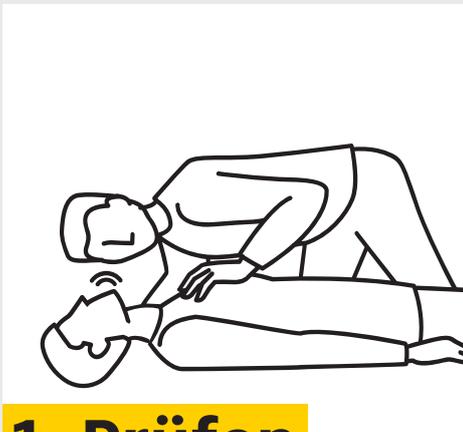




Erste Hilfe ist ganz einfach! Trau Dich!

Werde zum Lebensretter.

#heldkannjeder – Das Einmaleins der Wiederbelebung.



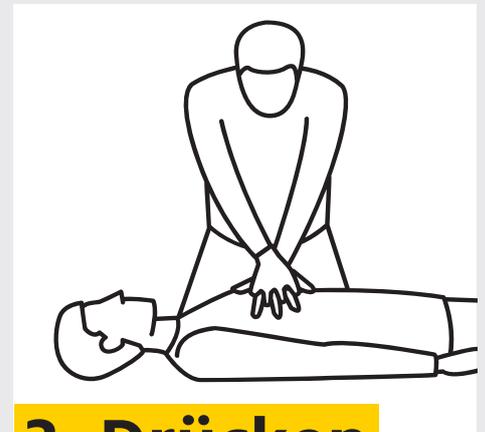
1. Prüfen

- 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