

# Rehabilitationszone



Nasse/kontaminierte PSA eintüten



Hände/Gesicht waschen



Beermann

Wetterschutzte Ruhezone suchen:  
Kantine, SEG-Zelt, AB-Betreuung...



Kontrolle von SpCO

Checkliste „Ruhezone“ für Einsätze/Übungen	
Hygiene:	Grob-Dekon (Altklopfen/Abfegen, D-Rohr zum Abspülen von Schaum...), Hygienebord, durchsichtige Folienmäcke für kontaminierte PSA, ggfs. Wechselkleidung
Pause:	Mind. doppelte Einsatzzeit, wetterschutzte Sitzgelegenheiten (Schatten, Zeit, AB Betreuung), Medizinische Überwachung, Schuttmaude mit Wasser (Temperatursenkung)
Sanitätsdienst:	RTW, mind. Sauerstoff, AED
Verpflegung:	Mind. 1.5 l Wasser/Äpfelschorle pro Einsatzkraft, leichte Speisen
Erneuter Einsatz:	NUR bei Wohlbefinden UND Einhaltung der Grenzwerte UND mit trockener PSA



Überwachung von Einsatzkräften während belastenden Einsätzen/Übungen

Name	Ruhezeit		Grenzwerte vor einer (erneuten) Belastung					Temp. (°C) nach 15 Min.
			RR sys	RR dia	Puls	SpO <sub>2</sub> (%)	SpCO (%)	
	Start	Ende	160	100	100	< 95	10	
Axel Schweiß	11 <sup>20</sup>	12 <sup>10</sup>	140	90	90	98	3	37,5
Norbert Heilig	11 <sup>25</sup>	12 <sup>05</sup> T 37,8°C	150	95	97	99	2	38,8
Hans Ruffig	11 <sup>40</sup>	11 <sup>55</sup> → RTW 14-23-1	135	80	87	99	12	37,2
John Wayne	11 <sup>40</sup>	12 <sup>30</sup>	140	85	85	96	8	37,6
Max Bar	12 <sup>05</sup>	12 <sup>30</sup> Einsatzende	160	110	90	98	2	37,1

Überwachung der Pausenzeiten und Messwerte



Temperatursenkung durch „Pump“-Effekt



Kontrolle der Körpertemperatur



Kontrolle von Blutdruck, Puls, SpO<sub>2</sub>