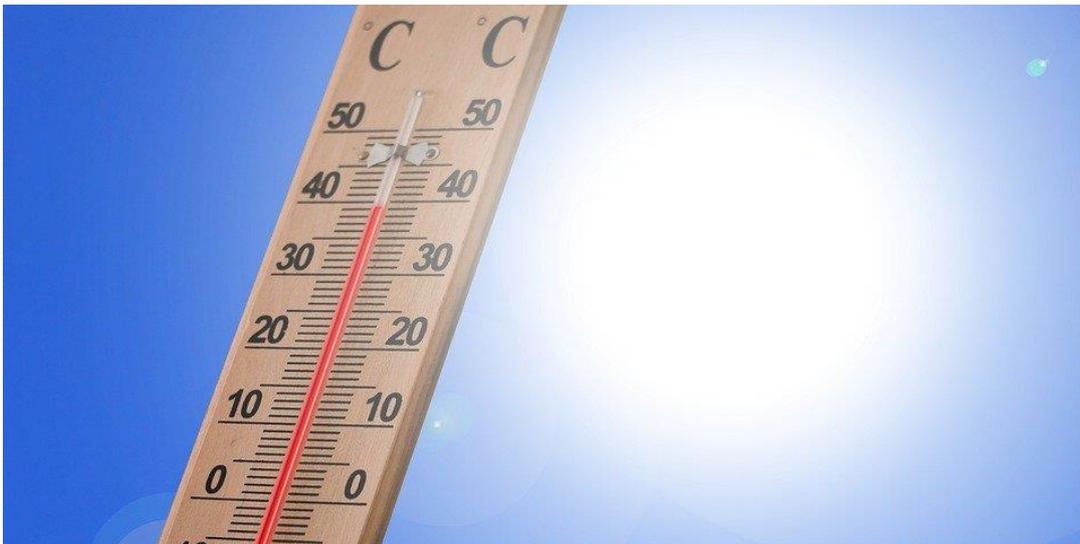


Information vom 14. Juli 2022 / Ausgabe XIX

Einsatz in der „Hitzewelle“ – *was kann ich tun?*

In den kommenden Tagen werden deutschlandweit Temperaturen von weit über 30 Grad erwartet. Auch wenn das Thema Wärmebelastung und der Appell „Viel trinken!“ mittlerweile fast überall in den Feuerwehren angekommen ist, so möchten wir noch einmal daran erinnern:



**Die Berücksichtigung von
Wetterbelastungen wie Hitze
ist auch eine Führungsaufgabe!**

Dies ist nicht nur beim naheliegenden mehrtägigen Einsatz zur Vegetationsbrandbekämpfung der Fall, sondern beispielsweise auch beim Ablöschen eines PKWs mit Atemschutz in der prallen Sonne.

Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 25
10117 Berlin
Telefon
(0 30) 28 88 48 8-00
Telefax
(0 30) 28 88 48 8-09
E-Mail
info@dfv.org
Internet
www.feuerwehrverband.de

Was können bzw. müssen wir also tun?

1. Beurteilen Sie das Wetter!

Beobachtung der Wetterlage

2. Grundsätzliche Maßnahmen



► FRÜH AM MORGEN:

- Lüften
- Luftige Kleidung anziehen
- Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- Trinkerinnerungen aufstellen oder einschalten
- Verschattungen herunterlassen
- Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist



► IN DER MITTAGSHITZE:

- Aktivitäten pausieren
- Regelmäßig trinken, Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären
- Fenster, Rollläden und Vorhänge schließen
- Im kühlestem Raum aufhalten; ist es in der Wohnung zu heiß, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen.
- Sonne meiden, eine Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen
- Den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen



► ABENDS UND NACHTS:

- Lüften
- Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

3. Verhalten im Außenbereich

Schatten ist der beste Schutz – schaffen Sie schattige und kühle Ruheplätze und Kräftesammelstellen!

4. Achten Sie auf einen UV-Schutz

- Tragen Sie schützende Kleidungsstücke
- Eine breitrandige Kopfbedeckung schützt Ihr Gesicht und Ihre Augen
- Tragen Sie – sofern möglich – eine Sonnenbrille mit gutem UV-Filter
- Cremes Sie ungeschützte Körperpartien großzügig und wiederholt mit einem Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 ein.
- Sofern möglich, eine Abkühlung durch den Sprühstrahl des Löschfahrzeugs nutzen

5. Passen Sie Ihre Leistungsbereitschaft der Wetterlage an!

- Keine Höchstleistungen
- Die Notwendigkeit körperlicher Leistung kritisch betrachten
- Einsatzzeiten und Leistungen auf das Nötigste beschränken
- Einsatz- und Übungszeiten kurz halten!
- Ausreichend Pausen einplanen bzw. vorgeben
- Aufschiebbare Tätigkeiten auf kühlere Tageszeiten verlegen
- Frühzeitig an eine Ablösung denken
- Mehrmaliger Einsatz eines PA-Trägers vermeiden

- Führen Sie gegebenenfalls kühlende Maßnahmen durch (Wasserführendes HLF/Sprühstrahl)!
- bezüglich Einsatzschutzbekleidung rechtzeitig „Marscherleichterung“ vorgeben!
- konsequenter UV-Schutz (Mütze, hoher Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, ...)!
- Informieren Sie Ihre Einsatzkräfte über die zu erwartende Problematik!

6. Richtige Flüssigkeitszufuhr

- Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Einsatz!
- Trinkmenge sollte etwa drei Liter/Tag betragen
- Nach einem Atemschutzeinsatz (PA, CSA) weitere 1,5 Liter
- Trinkmengen in kleinen – aber kontinuierlichen – Portionen
- Halten Sie Getränke im Einsatzfahrzeug vor!

7. Notfallmanagement – folgende Anzeichen beachten:

- Kurzatmigkeit
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsveränderungen, Verwirrtheit, Unruhe
- Krampfanfälle
- deutliche Erhöhung der Körpertemperatur
- Kreislaufkollaps, der bis zu einem Kreislaufstillstand führen kann

**Im Zweifel zögern Sie nicht,
den Rettungsdienst nachzualarmieren!**