

Ju-Jutsu-Landeslehrgang von Hans Stahl zum Thema: Erste Hilfe

Am 04.02.2007 fand bei Seibukan in Berlin-Mariendorf ein Lehrgang zum Thema Erste Hilfe statt. Auch hier hatten wir das Glück in Hans Stahl einen Referenten zu haben, der als Rettungsassistent der Berliner Feuerwehr aus der Praxis kommt.

Bei Erster Hilfe ist es wichtig sich regelmäßig mit den Grundlagen vertraut zu machen. Manchmal vergisst man ja aufgrund mangelnder Praxis die einfachsten Dinge. Bewusstsein (Ansprechen), Atmung (checken), Kreislauf (checken) und dann je nach Situation und Schwere entsprechende Erste Hilfemaßnahmen einleiten. Sicherlich ist es selbstverständlich eine Unfallstelle zu sichern, das ist den Meisten aus der Fahrpraxis sicherlich bekannt. Doch wenn man ein Gewaltopfer findet, will man gleich helfen. Dabei vergisst man leicht die Umgebung zu kontrollieren und könnte selbst zum Opfer als Hilfe Leistender werden. Notrufe sind vor der Ersten Hilfe abzusetzen, denn bei einer Reanimation hat man dafür keine Zeit mehr. Ebenso kann man auch gezielt andere Passanten ansprechen.

Auch für das normale Mattentraining wurden Maßnahmen für die üblichen „Blessuren“ erläutert. Wer wollte, konnte sich auch auf Nachfragen zu speziellen Themen der Ersten Hilfe Erklärungen einholen.

Zum Schluss endete der Nachmittag mit einem starken Applaus für den guten Vortrag.

Christian Mildbrandt (Schoko), 3. Dan, Berlin, EBJC