



parkrun AED Guide

German

November 2022 | v. 1.1



Inhaltsübersicht

Einleitung	Seite 3
Was ist ein AED & warum ist er wichtig?	Seite 4
Euer AED & wie er verwendet wird	Seite 5
Schulung	Seite 6
Standort und Aufbewahrung eines AED	Seite 7
Ersatzpads und Batterien	Seite 10
AED & Risikobewertung	Seite 11
Häufige Fragen und Antworten	Seite 12



Einleitung

parkrun ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Das bedeutet auch, dass die Zahl der Teilnehmenden an unseren Standorten auf der ganzen Welt spürbar zugenommen hat. Wir haben festgestellt, dass die statistische Wahrscheinlichkeit eines kritischen medizinischen Zwischenfalls bei einer unserer Veranstaltungen damit ebenfalls gestiegen ist.

Wir sind uns der Verantwortung bewusst, unsere parkruns für alle Teilnehmenden so sicher wie möglich zu gestalten, und nehmen diese Aufgabe sehr ernst.

Deshalb haben wir 2015 damit begonnen, AEDs an unsere parkruns im Vereinigten Königreich zu verteilen und hart daran gearbeitet, bis 2019 eine flächendeckende Versorgung mit AEDs für alle parkruns im Vereinigten Königreich zu ermöglichen. Inzwischen sind auch unsere Standorte in Australien, Neuseeland, der Republik Irland und Japan flächendeckend mit AEDs ausgestattet.

parkrun hat sich nun verpflichtet, jedem parkrun weltweit einen AED zur Verfügung zu stellen, um sicherzustellen, dass die Überlebenschancen von Personen, die einen plötzlichen Herzstillstand erleiden, überall auf der Welt deutlich verbessert werden.

Wir sind stolz darauf, dass bereits heute zahlreiche Leben gerettet werden konnten, weil wir uns dafür einsetzen, dass bei unseren parkruns ein AED zur Verfügung steht.



Was ist ein AED und warum ist er wichtig?

Ein automatisierter externer Defibrillator (AED) ist ein tragbares Gerät, das den Herzrhythmus überprüft und einen elektrischen Schock an das Herz abgeben kann, um den normalen Rhythmus wiederherzustellen.

AEDs werden bei einem plötzlichen Herzstillstand eingesetzt, der eine der häufigsten Todesursachen ist. Ein plötzlicher Herzstillstand ist ein Zustand, bei dem das Herz plötzlich und unerwartet aufhört zu schlagen.

Dadurch wird die Blutzufuhr zum Gehirn und zu anderen lebenswichtigen Organen unterbrochen. Ein Herzstillstand führt in der Regel zum Tod, wenn nicht sofort Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden. Tatsächlich verringert jede Minute mit Herzstillstand die

Überlebenschance um etwa 10 %. In der Regel reicht es nicht aus, auf das Eintreffen eines Krankenwagens zu warten und darauf, dass die Sanitäter den ersten Schock verabreichen.

Neue, tragbare AEDs ermöglichen es mehr Menschen bei einem medizinischen Notfall, der eine Defibrillation erfordert, zu reagieren. Der Zugang zu einem automatisierten externen Defibrillator (AED), mit dem schnell ein lebensrettender Schock abgegeben werden kann, bedeutet oft den Unterschied zwischen Leben und Tod.

Denkt daran: AEDs retten Leben.



Euer AED und wie er verwendet wird

Alle neuen parkruns werden mit dem **Heartsine SAM 500P AED** ausgestattet. Wenn Ihr Euren AED erhaltet, wird er mit einer **ausführlichen Bedienungsanleitung** geliefert, die Ihr sorgfältig lesen solltet. Ihr erhaltet eine Garantiekarte, die Ihr an Heartsine zurücksenden solltet.

Bitte beachtet, dass der AED in der Sprache des Landes funktioniert, in dem sich Euer parkrun befindet.

Euer AED ist für die Behandlung von Personen vorgesehen, die einen plötzlichen Herzstillstand erlitten haben. Das bedeutet, dass die Person nicht auf Reize reagiert, nicht normal atmet und keinen Kreislauf mehr hat.

