

Modul Sanität und erste Hilfe

Dauer	3h
Ziele	Die TN • Kennen die wichtigen Bestandteile einer Notfallapotheke und können eine solche zusammenstellen und unterhalten. • Kennen Möglichkeiten zur Prävention von Zeckenbissen. • Können Zecken entfernen und wissen mit welchen Hilfsmitteln eine Nachbeobachtung durchgeführt wird. • Können unterschiedlich Verbände situationsgerecht anwenden (Druckverband zur Blutstillung, Deckverband zum Schutz, Stützverband zur Ruhigstellung). • Kennen den Zusammenhang von Hygiene im Lager und Krankheiten. • Kennen Massnahmen zur Verbesserung der Lagerhygiene. • Können Insektenstiche behandeln. • Kennen die gängigsten Allergien und Unverträglichkeiten und können diese behandeln. • Können Präventionsmassnahmen gegen Hitzeschlag und Sonnenstich vornehmen und diese behandeln. • Können Verbrennungsgrade einschätzen und einfache Verbrennungen behandeln. • Kennen die am weitesten verbreiteten psychischen Krankheiten • Können basierend auf der ROGER Methode reagieren, wenn es einer Mitleidenden oder einem TN psychisch nicht gut geht (Vertrauen aufbauen, hinschauen, reagieren) (Motto: «Du kannst deinen psychisch kranken Kollegen zwar nicht selbst heilen, dafür braucht es professionelle Hilfe. Aber du kannst doch für ihn/sie da sein!») • Wissen, dass es wichtig ist in einer psychisch herausfordernden Situation – sei es bei sich selbst oder im eigenen Umfeld – Hilfe in Anspruch zu nehmen (Motto: «Hol dir Hilfe, wenn es dir zu viel wird»). • Lernen die gängigsten Hilfsangebote für junge Erwachsene kennen.
Inhalte	• Bestandteile und Unterhaltung einer Notfallapotheke • Zeckenprävention, Zeckenentfernung, Nachbeobachtung • Verbandsarten und ihre Funktionen • Ansteckende Lagerkrankheiten: Durchfall, COVID • Massnahmen zur Verbesserung der Lagerhygiene: Händewaschen, gute Hygiene in der Küche, Zahnputzparty, Ämtli mit Musik, Wellnessblock mit obligatorischem Duschen • Behandlung von Insektenstichen • Gängige Allergien und Unverträglichkeiten, Behandlung von allergischer Reaktion • Prävention und Behandlung von Hitzeschlag und Sonnenstich • Verbrennungsgrade, Behandlung von einfachen Verbrennungen • Psychischen Schwierigkeiten im engen Umfeld erkennen und lernen darauf zu reagieren

