

Pfadi Eschenberg

Ergänzix



Zusatzdokument zum Technix und
Grundlage für Steps

Inhaltsverzeichnis

1	Pfadialltag	3
1.1	Pfadi allgemein	3
	Die Gründung der Pfadibewegung	3
	Die Pfadigeschichte der Schweiz	3
	Pfadi trotz allem (PTA)	3
	Pfadi auf der ganzen Welt	4
	Pfadigesetz	4
1.3	Spiel und Spass: Hosensackspiele	5
1.4	Unterwegs: Rucksack packen	8
	Am Samstag-Nachmittag	8
	An einer Tageswanderung	8
1.5	Die 6 Baderegeln	10
2	Koordinatennetz	11
3	Pionier I Blachen und Zeltbau	13
3.1	Blachen	13
	Vollständige Zelteinheit	13
3.2	Spatz-Zelt	14
4	Sanität	17
4.1	Alarmieren	17
4.2	Nasenbluten	17
4.3	Erste Hilfe	18

1 Pfadialltag

1.1 Pfadi allgemein

Die Gründung der Pfadibewegung

Der Gründer der Pfadibewegung heisst bekanntlich Bi-Pi. Richtig war sein Name Sir Lord Robert Stephenson Smyth Baden Powell of Gilwell und er war Engländer. Er wurde am 22. Februar 1857 in London geboren. Er arbeitete sich im Militär bis zum General empor und erwies sich als hervorragender Scout. Dies war eine Position im Militär, welche dafür zuständig war, den richtigen Weg zu finden. Deutsch übersetzt also: „Pfadfinder“.



BiPi war davon überzeugt, dass man Kindern und Jugendlichen Verantwortung übertragen kann und dass auch sie hervorragende Pfadfinder sein könnten. Er startete einen Versuch. Zusammen mit 26 Knaben verbrachte er im Jahre 1907 ein Zeltlager auf Brownsea Island, in welchem er ihnen die wichtigsten Fähigkeiten eines Scouts beibrachte. Nach diesem Erfolg schrieb er seine Erkenntnisse und Ideen im Buch „Pfadfinder“ nieder. Durch den Erfolg des Buches und des Gründungslagers war die Pfadibewegung gegründet. Und schon bald war diese Jugendbewegung in der ganzen Welt bekannt.



1916 gründete Bi-Pi zusammen mit seiner Frau Olave Baden-Powell die Pfadfinderinnen, welche später von Olave geführt wurden und heute als WAGGGS bekannt sind. Am 8. Januar 1941 starb Bi-Pi in Kenya mit fast 84 Jahren. Olave hingegen starb erst am 19. Juni 1977 in England.

Die Pfadigeschichte der Schweiz

Das genaue Gründungsdatum der Pfadfinderbewegung in der Schweiz ist unklar. Man hat das Jahr 1913 festgelegt. Das Gründungsdatum für die Schweizer Pfadfinderinnen ist das Jahr 1919. Heute wird die Pfadibewegung Schweiz mit PBS abgekürzt.

Pfadi trotz allem (PTA)

Die Pfadi Trotz Allem (PTA) richtet sich an Kinder und Jugendliche mit geistigen oder körperlichen Behinderungen. In der Schweiz gibt es die PTA seit 1945. National existieren momentan 29 Gruppen, verteilt über alle Sprachregionen. Die PTA ist keine eigene Organisation, sondern gehört wie alle anderen Abteilungen zur PBS.

Pfadi auf der ganzen Welt

WOSM

Die World Organization of the Scout Movement (WOSM), zu Deutsch "Weltpfadfinderbewegung", ist eine Organisation, in der Pfadfinderverbände weltweit zusammengeschlossen sind. WOSM ist mit rund 30 Millionen Mitgliedern der grösste Pfadfinderbund der Welt. Ursprünglich war WOSM eine rein männliche Organisation. Heute sind aber auch Frauen Teil der Organisation. WOSM betreibt in der Schweiz in Kandersteg das internationale Pfadfinderzentrum.



WAGGGS

Die World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), zu Deutsch etwa "Weltverband der Pfadfinderinnen" ist ein Zusammenschluss von Pfadfinderinnenverbänden weltweit. WAGGGS zählt rund 10 Millionen Mitglieder und ist somit kleiner als WOSM. WAGGGS betreibt in der Schweiz in Adelboden das internationale Begegnungszentrum namens „Our Chalet“, welches den Pfadfinderinnenverbänden als geschützter Ort dienen soll.



Pfadigesetz

Das Pfadigesetz besteht aus acht Grundsätzen, nach welchem wir Pfadis versuchen zu leben. Es lautet folgendermassen:

WIR WOLLEN!



