Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten

Notlagen vorbeugen

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

© Adobe Stock | Trueffelpix

BBK Förderprogramm Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSH)

DLRG

Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSH)

Die Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSH) ist ein Förderprogramm, das der Bevölkerung bundesweit von den Hilfsorganisationen (ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD) im Auftrag des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) angeboten wird. Es wird finanziert durch Fördermittel des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI).

Die modular und zielgruppenorientiert aufgebauten Ausbildungsmaßnahmen sollen den Menschen Handlungskompetenzen in Erster Hilfe mit Selbstschutz vermitteln, um Eigen- und Fremdhilfe im Zivil- und Katastrophenschutzfall leisten zu können.

https://www.bbk.bund.de/ehsh

https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/erste-hilfe-mit-selbstschutzinhalten/

© DLRG Dezember 2020

Herausgeber:
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.
Präsidium
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf

Redaktion & Bearbeitung:
Anika Flöte
Hanno Thomas

Bezug für DLRG Gliederungen über:
DLRG-Materialstelle
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf

Telefon: +49 57 23 - 955 600
Telefax: +49 57 23 - 955 699

E-mail: shop@materialstelle.dlrg.de
Internet: shop.dlrg.de

Artikel-Nr: 14 30 80 47

1. Auflage 2020

Inhaltsverzeichnis

Über die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) 4
Die DLRG im Katastrophenschutz 4
Beispiele für außergewöhnliche Notlagen 5
Außergewöhnliche Notlagen 6
Hilfeleistungssystem in Deutschland 6
Gefahren bei außergewöhnlichen Notlagen 7
Wie reagiere ich grundsätzlich in Notsituationen 7
Wie kann ich gezielt meine Situation verbessern? 8
Vorbereitung auf außergewöhnliche Notsituationen 8
Das sollten für außergewöhnliche Notsituationen vorbereiten 9
Zivilgesellschaftliches Engagement 14

Über die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG)

Die DLRG ist mit über 1,6 Millionen Mitgliedern und Förderern die größte Wasserrettungsorganisation der Welt. Seit ihrer Gründung im Jahr 1913 hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren. Schirmherr ist Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.

Die DLRG ist die Nummer Eins in der Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung in Deutschland. Von 1950 bis 2019 hat sie rund 22,7 Millionen Schwimmprüfungen und fast fünf Millionen Rettungsschwimmprüfungen abgenommen.

In rund 2.000 Gliederungen leisten die ehrenamtlichen Helfer pro Jahr fast 10,2 Millionen Stunden freiwillige Arbeit für die Menschen in Deutschland.

Die Kernaufgaben der DLRG sind die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung, die Aufklärung über Wassergefahren sowie der Wasserrettungsdienst. Rund 47.000 Mitglieder wachen jährlich etwa drei Millionen Stunden über die Sicherheit von Badegästen und Wassersportlern. Mehr Informationen unter dlrg.de.

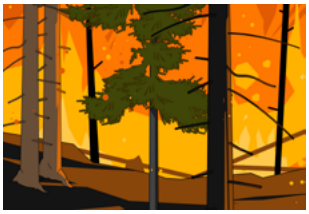
Die DLRG im Katastrophenschutz

Die DLRG ist fester Bestandteil der Katastrophenschutz-Konzepte aller deutschen Bundesländer. Im Zusammenspiel mit Organisationen wie THW, Feuerwehren, Ordnungsbehörden, DRK, ASB und anderen, tragen wir unseren Teil zur Bewältigung von Großschadenslagen bei.

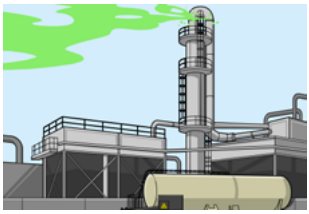
Hierfür bieten wir beispielsweise über 100 Wasserrettungszüge, mehr als 2.700 Einsatztaucher sowie circa 1.300 Motorrettungsboote.

