



**SAUNAMARATHON
SCHAFFHAUSEN**

Was tun im Notfall?

Wir wünschen allen einen sicheren und unfallfreien Saunamarathon.
Falls trotzdem etwas passiert, bitte unbedingt erste Hilfe leisten:

Bewahren Sie Ruhe!



SCHAUEN:

Die Situation überblicken

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?



DENKEN:

Gefahren erkennen

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Unfallopfer?



HANDELN:

Selbstschutz und Erste Hilfe leisten

- Unfallstelle absichern, Maschinen und Geräte ausschalten
- Erste Hilfe leisten, alarmieren

Die betroffene Person ist ansprechbar



- Wünsche?
- Blutungen?
- Schmerzen?
- Allenfalls **Notruf 144**

Die betroffene Person ist bewusstlos bei erhaltener Atmung



- Stabile Seitenlage → **Notruf 144**
- Atemkontrolle weiterführen bis Sanität eintrifft

Die betroffene Person ist bewusstlos bei fehlender Atmung



- **Notruf 144 → Wiederbelebung:**
30 Herzdruckmassagen
Drücken Sie jeweils 5–6 cm tief mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute fest und schnell in die Brustkorbmitte, gefolgt von 2 Beatmungsstößen.
Achten Sie auf sichtbare Brustkorbbewegungen!
... oder nur Herzdruckmassagen ohne Beatmung
- **Falls Defibrillator (AED) vorhanden:**
Gerät einschalten und Anweisungen befolgen

Notrufnummer 144 – für alle medizinischen Notfälle

Wo ist der Unfallort?

Wer ist der Anrufer?

Wie lautet die Rückrufnummer?

Was ist genau passiert?

Wann ist der Unfall passiert?

Wie viele Personen sind betroffen?

Weiteres Gibt es besondere Gefahren? Zum Beispiel Benzin oder Strom? Ist die Unfallstelle gesichert?

Beenden Sie den telefonischen Notruf 144 erst, wenn dieser Ihnen bestätigt, Sie verstanden zu haben.

Auf Nummer sicher gehen

Speichern Sie die wichtigsten Notruffnummern auf Ihrem Festnetz- und Mobiltelefon. Lieber jetzt als gleich:

- | | |
|-------------|---------------------|
| 144 | Sanitätsnotruf |
| 145 | Tox Info Suisse |
| 1414 | REGA |
| 117 | Polizei |
| 118 | Feuerwehr |
| 112 | Europäischer Notruf |

s + samariter

**Zeigen Sie im Notfall
Zivilcourage.**

Nur nichts tun ist falsch!

Weitere Erste-Hilfe-Massnahmen finden Sie auf der Folgeseite.

Was tun bei Verbrennungen?

- ✓ Die betroffene Körperstelle schnellstmöglich mindestens zehn Minuten lang mit kaltem Wasser kühlen.
- ✓ Allfällige Brandblasen nicht öffnen.
- ✓ Auch Kleidungsstücke, Schmuck etc. nicht entfernen. Das Entfernen könnte die Verletzung verschlimmern.
- ✓ Wunde mit einem sterilen Verband versorgen.
- ✓ Muss die Wunde zusätzlich medizinisch versorgt werden, decken Sie diese locker mit einer Plastikfolie oder einem sauberen Plastikbeutel ab.
- ✓ In schweren Fällen die Notrufnummer 144 alarmieren.

Wo finde ich den Samariterverein?

Am Hauptstandort auf dem **Fronwagplatz** in Schaffhausen ist der Samariterverein Stein am Rhein am Freitag-Abend von 18-23 Uhr und am Samstag bis 18 Uhr präsent.

Standort: Oberstadt (gleich neben dem beheizten Brunnen).