Wir Pfadi wollen...

- ...offen und ehrlich sein.
- ...andere verstehen und achten.
- ...unsere Hilfe anbieten.
- ...miteinander teilen.
- ...Freude suchen und weitergeben.
- ...Sorge tragen zur Natur und allem Leben.
- ...Schwierigkeiten mit Zuversicht begegnen.
- ...uns Entscheiden und Verantwortung übernehmen.

Viele Pfadis bekräftigen diese Absicht mit dem Ablegen des Pfadiversprechens. Dieses Ritual kann sehr unterschiedlich sein und wird in jeder Pfadi anders durchgeführt.

1.2 Spiel und Spass: Hosensackspiele

Wenn man in der Pfadi mal eine kurze Pause überbrücken muss, eignen sich Hosensackspiele hervorragend, um Langeweile zu vermeiden. Sie sind praktisch, weil man dafür fast kein Material braucht und sie keine lange Vorbereitung brauchen. Somit funktionieren sie immer und überall.

Beispiele für Hosensackspiele:

Fliegender Holländer

Alle bis auf zwei Personen stellen sich im Kreis auf und reichen sich die Hände. Die beiden Einzelnen sind das Geisterschiff, der «Fliegende Holländer». Sie nehmen sich an der Hand und gehen auf der Suche nach einem Hafen an der Aussenseite des Kreises entlang. Irgendwo trennen sie die Hände zweier Spielenden und umrunden dann den Kreis gleich noch einmal. Währenddessen laufen die zwei „getrennten“ Spielenden Hand in Hand in entgegengesetzter Richtung an der Aussenseite des Kreises entlang. Sie müssen versuchen, den Hafen vor dem Fliegenden Holländer zu erreichen. Das Paar, das zuerst im Hafen einläuft, schliesst den Kreis. Das andere macht sich auf die Suche nach einem neuen Hafen.

Gordischer Knoten

Alle stellen sich Schulter an Schulter in einem Kreis auf und strecken die Hände in die Mitte. Nun greift jede Person eine andere Hand (nie beide Hände der gleichen Person oder die Hand des Nachbarn oder der Nachbarin nehmen) und alle versuchen, den Knoten zu lösen.

Atömlle

Die Spielenden bewegen sich über die Spielfläche, sie sind freie Atome. Die Person, welche das Spiel leitet, ruft nun eine Atomanzahl. Genau diese Anzahl an Atomen müssen sich nun zu Molekülen verbinden. Die Moleküle dürfen jeweils nur genau so groß sein - kleiner oder größer gilt nicht.

Spielende, die dabei übrig bleiben, scheiden aus, erhalten einen Strafpunkt oder müssen ein Pfand abgeben (je nach Spielzweck). Anschließend startet die nächste Runde. Der Schluss des Spiels kann spontan entschieden werden.

Dirigierende

Eine spielende Person ist der Detektiv oder die Detektivin, sie verlässt den Raum. Die anderen Spielenden einigen sich auf einen *Dirigenten* oder eine *Dirigentin* (oder *Oberaffen*), welche also allen Mitpielenden bekannt ist, außer dem Detektiv oder der Detektivin

Die Spielenden stellen sich im Kreis auf, der Detektiv oder die Detektivin steht in der Mitte. Nun beginnt der Dirigent oder die Dirigentin, langsam eine Bewegung auszuführen. Alle anderen Spielenden müssen die Bewegung so schnell wie möglich nachmachen, denn der Detektiv/die Detektivin muss herausfinden, wer der Dirigent/die Diriketin ist. Alle paar Sekunden muss die Bewegung natürlich wieder wechseln. Welche Gruppe schafft es am längsten, die ermittelnde Person zu verwirren und macht dabei noch die kreativsten Bewegungen?

Ich packe meinen Rucksack

Jede spielende Person packt reihum etwas in den Rucksack. Zuvor muss aber aufgezählt werden, was die Spielenden zuvor bereits eingepackt haben:

Person 1: „Ich packe in meinen Koffer: einen Schuh.“

Person 2: „Ich packe in meinen Koffer: einen Schuh und ein Taschentuch.“

Person 3: „Ich packe in meinen Koffer: einen Schuh, ein Taschentuch und ein Messer.“

