

## Jugendriegeleiter aus Waldstatt bei den Samaritern:

### Fit für die Erste Hilfe

**Kürzlich hat der Samariterverein Waldstatt einen Nothilfe-Auffrischkurs für Jugendriegeleiter in Waldstatt angeboten. Sportverletzungen und kindergerechte Erste Hilfe bildeten die Schwerpunkte des Kurses.**

Sport ist gesund und hält den Körper fit. Aber aufgrund Unachtsamkeit und mangelndem Aufwärmen besteht gerade beim Turnen ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Diese Tatsache nahmen 14 Leiterinnen und Leiter der Waldstätter Jugendriege, Turnverein und Geräteturnen zum Anlass, sich in Erster Hilfe schulen zu lassen. Der Samariterverein stellte dem interessierten Jugi-Kader einen massgeschneiderten Kurs zusammen, der den speziellen Interessen der jungen Gruppenleiter gerecht wurde.

#### Helpen – aber sicher!



Am ersten Kursabend vermittelte Marco Kamm, der als technischer Leiter der Waldstätter Samariter die Ausbildung leitete, seinem aufmerksamen Publikum die Grundlagen der Ersten Hilfe. Das aus dem Nothilfe-Kurs bekannte Ampel-Schema wurde besprochen und an Fallbeispielen erprobt. Auch in der Turnhalle steht die Sicherheit der helfenden Person an erster Stelle im Rettungsablauf. Erst wenn allfällige Gefahren aus dem Weg geräumt sind, kann sich die Leiterin um ihr verletztes Kind kümmern. Einen weiteren zentralen Inhalt bildete die Alarmierung von professionellem Rettungspersonal und Information an die Eltern.

Der erfahrene Kursleiter mahnte die Turner: „Nennt euren eigenen Namen am Telefon und beschreibt präzise die Adresse des Unfallortes“. Auch die lebensrettenden Sofortmassnahmen, zu denen die Bewusstlosenlagerung und die Herzmassage zählen, wurden ausführlich repetiert.

#### Retten heisst Improvisieren

Mittels Postenlauf wurde der Wissenstand der Teilnehmenden am zweiten Kursabend überprüft. An sieben Posten forderten Fallbeispiele die zwischen 16 und 30 Jahre alten Riegeleiter heraus. Kinder aus der Jugendriege stellten sich dafür als Figuranten zur Verfügung. An einem Posten verletzte sich ein Mädchen beim Unihockey-Spiel mit einem Ball im Gesicht, wobei sich auch ein Zahn löste. Die Ersthelfer reagierten korrekt mit einer Alarmierung beim Notfallarzt und inspizierten sorgfältig die Mundhöhle der weinenden kleinen Turnerin. An einer nächsten Parcours-Station versuchten zwei junge Leiter eine Jugendliche zu bergen, die durch einen Treppensturz das Bewusstsein verloren hat. Sie erinnerten sich an die Notwendigkeit, jeden bewusstlosen Patienten in die stabile Seitenlage zu legen, um die Atemwege frei halten zu können. Bei der anschliessenden Übungskritik lobte Marco Kamm die aktive Mitarbeit und wies auf die Wichtigkeit der



Improvisationsfähigkeit hin: „Nicht Hypothesen bilden über das Wenn und Aber, sondern mit den vorhandenen Mitteln bestmöglich zu helfen, zählt“.

### PECH bei Sportverletzungen

Die Jugi-Leiter hatten genügend Zeit, das Material auf dem Erste Hilfe-Koffer eingehend zu erkunden. Denn im Notfall zählt jede Sekunde und die Materialkenntnis gibt Sicherheit. Corinne Niederer, die im Kurs als Ausbilderin assistierte, erläuterte verschiedenes Verbandsmaterial und dessen korrekte Anwendung. Für die Behandlung von Sportverletzungen gab sie der lebendigen Kursgruppe eine Gedankenstütze mit auf den Weg. Das PECH-Schema vereint nämlich die wichtigsten Massnahmen zur Behandlung von Sportunfällen. Pause, Eis zum Kühlen, Compression oder Stabilisierung und Hochlagern sind hier die Merkpunkte.



In der Schlussrunde griff der Kursleiter Fragen der Teilnehmer auf und demonstrierte kurz die Vorgehensweise bei der Hyperventilations-Behandlung. Der Hauptjugileiter Marco Denger gab den Anstoss zur Durchführung der Erste Hilfe-



Ausbildung für seine Leiterkollegen und meinte „ich bin nun besser vorbereitet für Unfälle“, wobei natürlich alle hoffen, das Gelernte nicht so rasch in einer ihrer Unterrichtsstunden anwenden zu müssen.

Wer sich für die Samariter interessiert, erhält umfassende Informationen im Rahmen des 6-Vereine Jubiläums, das die Samariter am 29. und 30. August 2008 gemeinsam mit anderen Vereinen aus Waldstatt feiern. Gerne gibt der Samariterverein Waldstatt Auskunft zu weiteren Kursen und Dienstleistungen. Informationen und Kontakt unter [www.samariter-waldstatt.ch](http://www.samariter-waldstatt.ch).

Mathias Egger