



Handlungshilfen für Spontanhelfende





GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Projektkoordination

Malteser Hilfsdienst e.V.
Generalsekretariat Bereich
Notfallvorsorge

Erna-Scheffler-Str. 2
51103 Köln
www.malteser.de



Malteser

Projektpartner

Universität Wuppertal
Fachgebiet Sicherheitstechnik/
Arbeitssicherheit

Gaußstrasse 20
42119 Wuppertal
www.arbeitssicherheit.uni-wuppertal.de



**BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL**

Assoziierter Partner

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung Fachbereiche

- Feuerwehren, Hilfeleistung, Brandschutz
- Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege



DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

Titelbild: Foto: WuKAS, © ZIM Universität Wuppertal | Design Leitfaden: Ines Brand | Design SaftyCard: Elvira Grzegorski

2021 WuKAS wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Bekanntmachung

Anwender - Innovativ: Forschung für die zivile Sicherheit II unter den Förderkennzeichen 13N14836 und 13N14837 gefördert.



Diese Handlungshilfen enthalten wichtige, sicherheitsrelevante Verhaltenshinweise um Spontanhelfende auf ihren Hilfseinsatz vorzubereiten.

Mit Spontanhelfenden sind Personen gemeint, die ohne große Vorplanung bei einem Schadensereignis, einer Pandemie o. Ä. mithelfen möchten ohne zu diesem Zeitpunkt Mitglied einer Einsatz-/ Hilfsorganisation zu sein.

TEIL 1: HANDLUNGSHILFEN FÜR SPONTANHELFENDE

TEIL 2: SAFETYCARD FÜR SPONTANHELFENDE

Teil 1, die **Handlungshilfen für Spontanhelfenden**, dienen zur Verbreitung von einsatzspezifischen Informationen an potentielle Spontanhelfende bereits **vor ihrem Eintreffen** an der Einsatzstelle, beispielweise über soziale Medien. Hierfür kann die entsprechende Seite extrahiert und einzeln veröffentlicht werden.

An der Einsatzstelle können die Handlungshilfen dazu genutzt werden, die wichtigsten Informationen in Form eines **Handouts** an die Spontanhelfenden zu verteilen. So können sich diese während einer Unterweisung Notizen (bspw. einsatzspezifische Besonderheiten) machen. Für diesen Zweck sind die Hilfen so gestaltet, dass sie doppelseitig ausgedruckt werden können und die Rückseite Platz für Notizen lässt.

Eine Alternative bietet Teil 2, die **SafetyCard für Spontanhelfende**. Mit ihrer Hilfe können vor Ort allgemeine Verhaltenshinweise strukturiert und anhand von Bildern unterwiesen werden. Diese kann als Poster an der Einsatzstelle aufgehängt oder als Handout verteilt werden.

*Zusätzliche Informationen für Führungskräfte zum Umgang mit Spontanhelfenden finden sich im „**Leitfaden für den sicheren Einsatz von Spontanhelfenden**“.*

Inhalt

TEIL 1: HANDLUNGSHILFEN FÜR SPONTANHELFENDE

-  Tipps für die **seelische Gesundheit** für Spontanhelfende
-  Sicher Helfen bei einer **Pandemie**
-  Sicher Helfen an **heißen Tagen**
-  Sicher Helfen im **Winter**
-  Sicher Helfen im **Freien**
-  Sicher Helfen beim **Hochwasser**
-  **Soziale Betreuung** von Personen
-  Sicher Helfen in der **Logistik**

TEIL 2: SAFETYCARD FÜR SPONTANHELFENDE

SafetyCard – Vorderseite

SafetyCard – Rückseite

Tipps für die seelische Gesundheit für Spontanhelfende

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

Realistische Erwartungen an das Ehrenamt

Trotz großer Einsatzbereitschaft mit viel Engagement werden erhoffte Resultate nicht immer erreicht. Um dieser möglichen Frustration entgegenzuwirken, ist es wichtig, auch die kleinen Erfolge zu erkennen. Jeder geleistete Beitrag ist wichtig, führe Dir das bitte schon vor der Tätigkeit vor Augen. Überlege Dir schon vor Deinem Einsatz, was Du leisten kannst und wann Deine psychischen und körperlichen Grenzen erreicht sind.

