

# Herstellen einer stabilen Seitenlage

Zeige, wie eine stabile Seitenlage hergestellt wird.



Altersgruppe

10 - 17



Gruppengröße

< 15 Teilnehmer\_innen



Phase

Hauptphase



Vorbereitungszeit

Keine



Dauer

10 - 30 Minuten



Betreuer\_innen

1



Betreuungsanspruch

Niedrig

## Benötigtes Material

Geeignete Unterlage

## Ablauf der Methode

1. Überlegt gemeinsam, wann eine Seitenlage hergestellt wird: wenn eine Person bewusstlos ist und ausreichend atmet. Ziel der Seitenlage ist es, dass der Mund der tiefste Punkt des Körpers wird und z.B. Blut oder Erbrochenes ablaufen können.
2. Eine Person stellt den:die Verletzte:n dar, eine Person stellt die Seitenlage her.
3. Folgende Schritte werden beim Herstellen der Seitenlage durchgeführt:
  1. Spreche die Person an, überprüfe die Atmung und rufe nach Hilfe. Ist die Person bewusstlos, atmet aber normal, kannst du sie in die stabile Seitenlage bringen.
  2. Achte darauf, dass beide Beine ausgestreckt sind.
  3. Schiebe den Arm unter das Gesäß der Person, der nah bei dir liegt.
  4. Kreuze den anderen Arm vor der Brust und lege die Handoberfläche an die Wange der Person.
  5. Greife den Oberschenkel, der nah bei dir liegt. Ziehe ihn hoch und beuge dadurch das Bein.
  6. Ziehe die Person zu dir rüber und achte darauf, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte steht.
  7. Winkle den unten liegenden Arm ab.
  8. Öffne den Mund leicht und richte ihn zum Boden aus, um ein Ersticken zu vermeiden.
  9. Richte die Hand an der Wange so aus, dass der Kopf überstreckt ist.

## Verweise

Je größer die Gruppe, desto mehr Betreuer:innen sind notwendig.

Dies ist eine Aufgabe des Leistungsabzeichens Bronze, Silber und Gold (P 12.2.1) und des Themenplans 401 (401.12).

## Autor in der Methode

THW-Jugend

---