

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 77 (1984)

**Artikel:** Sekunden entscheiden

**Autor:** Günthardt, Madeleine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989538>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sekunden entscheiden

Jeden Tag können wir in den Zeitungen von Unfällen lesen. Beteiligt sind Automobilisten und Velofahrer, Töfflibesitzer und Motorradliebhaber, aber auch Fussgänger. Unfälle ereignen sich jedoch nicht bloss im Strassenverkehr; sie geschehen auf Ausflügen in den Bergen, beim Schwimmen in Seen, Flüssen und Strandbädern, auf Skipisten und auf Waldpfaden. Auch rund um den Haushalt ereignen sich immer wieder Vorfälle, bei denen es Verletzte gibt. Wir nehmen alle diese Meldungen zur Kenntnis und hoffen ins-

geheim, dass es uns selber nie treffen mag. Denn: sind wir für den Notfall gerüstet? Wissen wir, wie wir uns verhalten sollen, wenn wir Augenzeuge oder direkt Beteiligter eines Unfalls werden? Wir glauben vor allem an die Technik und dass im entscheidenden Moment schon «jemand» da sein wird, der weiss, was zu tun ist. Aber wir vergessen leicht, dass trotz dem enormen medizinischen und technischen Fortschritt, trotz dem raschen Eintreffen von Ambulanzen und Rettungshelikoptern und trotz dem



Vorhandensein von spezialisiertem Personal auf den Notfallstationen rund um die Uhr manchmal der spontane Helfer an Ort lebenswichtige und sogar lebensrettende Handlungen vornehmen kann und soll.

Dabei genügt es nicht, dass der gute Wille vorhanden ist. Mindestens so wichtig ist ein Minimalwissen, sind Grundkenntnisse darüber, was man in einer Unfallsituation vorkehren muss.

Die gleichen Ärzte und Techniker, welche die speziellen Rettungsverfahren anwenden, haben auch Massnahmen entwickelt, welche die am Unfall Beteiligten treffen müssen, damit ärztliche Hilfe nicht zu spät kommt. Es gibt unter dem Begriff **«Lebensrettende Sofortmassnahmen»** eine Reihe von einfachen, aber hochwirksamen Hilfeleistungen, zu denen jedermann – auch Kinder etwa vom 10. Altersjahr an – spontan und sicher fähig sein sollte, damit die spezialisierte Hilfe überhaupt noch zum Tragen kommen kann.

### **«Jedermann ein Nothelfer»**

Unter diesem Schlagwort hat der Schweizerische Samariterbund im Jahre 1980 ein Ausbildungsmodell entwickelt, das auf kurzweilige Art bei den einen Kenntnisse in den «Lebensrettenden Sofortmassnahmen» auffrischt, bei den andern aber erst einmal

den «Gwunder» weckt und sie animiert, einen Nothelferkurs zu besuchen.

### **Der Nothilfe-Parcours**

Im Spiel lernt es sich leichter, das haben sich auch die Samariter gedacht, als es darum ging, die Bevölkerung zu überzeugen, sich in Erster Hilfe ausbilden zu lassen. Deshalb haben sie einen Postenlauf entwickelt mit acht Stationen, an denen die «Lebensrettenden Sofortmassnahmen» gelehrt, gezeigt und praktisch geübt werden können. Jeder der rund 1400 Samaritervereine in der Schweiz verfügt über das notwendige Material, um in der Gemeinde, im Quartier oder in der Schule diesen sinnvollen sportlichen Wettbewerb zu organisieren. Je nach Übungsanlage wird das Sortiment durch vereinseigenes Material ergänzt. Sind die Parcours-Teilnehmer vor allem Kinder und Jugendliche, so werden eventuell auch die Schwerpunkte etwas anders gelagert.

Die Posten können innerhalb einer Ortschaft oder im freien Feld und Wald liegen. Nur ausnahmsweise sollte man sie in einem einzigen Gebäudekomplex (Schulhaus) selber aufbauen. Im Idealfall liegen die Stationen 100 bis 300 Meter auseinander, weil dann die Mannschaften unterwegs diskutieren können. Eine



Mannschaft besteht aus 2–5 Personen. An jedem der insgesamt 8 Posten wartet ein Samariter. Er überwacht die Lösungen und steht den Mannschaften beratend zur Verfügung. Das erreichte Resultat wird auf einer Bewertungskarte der Mannschaft bestätigt. Teilnehmen können Personen, die sich schon irgendwo Kenntnisse in der Nothilfe angeeignet haben, aber auch Laien ohne formelle Ausbildung. Lustig wird es, wenn familienweise gestartet wird oder auch in Freundesgruppen.

