Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

TRAU DICH

Bayerisches Rotes Kreuz

www.jrk-bayern.de

Trau-Dich

Merkheft von

Herausgeber / Impressum

Arbeitshilfe:	Trau-Dich - Keiner ist zu klein, um Helfer zu sein! grundlegend überarbeitete Neuauflage 2016
Herausgeber:	Bayerisches Jugendortkreuz Garmischer Straße 19-21 81373 München
Tel.:	089/9241-1342
Fax:	089/9241-1210
E-Mail:	info@jrk-bayern.de
Internet:	www.jrk-bayern.de
Autoren:	Anette Bader, Birgit Geier, Simone Rank, Folrian Rößle, Emmi Rückert
Illustrationen:	Kurt Italiaander
Merkheft:	Trau-Dich Merkheft
Herausgeber:	Bayerisches Jugendortkreuz Garmischer Straße 19-21 81373 München
Tel.:	089/9241-1342
Fax:	089/9241-1210
E-Mail:	info@jrk-bayern.de
Internet:	www.jrk-bayern.de
Autoren:	Amelie Guggenberger
Layout:	Florian Rößle

Liebe Kinder,

im Trau-Dich Kurs habt ihr viel zur Erste Hilfe gelernt. Gezeigt haben euch das Solfi und Rino. Aber wusstet ihr, dass Solfi und Rino viele Geschichten wirklich erlebt haben? Die beiden haben dadurch gelernt, dass es viele Situationen gibt, in denen wir uns wehtun können. Doch was muss man dann machen? Schau dir doch das Bilderbuch genau an und erfahre, was Solfi und Rino tun, wenn sie sich wehtun. Vieles kannst du auch schon selbst- dann los! Übe es mit deinen Freunden oder deiner Familie.

Niemand ist zu klein, um Helfer zu sein!

Hallo Kinder,

ich bin Solfi! Rino ist mein bester Freund. Und wisst ihr was? Er ist ein richtiger Tollpatsch! Deshalb muss ich auch ganz oft Erste Hilfe bei ihm leisten.

Hallo Kinder,

mein Name ist Rino. Ich liebe Abendteuer, aber leider tu ich mir da auch oft mal weh. Die Solfi weiß aber immer, was man machen muss. Wisst ihr das auch? Dann los!

„Oh nein! Ein Vogel ist gegen das Fenster geflogen!“

„Lass uns Fensterbilder basteln, damit nicht noch mehr Vögel das Fenster übersehen!“

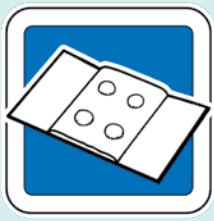
Der Fensterschmuck

„Und da ist es passiert! Der Rino hat sich geschnitten. Herrje, das hat vielleicht gleich losgeblutet- das war gar nicht schön. Wisst ihr was ich dann gemacht habe?“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen



Wundversorgung

Wunden nicht berühren!

Keine Hausmittel verwenden!

Wunden nicht auswaschen!

Warum machen wir es?

- Trösten: Wenn ich jemanden tröste, geht es ihm gleich besser.
- Hilfe holfen: Wenn sich jemand verletzt, ist es gut wenn ein Erwachsener davon erfährt.
- Pflaster kleben: Damit keine Keime in die Wunde kommen, klebe ich ein Pflaster.
- Wundregeln: Damit die Wunde nicht schlimmer wird, beachte ich die Wundregeln.

Wie machen wir es?

- Trösten: In den Arm nehmen, die Hand halten, mit dem Verletzten sprechen, ein Kuscheltier bringen, eine Decke holen.
- Hilfe holen: zu Mama, Papa, den Erziehern oder einem anderen Erwachsenen laufen und genau erzählen was passiert ist.
- Pflasterverband: Pflasterstreifen zuschneiden, die Wundauflage auf die Wunde legen und mit den Klebestreifen festkleben.

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich schneide langsam und vorsichtig.
- Ich sehe beim Schneiden auf die Schere.
- Ich laufe nicht mit der Schere in der Hand.
- Wenn ich die schere weitergebe, dann reiche ich sie mit dem Griff weiter.

„Rino, siehst du die schönen Äpfel und Birnen?“

„Lass uns einen Obstsalat machen.“

„Das Messer ist ganz schön scharf!“

Der Obstsalat

„Wir schnipseln und schnipseln und freuen uns auf den Obstsalat und plötzlich zack, rutsch ich mit dem Messer ab und schnipsel mit voll in den Finger rein. Da oben an der Kuppe. Hui, das hat gleich geblutet. Und weh getan hat es auch. Zum Glück ist Rino ja auch ständig verletzt und weiß, was zu tun ist.“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Wundversorgung

Wunden nicht berühren!

Keine Hausmittel verwenden!

Wunden nicht auswaschen!

Warum machen wir es?

- Damit keine Keime in die Wunde kommen, klebe ich ein Pflaster drauf.

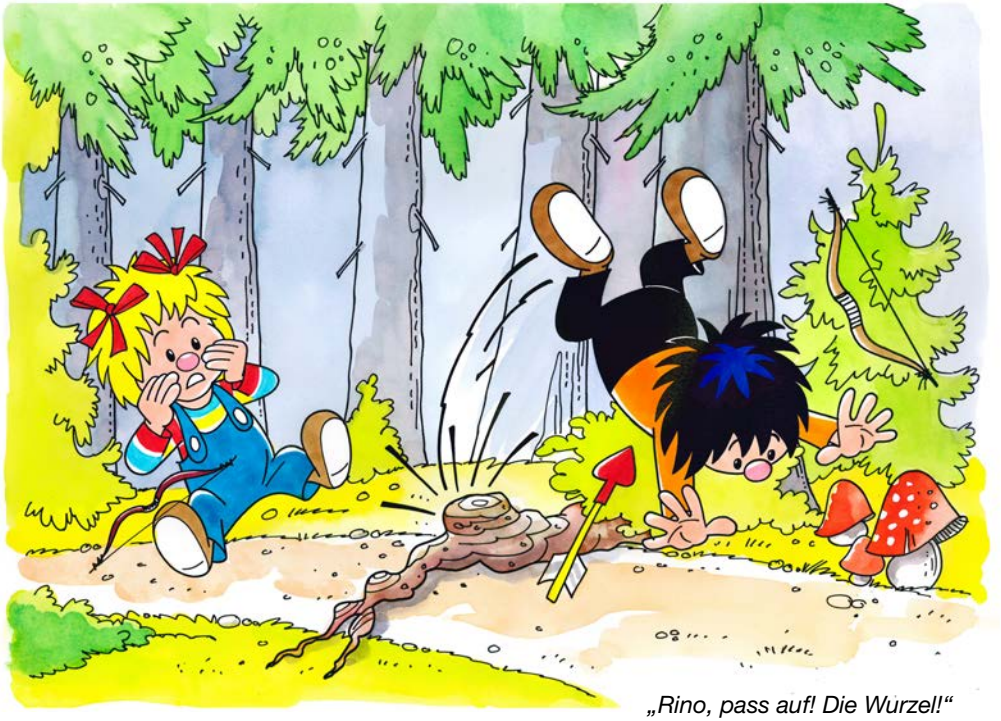
Wie machen wir es?

- Fingerkuppenverband: Pflaster abschneiden, links und rechts ein Dreieck aus dem Klebestreifen ausschneiden, bis zum Einschnitt auf den verletzten Finger kleben, Rest nach unten falten und von der anderen Seite um den Finger kleben.

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich schneide langsam und vorsichtig.
- Ich sehe beim Schneiden auf das Messer.
- Ich laufe nicht mit dem Messer in der Hand
- Wenn ich das Messer weitergebe, lege ich es auf den Tisch, damit es der andere am Griff nehmen kann.
- Beim Schneiden vom Körper weg arbeiten.