Zeit	Programm
-------------	-----------------

	Dieses Modul besteht aus 3 Bereichen, die wiederum aus einzelnen Posten bestehen. Die TN schliessen jeweils ein Bereich ab, bevor sie die Posten eines anderen Bereichs angehen.
XX.00 5'	Das Konzept des Blockes wird erklärt und die TN bilden 3 Grossgruppen. Es wird gefragt, ob es TN gibt, die bei den Jugendsamaritern dabei sind oder eine Lehre als MPA / FaGe machen. Falls ja werden diese TN gefragt, ob sie lieber normal teilnehmen oder als Hilfsleiter*innen assistieren möchten.
XX:05 40'	Bereich 1 (Notfallapotheke, Zecken, Verbände) [2 Leitungspersonen] Die TN teilen sich in kleinere Gruppen auf. In einem Mini-Postenlauf lernen die TN unter anderem den Inhalt einer Notfallapotheke, das sichere Entfernen von Zecken, das Anlegen eines Druckverbandes, das richtige Verbinden eines Beines oder Armes. Sie sollen vieles selbst Lernen, aber auch von den Leiter*innen beigebracht bekommen.
15'	Notfallapotheke (betreut) Es liegen mehrere Gegenstände auf einer Blache. Die TN sollen diskutieren, was sie davon in eine Notfallapotheke legen würden. Die LP kommentiert und ergänzt gemäss Infoblatt. Im Anschluss wird besprochen, welcher Gegenstand gegen welches Leiden angewendet werden kann. Die TN sollten am Schluss ungefähr wissen, was in einer Notfallapotheke sein muss und dass diese vor jedem Gebrauch auf Qualität und Vollständigkeit überprüft werden soll.
10'	Zecken (unbetreut) Für Zecken gibt es eine kleine YouTube-Playlist, welche Prävention und Entfernen von Zecken behandelt. Zusätzlich sollte man die TN informieren, dass Zeckenbisse dringend markiert (z.B. mit Edding) und, im Lager vor allem, weiter beobachtet werden sollen. Am Ende des Lagers sollen die Eltern der Kinder unbedingt informiert werden, damit sie die Einstichstelle weiter beobachten können. Es gibt auch Apps oder Dokumente, die dabei Abhilfe schaffen.
15'	Verbände (betreut) Es gibt ein kurzes Fallbeispiel: Ein*e Pfadi ist während eines Räuber-und-Poli-Spiels im Wald gestolpert und ungünstig gelandet. Er*sie blutet an mehreren Stellen, hat eine Platzwunde am Kopf, aufgeschürfte Beine und eine verstauchte Hand. Wir diskutieren kurz, was für Verbände weiterhelfen könnten. <i>Lösung: Druckverband gegen die Platzwunde, Deckverband gegen die Schürfung, Stützverband gegen die Verstauchung.</i> Dann üben die TN aneinander folgende Verbände: Deckverband mit Pfadikrawatte, Druckverband, Stützverband mit elastischer Binde (Anleitungen im Anhang und im Technix). Zudem wird gelernt, dass Schürfungen am besten gereinigt, desinfiziert und anschliessend mit Wundsalbe behandelt werden.
XX:45 35'	Bereich 2 ((Lager-)Hygiene, Insektenstiche inkl. Allergische Reaktion darauf, Allergien auf Pollen und Nahrungsmittel) [1 Leitungsperson]
Vorbereitung 15'	Die TN teilen sich in 3 Gruppen auf und wählen je 1 Thema. Zu jedem Thema erstellen sie ein Plakat und halten eine kurze (ca. 5 min) Präsentation über ihr Thema. Sie dürfen Bücher, Internet und LP befragen. Die LP sollen darauf achten, dass nur die wichtigsten Punkte in jedem Thema angesprochen werden (siehe Kursivtext).
Präsentation 20'	<i>Zur Hygiene ist wichtig, dass sie zur Verhinderung von Krankheiten (Durchfall, COVID) dient und bereits einfache Massnahmen wie Händewaschen vor dem Essen viel nützen. Einige kleine Regeln, Rituale oder Spiele zur Förderung der Hygiene im Lager sollten von den TN vorgeschlagen werden. Beispiele sind eine Zahnputzparty, einen Wellnessblock mit Duschen oder generell die Ämtlis mit guter Musik attraktiver gestalten. Man darf auch gerne</i>

10' 10' 10'	Wir sammeln nun im Anschluss, auf was wir beim Vorgehen achten müssen (Ampelschema) und wie wir alarmieren. 1. Der*die bewusstlose Pio hat einen Hitzeschlag. a. Ursache: Die Temperatur im Körper steigt wegen langer Sonnenexposition auf über 40°C. Dies kann vom Körper nicht mehr nur durch Schwitzen kompensiert werden. b. Symptome: Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen, gerötete, trockene, heisse Haut, Schwäche bis Bewusstlosigkeit. c. 1. Hilfe: Ambulanz alarmieren. Lagerung im Schatten in Seitenlage bei Bewusstlosigkeit (mit erhöhtem Oberkörper bei Bewusstsein). Wasser anbieten, kühlen mit nassen Tüchern und Kleidung öffnen. d. Prävention: Sonnenschutz (Hut, Creme, Brille), viel trinken, Wanderung an der prallen Sonne vermeiden. 2. Der*die Pio mit der Verbrennung (2. Grad) soll behandelt werden. a. Verbrennungsgrade i. 1. Grad: Gerötete heisse Haut. Beispiel: Sonnenbrand. ii. 2. Grad: Haut mit Brandblasen. Beispiel: Verbrennung beim Kochen. iii. 3. Grad: Verkohlte Haut. Beispiel: Unfall mit Pyrotechnik. b. 1. Hilfe: Faustregel: Verbrennungen des 2. Grades, die so gross wie die Handfläche der verletzten Person sind, sollen einem Arzt oder einer Ärztin gezeigt werden (Achtung: Kinder haben kleine Handflächen). Verbrennungen des 3. Grades sind immer ein Notfall. Hier: Kühlen mind. 30 min. in lauwarmem Wasser (falls das nicht verfügbar ist, geht auch warmes Wasser). Später Brandsalbe auftragen und verbinden. Die Wunde sauber halten, da die Infektionsgefahr gross ist. c. Prävention: Sonnenschutz (Hut, Creme, Brille), viel trinken, Wanderung an der prallen Sonne vermeiden. 3. Der*die Pio mit der allergischen Reaktion auf den Bienenstich a. Symptome: Einstichstelle und geg. ganzer Körper: Schwellung, Rötung, Schmerz. Zusätzlich geg. Atemnot, Erbrechen, Durchfall, Bewusstseinsverlust. b. 1. Hilfe: Notfallset bestehend aus Epipen geben, Ambulanz alarmieren. c. Prävention: Notfallset und Allergiepass immer dabei haben. Freunde, Familie, Pfadileitungspersonen informieren.
XX:120 35' Einstieg 5'	Bereich 4 (Psychische Gesundheit) [2 Leitungspersonen] Info vorweg an die TNs: - Alle persönlichen Geschichten, welche hier geteilt werden, werden vertraulich und respektvoll behandelt. - Niemand, der nicht will, muss etwas teilen. Einstiegsfragen (gute Moderation von Blockleitenden gefragt!): <i>(Fragen 1. in den Raum stellen, kurzes Schweigen, Selbstreflexion ohne Austausch. Gleiches Vorgehen für Frage 2.)</i> 1. Was hast du schon für Situationen erlebt, in denen dir alles zu viel wurde oder es dir psychisch nicht so gut ging? 2. Hast du schon mal erlebt, dass jemandem in deinem Umfeld alles zu viel wurde oder es jemandem psychisch nicht so gut ging? <i>(Frage 3. In den Raum stellen, kurzer Austausch, wer nicht will, muss nichts sagen)</i>

