

Gesundheit im Lager

Gesundheitstipps

Körperhygiene

- Täglich öfter Hände waschen (vor dem Essen und vor der Küchenarbeit, nach der Toilette)
- Seife zu Verfügung stellen
- Nach jeder Mahlzeit Zähne putzen
- Morgentoilette mit Waschlappen und Seife (Waschstelle soll einladend sein)
- Regelmässiges Duschen
- Animation: Duschen mit Musik

Kleidung

- Wäscheleine bauen zum Aufhängen von nasser Kleidung
- nasse Schuhe mit Zeitungen ausstopfen (Zeitungen öfter wechseln)
- Kleidung, vor allem Unterwäsche, öfter wechseln

Hygiene in der Küche

- Hände häufig waschen
- Küchenschürze, Putzlappen und Geschirrtücher oft wechseln
- Speisereste gut verschlossen im Kühlschrank lagern (Vorsicht im Zeltlager)
- Reste vor dem Essen nochmals gut erhitzen
- Vorratsraum oder tiersicheres Vorratszelt einrichten
- Abfall häufig entsorgen
- Im Hauslager Küchenboden täglich feucht wischen
- Küchenmaterial heiss abwaschen
- Geschirr nachspülen
- Im Zeltlager nach dem Essen heisses Abwaschwasser für die Teilnehmenden bereitstellen

- Geschirr in einem persönlichen Stoffsack aufbewahren
- Putzlappen für allgemeine Putzarbeiten gehören nicht in die Küche

Trinkwasser

- Wasser zum Zähneputzen muss Trinkwasserqualität haben
- Bachwasser abkochen oder mit «Micropur»-Tabletten (in Apotheken und Drogerien erhältlich) desinfizieren (mindestens eine Stunde einwirken lassen)
- Trinkwasser nur in absolut sauberen Gefässen transportieren
- Trinkwasser vor Sonneneinstrahlung und Überhitzung schützen
- Wasser möglichst nahe bei der Quelle fassen
- Nur kaltes, klares, farb- und geruchloses Wasser verwenden
- Nach Möglichkeit kein Schnee- oder Schmelzwasser trinken (Gefahr der Entsalzung des Körpers)

Toilette

- Täglich mit Putzmittel reinigen
- Seife und Handtücher zur Verfügung stellen
- Tritt Durchfall auf, ein «Kranken-WC» bezeichnen (Türklinke mehrmals täglich desinfizieren)
- Latrinen sollten möglichst bequem und sauber eingerichtet werden, sonst werden sie gemieden
- bei Latrinen gebrannten Kalk als Spülung verwenden

Lagerämtli

- Tischdecken, Abräumen und Tische putzen
- Abwaschen und Abtrocknen
- WC und Waschräume putzen
- Gänge wischen
- Umgebung aufräumen

Hinweis: Alle Ämtli müssen genau beschrieben werden, damit die Teilnehmenden wissen, welche Arbeiten auszuführen sind.

Ökologische Aspekte

Abfall

- Bau eines Kompostloches (am Schluss des Lagers zuschütten)
- Abfall trennen: Altglas-, Stahlblech-, Pet- und Altpapierentsorgung
- Aluverpackungen meiden
- Speisereste können oft als Schweinefutter verwendet werden

Bäume

- Nie Nägel in Bäume hämmern
- Bäume vor Seildruckstellen schützen
- Keine Bäume anhacken oder fällen

Feuerstellen

- Feuerstellen an einem sinnvollen Ort in einer vernünftigen Grösse erstellen

Felder

- Nicht durchs hohe Gras laufen
- Bestehende Wege benutzen
- Lagerplatz mit Absperrband abgrenzen
- Spielobjekte, wie z.B. Goals mehrmals verschieben (um das Gras zu schonen)

Waschmittel

- Biologisch abbaubares Putzmittel verwenden
- Nachfüllpackungen verwenden (weniger Abfall)
- Nicht in offenes Gewässer ausschütten

Bauholz

- Holz für Lagerbauten sollte aus der Lagerregion stammen
- Evtl. kann Bauholz von einer vorher anwesenden Gruppe übernommen werden