„Mit unseren neuen Bögen können wir auf die Jagd gehen!“



„Rino, pass auf! Die Wurzel!“

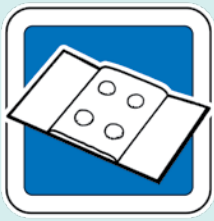
Auf der Jagd

„Ohje ohje! Die ganze Handfläche vom Rino ist augeschürft. Aber natürlich haben wir für alle Fälle unser Trau-Dich-Verbandtäschchen dabei. Ist doch klar!“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen



Wundversorgung

Wunden nicht berühren!

Keine Hausmittel verwenden!

Wunden nicht auswaschen!

Warum machen wir es?

- Um mich selbst zu schützen, ziehe ich Handschuhe an.
- Damit keine Keime in die Wunde kommen, decke ich sie mit einem Verband ab.

Wie machen wir es?

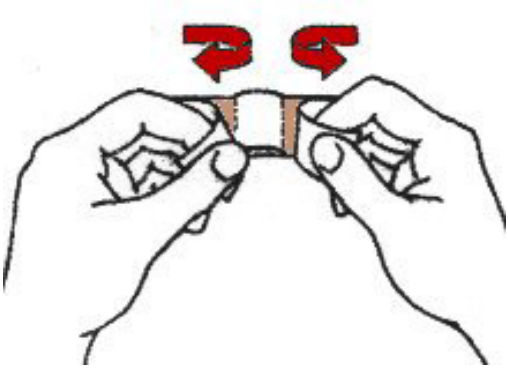
- Verband: Ich nehme eine Wundauflage an einer Ecke und lege sie auf die Wunde, dann umwickle ich sie mit einer Fixierbinde. Ich kann auch ein Verbandpäckchen nehmen.

Wie können wir uns davor schützen?

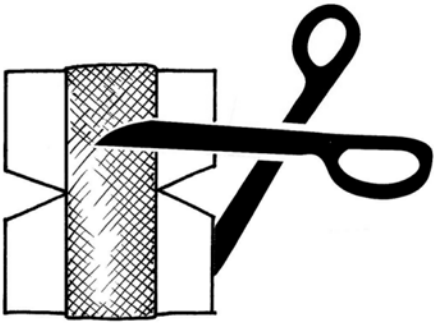
- Ich sehe in die Richtung in die ich gehe.
- Im Wald und beim Spielen sollte ich geeignete Schuhe und Kleidung anhaben.

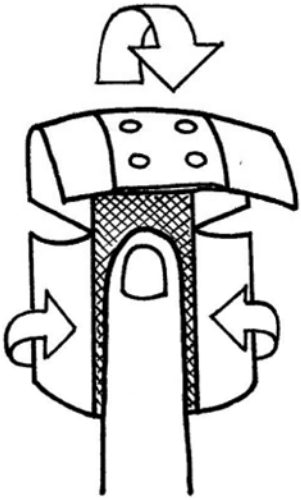
So versorgst du eine Wunde

Der Pflasterverband

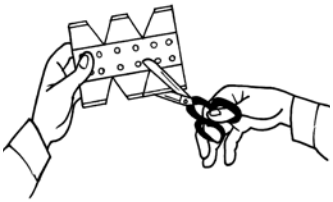


Der Fingerkuppenverband





Der Ellbogenverband



Der einfache Verband

„Arrrr, die Piraten sind los.“

„Ahh, ich falle!“

Das Piratenschiff

„Und da ist es passiert- der Rino wollte die Ankerleine auffangen und ist dabei vom Bett gefallen. Das war vielleicht ein Schreck! Der Rino hat sich sogar am Arm verletzt. Da hat er ziemlich geweint und konnte gar nicht mehr aufstehen. Wisst ihr was ich dann gemacht habe?“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Notruf

Warum machen wir es?

- Trösten: Wenn ich jemanden tröste, geht es ihm gleich besser.
- Hilfe holfen: Wenn sich jemand verletzt, ist es gut wenn ein Erwachsener davon erfährt. Wenn ich alleine bin wähle ich den Notruf.
- Notruf: Nur wenn ich den Notruf absetzte, kann Hilfe kommen!

Wie machen wir es?

- Trösten: In den Arm nehmen, die Hand halten, mit dem Verletzten sprechen, ein Kuscheltier bringen, eine Decke holen.
- Hilfe holen: zu Mama, Papa, den Erziehern oder einem anderen Erwachsenen laufen und genau erzählen was passiert ist.
- Notruf: Ein Telefon/Handy suchen, 112 wählen, warten bis jemand abhebt, meinen Namen sagen und die Fragen der Person von der Leitstelle beantworten.
- Wie lange? Bis die Leitstelle das Gespräch beendet, bis auch meine Fragen beantwortet sind.

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich lasse die Hände am Geländer.
- Ich schubse niemanden.
- Ich erschrecke niemanden.
- Ich lehne mich nicht übers Geländer.

„Rino, pass auf! Du bist doch kein echter Pirat!“

„Aua, jetzt hab ich mir den Kopf gestoßen!“

„Bestimmt bekommst du eine Beule!“

Der Sturm

„Immer wilder wird der Seegang und boing haut sich der Rino den Kopf am Mast an. Das hat vielleicht einen Rums gemacht! Gut, dass der Rino so einen Dickschädel hat, aber das hat gar nicht lange gedauert und schon hat er eine Beule bekommen..“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Kühlen

Warum machen wir es?

- Wenn ich mich stoße wird Gewebe unter der Haut verletzt und Blutgefäße können platzen.
- Kühlen: Durch die Kühlung von außen ziehen sich die Gefäße zusammen. Dann schwillt die Beule nicht so sehr und die Schmerzen sind nicht mehr so schlimm.

Wie machen wir es?

Kühlen:

- Ich verwende ein geeignetes Kühlmittel (z.B. Kühlpack).
- Ich wickle das Kühlmittel in ein Handtuch oder eine andere Hülle, damit es nicht zu kalt ist.
- Ich lege das Kühlmittel vorsichtig auf die Verletzung.

„Gleich hab ich dich, Rino!“

„Aua, Meine Hand!“

Treppe rauf, Treppe runter...

„Aua, ich hab mir die Finger in der Tür eingeklemmt! Das tat vielleicht weh. Habt ihr euch auch schon mal einen Finger eingeklemmt? Wisst ihr was man da dann macht?“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Kühlen

Warum machen wir es?

- Bei Quetschungen werden unsere Gefäße und Nervenbahnen verletzt, das tut sehr weh.
- Durch das Kühlen schwillt die Beule nicht so an und es schmerzt nicht mehr so sehr.

Wie machen wir es?

- Ich verwende ein geeignetes Kühlmittel (z.B. Kühlpack).
- Ich wickle das Kühlmittel in ein Handtuch oder eine andere Hülle, damit es nicht zu kalt ist.
- Ich lege das Kühlmittel vorsichtig auf die Verletzung.

Wie können wir uns davor schützen?

- Keine Türen zuhalten oder zuwerfen!
- Ich achte darauf, dass keine Finger in Schubladen / Fenster / Türen / Autotüren sind, wenn ich diese schließe.

„Schau, das schöne Chemie-Set habe ich zum Geburtstag bekommen!“

„Aua, ich kann das Glas nicht mehr halten.
Das ist so heiß!“

Der Experimentierkasten

„Der Rino wollte das Röhrchen über der Kerze warm machen, damit das Experiment klappt. Aber das Röhrchen ist total heiß geworden. Ah, hat er geschrien und sich die Finger verbrannt. Wisst ihr was ich dann gemacht habe?“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Wundversorgung

ggf. Kühlen

Wunden nicht berühren!

Keine Hausmittel verwenden!

Wunden nicht auswaschen!

Warum machen wir es?

- Kleine Verbrennung kühlen, dann schmerzt es weniger.
- Auch Verbrennungen sind Wunden, die ich versorgen muss.

Wie machen wir es?