Katze-Maus

Zuerst werden zwei Spielende ermittelt, die Katze und die Maus. Der Rest der Spielenden bildet das Spielfeld. Die Spielenden stellen sich nebeneinander in Reihen und Spalten auf (wie Figuren auf einem Schachbrett). Der Abstand zueinander sollte ungefähr einen Meter betragen, sowohl zur Seite als auch nach vorne und hinten. Alle schauen in eine Richtung und strecken die Arme von sich, sodass sie die ihrer beiden Nachbarn und Nachbarinnen berühren. Dadurch ergeben sich Reihen zwischen den Spielenden. Auf ein deutliches Kommando, etwa ein Klatschen, ein Codewort ("Wechseln") oder einen Pfiff, drehen sich alle Spielenden um 90° im Uhrzeigersinn. Da sie immer noch die Arme ausstrecken, haben sich die durchgehenden Reihen in Spalten verwandelt; konnte man vorher problemlos etwa von Ost nach West gehen, ist so der Durchgang von Nord nach Süd möglich.

```
---      | | |      ---  
---  =>  | | |  =>  ---  =>  ...  
---      | | |      ---
```

Das Spiel selber ist nun denkbar einfach: Die Katze muss die Maus fangen. Beide können sich rund um die anderen Spielenden bewegen, aber auch entlang der möglichen Bewegungsrichtung durch die Spielenden. Die durch die Arme der Spielenden gebildeten Barrieren dürfen beide natürlich nicht durchqueren. Ebenfalls darf über diese Mauern hinweg nicht gefangen werden. Eine Person leitet das Spiel und gibt das Kommando zum Drehen der Spielenden. Wie lange schafft es die schlaue Maus, der Katze zu entkommen?

Wird die Maus gefangen, gliedern sich beide in die Reihen der Mauern ein und eine neue Maus und neue Katze werden bestimmt.

Mörderlis

Alle Spielenden bis auf ein Detektiv oder eine Detektivin setzen sich in einen Kreis. Eine spielende Person wird als Mörder/Mörderin bestimmt. Der Detektiv oder die Detektivin darf natürlich nicht wissen, wer der Mörder/die Mörderin ist.

Die ermittelnde Person stellt sich in die Mitte des Kreises. Die restlichen Spielenden sehen sich gegenseitig an, natürlich schaut man dadurch auch manchmal dem Mörder oder der Mörderin in die Augen. Diese/r kann durch Blinzeln mit den Augenlidern die Mitspielenden ermorden. Diese "sterben" dann möglichst effektiv. Der Detektiv oder die Detektivin muss herausfinden, wer der Mörder/die Mörderin ist. Die mordende Person darf sich hingegen natürlich nicht erwischen lassen.

Das Spiel ist vorbei, wenn der Detektiv/die Detektivin den Mörder/die Mörderin erkannt hat oder der Mörder/die Mörderin alle Mitspielende ermorden konnte. Die ermittelnde Person darf natürlich nicht beliebig oft raten, sie hat je nach Anzahl der Mitspielenden nur zwei bis drei Versuche.

Ninja

Die Spielenden stellen sich eng im Kreis auf. Nach einem Startsignal hüpfen sie mit einem "Ninja-Schrei" nach hinten (aus dem Kreis hinaus) und verharren in einer Ninja-Pose. Eine vordefinierte Person beginnt und versucht in einer Bewegung mit seiner Hand die Handfläche einer mitspielenden Person zu treffen. Gelingt ihr ein Treffer, nimmt die getroffene Person die Hand aus dem Spiel (Hand auf den Rücken legen). Natürlich darf die sich verteidigende Person die Hand auch rechtzeitig wegziehen und so den Treffer verhindern. Wichtig für die angreifende Person ist, eine durchgehende Bewegung ohne Richtungsänderung zu machen und nicht der Ausweichbewegung des der sich verteidigenden Person "zu folgen". Nach dem Schlag verbleiben beide Spielenden (Angreifer/in und Verteidiger/in) in der zuletzt eingenommenen Position (Pose) verharren.

Anschließend ist der reihum (im Uhrzeigersinn) nächste Spielende an der Reihe. Er darf wieder eine beliebige mitspielende Person attackieren. Hat jemand beide Hände verloren, ist die mitspielende Person aus dem Spiel und verlässt die Spielfläche.

Ziel von allen ist natürlich, als letzte spielende Person auf dem Spielfeld zu verbleiben.

Noch einige Ideen mehr:

Schotte-hend-en-Kilt, Hua, Zeitungs-Lesen, Foulard-Ruech, verschiedene Fangis,

...

