

## PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG (PSA)

Der Eigenschutz steht immer im Vordergrund. Daher ist eine ausreichende persönliche Schutzausrüstung notwendig, die je nach Einsatz zu wählen ist.

### Bitte trage:

- Warnweste
- Sicherheitsschuhe (min. Schutzklasse 2)
- Namensschild auf Brusthöhe (Empfehlung)
- Einsatz-Oberbekleidung
  - Hose und Jacke bestenfalls schnittfest
- Schutzhandschuhe
- Helm, Mütze, Kappe (Sonnenschutz)
- Schutzbrille
- Gehörschutz

Achte darauf, dass Du Dich selbst keinen Gefahren aussetzt, indem Du z. B. einsturzgefährdete Gebäude betrittst oder versuchst Menschen aus Lagen zu befreien, die Dich selbst in Gefahr bringen können.

### Die GAMS-Regel

**G**efahr erkennen, **A**bsicherung/Absperren, **M**enschen retten, **S**pezialkräfte anfordern.

## MEINE CHECKLISTE:

- Ausreichenden Tetanusimpfschutz?
- Geeignete u. ausreichend Bekleidung?
  - Sicherheitsschuhe/-gummistiefel
  - Schutz-/Arbeitshandschuhe
  - Warnweste usw.
- Proviant
  - Kann ich mich damit mehrere Tage selbst versorgen?
- Schlafsack / Isomatte / Feldbett?
- Geladene Powerbank oder auch Ersatzbatterien?
- Hygiene-Set?
  - Handtuch
  - Zahnhygiene
  - Handcreme, Labello etc.
  - Toilettenpapier
  - Pflaster / Desinfektionsmittel
- Medikamente in ausreichender Menge?
- Dokumente, z. B. Führerschein, Kettensäge o. ä.?
- Registrierung bereits online möglich?
- Ansprechpartner vor Ort?
- Bin ich mir wirklich im Klaren, was da alles auf mich zukommen kann?
- Wenn mich mein Einsatz psychisch zu sehr mitnimmt, an wen kann ich mich wenden?
- Habe ich im Zweifelsfall eine Privathaftpflichtversicherung?

# TASCHEN-KARTE

Für ungebundene und spontan Helfende für den Einsatz in Gefahrenbereichen

DANKE,

dass Du mit Deinem freiwilligen und unentgeltlichen Einsatz einen wichtigen Beitrag leistest, um den Menschen in ihrer Notlage zu helfen.



## ERSTE HILFE



### Grundsätze beim Auffinden einer verletzten Person

**Ruhe** bewahren, **Unfallstelle** sichern, **Eigenschutz** beachten

### Bewusstsein/Atmung prüfen

situationsgerecht helfen, ggf. **Notruf 112** wählen

#### KEINE Atmung

#### Herz-Lungen-Wiederbelebung

30x Herzdruckmassage und 2x Beatmung, im Wechsel

#### Atmung vorhanden, aber bewusstlos

#### Stabile Seitenlage

## HELPER-GUIDE

Schau auch gerne bei unserem Helfer-Guide vorbei. Dort findest Du viel Material zur Vorbereitung auf Deinen Einsatz.

HIER GEHT ES ZUM HELPER-GUIDE



Wenn Du überall einen Haken machen kannst, hast Du im Vorfeld eine gute Basis geschaffen, um als Spontanhelfer auch über mehrere Tage mit Deiner Hilfe zu unterstützen und nicht Gefahr zu laufen, eine zusätzliche Herausforderung für die Einsatzkräfte zu werden.

Denn bedenke, Du bist nicht allein. Es gibt viele Menschen, die die gleiche Intension haben und helfen möchten.

Noch Fragen? Wir sind für Dich da:  
Hotline: 0800 / 133 66 66

## KONTAKTDATEN

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Blutgruppe: \_\_\_\_\_

Notfallnummer: \_\_\_\_\_

Telefon Teamleitung: \_\_\_\_\_

Registrierungs-Nummer: \_\_\_\_\_



## PSYCHOSOZIALE NOTFALL-VERSORGUNG (PSNV)

Mögliche Reaktionen und Symptome durch psychische Belastung: (K=körperliche-, E=emotionale-, G=gedankliche-, V=Verhaltensreaktion)

- Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühle (E)
- Niedergeschlagenheit, Ratlosigkeit, heftige Stimmungsschwankungen (E)
- Unfähigkeit für Empfindungen oder alltägliche Handlungen auszuführen (E)
- übermäßige Nervosität (V)
- Schlafstörungen, Albträume, Müdigkeit (K)
- Gefühl von Sinnlosigkeit/Hoffnungslosigkeit (G)
- Erinnerungslücken, Konzentrationsschwierigkeiten (G)
- ständig aufdringliche Bilder und Erinnerungen (G)
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Zittern (K)
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol, Beruhigungsmittel oder sonstige Genussmittel (G, K, V)

**Sich Hilfe holen, heißt nicht Schwäche, sondern Stärke zeigen!**

## ABKÜRZUNGEN



Für eine komplette Übersicht scanne einfach den QR-Code.

