

FEUERWEHR UND SOMMERHITZE

WIE KANN MAN ZUSÄTZLICHEN GESUNDHEITSRISIKEN BEGEGNEN UND DEN HITZESTRESS REDUZIEREN?

Die Arbeit bei großer Hitze ist natürlich für Feuerwehrleute ganz normaler Teil des Einsatz-Alltags.

Trotzdem kann es in den warmen Monaten des Jahres, bei großer Sommerhitze, zu zusätzlichen Gefahren kommen. Zwar können Feuerwehrleute die Arbeit bei großer Hitze nicht vermeiden, aber mit einigen Vorsichtsmaßnahmen lassen sich die Risiken zumindest mindern.

RISIKO FÜR HERZ UND KREISLAUF MINDERN

Eine Brandbekämpfung durchzuführen, wird schnell zu einer schweißtreibenden Angelegenheit und zu einem Risiko für Herz und Kreislauf. Erschwerend hinzu kommt die hohe Luftfeuchtigkeit an schwülen Tagen. Es zeigt sich oft, dass bei einem Einsatz bereits nach kurzer Zeit die körperlichen Leistungsgrenzen erreicht werden. Erst recht, wenn schwere körperliche Arbeit, wie zum Beispiel beim Löschen eines Feuers, verrichtet wird. Hier steigt die Körperkerntemperatur rasant an und erreicht in Einzelfällen durchaus Werte, die mit hohem Fieber vergleichbar sind. In diesem Zusammenhang kommt es auch zu extremen Flüssigkeitsverlusten. Des Weiteren kann die aggressive Sonnenstrahlung auf der Haut schnell einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen und je nach UV-Strahlung mit weiteren gesundheitsschädlichen Spätfolgen einhergehen.

Bei allen Einsätzen sollte auf einen konsequenten Sonnenschutz geachtet werden. Kopf und Körper sollten bedeckt sein, die Augen eventuell mit einer Sonnenbrille geschützt. Machen Sie, wann immer möglich, Pausen im Schatten.



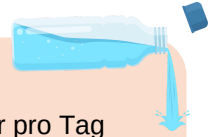
TIPPS FÜR EINSATZKRÄFTE

Körperliche Belastung

- ▶ Außerhalb von Einsätzen reduzieren
- ▶ Einsatzübungen bei Hitze kurz halten oder vermeiden
- ▶ Nicht zwingend notwendige Tätigkeiten auf kühle Tageszeiten verschieben

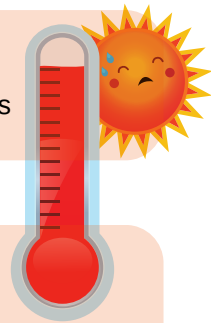
Flüssigkeitszufuhr

- ▶ Mindestens 3 Liter pro Tag
- ▶ Kleine Mengen aber kontinuierlich
- ▶ In Fahrzeugen mind. 1 Liter pro Besatzung mitführen
- ▶ Nach Einsatz mit PA oder CSA: 1,5 Liter mehr trinken



Abkühlung

- ▶ Abkühlmöglichkeiten nutzen, z.B. Sprühstrahl des Löschfahrzeugs



Einsätze

- ▶ Eine Einsatzkraft sollte nicht mehrere anstrengende Einsätze hintereinander absolvieren müssen.
- ▶ Rechtzeitig an Ablösung denken und frühzeitig nachalarmieren.
- ▶ Einsatzzeiten der Feuerwehrangehörigen auf das absolut notwendige Maß beschränken und ausreichend Erholungspausen einplanen