1.3 Unterwegs: Rucksack packen

Am Samstag-Nachmittag

- Pfadihemd
- Foulard
- Gute Schuhe
- Sackmesser
- Schreibzeug und Papier
- Kartenmassstab (Rapex)
- Technix
- Schnur
- Streichhölzer
- Nadel und Faden
- Taschenapotheke
- Etwas zu trinken

An einer Tageswanderung

Wichtig ist, dass du alles gut in einem kleinen Tagesrucksack verstaust. Dieser solltest du während der ganzen Wanderung selber tragen können und er sollte bei schlechtem Wetter wasserdicht bleiben.

Anziehen solltest du mehrere Schichten, so dass du je nach Temperatur mehr anziehen oder eine Schicht ablegen kannst. Gerade in den Pausen ist es wichtig, dass du etwas Trockenes und Warmes anziehen kannst.

Dabei haben solltest du:

- Trinkflasche
- Proviant
- Taschenapotheke
- Wanderschuhe
- Sonnenschutz
- Regenschutz
- Sackmesser
- Kleider zum Wechseln und Aufwärmen

1.4 Die 6 Baderegeln



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erfordern.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

der

2 Koordinatennetz

Allgemein: Das Koordinatensystem dient zur geographischen Ortsbestimmung, das heißt zur Festlegung des eigenen Standorts. Somit kann jeder Punkt mit Zahlen ausgedrückt werden und zwar so, dass er eindeutig definiert ist (keine Verwechslung möglich).

Schweizerisches Koordinatensystem

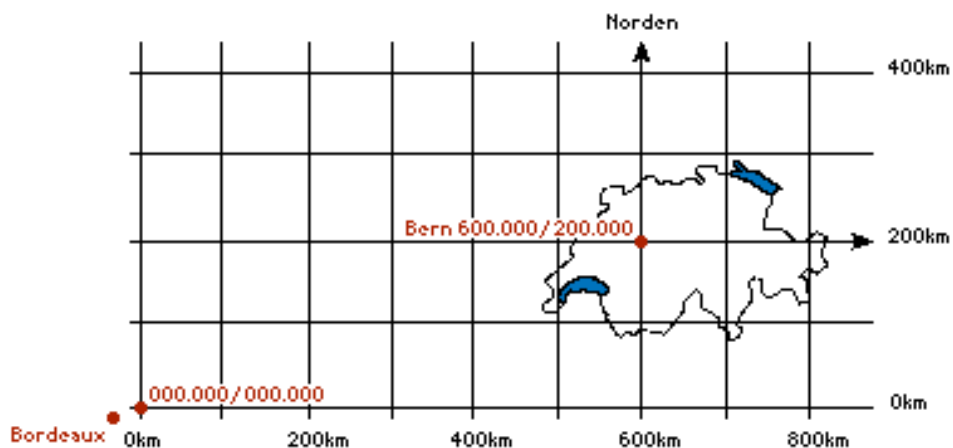
Die Schweiz hat ein anderes Koordinatensystem als das weltweit geltende. Der Nullpunkt, oder auch Nullmeridian, befindet sich in Bordeaux, einer Stadt im Südwesten Frankreichs. Nullmeridian bedeutet, dass dieser Punkt die Koordinaten 000.000 / 000.000 besitzt. In jedem Koordinatensystem hat es waagrechte und senkrechte Linien, welche jeweils die Distanz zu einem bestimmten Nullpunkt angeben und immer einen Kilometer Abstand zueinander haben. Somit bedeutet z.B. die Koordinate **600.000** / 000.000, dass der angegebene Punkt genau 600 Kilometer (km) oder 600'000m östlich (also weiter rechts) von diesem Nullpunkt auf einer anderen senkrechten Linie liegt. Was macht man jetzt aber wenn der Punkt zwischen zwei Linien liegt?

Dann braucht man die nächsten drei Zahlen - also 600.**250** / 000.000 - dies bedeutet, dass der Punkt 600km und 250 Meter(m) oder 600'250m östlich (rechts) von dem Nullpunkt entfernt ist.

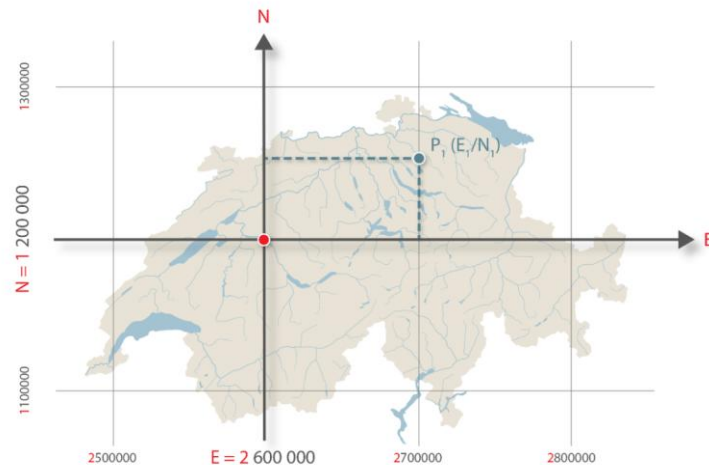
Nach demselben Schema funktionieren die Zahlen nach dem Strich „/“. Wobei die erste Zahl angibt um wieviel Kilometer der Punkt weiter nördlich liegt als der Nullpunkt. Diese Distanzen werden mit den waagrechten Linien angegeben, das heisst von einer Linie zur nächsten beträgt die Distanz einen Kilometer.