Theorie 15'	3. Hast du schon mal erlebt, dass jemandem in der Pfadi alles zu viel wurde oder es jemandem psychisch nicht so gut ging? 3.1 An was hast du das gemerkt? 3.2 Wie hast du darauf reagiert? Input der Leitungspersonen: - Was heisst, alles wird zu viel? (aufnehmen, was im Plenum gesagt wurde und ergänzen). - Es gibt verschiedene Arten schwieriger Situationen: a) es gibt dumme Situationen, die einen wütend machen, aber nach kurzer Zeit auch wieder vergessen sind; b) es gibt Situationen, die länger andauern, z.B. Stress im Freundeskreis, in der Familie, in der Schule, bei der Lehre, Mobbing, Cybermobbing... c) aber es kann auch sein, dass gewisse Situationen über eine längere Zeit andauern und die Stimmung bzw. die Persönlichkeit einer Person verändern – bis hin zu einer Krankheit. Die gängigsten psychischen Krankheiten sind: Depression, Angststörung, Suchterkrankungen (es gibt noch weitere, aber in diesem Block geht es in erster Linie darum, dass die TNs die Begriffe mal gehört haben). - Wichtig: es geht uns nicht darum, dass wir als Leitende Diagnosen stellen müssen, sondern darum, dass wir lernen, auf veränderndes Verhalten angemessen reagieren zu können, lernen, an wen wir uns wann wenden können, und wie wir uns am besten selbst schützen können. Ansprechmethode ROGER vorstellen, indem jeder Buchstabe (mit Hilfe der Buchstaben-Blätter) erklärt wird: - Reagieren: ansprechen, einschätzen, beistehen ▪ Aktiv auf Person zugehen und sie ansprechen ▪ Günstigen Zeitpunkt für Gespräch abwarten ▪ Ort aussuchen, an dem es beiden wohl ist ▪ Vorsichtig nachhacken, falls Person nicht sprechen möchte ▪ Privatsphäre und Vertraulichkeit ▪ <i>Wann müssen wir uns als Leitende Hilfe holen?</i> ▪ <i>Wenn wir uns selbst in der Situation nicht mehr wohl fühlen! → Mit-leitende, ALs oder Krisenteam kontaktieren</i> ▪ <i>Bei akuter Krise (z.B. Selbstgefährdung, Selbstverletzung, Übermässiger Alkohol-/Suchtmittelkonsum, Suizidversuch) → Krisenteam des Kantons kontaktieren, Person beistehen, bis externe Hilfe da ist.</i> ▪ Bei nicht-akuter Krise weiter zu O. - Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren ▪ Unvoreingenommen zuhören und kommunizieren, ohne jegliche Wertung der Person oder Situation gegenüber (Personen in einer psychisch belastenden Situation möchten, dass ihnen jemand einfühlsam zuhört) ▪ Das Gegenüber nicht mit Rat-«schlägen» überhäufen - Gib Unterstützung und Information ▪ Fühlt sich das Gegenüber verstanden, ist es einfacher, Unterstützung und Information zu bieten. ▪ Hoffnung geben auf Gesundung/Entlastung ▪ Praktische Unterstützung anbieten (z.B. nicht an Höck erscheinen müssen, Blockplanung zusammen machen, eine Aktivität auslassen,...) ▪ Auf externe Hilfsangebote hinweisen
------------------------	--

