

Unfälle durch Erschöpfung

Lösungsvorschläge



Beachten Sie bitte die Signale Ihres Körpers!

Folgende Grundregeln sollten Sie ebenfalls beherzigen:

- ▶ Regelmäßiger Sport und realistisches Training
- ▶ Nur gesund und nüchtern in den Einsatz gehen
- ▶ Rechtzeitige Ablösung organisieren
 - ▶ Pausenzeit = doppelte Einsatzzeit
- ▶ Medizinische Versorgung organisieren
 - ▶ AED, RTW...
 - ▶ Betreute Ruhezeiten bei größeren Lagen
- ▶ Viel trinken, auch auf der Anfahrt!
 - ▶ Mind. 1,5l Wasser/Apfelschorle pro AGT vorhalten
- ▶ Handcooling
 - ▶ senkt die Körperkerntemperatur
 - ▶ Schuttmulde mit Wasser füllen, Hände im Wasser pumpen

