

DIY Reanimations-Flashmob

Beim JRK-Supercamp 2025 erprobten wir unseren Reanimations-Flashmob zum allerersten Mal - mit insgesamt circa 600 Teilnehmenden an 200 Reanimationspuppen.

Wenn ihr so etwas auch einmal bspw. bei einem Schul- oder Sportfest machen wollt, haben wir hier ein paar Tipps für euch...

1. Sucht euch einen Ort aus, an dem ihr das Ganze möglichst unbemerkt vorbereiten könnt. Der Untergrund sollte sauber und frei von spitzen Gegenständen sein. Außerdem sollte es möglichst nicht windig sein, trocken und von direkter Sonneneinstrahlung (Hitze) geschützt sein.
2. Legt die Puppen aus und achtet dabei darauf, dass sie bei der Aktion nicht beschädigt werden. Lasst ausreichend Platz zwischen den Puppen, damit sich die Teilnehmenden nicht gegenseitig behindern.
3. Alle Teilnehmenden sollen möglichst zeitgleich an die Puppen gelangen. Eine Unterlage für die Knie, z. B. eine Decke oder ein Kissen kann hilfreich sein, um die Knie zu schützen.
4. Gebt möglichst über ein Mikro und Lautsprecher Anweisungen, dass alle im gleichen Takt 100-120-mal pro Minute drücken.
 - Neben den Reanimationspuppen in Höhe des Brustkorbs knien, den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins platzieren. Neben den Reanimationspuppen in Höhe des Brustkorbs knien, den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins, in der Mitte des Brustkorbs platzieren, den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand aufsetzen und die Finger verschränken.
 - Die Arme des Helfers sind gestreckt und der Brustkorb wird senkrecht von oben durch Gewichtsverlagerung des eigenen Oberkörpers mindestens 5 bis maximal 6 cm tief eingedrückt. Die Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein.
5. Die Teilnehmenden sollen sich abwechseln können, wenn nötig. Das Drücken darf dabei nicht unterbrochen werden.
6. Spielt am besten Musik dazu. Einige Hits, wie z. B. Staying Alive von den Bee Gees, Happy Birthday von Stevie Wonder oder dem gema-freien Lebensretter-Song.



AH-AH-AH-AH

STAYING
ALIVE

Ziel ist, dass alle Beteiligten verinnerlichen:
Prüfen-Rufen-Drücken!

DIE ALLERERSTEN 
Das junge Erste-Hilfe-Portal

Kleiner Tipp: Checkt auch mal die
Anleitung zum Basteln von
Reanimationspuppen auf
dieallerersten.de/lernmaterialien aus.

