

Checklisten



# EINZELÜBUNG (BASIS)



1. **Lies** dir zuerst alle Aufgaben und die Tabelle durch.
2. **Beobachte** deine Mitschülerin/deinen Mitschüler und bearbeite dabei die Tabelle.

	Handlung		
PRÜFEN	Kontrolle des <b>Bewusstseins</b> (▶ Ansprechen, Rütteln)	<input type="checkbox"/>	__ : __
	<b>Atemwege:</b> Überstrecken des Kopfes	<input type="checkbox"/>	__ : __
	<b>Atemkontrolle</b> (▶ Sehen, Hören und Fühlen) für 10 Sekunden	<input type="checkbox"/>	__ : __
RUFEN	Rufen des <b>Notrufs</b> 112? (▶ jemand anderen beauftragt? Handy auf Lautsprecher?)	<input type="checkbox"/>	__ : __
DRÜCKEN	Beginn mit <b>Wiederbelebung</b> (▶ Herzdruckmassage)	<input type="checkbox"/>	__ : __
	▶ Seitliches Knien neben dem Brustkorb?	<input type="checkbox"/>	
	▶ Richtiger Druckpunkt? (mittig, Höhe?)	<input type="checkbox"/>	
	▶ Beide Hände übereinander?	<input type="checkbox"/>	
	▶ Durchgestreckte Arme beim Drücken?	<input type="checkbox"/>	
	▶ Arme senkrecht über den Brustkorb?	<input type="checkbox"/>	
	▶ Oberkörper über gebeugt?	<input type="checkbox"/>	
	<b>Drucktiefe</b> gut? (▶ Achte auf das „Klicken“)	<input type="checkbox"/>	
	<b>Geschwindigkeit</b> gut? (▶ 2 Mal pro Sekunde)	<input type="checkbox"/>	
	<b>Komplette Druckrücknahme</b> (▶ Entlastung des Brustkorbes) sichtbar?	<input type="checkbox"/>	
Wenige <b>Unterbrechungen</b> ? (▶ Notiere Unterbrechungen <i>länger als 10 Sekunden</i> )	<input type="checkbox"/>	__ Sek. __ Sek. __ Sek.	

basic single v.1.0 5.2021



3. **Notiere** hier weitere Aspekte, die nicht in der Tabelle aufgeführt sind und die du beobachtet hast (Stichpunkte).



4. **Notiere** am Ende Stärken und Schwächen für das nächste Üben (in Stichpunkten). **Besprecht diese kurz zusammen.**

 Toll gemacht!	 Noch ein wenig üben?
-------------------	--------------------------

Das folgende strukturierte Arbeitsblatt soll dir dabei helfen, deinen Partner/deine Partnerin (aus deiner Gruppe) beim Üben der Wiederbelebung gezielt zu beobachten und ihm ein Feedback zu geben, was er gut gemacht hat und was er verbessern könnte.

## HINWEISE

Nutze eine **Stoppuhr oder den Timer** deines Handys und lies dort die verstrichene Zeit seit dem Beginn der Übung ab. Trage Sie an den passenden Stellen ein (Beispiel: 00:25 = nach 25 Sekunden).

**Tipp:** Für ein besseres Rhythmusgefühl beim Üben kannst du (z.B. im Internet) Musik hören: wie:

- Bee Gees • Staying alive (100 bpm)
- Los del Rio • Macarena (103 bpm)
- AC/DC • Highway to Hell (116 bpm)
- Helene Fischer • Atemlos (120 bpm)

Der Klicker der meisten Übungspuppen zeigt dir an, dass du mindestens 5cm tief drückst.

## WORTE & BEGRIFFE

- Bewusstsein (das, n.): Zustand, bei dem ein Mensch wach und ansprechbar ist und entsprechend reagiert (Sprache, Bewegung).
- Kontrolle (die, f.)
- Notruf (der, m.)
- Wiederbelebung (die, f.) gleiche Bedeutung: Reanimation (die, f.)
- Brustkorb (der, m.)
- Drucktiefe (die, f.)
- Geschwindigkeit (die, f.)
- bpm (engl.) : Beats per Minute, deutsch: Schläge pro Minute