- Kühlen: Kleine Verbrennungen mit Wasser umspülen.
- Wunde versorgen: Verband ganz locker über die Wunde legen.
- Erwachsenen holen!

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich halte mich von allem was heiß ist fern. (Herd, Kochtöpfe, Ofen, Feuer, heiße Flüssigkeiten).
- Ich spiele nicht mit Streichhölzern oder Feuerzeugen!

„Wir sind schon groß.“

„Ah, der Wasserkocher ist so schwer!“

Die Wärmflasche

„Eigentlich dachten wir es ist babyleicht das Wasser in die Wärmflasche zu füllen. Aber irgendwie ist die Öffnung so klein und der Rino hat aus Versehen daneben geschüttet. Autsch Autsch alles auf meine Hand! Das tut so weh! Habt ihr euch auch schon mal was Heißes über die Hand geschüttet? Zum Glück weiß Rino was zu tun ist!“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Wundversorgung

ggf. Kühlen

Wunden nicht berühren!

Keine Hausmittel verwenden!

Wunden nicht auswaschen!

Warum machen wir es?

- Kleidung ausziehen: Die heiße Flüssigkeit in der Kleidung verbrüht sonst weiter.
- Kühle ich, schmerzt es weniger.
- Auch Verbrennungen sind Wunden.

Wie machen wir es?

- Kleidung, die mit der heißen Flüssigkeit überschüttet wurde, entfernen.
- Kühlen: Kleine Verbrennungen mit Wasser umspülen.
- Wunde versorgen: Verband ganz locker über die Wunde legen.
- Erwachsenen holen!

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich halte mich von allem was heiß ist fern. (Herd, Kochtöpfe, Ofen, Feuer, heiße Flüssigkeiten)
- Ich mache Wasser nur mit einem Erwachsenen heiß!
- Ich achte darauf eine Kanne mit heißem Wasser nicht umzuwerfen.

„Juhu, wie spielen Cowboy und Indianer!“

„Achtung Rino! Die Pflanze könnte giftig sein!“

Kleine Indianer

„Eigentlich wollte wir nur Pfeil und Bogen schießen, aber auf einmal brennt was an Rinos Hand! Und wie! Da kamen auch gleich so Pusteln und es hat gejuckt. Zum Glück wusste ich sofort was zu tun ist! Ihr auch?“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Wasseranwendung

Keine Hausmittel verwenden!

Warum machen wir es?

- Wenn ich die betroffene Körperstelle mit Wasser abspüle, tut es nicht mehr so weh.
- Keine Salben/ Medikamente benutzen. Rino könnte allergisch sein!

Wie machen wir es?

- Betroffene Körperstelle gründlich mit Wasser abspülen.
- Später kann ich es mit einer Wundauflage bedecken.

Wie können wir uns davor schützen?

- Ich weiß wie eine Brennnessel aussieht.
- Ich berühre keine Brennnesseln.
- Ich zeihe lange Hosen und lange Pullis an wenn ich im Wald spiele.
- Ich trage Handschuhe.

„Den Elfmeter kannst du bestimmt nicht halten!“

„Oh nein! Voll ins Gesicht!“

Das Fußballtraining

„Ich hab nur einmal kurz nicht aufgepasst und zack hatte ich den Ball im Gesicht. Das hat ganz schön weh getan und wisst ihr was? Die Nase hat richtig geblutet!“

Was mach ich jetzt?

Trösten

Hilfe holen

Kühlen

Warum machen wir es?

- Kopf vornüberbeugen: dann kann das Blut abfließen.
- Kalter Umschlag in den Nacken: die Gefäße ziehen sich zusammen und es blutet weniger.
- Nichts in die Nase stopfen, damit das Blut besser abfließen kann.

Wie machen wir es?

- Kopf vornüberbeugen.
- Hinsetzen.
- Kalter Umschlag in den Nacken.
- Trösten.

Wie können wir uns davor schützen?

- Konzentriere dich beim Ballspielen auf den Ball.
- Halte deine Hände schützend vor dein Gesicht.
- Schieße keinen absichtlich ab!

„Ich gehe so gerne mit die Einkaufen, Mama!“

„Mama, was ist mit der Verkäuferin?
Warum spricht sie nicht mit uns?“

Im Supermarkt

„Als ich letztens mit der Mama beim Einkaufen war, ist es einer Frau gar nicht gut gegangen und auf einmal war die ganz weiß im Gesicht und ist einfach auf den Boden gefallen. Die Mama hat sie dann angesprochen, aber die Frau hat gar nicht reagiert! Zum Glück weiß meine Mama, was man da macht!“

Was mach ich jetzt?

Hilfe holen

Notruf

Stabile Seitenlage

Warum machen wir es?

- Hilfe holen: Es ist eine echt Notsituation, hier kann jede Hilfe gebraucht werden.
- Notruf: Bei einer Bewusstlosigkeit besteht Lebensgefahr, hier muss schnell der Rettungsdienst kommen.
- Stabile Seitenlage: Damit hilfsbedürftige Person nicht erstickt!

Wie machen wir es?

- Hilfe holen bei einem Erwachsenen.
- Notruf absetzen.
- Stabile Seitenlage.
- Zudecken.

Achtung!
Wenn jemand bewusstlos ist und nicht mehr mit uns spricht, ist das lebensbedrohlich! Rufe also schnell die 112 an!

So machst du die Stabile Seitenlage

Sprich die Person laut an

Hallo, können Sie mich hören?

Rufe laut um Hilfe

Hilfe! Hilfe!

Neige den Kopf nach hinten!

Gehe mit deinem Ohr über den Mund und kontrolliere die Atmung!
Durch Sehen ob sich der Brustkorb hebt, Hören ob du ein Atemgeräusch hörst, Fühlen ob du einen Atemzug an deiner Wange spürst.

Der Arm auf deiner Seite kommt in den rechten Winkel.

Die andere Hand berührt die Wange auf deiner Seite.

Das Bein von dir Weg wird aufgestellt. Dann drehst du die Person zu dir.

Jetzt deckst du zu und kontrollierst weiter die Atmung.

Malbuch

Ab hier darfst du die Bilder selbst ausmalen. Ganz so, wie es dir gefällt. Erinnerst du dich noch an die einzelnen Geschichten? Dann weißt du doch sicher noch, wie Solfi und Rino Erste Hilfe leisten.

