



Sicher Helfen im Freien

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

- Hast Du in den letzten 10 Jahren eine Tetanus-Schutzimpfung erhalten?**
Bereits kleine, kaum sichtbare Wunden können durch Verunreinigung mit Erde oder Ähnlichem zu Tetanus/Wundstarrkrampf führen. Diese Krankheit verläuft in ca. 20 von 100 Fällen tödlich.
- Trägst Du bequeme und feste Schuhe?**
Die häufigsten Verletzungen bei Einsätzen entstehen durch Umknicken, Stolpern oder Ausrutschen. Schütze Dich durch möglichst knöchelhohe, stabile Schuhe.
- Trägst Du lange Kleidung, vor allem eine lange Hose?**
Lange Kleidung bietet vielseitigen Schutz. Sie schützt z. B. vor UV-Strahlung der Sonne, vor Dornen, Splittern oder scharfen Kanten und vor Zeckenbissen bzw. Mückenstichen.



Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis | <input type="checkbox"/> Trinken und Essen für den Tag |
| <input type="checkbox"/> ggf. Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille) | <input type="checkbox"/> Schutzkleidung (Arbeitshandschuhe, Warnweste etc.) |
| <input type="checkbox"/> ggf. Regenkleidung (Regenjacke, Regenhose) | <input type="checkbox"/> Wechselkleidung |
| <input type="checkbox"/> ggf. warme Kleidung (Mütze, Schal etc.) | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/Allergiemittel |



Im Einsatz:

Achte auf Deine Umgebung

Achte auf mögliche herabfallende Gegenstände wie Äste oder Dachziegel. Auch nach überstandenen Unwetterereignissen können lose Gegenstände eine Gefahr darstellen. Durch rechtzeitiges Erkennen von Absturzkanten oder Stolperstellen können Unfälle vermieden werden.

Vermeide Kontakt zu potentiell schädlichen Pflanzen oder Tierkadavern

Pflanzen mit Dornen oder mit gefährlichen Inhaltsstoffen wie die Herkulesstaude, auch Riesen-Bärenklau genannt (siehe Foto), können schwere Verletzungen auf der Haut verursachen. Vermeide zudem Kontakt mit Pflanzen, auf die Du allergisch reagierst. Kadaver dürfen nur von Fachleuten entsorgt werden.



Herkulesstaude (Riesen-Bärenklau)

Suche Dir einen Partner oder eine Partnerin

Durch die Aufregung im Einsatz bemerkt man seine eigene Erschöpfung kaum. Achte daher bei Deiner Partnerin/Deinem Partner auf Zeichen von Erschöpfung und erinnert Euch gegenseitig an Pausen und regelmäßiges Trinken.



Denk an Deinen Rücken

Hebe Lasten körpernah und aus den Knien. Trage schwere Gegenstände mit mehreren Personen zusammen. Gehe lieber häufiger, anstatt Dich zu schwer zu beladen.



Nutze nur Dir vertraute und einwandfreie Werkzeuge

Mache vor der Verwendung eine Sicht- und Funktionsprüfung. Werkzeuge mit offensichtlichen Beschädigungen (z. B. lockerer Schaft eines Beils) 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 werden.



Nach dem Einsatz:

Suche Deinen Körper nach Zecken ab

Zecken bevorzugen Stichstellen wie zum Beispiel Haaransatz, Ohren, Hals, Achseln, Ellenbeuge, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehle. Falls sich eine Zecke festgebissen hat, informiere Dich z. B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) über weitere Maßnahmen.



Melde Schäden und Verletzungen

Wer bei einer gemeinnützigen Tätigkeit einen Unfall 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.



