

Was gehört in den Notfallkoffer?

PFLICHT

- In jeder Herzsportstunde muss ein Notfallkoffer vorhanden sein. Dessen Befüllung sollte mindestens DIN 13164 für den **Verbandskasten** im Pkw entsprechen.
- Außerdem muss im Herzsport ein netzunabhängiger, tragbarer **Defibrillator** zur Verfügung stehen – zum Beispiel ein **automatisierter externer Defibrillator (AED)**. Aufgrund einer Änderung der *Medizinprodukte-Betreiberverordnung* gilt seit 1. Januar 2017 auch für Sportvereine: Spätestens alle zwei Jahre fallen für Defibrillatoren sicherheitstechnische Kontrollen an. Diese Kontrollen sind unter Angabe des Datums, der ermittelten Messwerte, des Messverfahrens und sonstiger Beurteilungsergebnisse zu protokollieren (§ 11 MPBetreibV).

UNSERE EMPFEHLUNGEN

- Es sollten **Arzneimittel** vorgehalten werden, welche die betreuenden Ärzt*innen im Notfall verabreichen, um die Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungswagens zu versorgen. Wir empfehlen die unten aufgeführte Liste sowie eine **Blutdruckmanschette mit Stethoskop** und ein **Fingerclip** zur Messung der Sauerstoff-Sättigung (SpO₂).
- Selbstverständlich kann die hier beschriebene Befüllung des Notfallkoffers ergänzt werden – je nach Bedarfssituation in der betreuten Gruppe. So ist es empfehlenswert, für Teilnehmer*innen mit *Diabetes mellitus* ein **Blutzuckermessgerät** sowie Flüssigtraubenzucker oder Traubenzuckerplättchen vorzuhalten.
- **Medikamente, welche die ärztliche Betreuung im Notfall appliziert**
 - **Reanimation**
 - 5 Ampullen Adrenalin (= Epinephrin), z. B. Suprarenin mit 1 mg/ml bei Asystolie
 - 2 Ampullen Amiodaron (z. B. Cordarex) mit 150 mg/Ampullen bei tachykarden Rhythmusstörungen
 - 10 x 10 ml NaCl 0,9 % in Kunststoffampulle (zum Verdünnen von Adrenalin)
 - 1 x 500 ml Ringerlösung oder Sterofundin (Vollelektrolytlösung) Infusionslösung
 - 2 bis 3 Venenverweilkanülen (1,1 rosa und 1,3 grün) mit Fixierpflaster
 - 1 Stauschlauch
 - 2 bis 3 Infusionsbestecke
 - 4 bis 5 Spritzen à 10 ml mit Kanülen (gelb) zum Aufziehen/Mischen der Medikamente
 - 1 Set Einmalhandschuhe
 - 1 Kleiderschere/Erste-Hilfe-Schere
 - Einmal-Set zur Beatmung (Beatmungsbeutel einschließlich Beatmungsmaske)
 - **Angina pectoris**
 - 1 Sprühflasche Glyceroltrinitrat (z. B. Nitrolingual akut Spray)
 - **Herzinfarkt**
 - 1 Ampulle Acetylsalicylsäure (500 mg)
 - **Hypertonie**
 - 2 Kapseln Nifedipin (z. B. Adalat) mit 10 mg/Kapsel
 - **Hypertonie und Tachykardie**
 - 1 Ampulle Metoprololtartrat (z. B. Beloc) mit 5 mg/Ampulle
 - **Allergische Reaktionen mit Atemnot**
 - 1 Salbutamol-Spray
 - 1 Durchstechflasche Prednisolon 250 mg (Pulver)
- **Leitlinien des European Resuscitation Council (ERC) zur Reanimation**
 - Kostenloser Download auf www.grc-org.de/leitlinien2015
 - Wir empfehlen die ERC-Leitlinien in der jeweils aktuell gültigen Fassung.