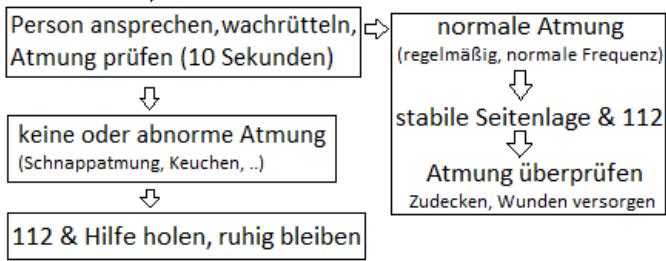


# Erste Hilfe in Bezugsguppen

## Auffinden einer bewusstlosen Person

Eigensicherung



## Umgang mit Pfefferspray

**Eigenschutz:** Handschuhe!



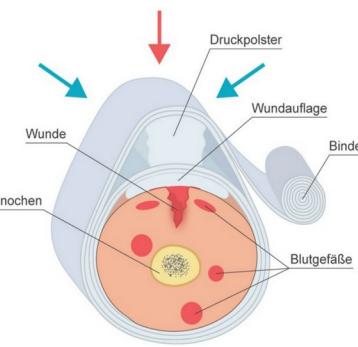
Ansprechen & Vorstellen, aus Situation führen, beruhigen



Betroffene Kleidungsstücke, ggf. Kontaktlinsen entfernen, Spray von der Haut wischen



Kopf nach vorne + seitlich lehnen, unteres Auge von der Nase weg spülen. Seitenwechsel. Mund mit Wasser spülen, Nase putzen  
→ Schmerzen durch wiederholte Kühlung/Spülung lindern



## Verbände

- bei starker Blutung Extermität hochlagern
- sterile Kompressen auf Wunde legen
- mit Binde fixieren
- Druckpolster (größer als Wunde!) auflegen
- mit Binde Druck aufbauen

## Cave bei Kopfverletzungen

bei starken Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, ungleiche Pupillen, Tinnitus, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Desorientiertheit  
→ Krankenhaus!

## Tragetechniken

1. Aufrichten



2. Abstützen



3. Arm fassen

4. Ziehen  
Rautek Handgriff

Tragen mit zwei Personen

<b>Kleine Packliste*</b>
2 Paar Einmalhandschuhe (aus Nitril)
2 Alkoholtupfer
(mind.) 2 Verbandpäckchen Größe L
1 Kohäsive (=selbsthaftend) Binde mittel
1 Verbandtuch 60x80cm
mind. 2 sterile Kompressen (10x10cm)
2x10cm Wundschnellverband (=Pflaster)
1 Dreiecktuch
4 Tabletten Paracetamol (500mg/ Tbl)
2 Stück Traubenzucker
1 Rettungsdecke
2 Tampons/Binden
2 Sicherheitsnadeln
1 dieses Handout
<i>Taschentücher</i>
<i>Desinfektionsmittel</i>
<i>Wasser zum Spülen</i>
<i>Medikamente, die du selbst benötigst</i>

\*ein Beispiel, weil diese Liste ist nicht vollständig. Überlegt euch, welche Notfälle ihr erwartet bzw. auf welche Notfälle ihr vorbereitet sein wollt und packt unter Berücksichtigung eurer eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten individuelle Erste Hilfe Sets.

***! die am Ende stehenden Dinge in Kursivschrift sind die Dinge, die nicht in der von uns vorgepackten Tasche enthalten sind und selbst von dir ergänzt werden müssen***

#### **Mehr Infos:**

- Broschüre d. Roten Hilfe „**Was tun wenn's brennt?**“
- **Riot Medicine** Broschüre
- Erste Hilfe Infos v. **DRK** und **BZGA**

**Out of Action:** emotionale erste Hilfe für Einzelpersonen und Gruppen nach Repression

#### *über uns:*

Wir sind das Autonome Sanitätskollektiv (ASK) aus Göttingen, das Erste Hilfe Wissen von und für die linke Szene mithilfe von Workshops bereitstellt und Aktionen begleitet.

#### *so erreichst du uns:*

demosanigoe@riseup.de  
antifaletzung.org