	▪ Beratung und Hilfe 147: Telefonberatung von Pro Juventute (Chat und SMS-Beratung ebenfalls möglich), 24/7, kostenlos, erscheint nicht auf der Telefonrechnung, Möglichkeit, über alles zu reden, was einen bedrückt ▪ Suchtberatung: https://www.safezone.ch/de/ ▪ Psyche und Gefühle: https://www.wie-gehts-dir.ch/ ▪ Cybermobbing: https://www.klicksafe.de/cybermobbing ▪ Kennt ihr noch mehr? - Ermutige zu professioneller Hilfe ▪ Mit der richtigen fachlichen Hilfe gelingt die Verbesserung des Zustandes besser ▪ Das Gegenüber auf folgende Hilfsangebote aufmerksam machen: ärztliche Hilfe (Hausarzt), psychologische Beratung, Krisenintervention, Psychotherapie, Hilfe bei der Ausbildung oder in der Schule, finanzielle Unterstützung, Wohnhilfe,... ▪ Man darf Hilfe annehmen! - Ressourcen aktivieren ▪ Gegenüber ermutigen, Selbsthilfestrategien anzuwenden und Angehörige, Freunde und Bekannte um Hilfe zu bitten (z.B. Leitungspersonen, Lehrpersonen, Vertrauenspersonen). ▪ Betroffene Person zu ermutigen und integrieren («chume mir göh wieder zu de angere und mache bir nöchste Aktivität au wieder mit»)
Übung 10'	Die TN werden in 3er Gruppen eingeteilt. In der Gruppe gibt es folgende Rollen: - Beobachtende Person - Intervenierende Person - Betroffene Person Die intervenierende Person versucht, anhand der ROGER Methode die betroffene Person anzusprechen und ein Gespräch zu führen. Alle TN bekommen ein Anleitungszettel für ihre Rolle.
Auswertung 5'	Die Gruppe kommt wieder zusammen. Gemeinsam werden hilfreiche Tipps ausgetauscht. z.B. welche Fragen haben funktioniert? / Was hätte der betroffenen Person geholfen? Die beobachtenden Personen können die Eindrücke teilen, die sie gesammelt haben.
XX:155 5'	Wir kommen alle zusammen. Die TN sollen nun für sich überlegen, was sie Neues gelernt haben und ob sie noch offene Fragen haben, die nun geklärt werden können.
xx:160	Zeitpuffer, TN füllen Feedback aus

Material

- Technix
- Handouts (Anhang)
- Notfallapotheke
- 1 Blache für Behandlungen am Boden
- Übungsverbände, elastische Binden
- 1 Rolle Packpapier
- Filzstifte für Plakat
- ROGER-Buchstaben-Blätter (Anhang)
- Kärtli mit Notfallkontakten und ROGER für alle TNs (Anhang: bitte vor jedem Block ausdrucken, ausschneiden und falten, idealerweise noch laminieren)

Handouts und Informationen:

Infoblatt Reiseapotheke

Falls ihr selbst eine Reiseapotheke besitzt, sollte diese an einem kühlen, trockenen, von Sonneneinstrahlung geschützten und sicheren Ort gelagert werden. Die Apotheke gehört immer in den Rucksack und muss schnell zur Hand sein. Du solltest nur das mitnehmen, was du anwenden kannst. Ca. alle zwei Jahre sollte der Inhalt gecheckt und nach Bedarf aufgestockt werden.

Inhalt

- ✓ Pfadi Helpline Kärtchen
- ✓ Kleines Pflastersortiment
- ✓ Spezialpflaster (z. B. Blasenpflaster)
- ✓ Desinfektionsmittel für eine Wunde
- ✓ Blutstillende Zellstoffwatte (Tupfer) oder OB's (Tampons) gegen Nasenbluten
- ✓ Eine Verbandspatrone (5 m × 6 cm)
- ✓ Eine elastische Binde
- ✓ Sicherheitsnadeln
- ✓ Spray gegen Insektenstiche
- ✓ Kühlende Salbe gegen Verstauchungen
- ✓ Brandsalbe
- ✓ Eine kleine Schere
- ✓ Eine spitze Pinzette
- ✓ Traubenzucker
- ✓ Rettungsdecke
- ✓ Einweghandschuhe
- ✓ Formbare Polsterschiene
- ✓ Tape
- ✓ Zwei verschiedene Schmerzmittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen (aufgrund möglicher Unverträglichkeiten und unterschiedlicher Wirkung)

Sprich dich im Zweifelsfall immer mit einer Fachperson ab. Viele Apotheken und Ärzt*innen bieten einen entsprechenden Service an.