Beispiele für außergewöhnliche Notlagen

Schneestürme & Glatteis



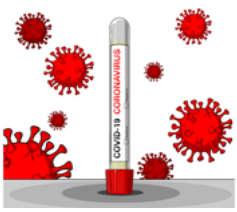
Waldbrände



Größere betriebliche Unfälle

Unwetter & Stürme

Trockenheit Dürre



Epidemien & Pandemien

Hochwasser

Hochwasser mit Zerstörungen der Infrastruktur

Stromausfälle

Terroranschläge

Militärische Auseinandersetzungen

Evakuierungen

Außergewöhnliche Notlagen

- Naturgefahren (Waldbrände, Hochwasser, Sturm, Schnee, Dürre)
- Terroranschläge
- Längerer Stromausfall
- Evakuierungen bei Fund von Weltkriegsbomben

Sonstige Beispiele aus der jüngeren Vergangenheit:

- Kriegerische Auseinandersetzungen
- Unfälle (Chemie, AKW)
- Großbrände
- Pandemie (z. B. Grippewelle, Vogelgrippe, SARS-CoV-2)

Hilfeleistungssystem in Deutschland

Zunächst soll sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeit selbst helfen, dann greift das Hilfeleistungssystem in Deutschland.

Akteure:
Feuerwehr, Rettungsdienst, Hilfsorganisationen (HiOrgs) im Katastrophenschutz, THW, Polizei, Bundeswehr

Feuerwehr und Rettungsdienst (Regelversorgung) **sind:**

- Überlastet
- Eventuell nicht erreichbar
- Selbst betroffen

Unterstützung kommt durch ehrenamtliche Kräfte (sind auch betroffen)

- Schnelle-Einsatz-Gruppen (SEG)
- Einheiten des Katastrophenschutzes
- Insgesamt sind die Ressourcen begrenzt und nicht sofort verfügbar
- Selbsthilfe der Bevölkerung notwendig
- Vorbereitung (für mich, meine Familie)

Unterstützung von Freunden und Nachbarn.

Gefahren bei außergewöhnlichen Notlagen

Folgen eines Hochwassers:

- Stromausfall
- Kein Licht
- Keine Heizung (elektrische Steuerung und Pumpe fallen aus)
- Herd, Kühlschrank (hält ca. 3 Std.), Gefriertruhe (hält ca. 8 Std.)
- Keine Mediennutzung (Handy, TV, Radio etc.)
- Kein Aufzug
- Kein Trinkwasser, weil die Pumpen nicht funktionieren
- Kochen und Hygiene sind nur eingeschränkt möglich
- Keine Einkaufsmöglichkeiten
- Keine Kartenzahlung
- Elektrische Türen (und Kassensysteme) funktionieren nicht
- Keine Bargeldausgabe möglich (Geldautomaten, Kartenzahlung außer Betrieb

Ergänzende Informationen: Sonstige Infrastruktur

- Eingeschränktes Rettungssystem
- Telefone eingeschränkt
- Straßen sind nicht befahrbar
- Eingeschränkter Lieferverkehr
- Knappe Lebensmittel, weil keine Lieferung möglich
- Kein Supermarkt um die Ecke
- Knappe Medikamente

Wie reagiere ich grundsätzlich in Notsituationen

Reflexion:

- Eigener Umgang mit der Situation
- Eigene Stärken und Schwächen

Handlungsmaxime:

- Ruhe bewahren
- Überblick verschaffen
- Gefahren erkennen und abschätzen
- Eigenschutz - Gefahrenbereich verlassen

Wie kann ich gezielt meine Situation verbessern?

- **Ressourcen gezielt nutzen**
  - Wasservorräte
  - Ersatzlichtquellen (Kerzen, Taschenlampen)
  - Verderbliches zuerst verzehren (Brot, Wurst, Käse, Obst, Gemüse
  - Vorhandene Batterien/Akkus/Powerbanks sparsam nutzen

- **Wärmeerhalt**
  - Warme Kleidung anziehen („Zwiebellook“)
  - Decken, Kissen, Schlafsäcke zusammensuchen
  - Kamin oder Ofen nutzen, sofern vorhanden
  - Türen und Fenster geschlossen halten
- **Selbsthilfe** (Erste-Hilfe)

Andere sind in derselben Situation

- Unterstützung durch Nachbarn/Freunde/Familie möglich
- Unterstützung der Nachbarn/Freunde/Familie möglich

U. a. nicht-deutschsprachige Personen benötigen Unterstützung, da sie benötigte Informationen nur schwer erhalten (ggf. Zeichen- bzw. Fremdsprache nutzen).