### **«8x Nothelfer spielen»**

Der Postenlauf ist so aufgebaut, dass die wichtigsten «Lebensrettenden Sofortmassnahmen» erklärt und geübt werden. Im einzelnen heisst das:

#### **Posten 1:**

#### **Verhalten am Unfallort**

Die Mannschaften erhalten Papierstreifen, auf denen einzelne Sätze notiert sind. Sie gehören zu den drei Gruppen «Verhaltensmassnahmen», «Faustregel zur Beobachtung» und «Lebensrettende Sofortmassnahmen». Die Mannschaften diskutieren den Sinn und die Reihenfolge der Textstreifen und ordnen sie anschliessend in der richtigen Reihenfolge ein. Das theoretische Wissen bildet eine der Grundlagen der Nothilfe.

#### **Posten 2:**

#### **Lagerungen**

Vier Patienten – auf Bildplättchen dargestellt – müssen beurteilt und richtig gelagert werden. Anhand der Symptome können die richtigen Lösungsplättchen ausgewählt und aufgeklebt werden.

#### **Posten 3:**

#### **Grundlagen Atmung**

Anhand eines Kopfschnittmodells diskutieren die Mannschaften die Atemwege. Anschliessend üben sie gegenseitig die richtige Kopfhaltung beim Bewusstlosen und bei der Beatmung von Patienten in Rücken- und Seitenlage. Mit dem Postensamariter sprechen sie über «Wann muss beatmet werden? Woran erkennt man eine Atemstörung?» Dann wird das Puzzle «Ein- und Ausatmungsluft» richtig zusammengestellt. Es beweist, warum die Mundbeatmung überhaupt funktioniert.

#### **Posten 4:**

#### **Beatmung praktisch**

Die Beatmung wird praktisch am Phantom (so heisst eine Gummipuppe) geübt. Zusammen mit dem Postensamariter werden die Fragen «Wann wird Mund-zu-Mund, wann Mund-zu-Nase beatmet?» «Wann darf mit der Beatmung aufgehört werden?» gelöst.



## Posten 5:

### **Blutungen**

Die Teilnehmer bezeichnen sich gegenseitig die ihnen bekannten «Fingerdruckstellen» (wo ein Druckverband angelegt würde) und bringen rote Kleber an. Der «Empfänger» des Klebers prüft die Stelle, indem er versucht, sich selber dort die Arterie abzu-

drücken. Auf einer Karte sind zwei Verletzte zu sehen. Die Mannschaft beurteilt die Situation und führt praktisch die notwendigen Helfermaßnahmen aus (Lagern, Hochhalten, Fingerdruck, evtl. Fingerdruck direkt in die Wunde, Druckverband).



## **Posten 6: Unfallmeldung und Verhalten auf Autobahnen**

(Für Kinder und Jugendliche, die noch nicht autofahren, kann dieser Posten sinngemäss abgeändert werden, indem man sie über Unfälle im normalen Straßenverkehr prüft.)

Es sind zwei Aufgaben zu lösen: Auf Grund des Unfallbildes muss mündlich eine korrekte Unfallmeldung durchgegeben werden (Wer? Was? Wo? Wie viele Verletzte? Besonderes). Die Textstreifen zum Verhalten bei Unfällen auf der Autobahn müssen richtig geordnet werden.

## **Posten 7: Unfallsituationen**

Als Höhepunkt des Parcours und Zusammenfassung der «Lebensrettenden Sofortmassnahmen» müssen die Mannschaften auf

diesem Posten den «Ernstfall» bestehen: An gestellten Unfallsituationen (Verkehrsunfall, Hausunfall, Betriebsunfall usw.) zeigen sie ihr Können als Nothelfer.

## **Posten 8 (Ziel): Gesamtrepetition**

Die Mannschaften lösen gemeinsam die Fragen auf dem Testblatt.

Am Schluss erhält jeder Teilnehmer einen Ausweis.

Habt ihr Lust, selber einen Nothilfe-Parcours zu organisieren? Im Telefonbuch findet ihr die Adresse des Samaritervereins. Die Mitglieder unterstützen euch gerne bei der Planung: aus der «Erste Hilfe»-Übung wird ein Plausch-Spielnachmittag!

Hoffen wir, dass ihr eure Kenntnisse selten anwenden müsst. Aber stolz darf ihr darauf sein: für den Notfall seid ihr gerüstet!

*Madeleine Günthardt*