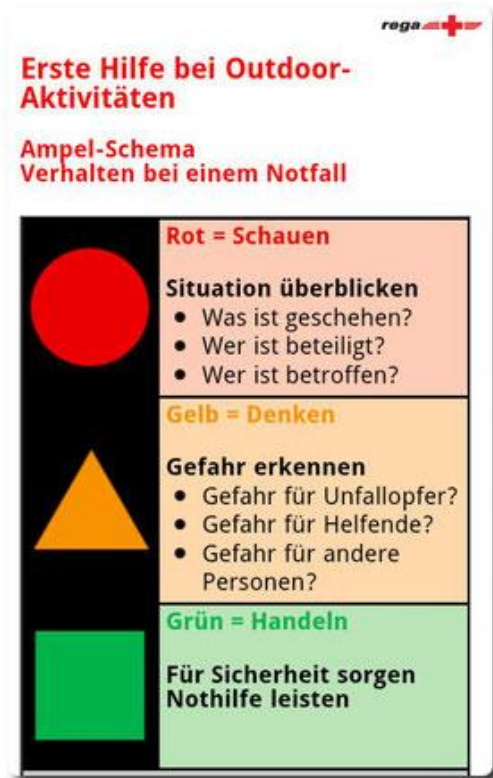


# Erste Hilfe:

Lerne das Ampelschema auswendig!

## Ampelschema:



## Stabile Seitenlage:

Übe die Stabile Seitenlage an einem Geschwister oder an deiner Mama oder deinem Papa!

Schau dir das Video an:

<https://youtu.be/eF9rO3g-dYY>



## Wichtigste Notfallnummern:

Lerne die Notfallnummern auswendig!



**144**  
Sanitätsnotruf



**117**  
Polizei



**118**  
Feuerwehr



**1414**  
Rega



**145**  
Tox-Zentrum



**112**  
Europäischer  
Notruf

## Verbände:

Übe die den Druckverband an einem Geschwister oder an deiner Mama oder deinem Papa!

Druckverband:



Druckverband:

Schau dir das Video an:

<https://youtu.be/ElbmBZmBf9U>

Wenn ihr keinen Verband in der Nähe habt, könnt ihr auch ein T-Shirt oder ein Wimpel als Verband nehmen. Wichtig ist einfach das etwas sauberes direkt auf die Wunde kommt.

## Vorbeugung einer Überhitzung

Lerne die Vorbeugungsmassnahmen einer Überhitzung auswendig!

- Genug Trinken
- Sonnenhut und Sonnenbrille tragen
- Sonnencrem einstreichen
- Nicht zu lange an der Sonne sein