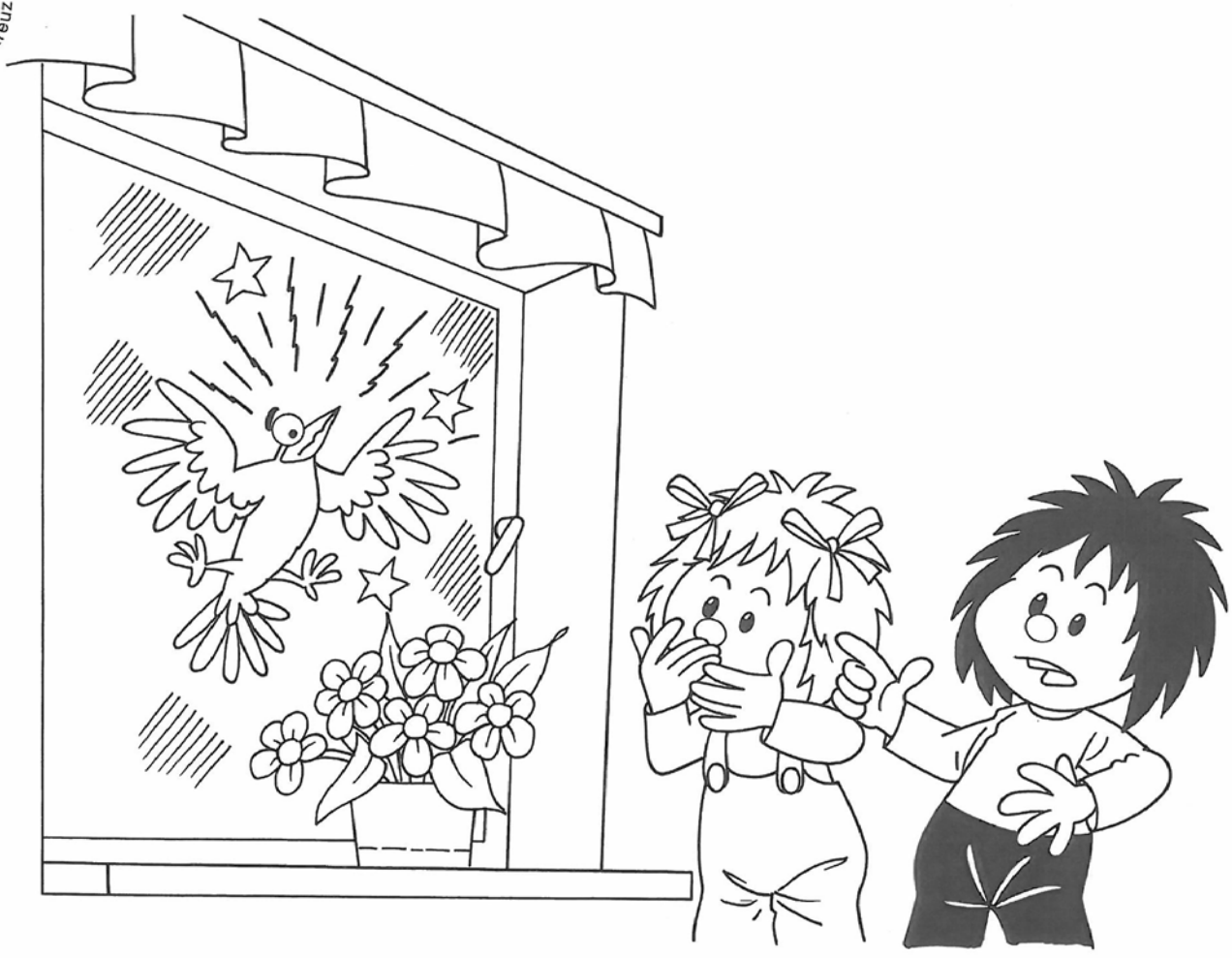
Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Malbuch

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz

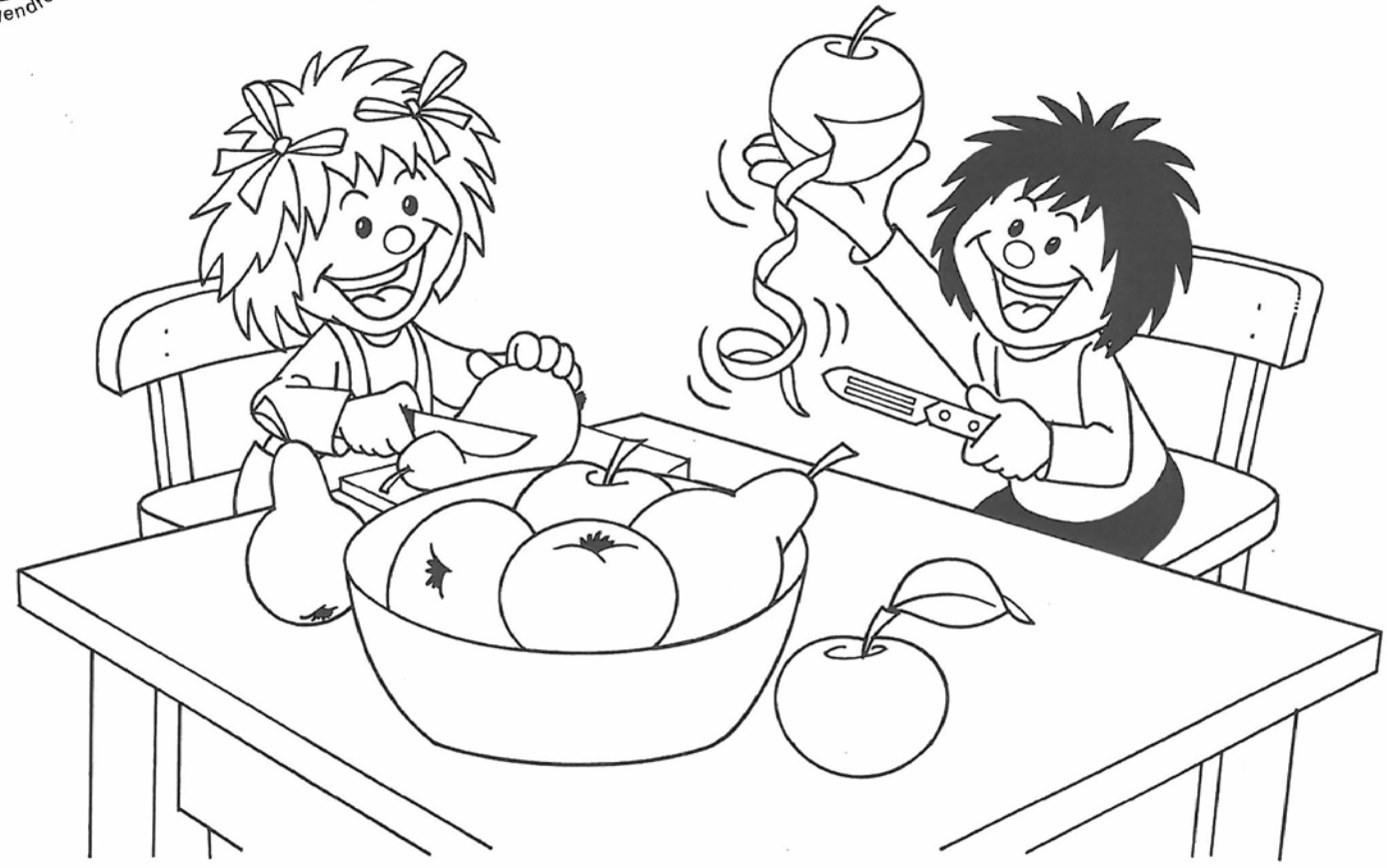
Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz

