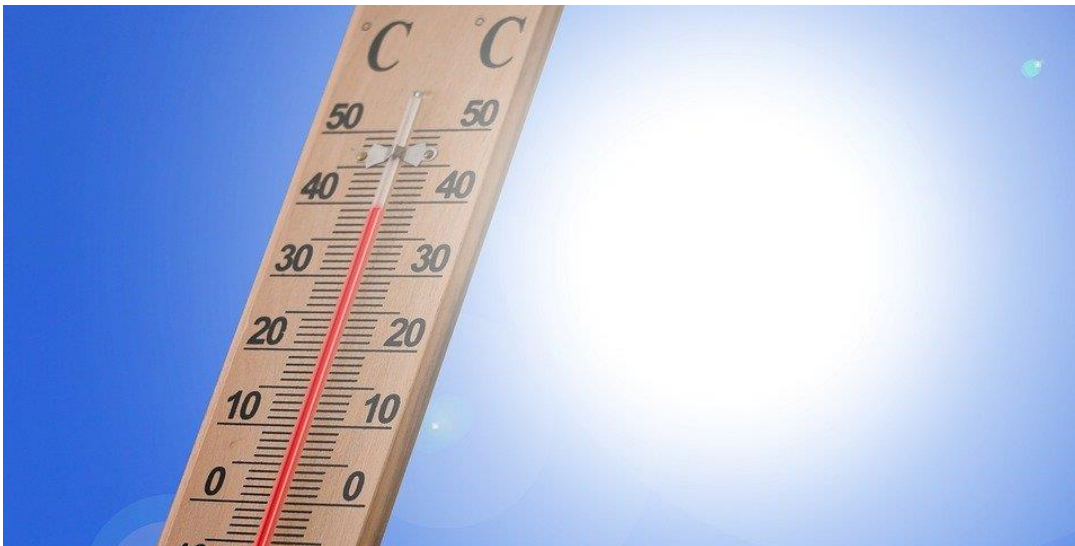


Information vom 13. Juli 2022 / Ausgabe XIV

## *Einsatz in der „Hitzewelle“ – was kann ich tun?*

In den kommenden Tagen werden deutschlandweit Temperaturen erwartet, die die 40 Grad-Marke erreichen können. Auch wenn das Thema Wärmebelastung und der Appell „Viel trinken!“ mittlerweile fast überall in den Feuerwehren angekommen ist, so möchten wir noch einmal daran erinnern...



**... das die Berücksichtigung von  
Wetterbelastungen wie Hitze  
auch eine Führungsaufgabe ist!**

Dies ist nicht nur beim naheliegenden mehrtägigen Einsatz zur Vegetationsbrandbekämpfung der Fall, sondern beispielsweise auch beim Ablöschen eines PKWs mit Atemschutz in der prallen Sonne.

**Bundesgeschäftsstelle**  
Reinhardtstraße 25  
10117 Berlin  
*Telefon*  
(0 30) 28 88 48 8-00  
*Telefax*  
(0 30) 28 88 48 8-09  
*E-Mail*  
info@dfv.org  
*Internet*  
www.feuerwehrverband.de

## Was können bzw. müssen wir also tun?

### 1. Beurteilen Sie das Wetter!

Beobachtung der Wetterlage

### 2. Grundsätzliche Maßnahmen



#### ▶ FRÜH AM MORGEN:

- Lüften
- Luftige Kleidung anziehen
- Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- Trinkerinnerungen aufstellen oder einschalten
- Verschattungen herunterlassen
- Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist



#### ▶ IN DER MITTAGSHITZE:

- Aktivitäten pausieren
- Regelmäßig trinken, Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären
- Fenster, Rollläden und Vorhänge schließen
- Im kühlestem Raum aufhalten; ist es in der Wohnung zu heiß, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen.
- Sonne meiden, eine Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen
- Den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen



#### ▶ ABENDS UND NACHTS:

- Lüften
- Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

### 3. Verhalten im Außenbereich

Schatten ist der beste Schutz – schaffen sie schattige und kühle Ruheplätzen und Kräftesammelstellen!

### 4. Achten Sie auf einen UV-Schutz

- Tragen Sie schützende Kleidungsstücke
- Eine breitrandige Kopfbedeckung schützt ihr Gesicht und Ihre Augen
- Tragen Sie – sofern möglich – eine Sonnenbrille mit gutem UV-Filter
- Cremem Sie ungeschützte Körperpartien großzügig und wiederholt mit einem Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 ein.
- Sofern möglich eine Abkühlung durch den Sprühstrahl des Löschfahrzeugs nutzen

## 5. Passen Sie ihre Leistungsbereitschaft der Wetterlage an!

- Keine Höchstleistungen
- Die Notwendigkeit körperlicher Leistung kritisch betrachten
- Einsatzzeiten und Leistungen auf das Nötigste beschränken
- Einsatz- und Übungszeiten kurz halten!
- Ausreichend Pausen einplanen bzw. vorgeben
- Aufschiebbare Tätigkeiten auf kühlere Tageszeiten verlegen
- Frühzeitig an eine Ablösung denken
- Mehrmaliger Einsatz eines PA-Trägers vermeiden

- Führen Sie gegebenenfalls kühlende Maßnahmen durch (Wasserführendes HLF/Sprühstrahl)!
- bezüglich Einsatzschutzbekleidung rechtzeitig „Marscherleichterung“ vorgeben!
- konsequenter UV-Schutz (Mütze, hoher Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, ...)!
- Informieren sie Ihre Einsatzkräfte über die zu erwartende Problematik!

## 6. Richtige Flüssigkeitszufuhr

- Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Einsatz!
- Trinkmenge sollte etwa drei Liter/Tag betragen
- Nach einem Atemschutzeinsatz (PA, CSA) weitere 1,5 Liter
- Trinkmengen in kleinen – aber kontinuierlichen – Portionen
- Halten sie Getränke im Einsatzfahrzeug vor!

## 7. Notfallmanagement – folgende Anzeichen beachten:

- Kurzatmigkeit
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsveränderungen, Verwirrtheit, Unruhe
- Krampfanfälle
- deutliche Erhöhung der Körpertemperatur
- Kreislaufkollaps, der bis zu einem Kreislaufstillstand führen kann

**Im Zweifel zögern sie nicht  
den Rettungsdienst nachzualarmieren!**

Klaus Friedrich, Medizinaldirektor  
Bundesfeuerwehrarzt