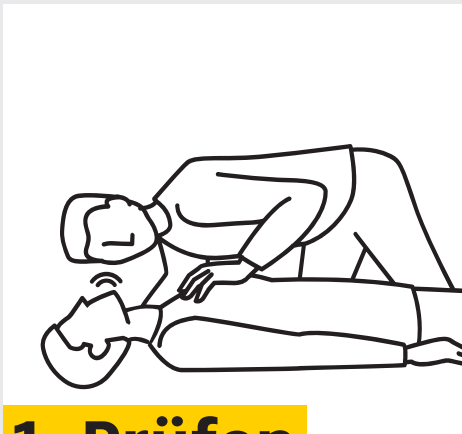




**Erste Hilfe ist ganz einfach! Trau Dich!**

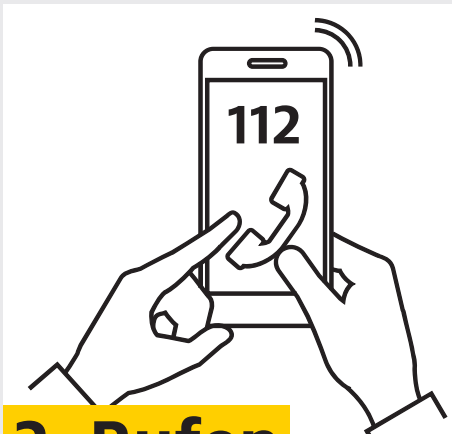
# Werde zum Lebensretter.

#heldkannjeder – Das Einmaleins der Wiederbelebung.



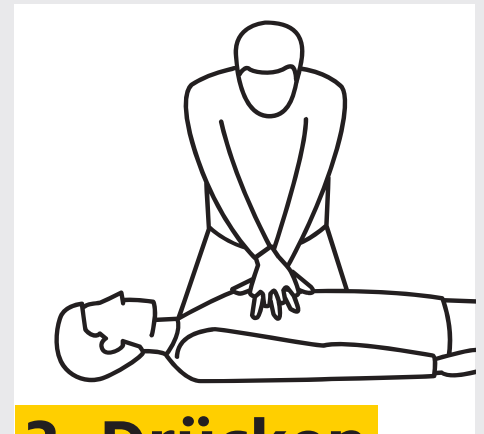
## 1. Prüfen

- Keine Reaktion?
- Keine oder keine normale Atmung?



## 2. Rufen

- 112 anrufen oder anrufen lassen.



## 3. Drücken

- Mit beiden Händen fest in der Mitte des Brustkorbs drücken.
- 100 bis 120 mal pro Minute, 5 bis 6 cm tief.
- Nicht aufhören bis Hilfe eintrifft.

In Kooperation mit:



**GRC**  
GERMAN RESUSCITATION COUNCIL  
DEUTSCHER RAT FÜR WIEDERBELEBUNG

**VDV** Die Verkehrsunternehmen

**DEUTSCHER LANDKREISTAG**

**Deutscher Städtetag**

ADAC Stiftung