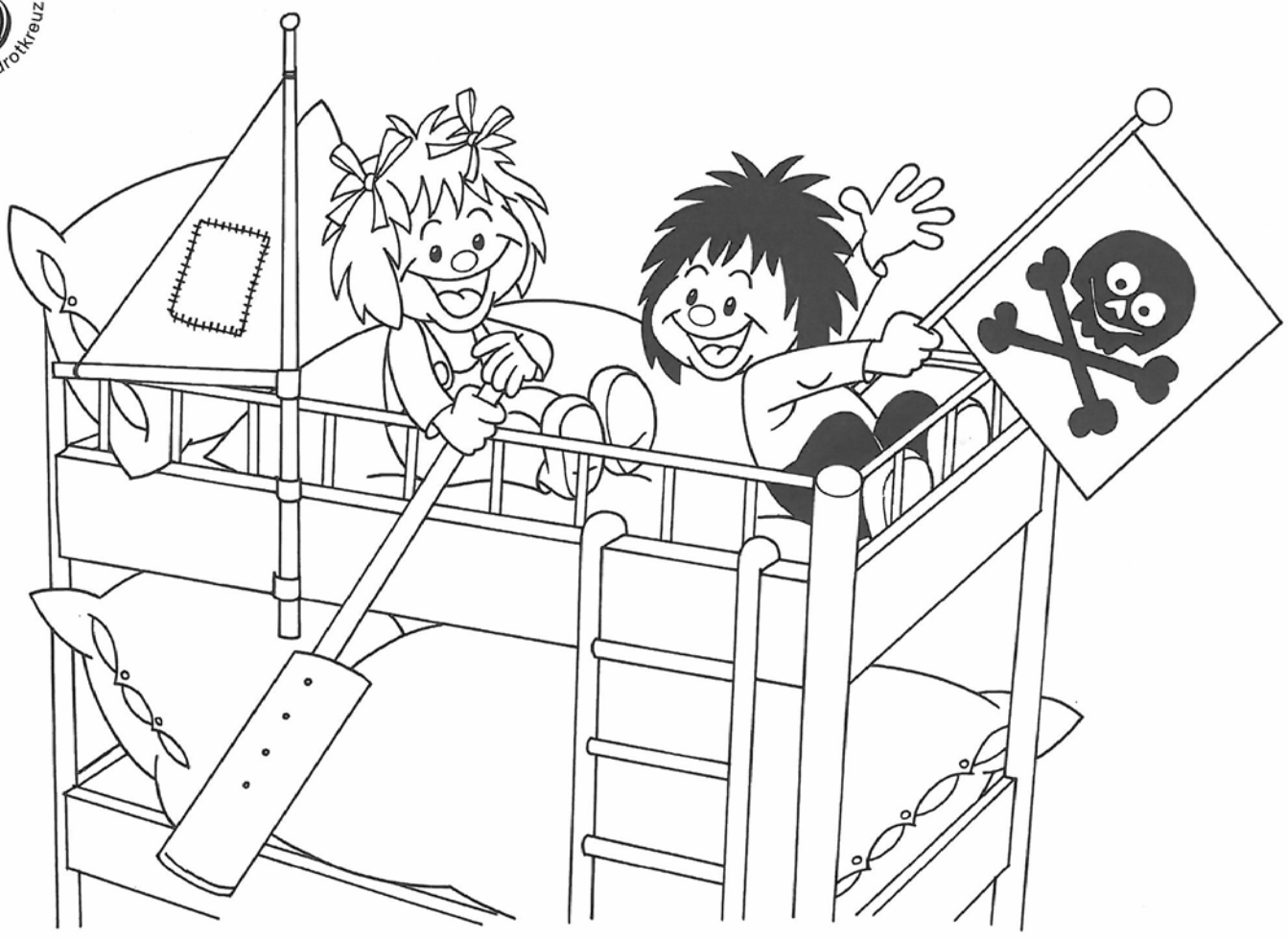
Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

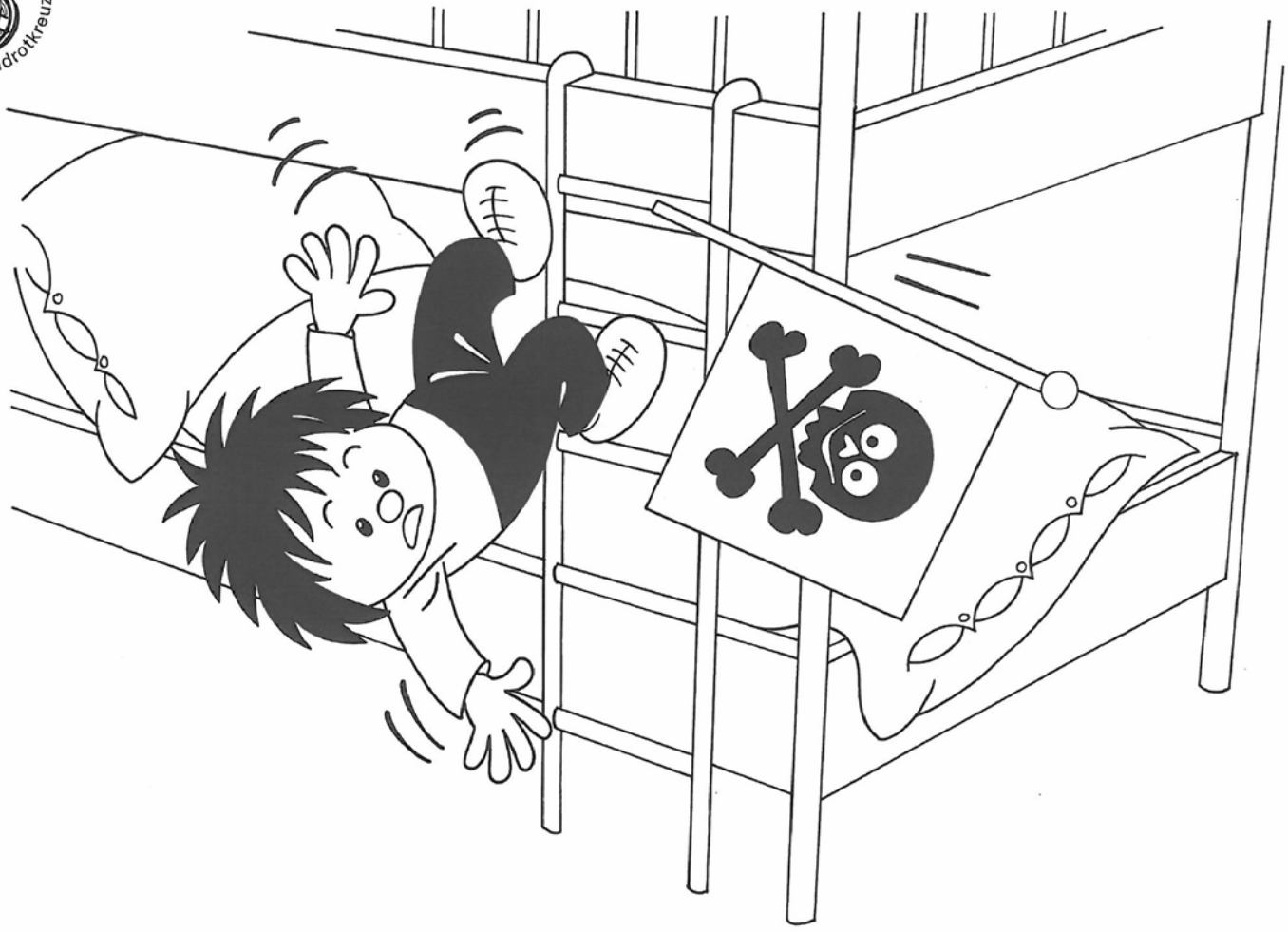
Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