Bei der Koordinate 600.250 / **200.150** bedeutet die fettgedruckte Zahl, dass dieser Punkt 200km nördlich (weiter oben) liegt als der Nullpunkt. Da der Punkt jedoch nicht ganz genau 200km entfernt ist, sondern zwischen 200 und 201km, braucht man noch die Zahl 150. Dies bedeutet dann, dass der Punkt insgesamt 200km und 150m oder 200'150m weiter nördlich (oben) liegt als der Nullpunkt.

Der am einfachsten zu merkende Punkt der Schweiz ist ohne Zweifel Bern mit den Koordinaten 600.000 / 200.000. Dies bedeutet, dass Bern 600km östlich und 200km nördlich von Bordeaux liegt.



Im Jahr 2016 wurde ein neues System eingeführt, welches viel genauere Messungen ermöglicht. Um die neu bestimmten Koordinaten von den alten unterscheiden zu können, wird den bisherigen 6-stelligen Koordinaten nun eine siebte Zahl vorangestellt: In der Nord-Süd-Richtung ist es eine 1, in der West-Ost-Richtung eine 2. Zudem werden die Koordinatenachsen neu mit E (Ost-West) und N (Nord-Süd) bezeichnet. Somit erhält Bern neu die Koordinaten E=2'600'000 und N=1'200'000 (siehe Abbildung).

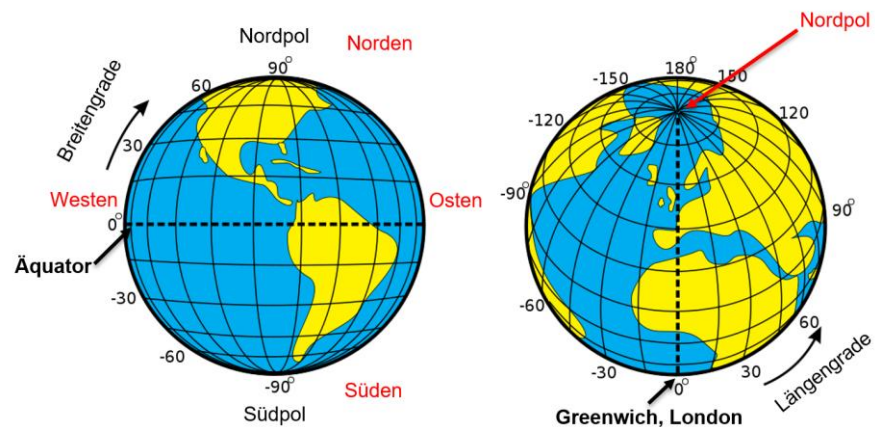


Weltweites Koordinatensystem

Es gibt neben dem Koordinatensystem, welches in der Schweiz verwendet wird, auch ein weltweit benutztes Koordinatensystem, welches alle Punkte der ganzen Welt genau definiert. Die Koordinaten heissen geographische Breite und geographische Länge und führen immer im Kreis um die gesamte Erde herum. Die Erde wird dabei in 180 Breitengrade und 360 Längengrade aufgeteilt. Die Breitenkreise verlaufen parallel zum Äquator (also Ost-West Richtung) und die Längengrade durch den Nord- und Südpol.

Anders gesagt: „Das Gradnetz der Erde ist ein gedachtes Koordinatensystem auf der Erdoberfläche mit sich rechtwinklig schneidenden Längen- und Breitenkreisen. Die Breitengrade werden dabei vom Äquator aus gezählt, die Pole liegen bei 90° Nord bzw. Süd, die Längengrade werden von einem willkürlichen Nullmeridian (Nullpunkt) nach Osten und Westen gezählt, bis jeweils 180° (und somit insgesamt 360° = Kreis).

Der Nullmeridian des Welt-Koordinatensystems ist Greenwich, eine Sternwarte bei London.