Esswaren

- Kleine, lokale Geschäfte berücksichtigen
- Saisonprodukte bevorzugen
- Mit einem Handwagen einkaufen

An-/Abreise

- Öffentliche Verkehrsmittel benutzen

Krankheiten/Unfälle

Krankenzimmer/-zelt

Kriterien

- Warme, trockene Lage
- Keine Isolation vom Lagergeschehen
- Kurzer Weg zu sanitären Einrichtungen
- Ausreichend Wasser in der Umgebung
- Genügend Reservedecken
- Glocke oder Pfeife, um Betreuung zu rufen

Ernährung/Wohlbefinden

- Leichte Kost verabreichen
- Mehrere Zwischenmahlzeiten
- Ausreichend warme Getränke in der Nähe zur Verfügung stellen
- Betten/Zimmer häufig lüften
- Spiel- und Lesemöglichkeiten anbieten
- Kunststoffeimer für Erbrechen bereitstellen

Lagersanitäter

- Führt über jeden Kranken ein Krankenblatt. Er ist als einziger befugt, Medikamente abzugeben
- Festhalten des Krankheitsverlaufs auf dem Krankenblatt (Diagnosehilfe für den Arzt)
- Regelmässiges Fieber- und Puls messen

Fremdhilfe beiziehen

- Bei Unsicherheit Fachperson beiziehen (Lagerarzt, Hausarzt)
- Auf jeden Fall den Arzt rufen bei:
 - Fieber über 39°C
 - Bewusstseinsstörungen
 - länger als drei Tage krank
 - drei oder mehr Patienten mit den selben Symptomen

Information der Eltern

- Alle Unfälle und Krankheiten, die eine ärztliche Behandlung erfordern, sind zu melden
- Wichtige Entscheide sind zusammen mit den Eltern zu fällen (z.B. darf das Kind operiert werden?)
- Unter Zeitdruck entscheidest du so, wie Eltern normalerweise entscheiden würden; informiere die Eltern so schnell als möglich
- Informiere überlegt: Vermeide es, die Eltern zu erschrecken
- Lasse, wenn immer möglich, verletzte Personen in deiner Anwesenheit zu Hause anrufen
- Ziehe in ernsteren Fällen eine Vertrauensperson zu, mit deren Unterstützung du die Eltern informierst

Gefahrenquellen

Waldbrandgefahr

- Warnungen beachten
- Genügend Abstand zu Bäumen, Wurzeln und Holzvorrat
- Feuerstelle mit Steinen eingrenzen
- Nie mit Benzin anfeuern (Explosionsgefahr)
- Beim Verlassen Feuer vollständig löschen

Schlafen auf Heustöcken

- Unbedingt vor der Benutzung um Erlaubnis fragen
- Zündhölzer und kleine Gegenstände einsammeln (Brandgefahr/Problem des Verlierens)
- Nicht auf frisch gefüllten Heustöcken schlafen (Gasvergiftung)
- Keine offenen Flammen und glühende Objekte

Feuerwerk/Fackeln

- Gute und feste Abschussbasis
- Nicht in Menschengruppen abfeuern
- Richtige Handhabung
- Bei Fackeln: Brandgefahr von Nylonjacken und anderen Kleidungsstücken, Handschutz anbringen, nicht unbeaufsichtigt lassen

Geschosse

- (Pfeilbogen, Messer, Dolche, Steinschleuder usw.)
- Ziele festlegen (keine Lebewesen)
 - Zielgebiet absperren
 - Keine Schlachten zwischen Menschengruppen
 - Keine Messer gegen Bäume werfen

Werkzeuge

- (Äxte, Beile, Sägen usw.)
- Umgang mit den Werkzeugen zeigen
 - Sitz des Stiels überprüfen
 - Genügend Abstand zwischen den Arbeitsplätzen
 - Keine Werkzeuge herumliegen lassen