Wenn ein*e Betroffene*r einen plötzlichen Herzstillstand erleidet, **ist es sehr wichtig**, dass so schnell wie möglich Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu gehört eine Kombination von Techniken, einschließlich der Herzdruckmassage, die darauf abzielt, das Herz zu stimulieren, um den Blutkreislauf in Gang zu halten und das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen, bis ein AED eingesetzt werden kann, um das Herz wieder zu stimulieren.

Ein AED gibt Anweisungen, wann Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen sind. Das Modell SAM 500P von Heartsine sagt Euch sogar, wie gut Eure Herzdruckmassage ist.

Wir empfehlen, dass Ihr Euch diese beiden Videos anseht, die von Heartsine, dem Hersteller des Geräts, produziert wurden.

Das erste bezieht sich auf das Auspacken und Einrichten des Geräts, wenn Ihr es erhaltet, einschließlich des Einlegens des Pad-Paks (Batterien und Pads) und des Ausfüllens der Garantiekarte.

Auspacken und Einrichten

Das zweite Video führt Euch durch alle Aspekte der Verwendung des Heartsine SAM 500P AED, einschließlich der Durchführung der Wiederbelebensmaßnahmen am Patienten.

Wie man ihn benutzt

Schulung

Es ist sinnvoll, dass einige Mitglieder Eures Kernteams eine CPR/AED-Schulung erhalten.

Krankenschwestern und -pfleger, Erste-Hilfe-Ausbilder*innen, kommunale Ersthelfer*innen und Rettungsassistent*innen können diese Schulung durchführen. Bitte beachtet, dass diese Schulung **nicht** zertifiziert/akkreditiert sein muss.

Alternativ könnt Ihr Euch auch nach Schulungsangeboten lokaler oder nationaler Wohltätigkeitsorganisationen erkundigen, wie z. B. Herzhilfsorganisationen oder Feuerwehren, die häufig kostenlose Schulungen anbieten, entweder online oder vor Ort.

Wir empfehlen den Teams, sich an ihre eigenen parkrun-Gemeinschaften zu wenden, um herauszufinden, ob es qualifizierte medizinische Fachkräfte oder Erste-Hilfe-Ausbilder*innen gibt, die CPR/AED-Schulungen durchführen können.