3

Pionier I Blachen und Zeltbau

2.1 Blache

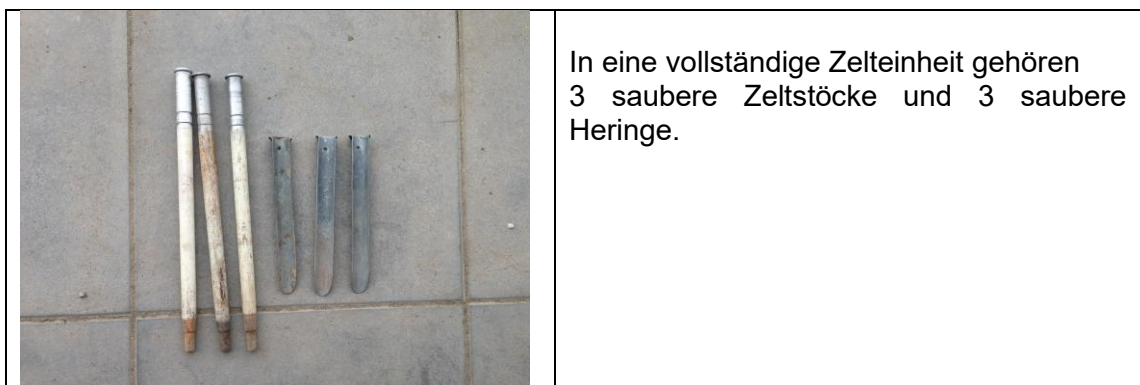
Vollständige Zelteinheit

Zelteinheiten braucht man zum Bau von allen Blachenzelten und anderen Pionierbauten.

In eine vollständige Zelteinheit gehören 3 Heringe und 3 Zeltstöcke. Diese werden in ein „Blachen-Säckchen“ verpackt. Wichtig ist, dass die Heringe und Zeltstöcke beim Einpacken trocken und sauber sind, sonst geht das Material kaputt.

Diese Einheiten müssen genau so trocken gelagert werden wie das restliche Pioniermaterial.

Tipp zum Zeltbau (allgemein): Es muss immer darauf geachtet werden, dass der Regen häufig von Westen kommt. Dies ist wichtig beim Knüpfen von Blachen und bei der Platzierung des Zelteingangs.



	Lege Zeltstöcke und Heringe ineinander. Ein Hering ist gerade so gross, dass er einen Zeltstock umfassen kann. Die Richtung der Heringe spielt dabei keine Rolle. Lege dann die Zeltstöcke so, wie auf dem Foto abgebildet, hin (einmal Metall unten, in der Mitte oben und wieder unten).
	Als letzter Schritt kannst du die zusammengelegten Heringe und Zeltstöcke in den Zeltsack versorgen. Achte darauf, dass die Zeltstöcke ganz im Sack verschwinden. Lagere das Material an einem trockenen Ort.

1.1 Spatz-Zelt

Anleitung - Spatz zusammenlegen:

1. Innenzelt flach auf den Boden legen, First auf eine Seite legen:



2. Der Länge nach dritteln



3. Aussenzelt: Dem First entlang zusammenlegen (halbieren)



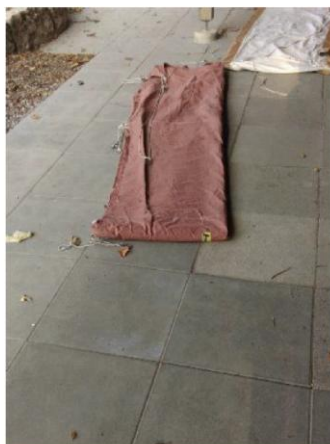
4. Noch einmal halbieren



5. Noch ein zweites Mal halbieren



6. In die andere Richtung halbieren



7. Zusammengelegtes Aussenzelt auf zusammengelegtes Innenzelt legen



8. Zusammenrollen und zusammenbinden (mit Schnur oder vorgesehenem Bändel)



3 Sanität

3.1 Alarmieren

Ergänzung zu den 6 W-Regeln: Im Technix ist die Reihenfolge wie folgt: Wer, Was, Wo, Wann, Wieviele, Weiteres. Im Ernstfall ist vor allem das „WO?“ sehr wichtig, da ansonsten die Rettungskräfte an den falschen Ort fahren.

