)
- 1 Rettungsfolie
- 2 Paar Erste Hilfe-Handschuhe
  
- 1 Box mit Wundschnellverbänden („Pflastern“)
- 1 Rolle Heftpflaster
- 1 Schere
- 10 sterile Zellstoffmullkompressen, 10 x 10 cm
- 5 Verbandpäckchen
- 1 Verbandtuch
- 2 Dreiecktücher
- 5 Mullbinden
- 2 elastische Binden

Kaum etwas fürchten Eltern mehr als eine schmerzhaft, gefährliche oder sogar lebensbedrohliche Verletzung oder Krankheit beim Kind. Dieses DVD-Video zeigt, wie man solche Situationen überlegt, schnell und sicher in den Griff bekommt. Mit dieser DVD frischen Sie Ihr Wissen optimal auf.

## Richtig handeln im Notfall – so geht's!

Sehen Sie das richtige Vorgehen zum Beispiel bei:

**offenen Wunden | Schock | Nasenbluten  
Asthma-Anfall | Verbrühung | Verbrennung  
Sonnenstich | Unterkühlung | Vergiftung  
Bewusstlosigkeit | Stromunfall | Zecken  
Kopf- und Wirbelsäulen-Verletzungen  
Wiederbelebung: Atemspende, Herzmassage**

**Extra:** Erwachsenen-Reanimation mit Defibrillator

Wichtige Informationen zur Vorbeugung samt einer Checkliste für Haushalt und Umgebung sowie aktuelle Hinweise zum Plötzlichen Säuglingstod gehören ebenfalls zum Inhalt.

**Spieldauer: ca. 90 Minuten**

**Redaktion:** etheon media

**Technische Umsetzung:** NovoTec GmbH,  
[www.novotec.net](http://www.novotec.net)

© 2006 by etheon media  
[www.notfall-dvd.de](http://www.notfall-dvd.de)



### Der Autor

Dr. med. Ralf Schnelle ist Internist und Notarzt mit langjähriger Erfahrung in Rettungsdienst und Ausbildung. Zahlreiche Publikationen machten ihn in Fachkreisen bekannt.

**LEHR-**  
Programm  
gemäß  
§14  
JuSchG

Der Inhalt dieser DVD ist urheberrechtlich geschützt. Unautorisiertes Verleihen, Vermieten, Vervielfältigen, Aufführen und Senden ist verboten. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

**etheon media**  
Strohgäustraße 9  
D-73765 Neuhausen / Fildern  
Tel.: +49 (0)7158 – 9 87 98 28