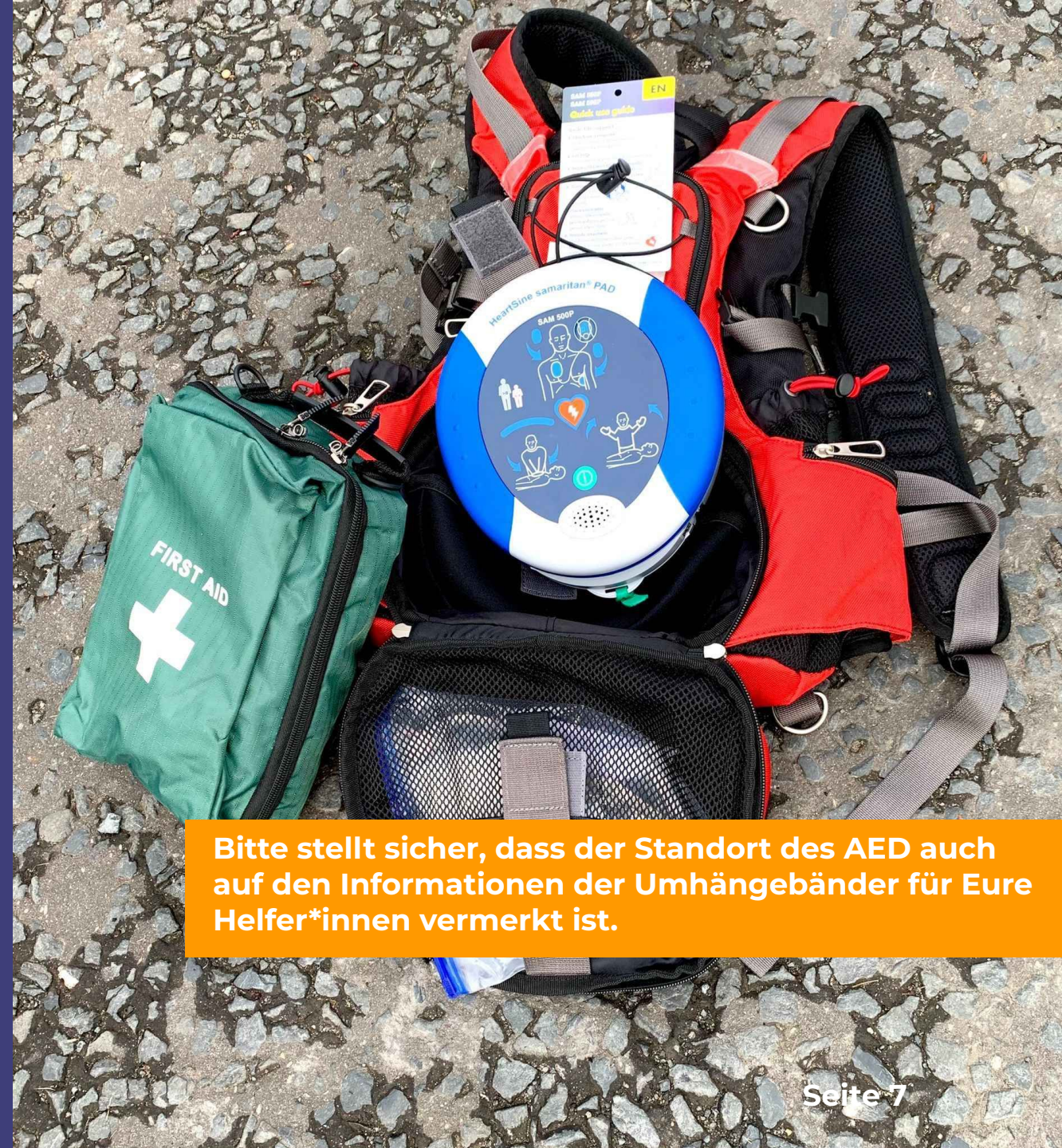
Standort und Aufbewahrung Eures AED

Untersuchungen haben ergeben, dass der wahrscheinlichste Ort für einen Zwischenfall im oder in der Nähe des Start- und Zielbereichs liegt (einschließlich Zwischenfällen, die sich vor und nach dem parkrun ereignen). Wenn Euer parkrun über einen AED verfügt, **muss** dieser daher während des parkruns im Zielbereich zur Verfügung stehen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Laufleitung am parkrun-Tag im Notfall über ein Mobiltelefon erreichbar ist und dass die Streckenposten und Schlussbegleitung die Telefonnummer der Laufleitung haben. Vergewissert Euch, dass der Mobilfunkempfang an allen Stellen der Strecke gewährleistet ist.

Euer Team sollte auch Pläne machen, wie Ihr den AED so schnell wie möglich an verschiedenen Stellen der Strecke einsetzen könnt. Habt Ihr zum Beispiel ein Fahrrad für den Einsatz am Start/Ziel zur Verfügung? Wenn Ihr Informationen über einen schweren Zwischenfall auf der Strecke erhaltet, denkt bitte daran, **den AED mitzunehmen**, wenn Ihr Euch auf den Weg zum Notfall macht.

Falls Euer parkrun keinen AED besitzt, sich aber ein AED an einem anderen Ort in der Nähe des Ziels befindetet, solltet Ihr ebenfalls sorgfältig überlegen, wie Ihr schnell auf den AED zugreifen und ihn dann zu verschiedenen Orten auf der Strecke transportieren könnt.



Bitte stellt sicher, dass der Standort des AED auch auf den Informationen der Umhängebänder für Eure Helfer*innen vermerkt ist.