Hierzu ein kurzes Beispiel aus der Realität: Es gab in Winterthur einen Unfall auf der Sonnenbergstrasse. Jemand hat schnell reagiert und gleich die Ambulanz alarmiert. Am Telefon hat die Person gesagt, dass sie an der Sonnenbergstrasse XY sei und dort einen Unfall mit einer verletzten Person beobachtet hat. Die Person im Telefonzentrum des Notrufs hat sogleich eine Ambulanz losgeschickt. Nach 10 Minuten war noch keine Ambulanz am Unfallort eingetroffen. Deshalb hat die Person noch einmal angerufen. Beim zweiten Telefonat kam heraus, dass die Ambulanz an die Sonnenbergstrasse XY in Zürich gefahren war und nicht in Winterthur. Deshalb konnte erst nach weiteren 10 Minuten eine Ambulanz am Unfallort in Winterthur eintreffen. In diesem Beispiel ging das gut aus, da die verletzte Person nur leicht verletzt war. Jedoch zeigt es auf, dass man beim Alarmieren unbedingt die gesamte Adresse und den richtigen Ort nennen muss. Die Notrufe gehen an eine Zentrale, welche nicht zwingend in derselben Stadt liegt, wo der Unfall passiert ist. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass grundsätzlich auch einfach die Polizei alarmiert werden kann, da die Polizei dann alle zusätzlich nötigen Rettungskräfte kontaktiert.

Zur Ersten Hilfe findest du auf den nächsten Seiten noch genauere Hinweise.

3.2 Nasenbluten

Was tun, wenn man Nasenbluten bekommt?

Die meisten legen reflexartig den Kopf zurück in den Nacken. Das ist bei starkem Blutschwamm zwar verständlich – aber genau die falsche Reaktion. Wenn das Blut den Rachen hinunter rinnt und in den Magen gerät, kann das zu Übelkeit und Erbrechen führen. Und es lässt sich auch nicht beurteilen, wie stark es tatsächlich blutet.

Die wohl effizienteste Erste-Hilfe-Methode, um Nasenbluten zu stillen:

- Eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen und den Kopf nach vorne beugen, so dass das Blut über die Nase abfliessen kann.
- Die Nase einige Minuten mit Daumen und Zeigefinger fest zusammendrücken.
- In den Nacken oder auf die Nasenwurzel (zwischen den Augen) ein kühl-feuchtes Tuch legen. Dadurch ziehen sich die blutzuführenden Gefässe zusammen und das Nasenbluten hört auf.
- Dazu, wenn möglich, ein paar Eiswürfel in den Mund, dies beschleunigt die Blutstillung.

3.3 Erste Hilfe

Erklärung zu diesem Bild
findest du auf der
nächsten Seite.

