

Sicher Helfen beim Aufräumen

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 die Haut z. B. vor kontaminierten Schlamm, vor UV-Strahlung der Sonne, vor scharfen Kanten und vor Mückenstichen.



Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis, Führerschein etc. | <input type="checkbox"/> Trinken und Essen für den Tag |
| <input type="checkbox"/> ggf. Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille) | <input type="checkbox"/> Schutzkleidung (Arbeitshandschuhe, FFP2-Maske etc.) |
| <input type="checkbox"/> ggf. Regenkleidung (Regenjacke, Regenhose) | <input type="checkbox"/> Wechselkleidung |
| <input type="checkbox"/> Werkzeuge, sonstiges Material | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/Allergiemittel |



Im Einsatz:

Betrete Grundstücke nur mit Erlaubnis vom Eigentümer bzw. Eigentümerin

Bei manchen Häusern besteht Einsturzgefahr. Außerdem kann Dir der Eigentümer bzw. die Eigentümerin sagen, welche Aufgaben anstehen und welche Dinge er oder sie noch behalten möchte.

Achte auf deine Umgebung

Achte beim Arbeiten auf einen sicheren Stand. Halte ausreichend Abstand zu (rangierenden) Fahrzeugen und zu offensichtlich mit Gefahrstoffen oder Schimmel belasteten Bereichen.



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 Körper

Hebe schwere Sachen körpernah und aus den Knien an. Versuche rotierende Bewegungen mit Lasten ohne Schwung auszuüben. Gehe lieber häufiger, anstatt Dich zu schwer zu beladen. Achte auf Ruhepausen und ausreichend Schlaf zwischen deinen Arbeitsschichten, Du hilfst niemanden, wenn Du vor Erschöpfung umkippst.



Nutze nur Dir vertraute und einwandfreie Arbeitsmittel

Mache vor der Verwendung eine Sicht- und Funktionsprüfung. Arbeitsmittel mit offensichtlichen Beschädigungen (z. B. defekte Isolierung an elektrischen Werkzeugen) 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** werden. Vermeide einen Kontakt der Wunde mit verschmutztem Wasser, Schlamm o. Ä..



Nach dem Einsatz:

Melde Schäden und Verletzungen

Wer bei einer gemeinnützigen Tätigkeit einen Schaden erleidet, ist meist gesetzlich oder über eine Sammel-Unfallversicherung des Bundeslandes unfallversichert. Wenn Du während Deines Einsatzes als Spontanhelferin oder Spontanhelfer einen Schaden erlitten hast, melde dies bitte unmittelbar bei der entsprechenden Stelle. Nähere Informationen unter <https://hochwasser-ahr.rlp.de/de/themen/versicherung-fuer-freiwillige/>