Standort und Aufbewahrung Eures AED

Zwischen den parkruns

Euer AED **muss** zwischen den parkruns beim Helfer*innen-Team aufbewahrt und jede Woche zum parkrun mitgebracht werden. Bitte bewahrt den AED **nicht** an einem ungesicherten Ort auf, da die Gefahr eines Diebstahls besteht und das Gerät bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ausfallen könnte.

Wöchentlich

Bitte überprüft vor jedem parkrun, ob der AED einwandfrei funktioniert. Dies könnt Ihr tun, indem Ihr überprüft, ob das grüne Licht am AED leuchtet. Bitte beachtet, dass Ihr den AED nicht regelmäßig einschalten müsst, da dadurch die Batterie entladen wird. Der AED führt wöchentlich einen automatischen Selbsttest durch und die Statusanzeige informiert Euch, wenn es ein Problem gibt.



Standort und Aufbewahrung Eures AED

Hier findet Ihr eine **hilfreiche Checkliste** für die Wartung Eures AED, einschließlich der Punkte, auf die Ihr jede Woche und langfristig achten solltet.

Wenn Ihr keinen eigenen AED zur Verfügung habt

Wenn Ihr keinen eigenen AED besitzt, sich aber ein AED in der Nähe befindet, stellt bitte sicher, dass Ihr routinemäßig überprüft, ob er funktioniert und jede Woche für den parkrun zur Verfügung steht.

Bitte denkt daran, den Standort des AED in Eurer Einweisung vor dem Lauf zu erwähnen, damit alle anwesenden parkrunner*innen wissen, wo sich der AED befindet.

Wenn Euer AED nicht verfügbar ist

Wenn Ihr im Voraus wisst, dass Euer AED nicht verfügbar ist, solltet Ihr versuchen, einen Ersatz zu finden. Wenn dies nicht möglich ist, solltet Ihr Euren parkrun absagen und das als Grund für die Absage in WebFMS angeben.

BESTEHT EUER DEFIBRILLATOR DEN TEST?

EMPFOHLENE PRÜFUNGEN FÜR HEARTSINE DEFIBRILLATOREN:



Euer Defibrillator ist einsatzbereit, wenn Ihr die folgenden Punkte bestätigen könnt:

- ✓ Die Statusanzeige blinkt grün und es liegt keine physische Beschädigung vor.
- ✓ Das Verfallsdatum des Pad-Pak (kombinierte Einheit aus Batterie und Elektroden) ist noch gültig.
- ✓ Defibrillator-Vorbereitungsset ist vorhanden und vollständig.
- ✓ Wenn es sich bei Eurem Defibrillator nicht um ein Modell von HeartSine handelt, achtet bitte auf separate Batteriestände/Verfallsdaten und Verfallsdaten der Elektroden. Bitte überprüft auch die Anzeige der Einsatzbereitschaft, die in Form einer LED oder eines „Lebenskreises“ - normalerweise ein digitaler Kreis - angezeigt wird.

Bitte beachtet: Wenn das grüne Licht blinkt, aber das Verfallsdatum Eures Pad-Pak abgelaufen ist, verfügt das Gerät über eine Reserve-Batterie mit 10 Schocks und 20 Minuten Datenaufzeichnungszeit. Dies bedeutet, dass im Notfall das „abgelaufene“ Pad-Pak verwendet werden kann, wir empfehlen dies jedoch nicht als Standardmethode. Das Gleiche gilt, wenn das Gerät mit einem roten Licht blinkt und „Batterie schwach“ anzeigt.

Ersatzpads und Batterien

Für den Heartsine SAM 500P werden die Pads und Batterien gemeinsam im Pad-Pak geliefert. Die Pad-Paks haben in der Regel eine Haltbarkeit von 2-3 Jahren. Die Haltbarkeit ist auch deutlich am Gerät angegeben. Bitte sorgt dafür, dass Ihr mindestens 2 Monate vor dem Ablauf der angegebenen Haltbarkeitsdauer ein neues Pad-Pak bestellt.