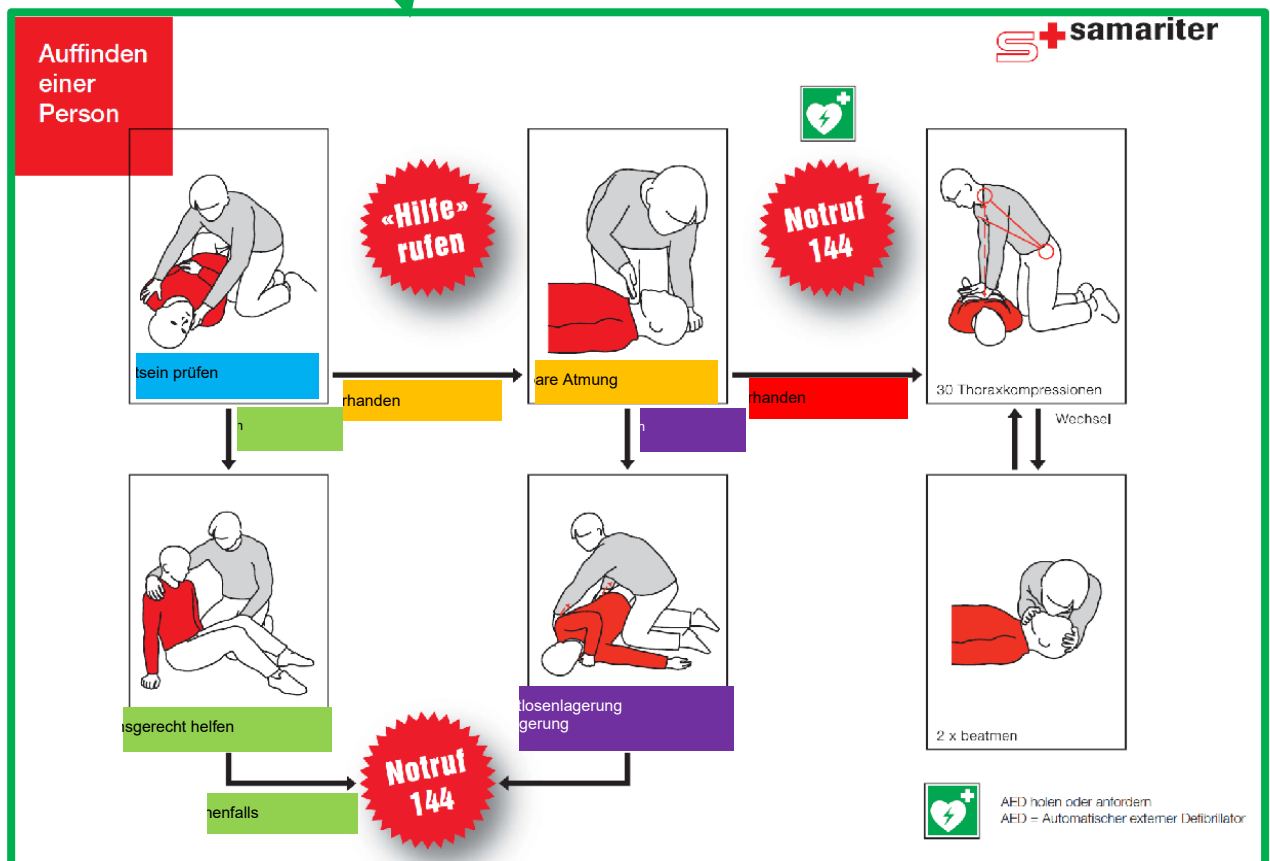


Fachhilfe Alarmieren

144

BLS-AED-Schema anwenden

BLS-AED-



Erklärungen zu der Abbildung

Bewusstsein prüfen:

Ich spreche die Person mit lauter Stimme an. Falls die Person nicht reagiert, kneife ich sie kurz in den Arm. Wenn sie auch dann nicht reagiert, ist sie nicht mehr bei Bewusstsein. In diesem Fall muss ich laut „Hilfe“ rufen, damit mich jemand unterstützen kann. Oft kommt es vor, dass niemand reagiert, wenn man einfach nur „Hilfe“ ruft, dann sollte man direkt jemanden ansprechen und um Hilfe bitten. Anschließend überprüfe ich die Atmung. Falls die Person bei Bewusstsein ist, muss ich ihr situationsgerecht helfen und falls nötig den Notruf 144 wählen.

Erkennbare Atmung:

Ich überprüfe die Atmung, indem ich meine Wange an die Nase halte. Zusätzlich kann ich schauen, ob der Brustkorb hoch und runtergeht. Wenn ich die Ausatmung spüre oder sich der Brustkorb bewegt, atmet die Person noch. In diesem Fall kann ich sie in die Bewusstlosen-/Seitenlagerung bringen und danach korrekt alarmieren (Sanität 144). Bei der Bewusstlosenlagerung muss ich darauf achten, dass die Hosentasche auf der Seite, auf welche der Körper zu liegen kommt, leer ist. Ausserdem ist es wichtig, bei der Drehung auf die Seite, die Person an der Schulter und Hüfte anzufassen, damit der Rücken nicht verdreht wird. Die Seitenlagerung wird im Technix auf der Seite 173 erklärt.

Wenn keine Atmung vorhanden ist, muss sofort alarmiert (Sanität 144) werden. Danach beginnt die Herzmassage (=Thoraxkompression) und die Beatmung, zusätzlich kann der Defibrillator verwendet werden. Bitte bei diesen Schritten dringend um Hilfe von anderen Personen vor Ort (sich die Aufgaben untereinander aufteilen)!!!

Thoraxkompression und Beatmung:

Falls das Beatmen, durch die Nase oder den Mund, nicht möglich ist (beispielsweise verstopfte/blutige Nase) oder man aus anderen Gründen die Person lieber nicht beatmen möchte (z.Bsp. weil das Gesicht durch eine Verletzung entstellt ist), kann man auch nur die Herzmassage durchführen. Dann sollte man 100 Thoraxkompressionen pro Minute machen. Ansonsten macht man immer abwechselungsweise 30 Thoraxkompressionen gefolgt von 2-Mal Beatmen. Dies tut man so lange, bis die Rettungskräfte oder ein Defibrillator eintreffen. Der Defibrillator ist viel effektiver als die Herzmassage und kann mithilfe von Stromstößen das Herz dazu bringen, dass es wieder normal funktioniert. Deshalb unbedingt jemanden schicken, der einen Defibrillator holen/suchen soll. Ausserdem sollte man versuchen, im Alltag öfter auf das Zeichen des Defibrillators zu achten, um im Notfall eventuell gleich zu wissen, wo sich einer befindet.



Zeichen für Defibrillator

Abkürzung AED = Automatischer externer Defibrillator