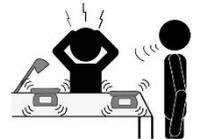
Eigne Dir kurzfristig wirksame Entspannungstechniken an

Nach belastenden Situationen kann es hilfreich sein, kurze Übungen oder Techniken einzusetzen, um die psychische Belastung körperlich auszugleichen. Adäquate Anleitungen findest Du z. B. in der Broschüre „relax & work“ der VBG (<https://bit.ly/32EovUH>).

Im Einsatz:

Achte auf Deine Grenzen

Ein Einsatz ist oft mit Stress verbunden. Versuche deshalb Aufgaben zu priorisieren und anschließend nacheinander abzuarbeiten. Solltest Du Aufgaben nicht alleine meistern können, hole Dir Hilfe. Solltest Du mit einer Aufgabe überfordert sein, kommuniziere dies deutlich und überlasse die Aufgabe anderen Helfenden. Lege regelmäßig Pausen ein, um einer frühzeitigen Erschöpfung entgegenzuwirken.



Umgang mit Ablehnung

Aufgrund hoher psychischer Belastung können Menschen ein ablehnendes Verhalten gegenüber Helfenden zeigen. Versuche Ablehnung oder fehlende Dankbarkeit nicht persönlich zu nehmen, sondern Dich in die Situation der Hilfebedürftigen zu versetzen. Suche einen Austausch mit anderen Helfenden, wenn Dich ein Ereignis besonders betroffen gemacht hat.



Umgang mit aggressiven Zwischenfällen

Menschen können in Ausnahmesituationen auch aggressiv reagieren, obwohl man ihnen Hilfe anbieten möchte. Versuche in Konflikte dieser Art nicht ohne weitere Helfende einzugreifen. Halte Abstand zu der Person von der ein Gewaltpotential ausgeht. Sollte es bereits zu einer Gewalttat gekommen sein, verlasse sofort mit dem Opfer den Ort des Geschehens. Sollte Dir Gewalt persönlich angedroht werden, versuche Dich nicht provozieren zu lassen und verlasse den Ort des Geschehens. Versuche Dir den Angreifenden zu merken und informiere sofort andere Helfende, den Sicherheitsdienst oder die Polizei. Zwischenfälle dieser Art sollten nicht toleriert und immer dokumentiert werden.

Nach dem Einsatz:

Zeit für Erholung einplanen

Achte darauf, dass Du neben Deiner Hilfsaktivität und Deinem Beruf noch Zeit für Freizeit hast. Nutze diese Zeit, um ausreichend zu schlafen, gesund zu essen und plane Aktivitäten, die Dir helfen, Dich zu entspannen. Dies können Hobbies sein, Sport, Handarbeit oder Zeit mit Freunden.



Suche Kontakt zu anderen Helfenden, um Erlebnisse zu verarbeiten

Der Kontakt mit Menschen in Notsituationen kann psychisch sehr belastend sein. Starke Emotionen sind normale Reaktionen auf „unnormale“ Ereignisse. Gib Dir die Zeit, diese zu verarbeiten und rede mit anderen Helfern. Achte aber darauf, keine einsatzinternen Informationen preiszugeben. Bei Anzeichen von Überlastung wie mentaler Anspannung, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, o.Ä. solltest Du Dir weitere Unterstützung suchen. Mögliche Ansprechpersonen sind dafür die Einsatzkräfte der psychosozialen Notfallversorgung oder eine Seelsorge-Hotline.



Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

HelloBetter-Hotline 0800 00095 54

Weitere Telefonseelsorge, wie z. B.:

Im Internet findest Du Ansprechpartner vieler weiterer Hotlines, die Dir gerne weiterhelfen!