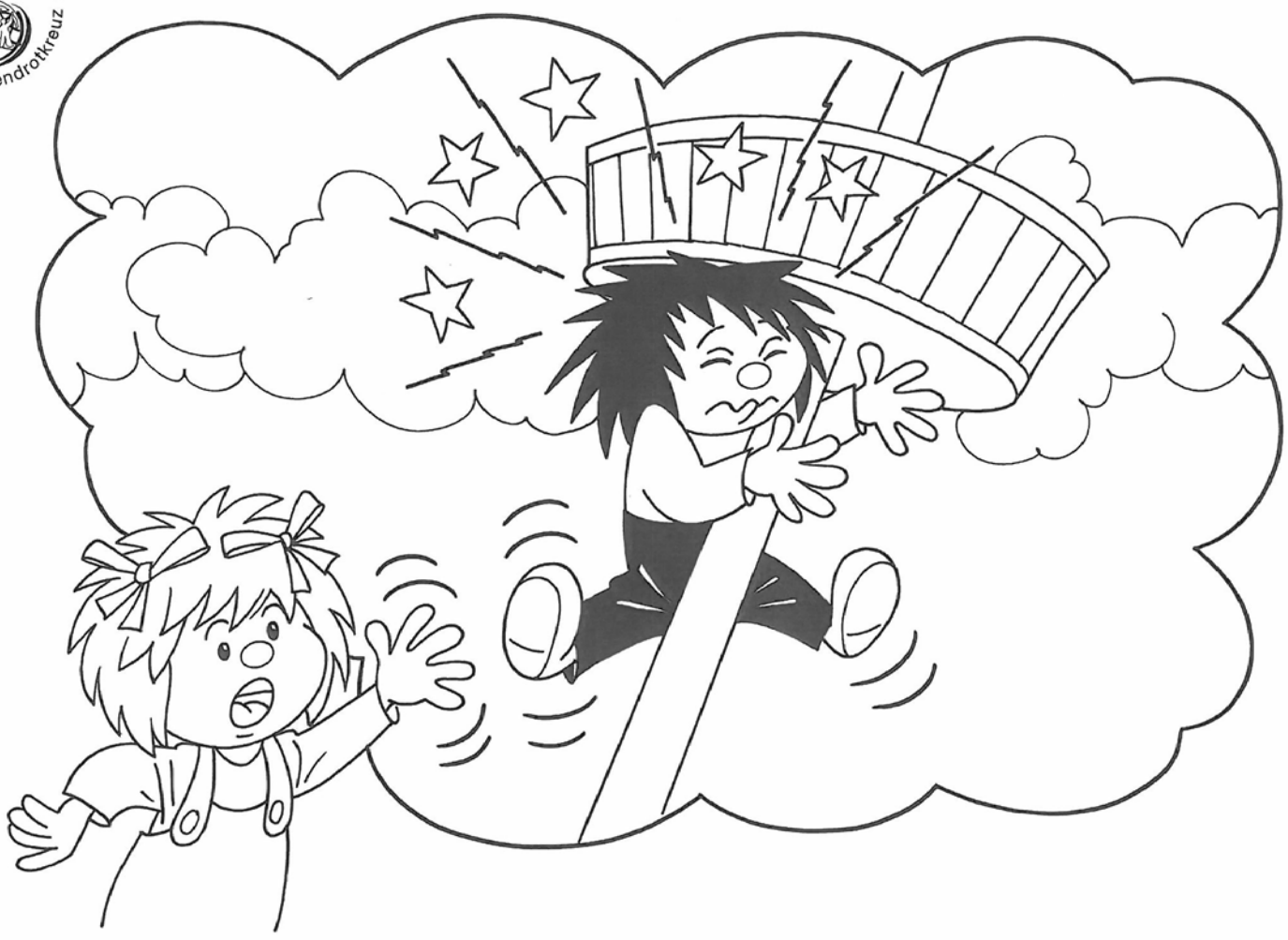


Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

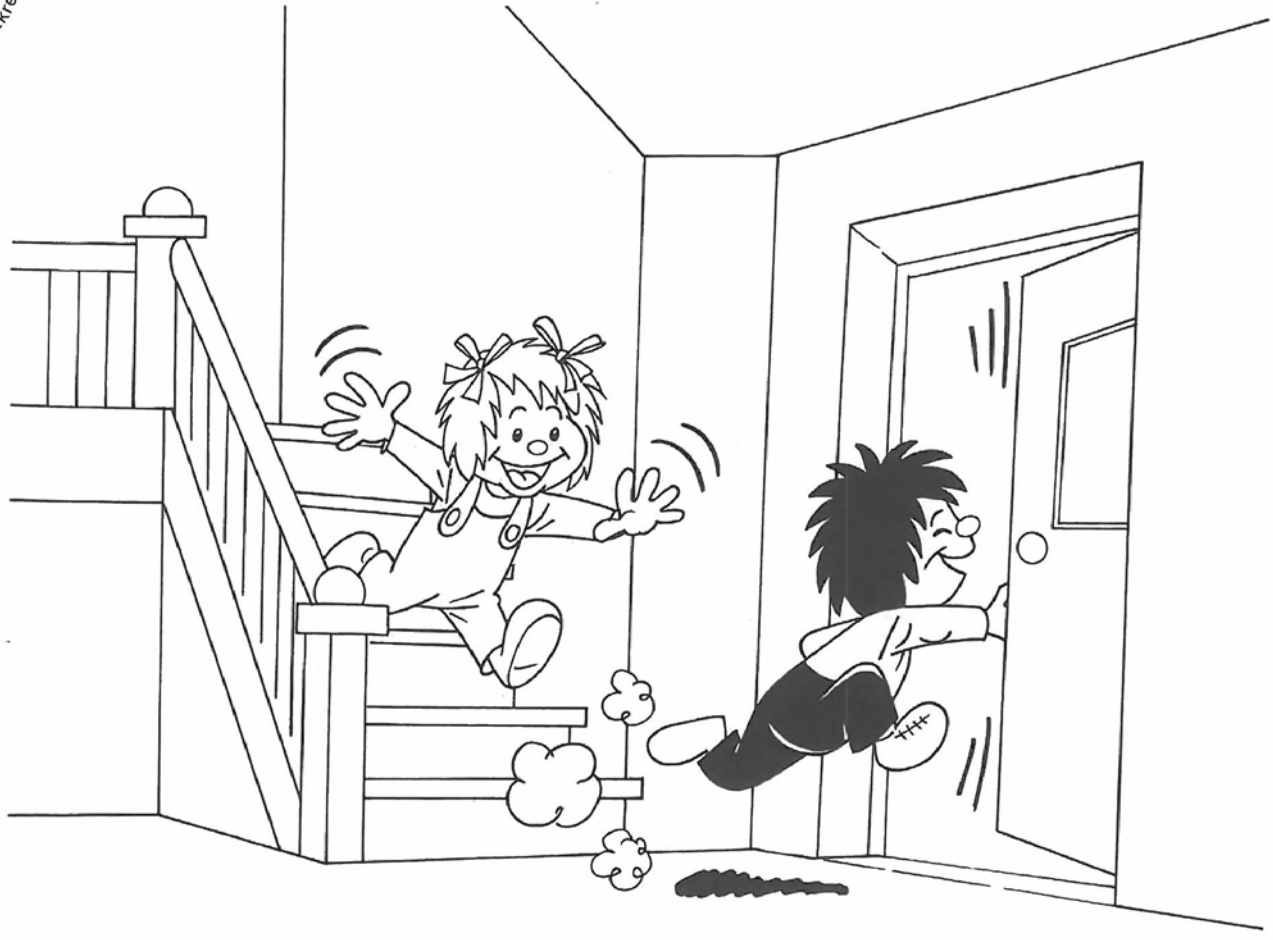
Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

