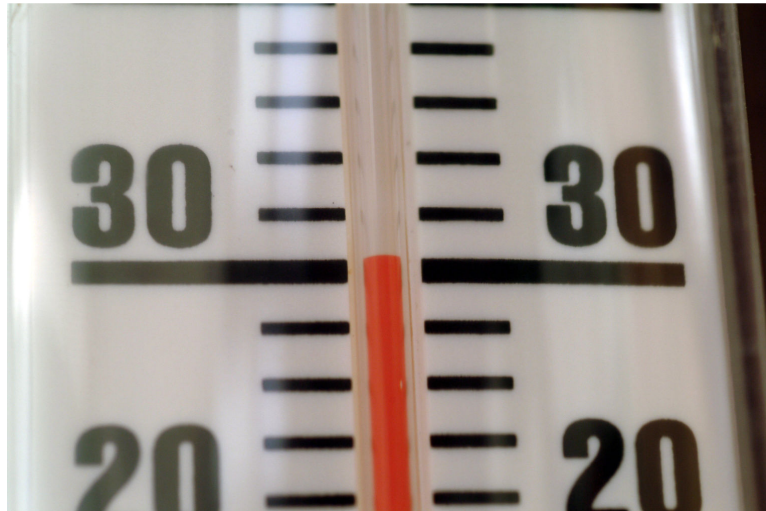


Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Empfehlungen für richtiges Verhalten bei extremer Wärme und Sonneneinstrahlung

Es geht mit Riesenschritten auf das Frühjahr zu – eh man sich versieht ist der nächste Sommer da. Bald ist es für die Jugendfeuerwehren an der Zeit, das nächste Camp, das nächste Zeltlager vorzubereiten. Mittlerweile haben sich die klimatischen Bedingungen in den Sommermonaten in Mitteleuropa merklich verändert. Die durchschnittlichen Temperaturen steigen und die Sonneneinstrahlung nimmt mehr und mehr zu. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle Hinweise und Empfehlungen geben, was beachtet werden sollte, wenn sich Jugendfeuerwehrangehörige z.B. beim Dienst oder im Sommer-Zeltlager längere Zeit im Freien aufhalten.



Bei hohen Außentemperaturen und starker Sonneneinstrahlung schwitzt der Körper, um sich gegen das Ansteigen der Körpertemperatur zu wehren. Kinder und Jugendliche sind durch den dabei auftretenden Flüssigkeitsverlust besonders gefährdet. Bei ihnen entsteht, bedingt durch ein ungünstiges Verhältnis zwischen der Körperoberfläche und Körpermasse, eine dementsprechend besonders große Verdunstungsfläche. Häufig unterschätzen sie den eigenen Flüssigkeitsbedarf oder nehmen ihn bei den vielen Aktivitäten, z.B. in einem Zeltlager, gar nicht wahr. Zudem leiden Kinder und Jugendliche, insbesondere weiblichen Geschlechts, häufig auf Grund eines niedrigen Blutdrucks zu Kreislaufreaktionen (Übelkeit, Schwindel) bis hin zum Kollaps. Wird bei Veranstaltungen übernachtet, setzen sich Jugendfeuerwehrangehörige oftmals einem Schlafentzug aus. Die Nacht wird nicht zur Regeneration genutzt, was die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag vermindert und sich bei hohen Temperaturen zusätzlich negativ auf die körperliche Verfassung auswirken kann.

Eine weitere Gefahr stellt, neben der Wärme und dem Flüssigkeitsverlust, die direkte Sonneinstrahlung dar. Sie kann bei längeren Aufenthalten unter praller Sonne eine Hitzeerschöpfung oder einen Sonnenstich auslösen und damit durchaus lebensgefährliche Zustände hervorrufen. Die mittlerweile sehr aggressive Sonnenstrahlung kann äußerst schnell zu einem gefährlichen Sonnenbrand führen. Da sich gerade die junge Haut jeden Sonnenbrand „merkt“, kann eine häufige Verbrennung im Kindes- und Jugendalter später die Entstehung des gefährlichen Hautkrebses begünstigen.

Nachfolgend geben wir Ihnen einige Empfehlungen, die Sie in die Vorüberlegungen und Planung des nächsten Sommerausfluges bzw. Zeltlagers mit der Jugendfeuerwehr einbeziehen sollten. Die Jugendfeuerwehrwarte und sonstigen Jugendgruppenbetreuern sollten mit der Thematik im Vorfeld vertraut gemacht werden sowie die Jugendfeuerwehrangehörigen bezüglich folgender Verhaltensregeln deutlich und regelmäßig instruieren:

- Regelmäßiges Aufsuchen schattiger Plätze in Pausen, besonders zur Mittagszeit!
- Besprechungen oder ähnliche Zusammenkünfte möglichst im Schatten durchführen – dabei bequeme Kleiderordnung und Körperhaltung zulassen und bewegungsloses Stehen (besonders das „Antreten lassen“) vermeiden, da sonst „Ohnmacht“ droht!



- Viel und regelmäßig trinken! Mineralwasser und ungesüßte Saftschorlen eignen sich besonders (keine gezuckerten Erfrischungsgetränke geben!). Bei großer Wärme sollten täglich 3-4 Liter über den Tag verteilt in kleinen Trinkmengen aufgenommen werden. Das Trinken sollte bei Trinkpausen angeregt bzw. auch kontrolliert werden, da Kinder und Jugendliche ihren Flüssigkeitsbedarf oftmals subjektiv unterschätzen!
- Bei längeren Märschen und körperlichen Aktivitäten Getränke am Mann tragen oder in unmittelbarer Nähe vorhalten!
- Bei starker Sonneneinstrahlung sollte eine Kopfbedeckung getragen werden!
- Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, ist auf die Anwendung von Sonnenschutzcremes in ausreichender Menge zu achten. Die Creme muss aufgetragen werden, bevor der Aufenthalt in der Sonne beginnt.
- Es gibt bei den Sonnencremes für verschiedene Hauttypen verschiedene Lichtschutzfaktoren. Je weniger pigmentiert bzw. je hellhäutiger jemand ist, um so höher ist der benötigte Lichtschutzfaktor.
- Manche Menschen neigen besonders schnell zu Sonnenbränden. In solchen Fällen ist es ratsam, sich leicht zu bekleiden (es gibt z.B. Shirt's, die UV-Strahlung blocken) und ausschließlich im Schatten aufzuhalten.
- Bei Sonnenbränden können zur Ersten Hilfe spezielle kühlende Sprays mit dem Wirkstoff Panthenol Linderung verschaffen und schmerzstillend wirken, bei starken Rötungen und Blasen ist dennoch umgehend der Arzt aufzusuchen!
- Die Eltern sollten in die Vorplanung einbezogen werden, so kann sichergestellt werden, dass z.B. der nötige Sonnenschutz von vornherein im Gepäck landet.