



Sicher Helfen im Winter

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

- Trägst Du passende Kleidung?**
 Deine Kleidung sollte atmungsaktiv und wasserabweisend sein, aber bei Ruhepausen wärmen. Sie sollte nicht zu eng sein, um als Luftwärmepuffer zu dienen. Am besten packst Du Dir mehrere Kleidungsstücke zum Anziehen ein (Zwiebelprinzip). So kannst Du auch durchgeschwitzte Kleidung wechseln. Eine Mütze und Handschuhe können helfen, Dich warm zu halten. Trage bei schlechten Sichtverhältnissen gut sichtbare Kleidung (z. B. eine Warnweste).



- Trägst Du bequeme und feste Winterschuhe?**
 Die häufigsten Verletzungen bei Einsätzen entstehen durch Umknicken, Stolpern oder Ausrutschen. Schütze Dich durch möglichst knöchelhohe, stabile Schuhe mit grobstolligem Profil oder ggf. Spikes. Isolierende Einlegesohlen helfen die Füße warm zu halten.



Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?

- Trinken (am besten warmen Tee in einer Thermoflasche) und Essen für den Tag
 Wechselkleidung (Socken, Oberteil, Hose) *und/oder* Regenkleidung (Regenjacke, Regenhose) *und/oder* bei Schnee: Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille)
 Schutzkleidung (Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille, Gehörschutz)
 Ausrüstung (z. B. Schneeschaufel, Taschenlampe)



Im Einsatz:

Schau nach oben

Achte auf größere Eiszapfen. Auch Dachlawinen können zu einer Gefahr werden. Informiere den entsprechenden Hauseigentümer oder die anwesende Einsatzkraft über die erkannte Gefahr. Wenn dies nicht möglich ist, kennzeichne den Gefahrenbereich und sperre ihn nach Möglichkeit ab.



Arbeite nur in sicheren Bereichen

Arbeite nur in der Nähe von Absturzkanten, wenn diese z. B. mit einem Geländer gesichert sind. Wenn der Untergrund durch Schnee oder Gebüsch nicht sichtbar ist, nutze einen Stock oder Ähnliches, um die Trittsicherheit des Weges durch Stochern zu überprüfen. Betritt keine Eisflächen!

Rechne mit rutschigen Böden und passe Deine Schrittgeschwindigkeit an

Achte auf glatte Straßen und Gehwege. Besonders bei Tauwetter kann es abends oder im Schatten zu Eisglätte kommen. Vor allem im Eingangsbereich werden Böden durch Regen oder Tauwasser schnell rutschig. Um einen Sturz zu vermeiden, wische rutschige Stellen trocken und putze Deine Schuhe sorgfältig ab.



Achte auf Deine körperlichen Grenzen

Mache Dich vor Beginn der Tätigkeit warm. Denke an regelmäßige Pausen und Trinken. Bei Arbeiten unter niedrigen Temperaturen sind regelmäßige Aufwärmzeiten ein Muss. Überanstrengung Dich nicht und berücksichtige bekannte Vorerkrankungen.



Achte auf Fahrzeuge

Trage bei Arbeiten in der Nähe von fließendem Verkehr eine Warnweste. Wenn Du Dich im Bewegungsbereich der Fahrzeuge aufhältst, überzeuge Dich davon, dass der Fahrer Dich sieht (z. B. kein Aufenthalt hinterm Fahrzeug) und Du nicht zwischen dem Fahrzeug und der Umgebung eingeklemmt werden kannst.



Nutze nur Dir vertraute und einwandfreie Werkzeuge

Mache vor der Verwendung eine Sicht- und Funktionsprüfung. Werkzeuge und Hilfsmittel mit offensichtlichen Beschädigungen (z. B. lockerer Schaft einer Schaufel) gefährden Dich und Andere.

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 und gemeldet werden.



Nach dem Einsatz:

Melde Schäden und Verletzungen!

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