Vorbereitung auf außergewöhnliche Notsituationen

1. Wasser und Lebensmittelvorräte (Haltbarkeit, Menge, Art der Lebensmittel, Zubereitungsmöglichkeiten)
2. Kochgelegenheiten (Grill, Campingkocher, Zubehör)
3. Hygienezubehör (z. B. Entkeimungstabletten für Wasser, Müllbeutel)
4. Hausapotheke u. a. (Wundverband, Schmerzmittel, Mittel gegen Durchfall, persönliche Medikamente)
5. Wärmeerhalt (Kleidung, Ofen, Holz- / Brikettvorräte, usw.)
6. Dokumente (Verträge, Versicherungen, Geldanlagen, Grundbuchauszüge, Personal-ausweis, usw.)
7. Informationen (Kurbelradio, Apps z. B. NINA)
8. Licht (Kerzen, Streichhölzer Lampen, Batterien, Solarlademöglichkeiten)
9. Notfallgepäck (Kleidung, Schlafsack, Geld, Notrationen)

Es sollen viele Probleme durch eine gezielte Vorbereitung vermieden oder deren Auswirkungen gemindert werden können.

Das sollten für außergewöhnliche Notsituationen vorbereiten

Lebensmittel und Getränke

Problem:

- Längerer Ausfall von Infrastruktur – Einkaufsmöglichkeiten und Zubereitungsmöglichkeiten sind eingeschränkt.

Ziel:

- 10 Tage unabhängig von externer Lebensmittelversorgung zu sein.

Hinweis:

- Der Grundvorrat (s. u.) sollte mindestens 2.200 kcal pro Tag abdecken (Energiebedarf eines Erwachsenen).
- Die angegebenen Mengen sind Mindestmengen und müssen an die persönliche Situation angepasst werden.
- Denken Sie an eine regelmäßige Umwälzung der Lebensmittel. Neu gekaufte Vorräte gehören nach hinten ins Regal. Verbrauchen Sie erst die älteren Lebensmittel.
- Denken Sie ggf. auch an ausreichend Futter für Ihr Haustier.

	Was	Wieviel	Bemerkungen
☐	Getränke	20 Liter	1,5 Liter pro Person und Tag + Zuschlag von 0,5 Litern Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln
☐	Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	
☐	Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Sind im Glas oder in Dosen bereits gekocht. Für getrocknete Produkte wird zusätzlich Wasser benötigt.
☐	Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
☐	Milch, Milchprodukte	2,6 kg	
☐	Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver	1,5 kg	Frische Eier sind nur begrenzt lagerfähig, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar. Fisch und Fleisch müssen ohne Kühlung haltbar sein.
☐	Fette, Öle	0,36 kg	
☐	Sonstiges		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen)

Kreuzen Sie bitte vorhandene Sachen an, damit Sie einen Überblick haben!

Kommunikationsgeräte

- [ ] Radio für Batteriebetrieb geeignet oder ein Outdoor-Kurbelradio
- [ ] Reservebatterien | Akkus | Solar Akku Ladegerät
- [ ] Mobiltelefon (Handy)
- [ ] Powerbank | Solar-Powerbank | Solar-Ladegerät für Smartphone

Hausapotheke

Achten Sie auf die Haltbarkeitsdaten der Medikamente und entsorgen Sie abgelaufene Medikamente. Achten Sie auch darauf, dass Medikamente nicht für Kinder zugänglich sind.

- [ ] Vom Arzt verordnete Medikamente
- [ ] Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- [ ] Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- [ ] Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- [ ] Fieberthermometer
- [ ] KFZ-Verbandskasten (DIN 13164)
- [ ] Splitterpinzette
- [ ] Hautdesinfektionsmittel
- [ ] Wunddesinfektionsmittel
- [ ] Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand

Hygieneartikel

- [ ] Seife | Duschgel | Shampoo
- [ ] Zahnbürste | Zahnpasta
- [ ] Einweggeschirr und Einwegbesteck-Set
- [ ] Haushaltspapier (Küchenrollen)
- [ ] Müllbeutel
- [ ] Haushaltshandschuhe
- [ ] Campingtoilette mit Ersatzbeutel
- [ ] Toilettenpapier | feuchtes Toilettenpapier | Feuchttücher (Baby)
- [ ] Desinfektionsmittel für Flächen
- [ ] Allzweckreiniger
- [ ] Waschmittel für Wäsche

Energieausfall

- [ ] Kerzen, Teelichter
- [ ] Streichhölzer, Feuerzeug
- [ ] Taschenlampe mit Batterien
- [ ] Reservebatterien, Akkus
- [ ] Solarbetriebene Batterieladegeräte
- [ ] Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial (**Achtung**: Nur im Freien verwenden, in geschlossenen Räumen besteht Erstickungsgefahr!)
- [ ] Holzkohle zum Grillen
- [ ] Heizgelegenheit (Ofen, Kamin oder Gasofen)
- [ ] Brennstoffe für Heizgelegenheit (Holz, Kohle, Briketts oder Gas)

Dokumentensicherung

Erstellen Sie von allen wesentlichen Dokumenten Kopien (ggf. beglaubigt) und verstauen Sie alles zusammen in einer Mappe, die griffbereit liegt. Teilweise können die Dokumente auch eingescannt in einer Cloud oder auf einem Speichermedium mitgenommen werden. Denken Sie grundsätzlich regelmäßig an Aktualisierungen.