Sicher Helfen bei einer Pandemie

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

- Hast Du alle empfohlenen Impfungen der STIKO¹ erhalten?**
 Je nach Einsatzart kann es sein, dass ein Impfschutz zur Vermeidung von Krankheiten erforderlich ist. Sprich mit den Einsatzkräften vor Ort ab, welche Impfungen sinnvoll sind. Auskunft über Deinen derzeitigen Impfstatus gibt Dir Dein Impfpass.
- Besteht kein Verdacht, dass Du selbst ansteckend bist?**
 Bleibe bitte zu Hause, wenn Du
- aktuell Krankheitssymptome hast, wie z. B. Fieber, Husten, Atemnot, Übelkeit, Durchfall!
 - einen persönlichen Kontakt zu einer **infizierten Person** hattest!
 - in einem **besonders betroffenen Gebiet oder Risikogebiet** warst! Eine aktuelle Liste dieser Gebiete findest Du auf der Homepage des Robert Koch-Instituts.
- Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis, Führerschein o. Ä. | <input type="checkbox"/> Trinken und Essen für den Tag |
| <input type="checkbox"/> Kleidung zum Wechseln bei Verunreinigungen | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/ Allergiemittel |
| <input type="checkbox"/> Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Desinfektionsmittel, Taschentücher o. Ä. | |



Im Einsatz:

Halte Dich an aktuelle Aufforderungen der Behörden

Neue Informationen zum Infektionsgeschehen und der Lage vor Ort erfordern schnelle Maßnahmen zu unserem Schutz. Nur wenn sie von jedem umgesetzt werden, ist ihre Wirksamkeit gewährleistet.



Achte auf Deine eigene Hygiene

Wasche Dir regelmäßig und ausreichend lang (min. 20 Sek.) die Hände. Vor allem vor dem Trinken, Essen oder Rauchen und nach dem Kontakt mit Haustieren oder (Tür-)Griffen. Versuche, Dir nicht ins Gesicht zu fassen. Reinige häufig genutzte Gegenstände regelmäßig, wie Dein Handy, (Tür-)Griffe und Schlüssel.



Halte Abstand zu anderen Personen

Versuche einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten und vermeide direkten Körperkontakt wie Umarmungen oder Händeschütteln.



Halte die Anzahl an Kontaktpersonen klein

1. Es ist wichtig potenzielle Infektionsketten möglichst gering zu halten (insbesondere, wenn ein persönlicher Kontakt nicht vermeidbar ist). Hilf daher nach Möglichkeit nur **einem** Haushalt oder nur in einer festen Gruppe und vermeide sonstige soziale Kontakte. Notiere Dir ggf. Situationen, in denen eine Ansteckung wahrscheinlich war. So können Infektionsketten schnell identifiziert werden.

2. Vermeide es möglichst anderen Menschen zu begegnen (z. B. Zeiten / Strecken mit hohem Personenaufkommen), um die Möglichkeit einer Ansteckung gering zu halten. So schützt Du nicht nur Dich, sondern vor allem die Personen, um die Du Dich kümmerst.

Triff klare Absprachen und vermeide persönlichen Kontakt

Eine große Ansteckungsgefahr besteht bei dem direkten Kontakt mit einer Person. Besprecht daher am Telefon, in sozialen Medien o. Ä. was genau benötigt wird und wie Übergaben (Geld, Arzneimittelrezepte, Einkäufe etc.) kontaktlos erfolgen können.



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.



Achte auf mögliche Symptome

Achte nach Deinem Einsatz auf krankheitstypische Symptome. Es kann sinnvoll sein das Auftreten der Symptome zu dokumentieren und Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

¹ https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html

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.




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.





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, Splintern 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 erinnere 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.