Handout Zecken

Zecken sind nicht nur nervig, sie können auch Lebensbedrohlich sein! In uns Menschen können sie Borreliose, eine bakterielle Infektion die Behandelt werden kann, oder FSME (Früh-Sommer-Meningoenzephalitis), eine tödliche Hirnhautentzündung, auslösen.

Zum Glück kann man sich gegen die Hirnhautentzündung Impfen (die «Zeckenimpfung») wodurch ein Zeckenbiss, sollte er passieren, nicht sofort mit einem Besuch im Spital enden muss.

Zeckenbisse sollten auf der Haut markiert werden, da nach dem Entfernen der Zecke die Stelle weiter beobachtet werden muss, falls es zu Entzündungen kommt. Am besten führt ihr auch ein sogenanntes Zeckentagebuch, in dem ihr Bisse und deren Nachwirkungen aufschreibst.

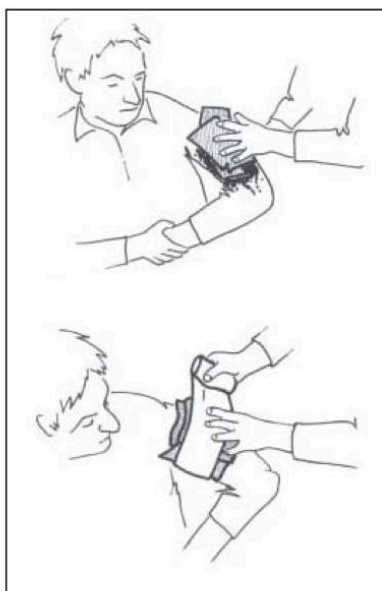


QR – Code zur Playliste



2.08.3.1. Deckverbände

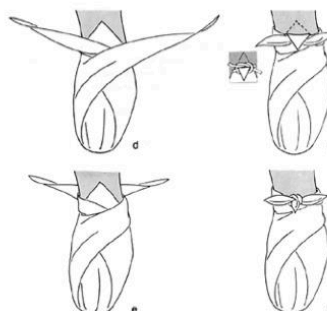
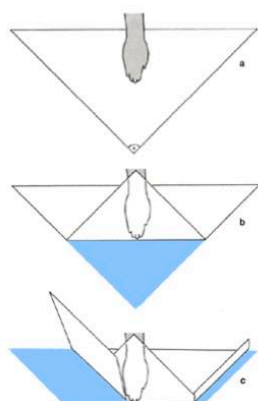
Deckverbände sind auch Notverbände



2.08.3.1.1. Dreiecktücher oder Vierecktücher

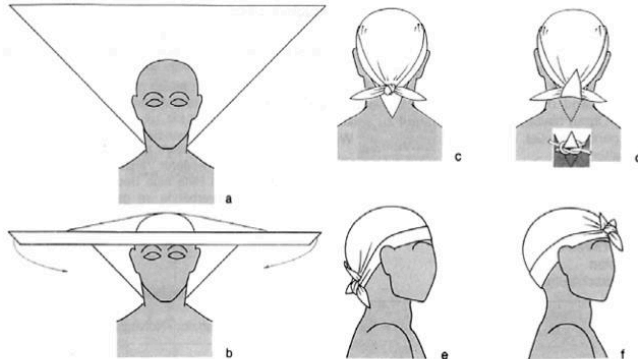
Dreiechtuchverband von Hand und Fuss

Beim Fuss wird entsprechend vorgegangen. Die Basis liegt reichlich oberhalb der Ferse.



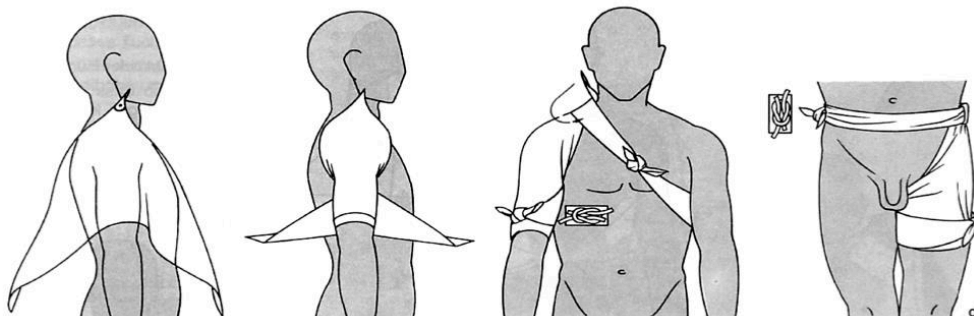


Dreiecktuchverband des Kopfes («Kopfmütze») (grosses Tuch)

