

## Sicher Helfen an heißen Tagen

**Ansprechperson** der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

---

### Vor dem Einsatz:

**Trägst Du geeignete Kleidung?**

Trage möglichst luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, lange, weite, helle Kleidung. Wenn Du draußen arbeitest, achte zusätzlich darauf, dass sie undurchlässig gegen UV-Strahlen ist (z. B. atmungsaktive Funktionskleidung). Trage zudem stabile, knöchelhohe Schuhe, um ein Umknicken zu vermeiden.



**Trägst Du eine Kopfbedeckung gegen die Sonnenstrahlung?**

Bei starker Sonnenstrahlung besteht die Gefahr, dass Dein Kopf überhitzt. Schütze ihn daher mit einer Kappe, einem Sonnenhut o. Ä., um einen Sonnenstich zu verhindern.



**Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis, ggf. Führerschein            | <input type="checkbox"/> Trinken (in großen Mengen) und Essen für den Tag    |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille) | <input type="checkbox"/> Schutzkleidung (Arbeitshandschuhe, Warnweste, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Wechselkleidung, ggf. Regenkleidung           | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/Allergiemittel      |



### Im Einsatz:

**Trinke viel und häufig Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen**

Trinke bevor der Durst einsetzt, mindestens einen halben Liter pro Stunde. Vermeide stark gekühlte Getränke. Für diese muss Dein Körper zusätzliche Energie aufwenden, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu bringen.

**Denk an regelmäßige Pausen und bewahre einen kühlen Kopf**

Nutze für Deine Pausen möglichst Schattenplätze oder Bereiche mit Klimaanlage. Achte dabei darauf, dass die plötzliche Temperaturdifferenz nicht zu hoch ist und Du nicht im Durchzug stehst. Kühle Deine Handgelenke unter fließendem Wasser oder tränke Deine Kleidung mit Wasser. Vergiss nicht, regelmäßig Sonnenschutzcreme zu verwenden.



**Suche Dir einen Partner bzw. eine Partnerin**

Durch die Aufregung im Einsatz bemerkt man seine eigene Erschöpfung kaum. Erinnerung gegenseitig an Pausen und regelmäßiges Trinken. Sollte Dein Partner über Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Bewusstseinsstörungen klagen, bringe ihn an einen kühleren Ort oder in den Schatten. Solange Dein Partner ansprechbar ist, gib ihm Wasser zu trinken. Rufe medizinische Fachkräfte zur Hilfe.



**Berücksichtige Deine Grenzen**

Durch die hohen Temperaturen ist Dein Körper nicht so leistungsstark wie gewöhnlich. Außerdem steigt die Ozonbelastung im Laufe des Tages, dies kann zu Kopfschmerzen, Reizgefühl im Halsbereich und Atemnot führen. Achte auf Dich und Deinen Körper. Vergleiche Dich nicht mit Anderen. Du hilfst am meisten, wenn Du keine zusätzliche Arbeit für Einsatzkräfte darstellst!



**Verlege Arbeiten in kühlere Stunden und in den Schatten**

Nutze für körperlich anstrengende Arbeiten am besten den Vormittag. So werden Anstrengungen in der wärmsten Zeit des Tages (Mittagszeit) vermieden.

**Achte auf Deine Hygiene**

Wasche Dir vor dem Trinken, Essen oder Rauchen oder bei längeren Arbeitspausen min. 20 Sekunden lang die Hände mit Seife. Selbst ein Händewaschen ohne Seife ist besser als gar kein Händewaschen. Verletzungen müssen umgehend versorgt werden.



### Nach dem Einsatz:

**Achte auf eine gute Regeneration**

Trinke auch nach dem Einsatz ausreichend. Vor allem Ruhepausen und Schlaf sind wichtig für eine gute Regeneration. Versuche Deinen Schlaf durch leichte Bettwäsche und nächtliches Lüften zu fördern. Eine lauwarme Dusche vor dem zu Bett gehen kann das Einschlafen verbessern.



**Melde Schäden**

Wer bei einer gemeinnützigen Tätigkeit einen Schaden erleidet, ist meist gesetzlich unfallversichert. Wenn Du Dich während Deines Einsatzes als Spontanhelfer oder Spontanhelferin registriert hast, melde Deinen Schaden bitte unmittelbar bei der Organisation, bei der Du tätig gewesen bist.



