

Sonnenstich

Entsteht durch Sonneneinwirkung (UV-Strahlung) auf den ungeschützten Kopf, besonders bei Kindern und Menschen mit spärlichem Haarwuchs.

Erkennen

Roter, heißer Kopf
Kühle Körperhaut
Nackensteifigkeit
Übelkeit, Erbrechen
Teilnahmslosigkeit/Verwirrtheit

Gefahren

Bewusstlosigkeit,
Atemstillstand oder
Kreislaufstillstand möglich

Maßnahmen

- Verhindern weiterer Sonneneinwirkung auf den Kopf
- Betroffenen mit erhöhtem Oberkörper lagern
- Kopf des Betroffenen kühlen
- **Bei vorhandenem Bewusstsein:**
gekühlte Getränke reichen (kein Alkohol!)
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
Atemkontrolle
- **Bei vorhandener Atmung:**
Stabile Seitenlage sowie Notruf
- **Bei Atemstillstand:**
Wiederbelebung

Rettungs-(hilfs-)mittel für die Rettung von Ertrinkenden

- (Rettungs-)Ball
- (Surf- oder Rettungs-)Bretter
- Stangen
- Äste
- Leinen

Nach der Rettung

- Erste Hilfe nach vorliegendem Zustand leisten.
- Am Ufer Betroffenen beruhigen.
- Betreuung bis zur Übergabe an den Rettungsdienst.
- Nach Verletzungen suchen.

Komm zur Wasserwacht und lerne Helfen!

DRK-Wasserwacht – Aus Spaß am Sport und aus Freude am Helfen!

Stempel

Herausgeber: DRK-Landesverband Thüringen e.V., Heinrich-Heine-Str. 3, 99096 Erfurt
Stand: August 2006



Landesverband Thüringen e.V.

Sommer, Sonne, ungetrübte Badefreude



Sommerliche Gewässer

Sommerliche Gewässer sind beliebte Sport- und Spielplätze für jung und alt. Viele tummeln sich bei schönem Wetter an den Ufern der heimischen Flüsse und Seen und zeigen dabei eine erschreckende Portion Leichtsinn.

Ein Ertrinkungsunfall kann schnell entstehen, wenn man die notwendigen Baderegeln außer acht lässt.

Baderegeln


- Achte auf die Wassertemperatur – Kühle Dich vor dem Sprung ins Wasser ab.



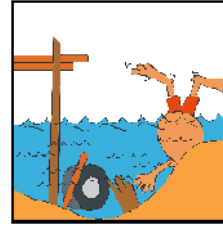
-  Bade nicht mit vollem Magen.

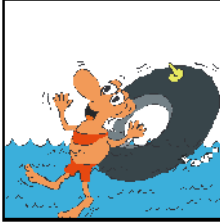
- Verlasse das Wasser wenn du frierst.



-  Bade nicht bei Sturm oder Gewitter.

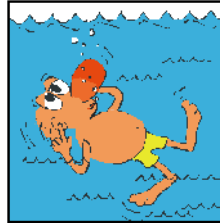
- Springe nicht in unbekannte oder trübe Gewässer.



-  Benutze als Nichtschwimmer nie aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe.

- Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Absperungen und Bojen.

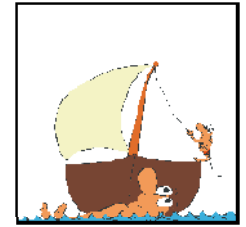


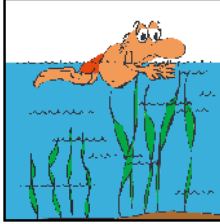
-  Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung.

- Rufe im Notfall rechtzeitig laut um Hilfe.

-  Schwimme oder Tauche nie im Bereich von Sprunganlagen.

- Bleibe weg von Wasserfahrzeugen.



-  Meide Wasserpflanzen, Wehre und Strudel.

Fremdrettung

- Rufe Hilfe! (Notruf)
- Sprich mit dem Verunfallten - Beruhige ihn.
- Gib dem Betroffenen Verhaltenshinweise.
- Behalte den Betroffenen im Blickfeld.
- Benutze Rettungsmittel.
- Gib dem Betroffenen nie die Hand – reiche ihm Hilfsmittel die Du im Notfall auch loslassen kannst.
- Wenn Du selbst ins Wasser musst, dann nur mit einem Rettungs-(hilfs-)mittel ausgerüstet.

Gefährde Dich nicht selbst!