Sicher Helfen beim Hochwasser

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, knöchelhohe Schuhe?**
Die häufigsten Verletzungen bei Einsätzen entstehen durch Umknicken, Stolpern oder Ausrutschen. Schütze Dich durch möglichst knöchelhohe, stabile Schuhe. In manchen Situationen helfen Gummistiefel, um die Füße trocken zu halten.
- 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. Außerdem schützt sie Dich vor wunden Stellen durch Sandabrieb.
- 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:

Betrete keine überfluteten Bereiche und Keller

Wasser mit einer hohen Strömungsgeschwindigkeit kann bereits bei geringen Tiefen eine Person zu Fall bringen, sodass die Gefahr des Ertrinkens besteht. Außerdem können vom Wasser mitgerissene Gegenstände gefährlich werden. Insbesondere bei überfluteten Kellern o. Ä. besteht die Gefahr eines (tödlichen) Stromschlags. Zudem können Türen oder Fenster durchs Wasser zgedrückt werden und eine Flucht unmöglich machen.



Wähle einen sicheren Bereich für Deinen Arbeitsplatz

Der Aufbau Deines Arbeitsbereiches sollte nicht in der Nähe von Flutwasser, gefährlichen Pflanzen oder schimmelbelasteten Bereichen erfolgen. Achte darauf, dass Du ausreichend Abstand zu Einsatzfahrzeugen hast. Halte möglichst Absprache mit Einsatzkräften bezüglich der Platzierung von Sandsäcken und Dämmen.

Suche Dir einen Partner bzw. eine Partnerin

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



Denk an Deinen Rücken

Hebe Sandsäcke körpernah und aus den Knien an. Versuche rotierende Bewegungen mit Lasten ohne Schwung auszuüben. Gehe lieber häufiger, anstatt Dich zu schwer zu beladen.



Nutze nur Dir vertraute und einwandfreie Arbeitsmittel

Mache vor der Verwendung eine Sicht- und Funktionsprüfung. Arbeitsmittel mit offensichtlichen Beschädigungen (z. B. lockerer Schaft einer Schaufel) oder anderen Mängeln (Sandsäcke mit sichtbaren Schimmelsporen) 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. Insbesondere durch Überschwemmungen sind Bakterien im Wasser und der Umgebung vorhanden, die bspw. zu Durchfallerkrankungen führen können. Verletzungen müssen umgehend versorgt und gemeldet werden. Vermeide einen Kontakt der Wunde mit verschmutztem Wasser.



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 Spontanhelferin oder Spontanhelfer einen Schaden erlitten hast, melde dies bitte unmittelbar bei der Organisation, bei der Du tätig gewesen bist.



Soziale Betreuung von Personen

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

Hast Du alle empfohlenen Standardimpfungen der STIKO² erhalten?

Je nach Einsatzart kann es sein, dass ein adäquater Impfschutz zur Vermeidung von Infektionskrankheiten erforderlich ist. Sprich mit den Einsatzkräften vor Ort ab, welche Impfungen vor einer Betreuung notwendig sind. Auskunft über Deinen derzeitigen Impfstatus gibt Dir Dein Impfpass.



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"/> Kleidung zum Wechseln bei Verunreinigungen | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/ Allergiemittel |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Hilfsmittel wie Musikinstrumente, Spielzeuge | |



Im Einsatz:

Achte auf Deine Grenzen

Der Kontakt mit zu betreuenden Menschen verursacht oft Stress. Versuche deshalb Aufgaben zu priorisieren und anschließend nacheinander abzuarbeiten. Der Umgang mit pflegebedürftigen oder traumatisierten Menschen kann sehr belastend sein. Solltest Du Aufgaben nicht allein meistern können, hole Dir Hilfe. Solltest Du mit einer Aufgabe überfordert sein, kommuniziere dies deutlich und überlasse die Aufgabe einer anderen Einsatzkraft. Lege regelmäßige Pausen ein, um einer Erschöpfung entgegenzuwirken.