- [ ] Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden bzw. Stammbuch (möglichst als Original)
- [ ] Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere
- [ ] Versicherungsverträge (Original oder beglaubigte Kopie)
- [ ] Renten-, Pensions- und Gehaltsbescheinigungen, Einkommenssteuer-bescheide (Original oder beglaubigte Kopie)
- [ ] Qualifizierungsnachweise und Zeugnisse (Original oder beglaubigte Kopie)
- [ ] Verträge und Änderungsverträge, z. B. Mietverträge, Leasingverträge (Original oder beglaubigte Kopie)
- [ ] Testament, Patientenverfügung und Vollmacht (Original oder beglaubigte Kopie)
- [ ] Personalausweis, Reisepass, Führerschein und Fahrzeugpapiere
- [ ] Grundbuchauszüge | Hypotheken
- [ ] Sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- [ ] Zahlungsbelege für Versicherungen insbesondere Rentenversicherung
- [ ] Bescheide und Nachweise der Agentur für Arbeit
- [ ] Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- [ ] Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder Organisationen
- [ ] Medizinische Unterlagen (z. B. Impfpass, Gutachten usw.)

Notgepäck

Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen. **Oberste Grundregel:** Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.

- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Ausweise, Führerschein
- [ ] Geld und Wertsachen, Girocard, Kreditkarte
- [ ] Dokumentenmappe/digitales Medium mit allen wichtigen Dokumenten
- [ ] Behelfsmäßige Schutzkleidung
- [ ] Schlafsack und Wolldecke
- [ ] Unterwäsche, Strümpfe
- [ ] Gummistiefel, festes Schuhwerk
- [ ] Wetterschutzkleidung wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- [ ] Essgeschirr, Besteck-Set, Thermoskanne, Becher
- [ ] Material zur Wundversorgung (z. B. Erste Hilfe Mini-Set)
- [ ] Batteriebetriebenes Radio
- [ ] Dosenöffner und Taschenmesser
- [ ] Strapazierfähige und warme Kleidung
- [ ] Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Kopfbedeckung, Schutzhelm
- [ ] Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- [ ] Arbeitshandschuhe
- [ ] Fotoapparat oder Fotohandy (Ladegerät)
- [ ] Mobiltelefon mit Ladekabel (Powerbank, Solarladevorrichtung)
- [ ] Sonstiges:
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Zivilgesellschaftliches Engagement

Ein zivilgesellschaftliches Engagement ist nicht nur in Notzeiten, sondern auch in friedlichen und ruhigen Zeiten erforderlich. Das ist an der Zahl von etwa 17,11 Millionen Menschen jeden Alters erkennbar, die laut statistischen Bundesamt in Deutschland eine ehrenamtliche Tätigkeit dauerhaft ausführen.

Möglichkeit der Mitwirkung aufzeigen:

- Als ungebundener Spontanhelfer
- Als Helfer im Katastrophenschutz – z. B. in der DLRG

Raum für eigene Notizen:

Vorsorge für den Katastrophenfall

Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorge--maßnahmen meist zu spät. Wenn es brennt, müssen Sie sofort reagieren.

Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen.

Wenn der Strom für Tage ausfällt, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben.

Hier finden Sie Infos zu allen wichtigen Themen – vom Lebensmittelvorrat bis zum Notgepäck – um persönlich für den Notfall gerüstet zu sein.

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKatfall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

Ihre DLRG-Gliederung:

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

DLRG Bundesgeschäftsstelle
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf
Telefon 05723 955 – 0
E-Mail ehsh@dlrg.de

Weitere Informationen zum Förderprogramm Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSH) **finden Sie auf der Webseite des BBK unter:**

www.bbk.bund.de/ehsh

Informationen zu den Lehrgängen Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSH) **und ihren einzelnen Modulen finden Sie auf der Webseite der DLRG:**

dlrg.de/informieren/ausbildung/erste-hilfe-mit-selbstschutzinhalten/