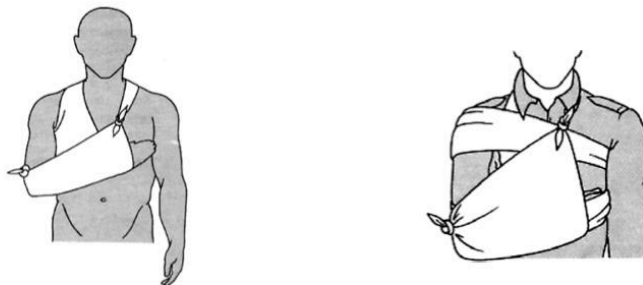


- a) Spitze im Nacken
- b) Mitte der Basis auf Stirne
Zipfel oberhalb der Ohren durchführen
- c) Im Nacken verknüpfen
- d) Spitze und Zipfel verschlaufen
- e) Fertiger Verband
- f) Fertiger Verband, Variante mit Knopf auf der Stirn

Dreiecktuchverband der Schulter und des Oberschenkels (eher grosses Tuch wählen – Vierecktuch zum Dreieck falten)



Notverbände werden vorwiegend mit Tüchern gemacht



Hygiene

BASPO/ESSM J+S,
LHB Lagersport/Trekking

Merkblatt J+S



Gesundheit im Lager

Gesundheitstipps

Körperhygiene

- Täglich öfter Hände waschen (vor dem Essen und vor der Küchenarbeit, nach der Toilette)
- Seife zu Verfügung stellen
- Nach jeder Mahlzeit Zähne putzen
- Morgentoilette mit Waschlappen und Seife (Waschstelle soll einladend sein)
- Regelmässiges Duschen
- Animation: Duschen mit Musik

Kleidung

- Wäscheleine bauen zum Aufhängen von nasser Kleidung
- nasse Schuhe mit Zeitungen ausstopfen (Zeitungen öfter wechseln)
- Kleidung, vor allem Unterwäsche, öfter wechseln

Hygiene in der Küche

- Hände häufig waschen
- Küchenschürze, Putzlappen und Geschirrtücher oft wechseln
- Speisereste gut verschlossen im Kühlschrank lagern (Vorsicht im Zeltlager)
- Reste vor dem Essen nochmals gut erhitzen
- Vorratsraum oder tiersicheres Vorratszelt einrichten
- Abfall häufig entsorgen
- Im Hauslager Küchenboden täglich feucht wischen
- Küchenmaterial heiss abwaschen
- Geschirr nachspülen
- Im Zeltlager nach dem Essen heisses Abwaschwasser für die Teilnehmenden bereitstellen

- Geschirr in einem persönlichen Stoffsack aufbewahren
- Putzlappen für allgemeine Putzarbeiten gehören nicht in die Küche

Trinkwasser

- Wasser zum Zähneputzen muss Trinkwasserqualität haben
- Bachwasser abkochen oder mit «Micropur»-Tabletten (in Apotheken und Drogerien erhältlich) desinfizieren (mindestens eine Stunde einwirken lassen)
- Trinkwasser nur in absolut sauberen Gefässen transportieren
- Trinkwasser vor Sonneneinstrahlung und Überhitzung schützen
- Wasser möglichst nahe bei der Quelle fassen
- Nur kaltes, klares, farb- und geruchloses Wasser verwenden
- Nach Möglichkeit kein Schnee- oder Schmelzwasser trinken (Gefahr der Entsalzung des Körpers)

Toilette

- Täglich mit Putzmittel reinigen
- Seife und Handtücher zur Verfügung stellen
- Tritt Durchfall auf, ein «Kranken-WC» bezeichnen (Türklinke mehrmals täglich desinfizieren)
- Latrinen sollten möglichst bequem und sauber eingerichtet werden, sonst werden sie gemieden
- bei Latrinen gebrannten Kalk als Spülung verwenden

Lagerämtli

- Tischdecken, Abräumen und Tische putzen
- Abwaschen und Abtrocknen
- WC und Waschräume putzen
- Gänge wischen
- Umgebung aufräumen

Hinweis: Alle Ämtli müssen genau beschrieben werden, damit die Teilnehmenden wissen, welche Arbeiten auszuführen sind.