Achte auf Körpersprache

Menschen können in Extremsituationen aggressiv reagieren, achte daher auf die Körpersprache Deines Gegenübers und auf Deine eigene. Um möglichen Konflikten entgegenzuwirken, versuche beruhigend auf Deine Mitmenschen einzuwirken und hole Dir im Falle von Auseinandersetzungen umgehend Unterstützung.



Achte auf einen einfühlsamen Umgang mit Deinem Gegenüber

Versuche während Deiner Betreuung beruhigend auf Deinen Mitmenschen zu wirken und unternimm dabei keine therapeutischen Versuche. Vermittle Deinem Gegenüber ein Gefühl von Verständnis und Sicherheit.



Achte auf Deine Hygiene

Vermeide den Kontakt mit Körperflüssigkeiten wie Blut, Urin oder Kot. Wasche Dir vor dem Trinken, Essen oder Rauchen oder bei längeren Arbeitspausen min. 20 Sekunden lang die Hände mit Seife oder desinfiziere Deine Hände gründlich. Durch Körperflüssigkeiten verunreinigte Kleidung sollte noch vor Ort gewechselt werden. Verletzungen sollten umgehend behandelt werden. Versuche Dir während des Einsatzes nicht in das Gesicht zu fassen und vermeide engen Körperkontakt. Versuche, eine Ansteckung mit Infektionskrankheiten durch ausreichend Abstand zu vermeiden.



Nach dem Einsatz:

Suche Kontakt zu anderen Einsatzkräften, um Erlebnisse zu verarbeiten

Der Kontakt mit Menschen in Notsituationen kann psychisch sehr belastend sein. Sprich mit anderen Einsatzkräften, um Erlebnisse adäquat verarbeiten zu können. Bei Anzeichen von Überlastung wie mentaler Anspannung, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen o.Ä. solltest Du Dir weitere Unterstützung suchen. Gute Ansprechpersonen sind dafür die Einsatzkräfte der psychosozialen Notfallversorgung oder Seelsorge-Hotlines (z. B. Telefonseelsorge).

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.



² https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html



Sicher Helfen in der Logistik

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

Trägst Du bequeme und feste Schuhe?

Die häufigsten Verletzungen bei Einsätzen entstehen durch Umknicken, Stolpern oder Ausrutschen. Schütze Dich durch möglichst knöchelhohe, stabile Schuhe.



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"/> Berechtigungs-/Führerscheine (Gabelstapler, etc.) | <input type="checkbox"/> Schutzkleidung (Arbeitshandschuhe, Warnweste etc.) |
| <input type="checkbox"/> Wechselkleidung | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/Allergiemittel |
| <input type="checkbox"/> ggf. warme Kleidung (Mütze, Schal etc.) | |



Im Einsatz:

Achte auf Deine Umgebung

Nutze festgelegte Verkehrswege und Abstellflächen, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Verkehrswege und Türen dürfen nicht zugestellt werden. Beseitige möglichst Stolper- oder Gefahrstellen, wie unsicher gelagerte Gegenstände oder instabil wirkende Regale. Achte dabei darauf, Deine eigenen Fähigkeiten nicht zu überschätzen und informiere lieber die verantwortliche Person über die Gefahrstelle. Achte auf weitere Verkehrsteilnehmer, insbesondere (rückwärtsfahrende) Fahrzeuge.



Denk an Deinen Rücken

Hebe Lasten körpernah und aus den Knien. Trage schwere Gegenstände mit mehreren Personen zusammen oder nutze Hilfsmittel, z. B. Sackkarren, Rollwagen. Gehe lieber häufiger, anstatt Dich zu schwer zu beladen.



Nutze nur Dir vertraute und einwandfreie Hilfsmittel und Fahrzeuge

Mache vor der Verwendung eine Sicht- und Funktionsprüfung. Defekte Hilfsmittel gefährden Dich und Andere! Nutze keine behelfsmäßigen Konstruktionen, sondern vorgesehene Aufstiegshilfen wie Leitern oder Tritte. Achte dabei auf eine ausreichende Standsicherheit und bei Leitern auf den richtigen Anlegewinkel (siehe Bild). Sichere Lasten beim Transport vor unkontrollierten Bewegungen, z. B. durch Spanngurte, Rutschmatten.



