

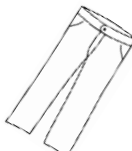





Sicher Helfen beim Hochwasser

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.



