

HFUK Nord und die FUK Mitte informieren

# Sommer, Sonne, Krankenhaus?



**S**ommerzeit – Sonnenzeit. Das Thermometer zeigt freundliche 32 °C im Schatten. In den Freibädern und an den Badeseen werden die Liegeflächen knapp. Abkühlen beim Baden und entspannen ist angesagt. Es ist Hochsommer, mit viel Sonne und Wärme, so wie es alle mögen. Wirklich alle?

Leider hat jetzt auch die Arbeit der Feuerwehren Hochkonjunktur. Die Zahl der Alarmierungen steigt. Wald- und Flächenbrände fordern immer wieder die Einsatzkräfte. Eine absolut schweißtreibende Angelegenheit, bei derart hohen Außentemperaturen eine Brandbekämpfung durchzuführen. An besonders schwülen Tagen kommt erschwerend die hohe Luftfeuchtigkeit hinzu. Nach kurzer Zeit können bei einem Einsatz die körperlichen Leistungsgrenzen erreicht werden.

Szenenwechsel. Auch bei den Jugendfeuerwehren herrscht Hochkonjunktur. Die Taschen sind gepackt und alle Vorbereitungen sind getroffen. Es geht endlich in das langersehnte Zeltlager. Das Wetter passt: hochsommerliche Temperaturen und Sonne ohne Ende. So haben es sich alle gewünscht. Doch Moment mal, wurde nicht etwas vergessen?

So schön der Hochsommer auch ist, so gefährlich können seine Auswirkungen sein. Sowohl Einsatzkräfte als auch Jugendfeuerwehrangehörige führte der Einsatz im Hochsommer oder die Teilnahme am Zeltlager schon einmal auf direktem Wege zum Arzt oder sogar ins Krankenhaus. Eine kleine Auswahl der dann gestellten Diagnosen, die die Feuerwehr-Unfallkasse mit den Arztberichten und Unfallanzeigen erreichen: Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzekollaps, schwerer Sonnenbrand.

Fakt ist: Brennt die Sonne ordentlich vom Himmel herunter, muss man sich vorsehen. Hohe Außentemperaturen können schnell zum Risiko für Herz und Kreislauf werden. Erst recht, wenn schwere körperliche Arbeit, z. B. beim Löschen eines Feuers, verrichtet wird, steigt die Körperkerntemperatur rasant an. Die aggressive Strahlung kann auf der nackten Haut schnell einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen, dessen zum Teil lebensbedrohliche Spätfolgen, z. B. Hautkrebs, nicht zu unterschätzen sind.

## Einsatz bei hohen Außentemperaturen

Wird die Feuerwehr bei hohen Außentemperaturen alarmiert, gilt es zunächst, die Einsatzzeiten der Feuerwehrangehörigen auf das absolut notwendige Maß zu beschränken. Da viel Flüssigkeit

durch massives Schwitzen ausgeschieden wird, müssen Getränke in ausreichender Menge bereitstehen. Mineralwasser und Saftschorlen bieten sich an.

- Für die eingesetzten Kräfte müssen längere Erholungspausen eingeplant werden. Die Pausen sollten unbedingt an einem schattigen Platz abgehalten und am besten angeordnet werden, damit sich alle daran halten.
- Als Empfehlung zur Trinkmenge werden pro erwachsener Einsatzkraft mindestens drei Liter täglich angegeben. Bei Einsätzen unter Atemschutz erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich.
- Persönliche Schutzausrüstung und -kleidung, die z. B. in den Pausen nicht benötigt wird, ablegen.
- Kein langes Antreten, schon gar nicht ungeschützt in der Sonne.
- Rechtzeitig an die Verstärkung und in der Folge Ablösung der eingesetzten Kräfte denken.
- Auch wenn im Einsatz Schutzkleidung und Helm getragen werden, spätestens in der Pause muss an den Schutz vor der UV-Strahlung durch Sonnencreme, Kopfbedeckung etc. gedacht werden.

(Quelle: Empfehlung des Deutschen Feuerwehrverbands)

## Sommer im Zeltlager

Sollten beim Jugendfeuerwehr-Zeltlager hochsommerliche Temperaturen herrschen und die Sonne brennen, so muss bedacht werden:

- Der Flüssigkeitsbedarf der Jugendfeuerwehrangehörigen ist jetzt besonders hoch. Mineralwasser, Saftschorlen und kalter, ungesüßter Tee löschen den Durst am besten.
- Bei der Programmplanung in Erwägung ziehen, dass körperlich anstrengende Aktivitäten wie Sport, Spiele oder Märsche nicht in die Nachmittagsstunden gelegt werden.
- Den ungeschützten Aufenthalt in der Sonne sollten die Angehörigen der Jugendfeuerwehr meiden, genügend Schattenplätze müssen bereitstehen.
- Die Jugendlichen auf keinen Fall lange antreten lassen, schon gar nicht ungeschützt in der Sonne stehend.
- Darauf achten, dass sich alle Jugendfeuerwehrangehörigen zum Schutz vor Sonnenbrand ausreichend eincremen.

## Gesundheitsgefahr durch Hitzeschäden

Hitzeschäden können schnell zu einer ernsthaften Gesundheitsgefahr oder sogar lebensbedrohlichen Situation werden. Man unterscheidet generell den Sonnenstich, den Hitzekrampf, den Hitzekollaps, die Hitzeerschöpfung und den Hitzschlag, die sich durch verschiedene Symptome und Anzeichen unterscheiden. Durch die unmittelbare Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems dürfen sie keinesfalls unterschätzt werden und machen unter Umständen den Einsatz des Rettungsdienstes erforderlich. Auch ein schwerer Sonnenbrand kann eine erhebliche Gesundheitsgefährdung darstellen und muss ggf. einem Arzt vorgestellt werden.

Übrigens: Erste-Hilfe-Kenntnisse der Feuerwehrangehörigen im Umgang mit Hitzeschäden sollten regelmäßig aufgefrischt werden. ■

## Gesundheitsgefahren in der Sommerzeit