Einsatzkleidung

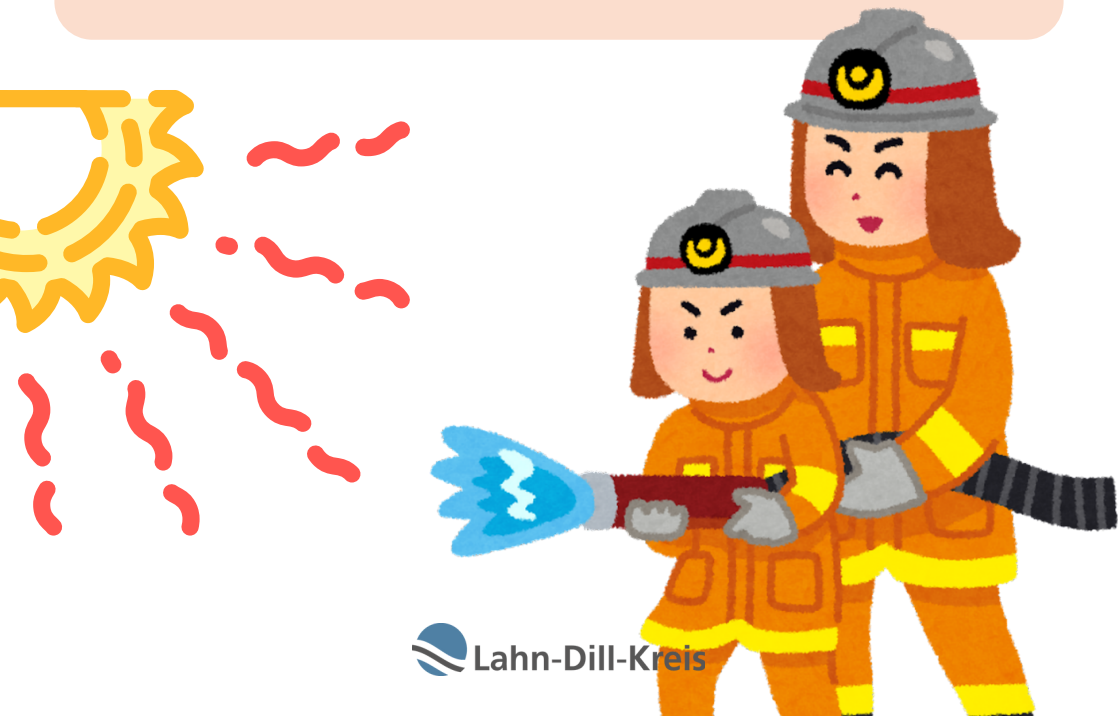
- ▶ Mehrlagige Einsatzkleidung belastet die Einsatzkräfte extrem.
- ▶ Wenn taktisch und sicherheitstechnisch möglich: Auf leichtere, weniger isolierende Kleidung ausweichen



TIPPS FÜR DIE JUGENDFEUERWEHR

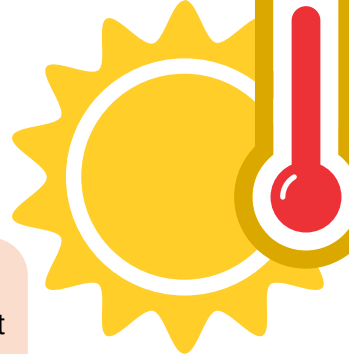
Insbesondere bei Ausflügen, Lagern und Fahrten mit der Jugendfeuerwehr sollten Betreuerinnen und Betreuer auf folgende Maßnahmen achten:

- ▶ Ausreichend Pausen einplanen und während der Erholung Schattenplätze aufsuchen.
- ▶ Kopfbedeckungen tragen.
- ▶ Zum Schutz vor Sonnenbrand sollen sich alle Jugendfeuerwehrangehörigen ausreichend eincremen.
- ▶ Erhöhten Flüssigkeitsbedarf berücksichtigen und ausreichend Getränke bereitstellen.
- ▶ Körperlich anstrengende Aktivitäten (Sport, Spiele oder Märsche) nicht in die Mittags- und Nachmittagsstunden legen.
- ▶ Kein langes Antreten, insbesondere nicht ungeschützt in der Sonne



HITZENOTFÄLLE

ERKENNEN UND HANDELN



Ab wann ist Hitze gefährlich?

- ▶ Wenn die Temperatur am Tag auf/über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt
- ▶ Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält

Folgende Symptome sind Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:



Starke
Kopfschmerzen



Trockene, heiße
Haut



Plötzliche
Verwirrtheit



Körpertemperatur
über 40 °C



Wiederholtes
heftiges Erbrechen



Bewusstlosigkeit

Wie kann man bei Notfällen helfen?

- 1 Ist die Person ansprechbar, bietet ihr Wasser zum Trinken an.
- 2 Ruft den Notruf, wenn der Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall besteht.
- 3 Bringt die Person an einen möglichst kühlen und schattigen Ort.
- 4 Kühlt den Körper der betroffenen Person, z.B. indem ihr feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln legt.

Kontakt

Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises
Schlossstraße 20 gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de
35745 Herborn 06441-407 1616

www.lahn-dill-kreis.de/hitzeportal



Lahn-Dill-Kreis