

Erste-Hilfe-Ausbildung/Ersthelfer-Ausbildung im Kollegium

Beitrag von „Indigo1507“ vom 13. Mai 2015 18:02

Aktenklammer: wie fest ist relativ einfach erklärt: SEHR FEST, gebrochene Rippen sind bei einer Reanimation Peanuts im Vergleich zu einem Leben, das gerettet wird. Wichtig ist, dass man einen recht schnellen Rhythmus beim Pumpen hat. Man singe das Lied von Bob der Baumeister "Jo, wir schaffen das..." in Gedanken mit, dann ist man bei halben Noten ungefähr im Tempo. Auch der richtige Punkt will getroffen werden. Ist man zu weit oben, nützt es nichts, zu weit unten macht man knack und trifft auch nicht richtig. Das ist viel wichtiger als die Frage, wie fest.

Ich finde es wichtig, dass möglichst viele Leute an einer Schule so etwas können. Neben den offensichtlichen Gründen spielt - aus eigener Erfahrung - noch etwas anderes eine Rolle: es ist sch***-anstrengend, man wird schwächer und dann ist es einfach gut, wenn ein anderer übernehmen kann. Man vergesse nicht, dass ein Rettungswagen unter normalen bis zu 12 Minuten brauchen darf (zumindest ist das bei uns so wurde mir mal erzählt). Ich habe es ausprobieren müssen als ich einen Verwandten leblos vorgefunden habe, es ist absolut KEIN SPASS! Ich war vorher weder physisch noch psychisch je in einer solchen Situation. Je länger es dauert, desto mehr fühlt man seine eigenen Kräfte schwinden und hat das Gefühl, man würde schon eine halbe Stunde oder mehr pumpen. Mein ohnehin angeknackster Halswirbel hat ein halbes Jahr gebraucht, um wieder halbwegs im Lot zu sein (Schmerzmittel, Physio usw.). Das wäre wahrscheinlich durch mehr Routine und eine bessere Technik auch vermeidbar gewesen.