Ökologische Aspekte

Abfall

- Bau eines Kompostloches (am Schluss des Lagers zuschütten)
- Abfall trennen: Altglas-, Stahlblech-, Pet- und Altpapierentsorgung
- Aluverpackungen meiden
- Speisereste können oft als Schweinefutter verwendet werden

Bäume

- Nie Nägel in Bäume hämmern
- Bäume vor Seildruckstellen schützen
- Keine Bäume anhacken oder fällen

Feuerstellen

- Feuerstellen an einem sinnvollen Ort in einer vernünftigen Grösse erstellen

Felder

- Nicht durchs hohe Gras laufen
- Bestehende Wege benutzen
- Lagerplatz mit Absperrband abgrenzen
- Spielobjekte, wie z.B. Goals mehrmals verschieben (um das Gras zu schonen)

Waschmittel

- Biologisch abbaubares Putzmittel verwenden
- Nachfüllpackungen verwenden (weniger Abfall)
- Nicht in offenes Gewässer ausschütten

Bauholz

- Holz für Lagerbauten sollte aus der Lagerregion stammen
- Evtl. kann Bauholz von einer vorher anwendenden Gruppe übernommen werden

Esswaren

- Kleine, lokale Geschäfte berücksichtigen
- Saisonprodukte bevorzugen
- Mit einem Handwagen einkaufen

An-/Abreise

- Öffentliche Verkehrsmittel benutzen

Krankheiten/Unfälle

Krankenzimmer/-zelt

Kriterien

- Warme, trockene Lage
- Keine Isolation vom Lagergeschehen
- Kurzer Weg zu sanitären Einrichtungen
- Ausreichend Wasser in der Umgebung
- Genügend Reserverdecken
- Glocke oder Pfeife, um Betreuung zu rufen

Ernährung/Wohlbefinden

- Leichte Kost verabreichen
- Mehrere Zwischenmahlzeiten
- Ausreichend warme Getränke in der Nähe zur Verfügung stellen
- Betten/Zimmer häufig lüften
- Spiel- und Lesemöglichkeiten anbieten
- Kunststoffbeimer für Erbrechen bereitstellen

Lagersanitäter

- Führt über jeden Kranken ein Krankenblatt. Er ist als einziger befugt, Medikamente abzugeben
- Festhalten des Krankheitsverlaufs auf dem Krankenblatt (Diagnosehilfe für den Arzt)
- Regelmässiges Fieber- und Puls messen

Fremdhilfe beiziehen

- Bei Unsicherheit Fachperson beiziehen (Lagerarzt, Hausarzt)
- Auf jeden Fall den Arzt rufen bei:
 - Fieber über 39°C
 - Bewusstseinsstörungen
 - länger als drei Tage krank
 - drei oder mehr Patienten mit den selben Symptomen

Information der Eltern

- Alle Unfälle und Krankheiten, die eine ärztliche Behandlung erfordern, sind zu melden
- Wichtige Entscheide sind zusammen mit den Eltern zu fällen (z.B. darf das Kind operiert werden?)
- Unter Zeitdruck entscheidest du so, wie Eltern normalerweise entscheiden würden; informiere die Eltern so schnell als möglich
- Informiere überlegt: Vermeide es, die Eltern zu erschrecken
- Lasse, wenn immer möglich, verletzte Personen in deiner Anwesenheit zu Hause anrufen
- Ziehe in ernsteren Fällen eine Vertrauensperson zu, mit deren Unterstützung du die Eltern informierst

30.401.716 d 2004 V-Dok.

Gefahrenquellen

Waldbrandgefahr

- Warnungen beachten
- Genügend Abstand zu Bäumen, Wurzeln und Holzvorrat
- Feuerstelle mit Steinen eingrenzen
- Nie mit Benzin anfeuern (Explosionsgefahr)
- Beim Verlassen Feuer vollständig löschen

Schlafen auf Heustöcken

- Unbedingt vor der Benutzung um Erlaubnis fragen
- Zündhölzer und kleine Gegenstände einsammeln (Brandgefahr/Problem des Verlierens)
- Nicht auf frisch gefüllten Heustöcken schlafen (Gasvergiftung)
- Keine offenen Flammen und glühende Objekte

Feuerwerk/Fackeln

- Gute und feste Abschlussbasis
- Nicht in Menschengruppen abfeuern
- Richtige Handhabung
- Bei Fackeln: Brandgefahr von Nylonjacken und anderen Kleidungsstücken, Handschutz anbringen, nicht unbeaufsichtigt lassen

Geschosse

(Pfeilbogen, Messer, Dolche, Steinschleuder usw.)

- Ziele festlegen (keine Lebewesen)
- Zielgebiet absperren
- Keine Schlachten zwischen Menschengruppen
- Keine Messer gegen Bäume werfen

Werkzeuge

(Äxte, Beile, Sägen usw.)