Achte auf Verunreinigungen

Einzulagernde Gegenstände können Verunreinigungen aufweisen, z. B. durch vorherigen Gebrauch, defekte Gebinde oder Schimmelbildung. Trage in solchen Fällen Schutzhandschuhe und bei Staubbildung eine Schutzmaske (mindestens der Kategorie FFP1). Reinige oder beseitige den Gegenstand schnellstmöglich. Wasche Dir vor einer Pause und bei Einsatzende die Hände. Lasse Verletzungen umgehend versorgen und melde diese.



Befülle Regale umsichtig

Hochgelegene Regalböden oder Ähnliches bergen das Risiko von herunterfallenden Gegenständen. Befülle nur Regale, die an der Wand oder dem Boden verankert sind und somit eine gute Standsicherheit bieten. Lagere schwere Gegenstände in Bodennähe. Beachte die zulässige Tragfähigkeit von Regalen bzw. Regalböden. Für die Lagerung von Gefahrstoffen gelten Mengenbeschränkungen und Zusammenlagerungsverbote (TRGS 510²).

Sei vorsichtig beim Öffnen von Verpackungen

In Spenden oder einzuräumenden Gütern können Stich- und Schnittgefahren auftreten. Überprüfe den Inhalt von Kisten oder Tüten daher vorsichtig und trage ggf. Handschuhe. Viele Verpackungen werden mit Cuttermessern oder Ähnlichem geöffnet. Schütze Dich und Andere, in dem Du Messer nicht achtlos herumliegen lässt und Werkzeuge verwendest, deren Klinge im Ruhezustand eingefahren ist (siehe Sicherheitsmesser).

Nach dem Einsatz:

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.



² <https://www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/TRGS/TRGS-510.html>

SafetyCard

Wichtige Verhaltensregeln für Spontanhelfende

Vielen Dank für Deine Unterstützung!

Diese SafetyCard gibt Dir wichtige Hinweise für Deine Sicherheit.

Vor Ort können weitere Regeln gelten!

Melde Schäden oder Verletzungen umgehend.



112

116 117 bzw. 112

110

Ansprechperson / contact: _____

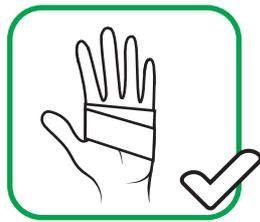
Verhalten im Notfall / in case of emergency



Verhalten an der Einsatzstelle / on-site behaviour



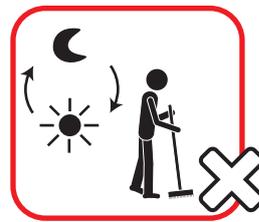
Erste Hilfe / first aid



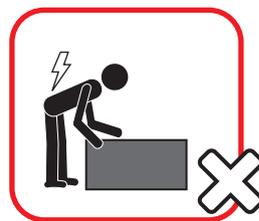
Hygiene



Pausen und Ruhezeiten / regular breaks



Partnersystem / buddy system



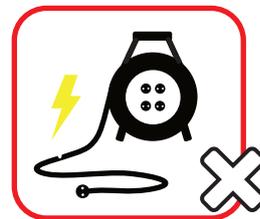
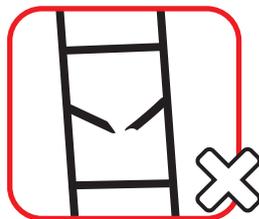
Psychische und Physische Gesundheit / mental and physical health



Achte auf deine Umgebung / be aware of your surroundings



Arbeitsmittel / tools and equipment



Persönliche Schutzausrüstung / personal protective equipment

