



Pfadfindergruppe 19 „Breitensee“

📍 Breitenseer Straße 35, 1140 Wien

☎ +43 (0)1 985 47 21

📄 ZVR: 1084553117

✉ kontakt@gruppe19.at

🌐 www.gruppe19.at



Vierter „Digitaler Heimabend“

Programm der Woche

Jede Woche stellen wir euch spannende Themen aus der Welt der Pfadfinderei vor. Diese Woche geht es weiter mit dem Schwerpunkt „Körperbewusstsein und gesundes Leben“:

Allgemeine Erste Hilfe

- Kurze Zusammenfassung der Basics (Anhang)
- Erste Hilfe Quiz (Anhang)
- Notruf

Multipurpose tool „Halstuch“

- Was man alles spanende mit einem Halstuch machen kann (Anhang)

Corona Facts

Challenge der Woche

Die Pfadfindergruppe 16B („Schotten“) bieten nun schon länger die **Scout Games** an. Dabei kann man sich mit Pfadfindern aus ganz Österreich in Kreativität messen. Das Spiel besteht aus verschiedenen Challenges, die während der Quarantäne Zeit für Spaß und Unterhaltung sorgen sollen. -> <https://gruppe16b.at/games/#spiel>

Diese Woche empfehlen wir folgende 3 Challenges, passend zum Thema Erste Hilfe:

- Virenphobie
- Maskenparade
- Putztrupp

Erprobungssystem

Du möchtest endlich deinen Halstuchknoten verliehen bekommen? Du hast zu Hause jetzt viel Zeit, um dich an spannende oder längere, persönliche Herausforderungen zu wagen?

Dann schreib uns gleich auf gusp19@gmx.at

- Was möchtest du machen?
- Bei welcher Person aus der Leitung möchtest du ablegen?

Viel Spaß, bleibt gesund und **GUT PFAD**

Caro, Christoph, Conny, David, Flo, Georg, Jarrod, JK, Vali



Pfadfindergruppe 19 „Breitensee“

📍 Breitenseer Straße 35, 1140 Wien

☎ +43 (0)1 985 47 21

📄 ZVR: 1084553117

✉ kontakt@gruppe19.at

🌐 www.gruppe19.at



Kurze Zusammenfassung der Basics

Folgend sind einige wichtige Basics zur Ersten Hilfe. Ergänzend findet ihr auch einige Videolinks zu Verbänden, Pflaster und sonstigem

Wichtige Telefonnummern

- 112 Euronotruf
- 122 Feuerwehr
- 133 Polizei
- 144 Rettung

Wichtige Prinzipien der Ersten Hilfe

- **Hilfe holen**
Wenn man selbst nicht helfen kann oder nicht weiß wie sollte man sich immer Hilfe holen durch andere z.Bsp gezieht Personen ansprechen und sie bitten zu helfen, Notruf etc.
- **Selbstschutz vor Fremdschutz**
Bei der Ersten Hilfe gilt Selbstschutz vor Fremdschutz. Das heißt dass man zuerst auf die eigene Sicherheit achten sollte und solange die nicht gefährdet ist kann man Erste Hilfe leisten.
Beispiele:
 - In ein brennende Haus laufen
 - In das Wasser springen um jemand zu retten als Nichtschwimmer

Was ist meistens in einem Erste Hilfe Set

In einem regulären Erste Hilfe Set wird in der Regel folgendes beinhaltet sein:

Verbandsschere	Pflaster
Pinzette	Wundkompressen
Alkotupfer	elastische Fixierbinden
Handschuhe	Sterile Verbandpäckchen
Fixierpflaster (Tape)	Dreieckstuch und Rettungsdecke



Pfadfindergruppe 19 „Breitensee“

📍 Breitenseer Straße 35, 1140 Wien

☎ +43 (0)1 985 47 21

📄 ZVR: 1084553117

✉ kontakt@gruppe19.at

🌐 www.gruppe19.at



Weiterführende Links:

- **Notfallcheck, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage- Österreichisches Rotes Kreuz**
<https://www.youtube.com/watch?v=IMpXisaOjXk>
- **Erste Hilfe bei Sonnenstich- Österreichisches Rotes Kreuz**
<https://www.youtube.com/watch?v=wSfCsEyDZVc>
- **Erste Hilfe Knochen und Gelenksverletzungen- Österreichisches Rotes Kreuz**
<https://www.youtube.com/watch?v=Oyk4-yXIIHQ>
- **Basic Erste Hilfe Ausstattung für Bergtouren und Druckverband-**
<https://www.youtube.com/watch?v=WZyZhNXy9ck>

Erste Hilfe Quiz

Jeder kennt das Wort Erste Hilfe, dass war ja das mit diesen Pflastern und so... oder? Oder war es doch mehr als das? Stelle dein Wissen der Ersten Hilfe zur Prüfung und sehe wie viel du noch weisst. Sollte dir doch etwas entgangen sein, sind im Anhang einige hilfreiche Links und Videos die das Gedächtnis auffrischen können.

Hier geht's zum Quiz!

<https://forms.gle/Gqajq9t4QoJSezy28>



Pfadfindergruppe 19 „Breitensee“

📍 Breitenseer Straße 35, 1140 Wien

☎ +43 (0)1 985 47 21

📄 ZVR: 1084553117

✉ kontakt@gruppe19.at

🌐 www.gruppe19.at



Notruf

Um im Ernstfall vorbereitet zu sein ist es gut wenn man noch weiß was man bei einem Notruf alles sagen sollte und die Ruhe dabei bewahrt. **Stellt untereinander in der Patroule einen solchen Anruf nach.** Das Szenario dürft Ihr frei wählen. **Die Patroule mit dem besten Notfalltelefonat erhält einen KPWK Punkt!**

Ein Beispiel für wie das aussehen könnte findet ihr unter folgendem Link:

001A Notfall Notruf - Österreichisches Rotes Kreuz

https://www.youtube.com/watch?v=84lwc_Z_RYs

Was man alles spannendes mit einem Halstuch machen kann

Wieviele Anwendungen ein Halstuch hat ist rein der Fantasie überlassen. Sieht euch die Videos im Ordner an und lasst euch inspirieren. Anschließend last euch eine eigene Anwendung für das Halstuch einfallen lassen und macht ein Foto oder ein Video davon.

Corona Facts

Hier findet ihr noch einige hilfreiche Videos rund um die Hygienemaßnahmen aufgrund von COVID-19, die aber auch im Rahmen der Ersten Hilfe hilfreich sind.

- **Verwendung eines Mund Nasen Schutzes- Österreichisches Rotes Kreuz**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ezhli81aIDo>

- **Händewaschen einfach erklärt- Österreichisches Rotes Kreuz**

<https://www.youtube.com/watch?v=auureaWdSu0>

Die Schritte bis auf Schritt neun gelten auch für das verwenden von Händedesinfektionsmittel.

- **Einweghandschuhe richtig ausziehen**

<https://www.youtube.com/watch?v=6-YZQcmb-vk>

nach dem Ausziehen der Handschuhe sollte man auch die Hände desinfizieren.