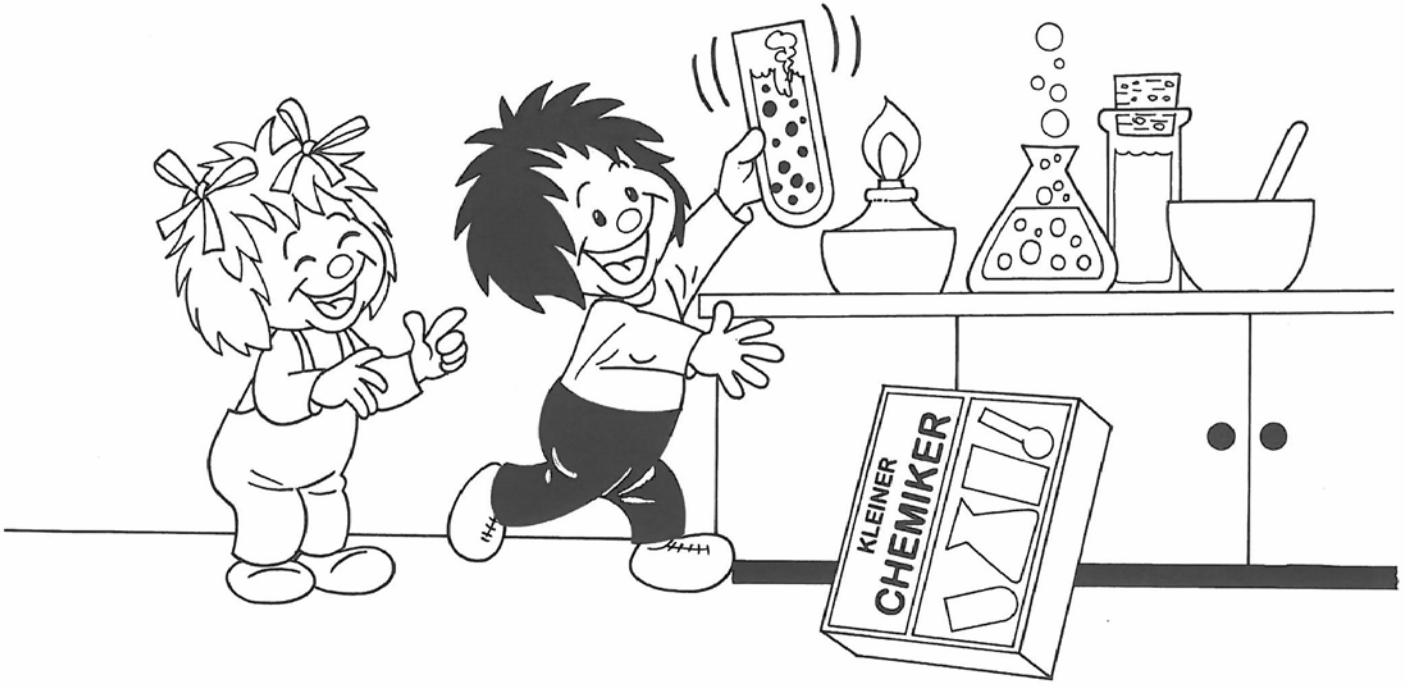


Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

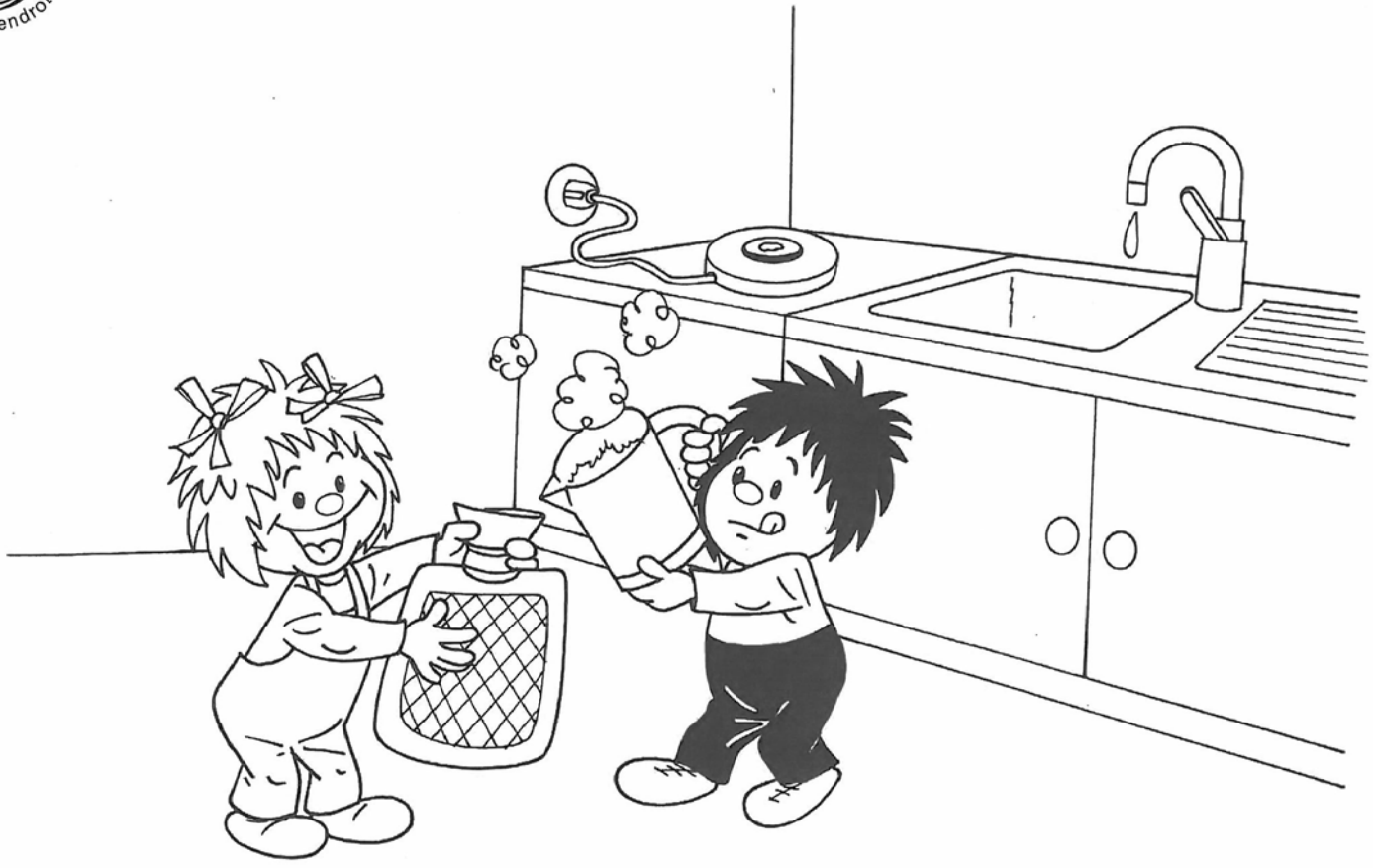


Bayerisches Rotes Kreuz

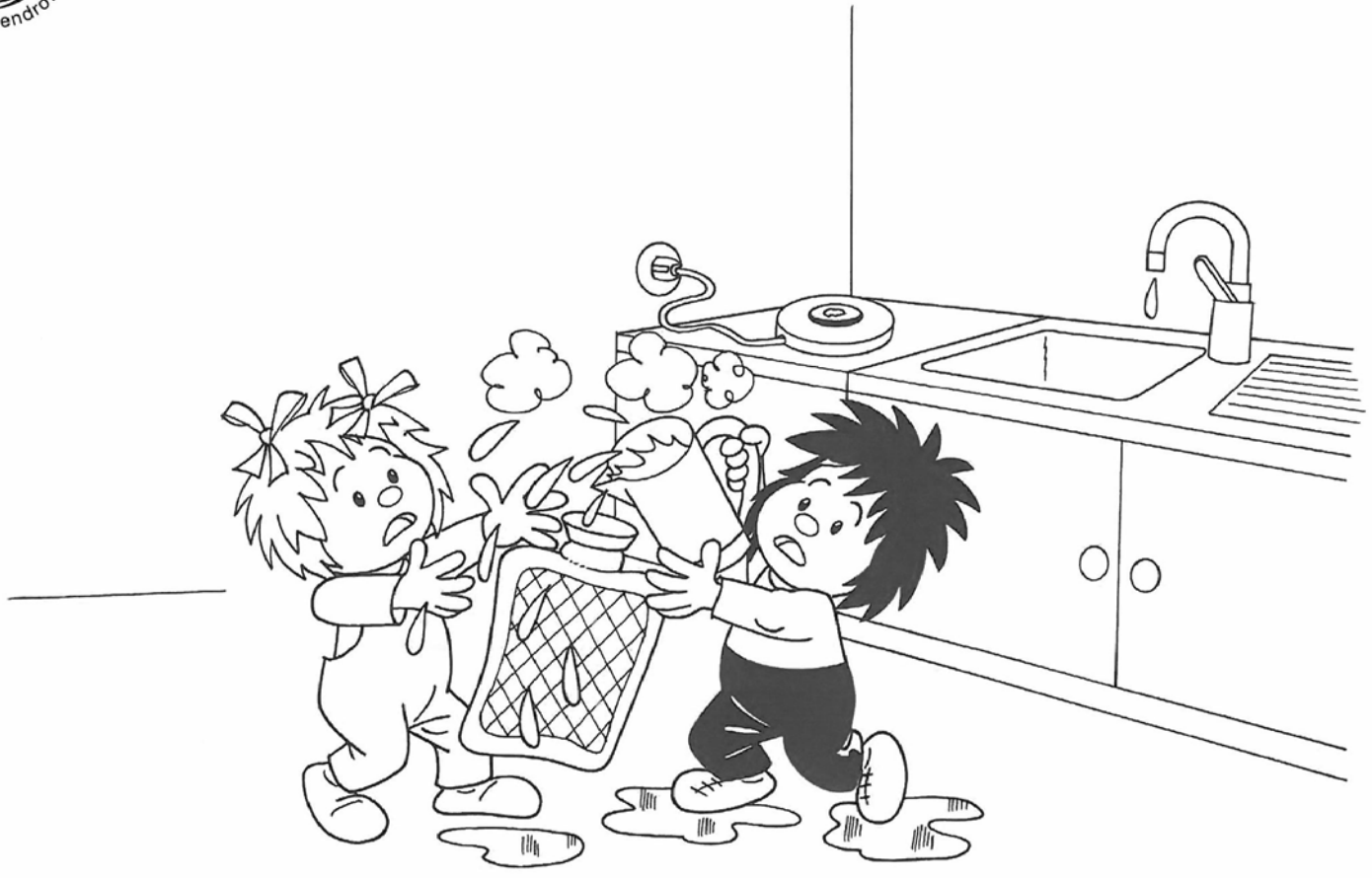
Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

