

Essen, 28. November 2023

**Als Print oder Digital: „Das kleine Erste-Hilfe-Einmaleins“ von DVR und ifz**

**„Runter mit dem Helm!“**

**Essen (ifz) Lebensrettende Tipps für schnelle und sichere Erste-Hilfe-Handgriffe an der Unfallstelle liefert das Institut für Zweiradsicherheit (ifz) gemeinsam mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Großes Wissen hält die gerade komplett überarbeitete Broschüre „Das kleine Erste-Hilfe-Einmaleins“ für alle Straßenverkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer druckfrisch bereit.**

Intuitiv möchte man sofort Hilfe anfordern. Ein guter Impuls. Doch wer an eine Unfallstelle kommt, muss diese als erstes deutlich und erkennbar absichern, um Folgeunfälle zu verhindern und mögliche Verletzte und auch sich selbst zu schützen. Danach schaut man, ob Personen verletzt, dabei ansprechbar oder bewusstlos sind. Mit dieser Info erfolgt erst jetzt der Notruf, sofern nicht bereits durch weitere Beteiligte geschehen. Hätten Sie's in der Reihenfolge gewusst? Richtige Abläufe wie diesen bringt der Erste-Hilfe-Leitfaden detailliert auf den Punkt. Er liefert darüber hinaus zentrale Infos zur Herz-Lungen-Wiederbelebung, zu sachgerechtem Beatmen und der Anwendung der stabilen Seitenlage. Also all die lebensrettenden Maßnahmen, die bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes von größter Wichtigkeit sind.

Auch das Abnehmen des Helms bei einer verunglückten, bewusstlosen Person wird Schritt für Schritt erklärt. Immer wieder taucht in diesem Zusammenhang die Frage auf, ob der Helm überhaupt abgenommen werden sollte. Matthias Haasper, Leiter des ifz klärt kurz auf: „Ja, runter mit dem Helm! Das Risiko im Helm zu ersticken, ist für bewusstlose Verletzte weit größer als ein Verletzungsrisiko beim Abnehmen des Helmes.“ Auch könnte man 'mit Helm' weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht korrekt durchführen. Natürlich sollte dieser immer mit größter Vorsicht abgenommen werden, um Halswirbelverletzungen zu vermeiden. Am besten zu zweit, wenn möglich.

Wer bis hierher alles wusste, ist schon mal klar im Vorteil, kann mit der Broschüre aber noch vorhandene Lücken schließen, Grundwissen auffrischen und neue Erkenntnisse sammeln. Und wer bis hierher noch nicht alles wusste, erst recht.

Auf [www.ifz.de](http://www.ifz.de) geht's zum Erste-Hilfe-Einmaleins von ifz und DVR – digital oder als Printversion. Auch der entsprechende Film steht hier kostenfrei zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!