- Umgang mit den Werkzeugen zeigen
- Sitz des Stiels überprüfen
- Genügend Abstand zwischen den Arbeitsplätzen
- Keine Werkzeuge herumliegen lassen

Wasser

- Keine Wasseraktivität ohne Aufsicht

Freizeit im Lager

Teilnehmende kommen in den Freizeitblöcken oft auf die unmöglichsten Ideen: Mutspiele, Rekorde, Klettern usw.

Deshalb vorbeugen:

- Spielmaterial zur Verfügung stellen (Diabolos, Bälle, Federball, Boccia usw.)
- Auf dem Lagergelände einen Spielplatz einrichten
- Möglichkeiten, sich auszutoben bieten
- Keine allzu langen Freizeitblöcke
- Leiter (Animator) steht den Teilnehmenden zu Hilfe

Sicherheitskonzept

Verbindungen bei einfachen Unfällen

- Lagersanitäter
- Lagerarzt
- Nächstes Spital

Verbindungen bei schweren Unfällen und schwerer Krankheit

- Nächstes Spital
- Ambulanz/REGA

Regeln vereinbaren

- Notfallblatt auf sich tragen
- Persönliche Notfallkarte
- Notfalltelefon (Ort bekannt geben)
- Verhalten bei Notfällen (Lagerleitung informieren usw.)

Wichtig: Lagerteilnehmende am Anfang des Lagers über das Sicherheitskonzept informieren.

Lagerapotheke

- Pflaster für Wunden
- Desinfektionsmittel
- Verbandsrollen
- Elastische Binden
- Gazebinden
- Dreiecktuch/Wärmefolie
- Schere und Pinzette
- Salbe gegen Insektenstiche
- Medikamente gegen Durchfall, Verstopfung, Husten
- Salben zur Behandlung von Prellungen, kleineren Wunden, Verbrennungen
- Fieberthermometer
- Nadel und Sicherheitsnadeln (Faden)

Notfallblatt

Das Notfallblatt hilft dir, bei Unfällen rasch und richtig zu handeln. Es enthält

Gedächtnisstützen für

- Unfallorganisation
- Lawinenunfall
- Erste Hilfe
- Helikopterrettung

Arbeitshilfen für

- Alarmierungsauftrag
- Patientenprotokoll
- Unfallprotokoll und Unfallskizze

Wichtig: Es empfiehlt sich, das Notfallblatt vor Beginn des Lagers zu Hause in aller Ruhe zu studieren und auszufüllen. Erarbeite dir beim Rekognoszieren des Lagers alle nötigen Angaben für das Notfallblatt.

Welche Rettungsart?

Selbsttransport oder Profirettung?

Leichtverletzte, z.B.

- kleine Riss- und Schnittwunden
 - kleine Verbrennungen
 - Verstauchungen und Verrenkungen
 - einfache Armbrüche
- Schonender Selbsttransport

Alle anderen Verletzungsarten, z.B.

- lebensgefährliche Verletzungen
 - Bewusstlose
 - Verletzte mit offenen Brüchen
 - Verletzte mit besonders schmerzhaften Brüchen
- Professionelles Transportmittel

Welche Profirettung?

Schwerverletzte, z.B.

- lebensgefährliche Verletzungen
 - Rückenverletzungen
 - schwere, großflächige Verbrennungen
 - Abtrennung von Körperteilen
- Immer Helikopter-Rettung!

Schwer zugänglicher Ort

- unwegsames Gelände
 - Zufahrt nur mit Geländefahrzeug
 - Ambulanz über 30 Min. entfernt
 - Strassen vereist, verschüttet usw.
- Immer Helikopter-Rettung!

Übrige Fälle

- weder schwerverletzt noch schwer zugängl. Ort
- Rettung mit Ambulanz

Handeln in Krisensituationen

- Beurteilung der Lage/Problem erfassen
- Wenn nötig Erste Hilfe leisten
- Kurzplanung der notwendigen Massnahmen
- Betreuung der Teilnehmenden
- Aufträge erteilen und kontrollieren
- Betroffene Leiter/innen stärken (später Schuldabklärung)
- Informieren von Vereins- und Verbandsleitung
 - Wer und wie viele sind betroffen?
 - Was, wo, wann ist es passiert?
 - Welche Massnahmen wurden ergriffen?
 - Adressen der Beteiligten
- Selber nicht aktiv die Medien orientieren

R

**Reagieren: ansprechen, einschätzen,
beistehen**

O

**Offen und unvoreingenommen zuhören
und kommunizieren**

G

Gib Unterstützung und Information

E

Ermutige zu professioneller Hilfe

R

Ressourcen aktivieren