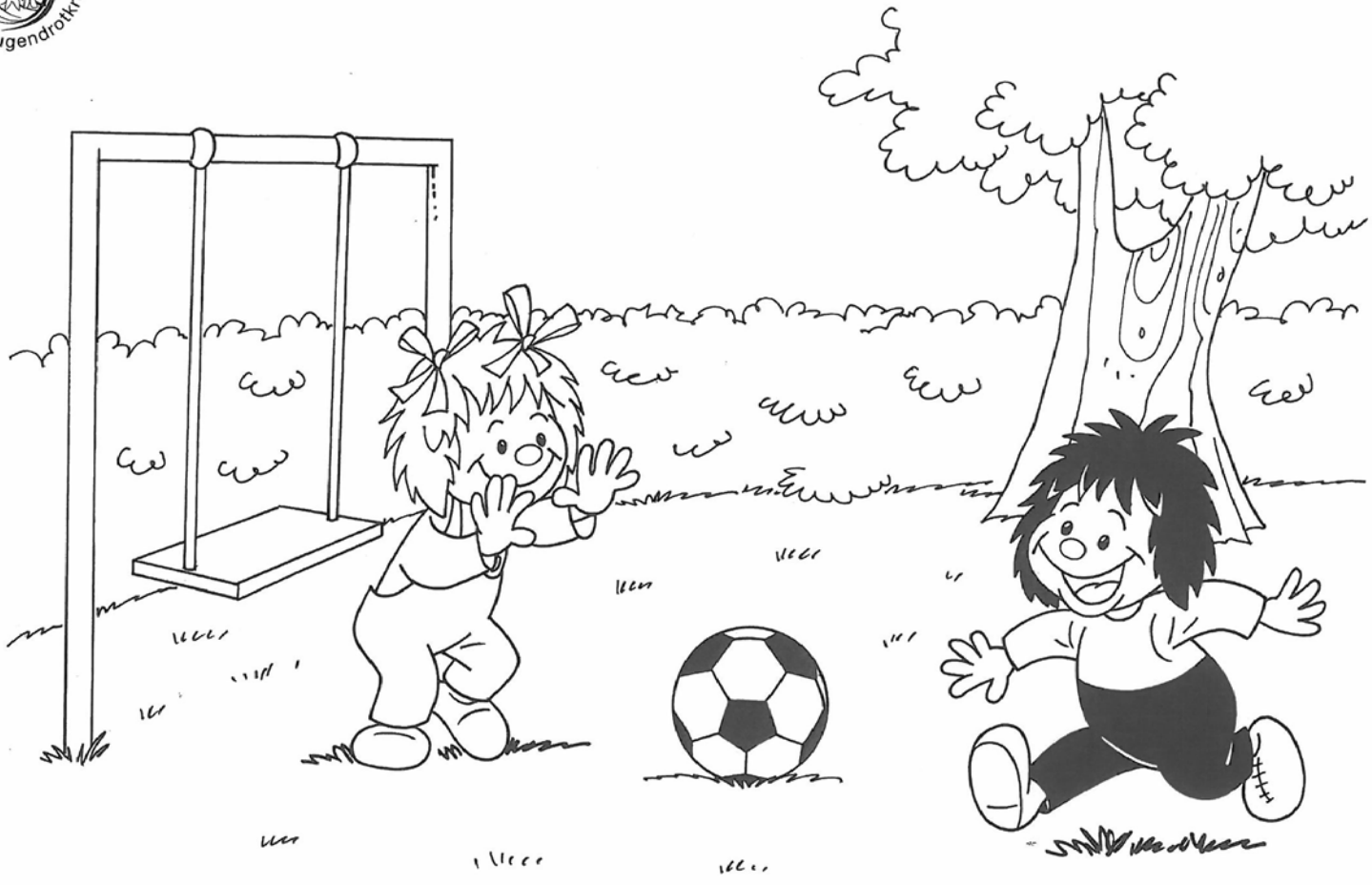


Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz



Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Die Rotkreuz-Grundsätze und Erste Hilfe sind bei der Jugend Programm

Ob Schulsanitätsdienste, Kampagnen oder Ferienfreizeiten: Mit unserem sozialen Engagement setzen wir uns für ein friedliches Zusammenleben ein, erheben die Stimme für Kinder und Jugendliche in Not. Wir machen uns stark für Gesundheit und das Humanitäre Völkerrecht und mischen bei jugendpolitischen Entscheidungen mit. Wer Spaß daran hat, in Gemeinschaft und ganz ohne Leistungsdruck seine Freizeit aktiv zu gestalten, Freundschaften zu schließen, Heldentaten zu vollbringen, den internationalen Redcross-Spirit zu erleben und gern an Zeltlagern, Gruppenstunden und Events mit Wettbewerbscharakter teilnimmt, ist beim JRK an der richtigen Stelle!

Werde aktiv im Roten Kreuz, weil...

... Du Gemeinschaft erlebst, Freunde findest und Spaß hast.
... Du durch Dein Wissen Menschen praktisch hilfst.
... Du eigene Ideen einbringen kannst.
... Du Stellung beziehst und Werte vertrittst.
... Du Erste Hilfe lernst.
... Du Dein direktes Umfeld zum Positiven veränderst.
... Du kostenlos und bayernweit Mitglied werden kannst.
... Du Lebenserfahrung und Qualifikationen sammelst.
... Du Deine Freizeit aktiv gestalten möchtest.

Das Rote Kreuz in Deiner Nähe findest Du hier:

www.jrk-bayern.de/jrk-vor-ort.de

Das sind unsere Jugendgruppen

Im BRK- Kreisverband Rosenheim engagieren sich rund 1300 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 27 Jahren in Jugendrotkreuz, Jugendwasserwacht und Bergwacht-Jugend ehrenamtlich in ihrer Freizeit.

Das Jugendrotkreuz
Ersthelfer, Umweltschützer, Lebensretter, Weltverbesserer!

Die Wasserwacht
Rettungsschwimmer, Naturschützer, Knoten-Spezialist

Die Bergwacht
Ski-Profi, Klettermax, Gipfelstürmer, Bergretter

Wie Du mitmachen kannst?

Am Besten redest Du zuerst mal mit deinen Eltern. Wenn etwas unklar ist, frag direkt bei unseren Mitarbeitern in der Geschäftsstelle nach. Die können Deine Fragen am genauesten klären: wann sind Gruppenstunden, wo treffen sich die Jugendgruppen - sowas alles. Wenn Du Dich für eine Mitgliedschaft entscheidest, erhältst Du von Deiner Gruppenleitung einen Antrag für die Mitgliedschaft.

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

TRAU DICH
Bayerisches Rotes Kreuz

www.jrk-bayern.de

Bayerisches Jugendrotkreuz
Garmischer Straße 19-21
81373 München
Tel.: 089/9241-1342
E-Mail: info@jrk-bayern.de
Internet: www.jrk-bayern.de