Wenn die Batterieanzeige rot aufleuchtet und die Warnung „Niedriger Batteriestand“ angezeigt wird, bestellt bitte umgehend ein neues Pad-Pak. Bitte wendet Euch an Eure*n Landesverantwortliche*n/Botschafter*in, um herauszufinden, ob Euch vor dem nächsten Samstag ein Ersatz-Pad-Pak zur Verfügung gestellt werden kann.

Um ein neues Pad-Pak zu bestellen, schreibt bitte eine E-Mail an den parkrun Event Support. Gebt dabei bitte an, dass Ihr ein Ersatz-Pad-Pak benötigt und an welche Adresse das geschickt werden sollte.

Bitte erkundigt Euch bei Eurer örtlichen zuständigen Behörde nach Recyclingmöglichkeiten, wenn Ihr Eure Batterie austauscht.



AED und Risikobewertung

Als Teil unserer Bemühungen, das Risiko eines schweren medizinischen Vorfalls zu mindern, sorgt dafür, dass die Details Eures AED in der Risikobewertung des Standorts aufgeführt sind.

Wenn Ihr Euren neuen AED gerade erst erhalten habt, müsst Ihr eine neue Risikobewertung einreichen.

In Abschnitt 4.0 der Risikobewertung sollte hinzugefügt und bestätigt werden, dass der AED wöchentlich vor dem Start des parkruns geprüft wird und dass der parkrun abgesagt wird, wenn der AED nicht zur Verfügung steht, nicht funktioniert oder fehlt, bis ein funktionierender AED zur Verfügung steht.

Als Teil der Maßnahmen zur Risikominderung sollte in Abschnitt 4.1 oder 4.2 der Standort des AED während des parkruns angegeben werden.



Häufige Fragen und Antworten

Und wenn ich etwas falsch mache?

AEDs sind einfach und sicher anzuwenden. Sie sind so gebaut, dass sie praktisch von allen angewendet werden können. Der AED gibt klare, mündliche Anweisungen und führt Euch Schritt für Schritt durch den Prozess.

AEDs können von allen sicher verwendet werden, da sie mit Sicherheitsvorkehrungen ausgestattet sind, die verhindern, dass nichtmedizinische Helfer*innen den AED verwenden können, um jemanden zu schocken, der keinen Schock benötigt.

Wenn der AED bestimmt, dass kein Schock notwendig ist, wird **kein** Schock abgegeben.

Ich habe Angst davor, einen AED einzusetzen

Bitte denke daran, dass bei einem durchschnittlichen parkrun viele Teilnehmende gibt, die in der Lage und qualifiziert sind, einen AED einzusetzen und zu benutzen.

Es ist zwar eine bewährte Praxis, dass das Standortteam eine CPR/AED-Schulung absolviert, aber unserer Erfahrung nach ist es oft ein*e medizinisch geschulte*r parkrunner*in, die oder der einspringt, die Situation in die Hand nimmt und den AED benutzt.

Gibt es Umstände, in denen ich keinen AED verwenden sollte?

Wenn eine Person ansprechbar oder bei Bewusstsein ist, sollte kein AED eingesetzt werden. Wenn die Person nicht reagiert, bewusstlos ist oder nicht atmet, dann solltest Du mit den Wiederbelebungsmaßnahmen fortfahren und auch den AED einsetzen.

Die Person befindet sich in einem kritischen, lebensbedrohlichen Zustand, und es gibt keine Umstände, in denen der Einsatz eines AED in dieser Situation die falsche Maßnahme wäre.

Kann ich verklagt werden, wenn ich bei der Verwendung des AED einen Fehler mache?

Viele Regierungen haben Gesetze erlassen, die Personen vor zivilrechtlicher Haftung schützen, wenn sie versuchen, mit einem AED ein Leben zu retten. In vielen Ländern ist das auch als „Gesetz des guten Samariters“ bekannt.

Uns ist kein Fall bekannt, in dem eine Person haftbar gemacht wurde, weil sie versucht hat, mit einem AED einer anderen Person das Leben zu retten.



Vielen Dank, dass Ihr diesen AED-Guide gelesen habt. Wenn Ihr Fragen haben, wendet Euch bitte an den [Event Support](#).