Einsatzkräfte nutzen viele Abkürzungen. Hier ein paar der wichtigsten:

ASB	Arbeiter-Samariter-Bund
BOS	Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben
Cluster	Unterteilung eines Schadensgebietes in definierte, überschaubare Bereiche
DLRG	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
DRK	Deutsches Rotes Kreuz
EA(L)	Einsatzabschnitt(-leitung)
EL(S)	Einsatzleitung, Einsatzleiter, (Stelle)
GAST	Gemeinsame Auskunftsstelle der freiwilligen Hilfsorganisation
HiK	Hilfsorganisationen im Katastrophenschutz
I(R)LS	Integrierte (Rettungs-)Leitstelle
JUH	Johanniter-Unfall-Hilfe
KAB	Kreisauskunftsbüro
Kat-S	Katastrophenschutz
ManV	Massenanfall von Verletzten/Erkrankte
MHD	Malteser Hilfsdienst
POL	Polizei
PSA	Persönliche Schutzausrüstung
PSNV	Psychosoziale Notfallversorgung
RTW	Rettungswagen
TEL	Technische Einsatzleitung
THW	Bundesanstalt Technisches Hilfswerk

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN

<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr</b>	<b>112</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Apotheken Notdienst (Festnetz)	0800 / 00 22 633
Apotheken Notdienst (Mobil)	22 833
Giftnotruf = Vorwahl der Landeshauptstadt +	19 240
Telefonseelsorge	0800 / 11 10 111
Telefonseelsorge	0800 / 11 10 222
Sperr-Notruf für ec-Karte, Kreditkarten, Mobilfunkkarten	116 116
Handy-Notruf Autoversicherer	0800 / 66 83 663
ADAC Pannenhilfe	(01802) 222222
ADAC Pannenhilfe International:	+49 89 222222

## RESILIENZ

Deine psychische Widerstandsfähigkeit förderst Du, indem Du:

- auf Deine individuellen Bedürfnisse achtest und Dir Zeit dafür nimmst.
- Dir hin und wieder was Gutes tust.
- versuchst, die Balance zwischen Einsatz und Privatleben ausgewogen zu gestalten.
- soziale Kontakte pflegst und Gespräche mit vertrauten Personen führst.
- Deine Gefühle nicht unterdrückst.
- Dir ausreichend Schlaf gönnst.
- darauf achtest, Dich ausgewogen zu ernähren und ausreichend Flüssigkeit zu Dir zu nehmen.



## RECHT



Hier die nahezu wichtigsten Auszüge, die Dich als Helfer betreffen:

**§ 2 SGB VII, Gesetzliche Unfallversicherung kraft Gesetzes**  
(1) Kraft Gesetzes sind versichert (...)

12. Personen, die in Unternehmen zur Hilfe bei Unglücksfällen oder im Zivildienst unentgeltlich, insbesondere ehrenamtlich tätig sind oder an Ausbildungsveranstaltungen dieser Unternehmen einschließlich der satzungsmäßigen Veranstaltungen, die der Nachwuchsförderung dienen, teilnehmen,

13. Personen, die a) bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not Hilfe leisten oder einen anderen aus erheblicher gegenwärtiger Gefahr für seine Gesundheit retten, (...)

**§ 13 SGB VII, Sachschäden bei Hilfeleistungen**

Den nach § 2 Abs. 1 Nr. 11 Buchstabe a, Nr. 12 und Nr. 13 Buchstabe a und c Versicherten sind auf Antrag Schäden, die infolge einer der dort genannten Tätigkeiten an in ihrem Besitz befindlichen Sachen entstanden sind, sowie die Aufwendungen zu ersetzen, die sie den Umständen nach für erforderlich halten durften, soweit kein anderweitiger öffentlich-rechtlicher Ersatzanspruch besteht. Versicherten nach § 2 Abs. 1 Nr. 12 steht ein Ersatz von Sachschäden nur dann zu, wenn der Einsatz der infolge der versicherten Tätigkeit beschädigten Sache im Interesse des Hilfsunternehmens erfolgte, für das die Tätigkeit erbracht wurde. (...)

**§ 323c StGB, Unterlassene Hilfeleistung**

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.



Herausgeber: Helfer-Stab gGmbH, 01-2024

Vertrieb: Helfer-Stab gGmbH  
Sportplatzweg 17  
53505 Berg  
www.helfer-stab.de

Hotline **0800/133 66 66**

© 2024 Helfer-Stab gGmbH

Alle Rechte vorbehalten –  
Nachdruck nur mit Genehmigung  
des Herausgebers