Wasser

- Keine Wasseraktivität ohne Aufsicht

Freizeit im Lager

- Teilnehmende kommen in den Freizeitblöcken oft auf die unmöglichsten Ideen: Mutspiele, Rekorde, Klettern usw.
Deshalb vorbeugen:
- Spielmaterial zur Verfügung stellen (Diabolo, Bälle, Federball, Boccia usw.)
 - Auf dem Lagergelände einen Spielplatz einrichten
 - Möglichkeiten, sich auszutoben bieten
 - Keine allzu langen Freizeitblöcke
 - Leiter (Animator) steht den Teilnehmenden zu Hilfe

Lagerapotheke

- Pflaster für Wunden
- Desinfektionsmittel
- Verbandsrollen
- Elastische Binden
- Gazebinden
- Dreiecktuch/Wärmefolie
- Schere und Pinzette
- Salbe gegen Insektenstiche
- Medikamente gegen Durchfall, Verstopfung, Husten
- Salben zur Behandlung von Prellungen, kleineren Wunden, Verbrennungen
- Fieberthermometer
- Nadel und Sicherheitsnadeln (Faden)

Sicherheitskonzept

Verbindungen bei einfachen Unfällen

- Lagersanitäter
- Lagerarzt
- Nächstes Spital

Verbindungen bei schweren Unfällen und schwerer Krankheit

- Nächstes Spital
- Ambulanz/REGA

Regeln vereinbaren

- Notfallblatt auf sich tragen
- Persönliche Notfallkarte
- Notfalltelefon (Ort bekannt geben)
- Verhalten bei Notfällen (Lagerleitung informieren usw.)

Wichtig: Lagerteilnehmende am Anfang des Lagers über das Sicherheitskonzept informieren.

Notfallblatt

Das Notfallblatt hilft dir, bei Unfällen rasch und richtig zu handeln. Es enthält

Gedächtnisstützen für

- Unfallorganisation
- Lawinenunfall
- Erste Hilfe
- Helikopterrettung

Arbeitshilfen für

- Alarmierungsauftrag
- Patientenprotokoll
- Unfallprotokoll und Unfallskizze

Wichtig: Es empfiehlt sich, das Notfallblatt vor Beginn des Lagers zu Hause in aller Ruhe zu studieren und auszufüllen. Erarbeite dir beim Rekognoszieren des Lagers alle nötigen Angaben für das Notfallblatt.

Welche Rettungsart?

Selbsttransport oder Profirettung?

- Leichtverletzte, z. B.
- kleine Riss- und Schnittwunden
 - kleine Verbrennungen
 - Verstauchungen und Verrenkungen
 - einfache Armbrüche
- Schonender Selbsttransport

- Alle anderen Verletzungsarten, z. B.
- lebensgefährliche Verletzungen
 - Bewusstlose
 - Verletzte mit offenen Brüchen
 - Verletzte mit besonders schmerzhaften Brüchen
- Professionelles Transportmittel

Welche Profirettung?

- Schwerverletzte, z. B.
- lebensgefährliche Verletzungen
 - Rückenverletzungen
 - schwere, großflächige Verbrennungen
 - Abtrennung von Körperteilen
- Immer Helikopter-Rettung!

- Schwer zugänglicher Ort
- unwegsames Gelände
 - Zufahrt nur mit Geländefahrzeug
 - Ambulanz über 30 Min. entfernt
 - Strassen vereist, verschüttet usw.
- Immer Helikopter-Rettung!

- Übrige Fälle
- weder schwerverletzt noch schwer zugängl. Ort
- Rettung mit Ambulanz

Handeln in Krisensituationen

- Beurteilung der Lage/Problem erfassen
- Wenn nötig Erste Hilfe leisten
- Kurzplanung der notwendigen Massnahmen
- Betreuung der Teilnehmenden
- Aufträge erteilen und kontrollieren
- Betroffene Leiter/innen stärken (später Schuldabklärung)
- Informieren von Vereins- und Verbandsleitung
 - Wer und wie viele sind betroffen?
 - Was, wo, wann ist es passiert?
 - Welche Massnahmen wurden ergriffen?
 - Adressen der Beteiligten
- Selber nicht aktiv die Medien orientieren