

## Inhaltsverzeichnis

Amputationsverletzung.....	21	Magen-Darm-Infekt.....	26
Anaphylaktischer Schock.....	10	Migräne.....	27
Arztbesuch in Schweden.....	4	Muskelkrampf.....	18
Asthma.....	11	Nasenbluten.....	25
Atemnot.....	11	Notruf.....	3
Augenspülung.....	24	Notsignale.....	4
Augenverletzung.....	23	Palstek.....	6
Baden.....	32	Psychiatrischer Notfall.....	30
Bauchschmerzen.....	25	Quallen.....	33
Bewusstlosigkeit.....	6, 9	Rautek-Rettungsgriff.....	5
Blasen.....	16	Reiseübelkeit.....	27
Blutung.....	19	Rettungsschlinge.....	6
Covid-19.....	28	Rückschleiftechnik.....	4
Diabetes.....	10	Schlangenbiss.....	17
Druckverband.....	20	Schock.....	10
Durchfall.....	26	Schocklagerung.....	7
Erbrechen.....	26	Schulter-Tragegriff.....	6
Erste-Hilfe-Set.....	34	Schwimmen.....	32
Feuer/Waldbrandgefahr.....	31	Sonnenbrand.....	13
Fieber.....	13	Sonnenstich.....	14
Fingerkuppenverband.....	18	SOS (Save Our Souls).....	4
Fuchsbandwurm.....	28	Sportverletzung.....	22
Gämsenträgergriff.....	6	Stabile Seitenlage.....	6
Hautreizung.....	16	Tetanusinfektion.....	19
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	8, 9	Übelkeit.....	14, 26
Herzdruckmassage.....	8	Unterkühlung.....	12
Hitzschlag.....	14	Unterzucker.....	10
Hyperventilation.....	12	Unwetter.....	31, 32
Insektenstiche.....	27	Verbrennung.....	15
Knochenbruch.....	20	Vergiftung.....	9, 10
Kopfschmerzen.....	14	Verletzung allgemein.....	18
Kopfverletzung.....	23	Verrenkung.....	21
Körpersignale.....	4	Verstauchung.....	22
Krampfanfall.....	11	Wirbelsäulenverletzung.....	24
Kreislaufprobleme.....	10	Zeckenbisse.....	27



## Notfallheft

BdP und VCP  
Bundesfahrt Schweden 2023



## Inhaltsverzeichnis

Amputationsverletzung.....	21	Magen-Darm-Infekt.....	26
Anaphylaktischer Schock.....	10	Migräne.....	27
Arztbesuch in Schweden.....	4	Muskelkrampf.....	18
Asthma.....	11	Nasenbluten.....	25
Atemnot.....	11	Notruf.....	3
Augenspülung.....	24	Notsignale.....	4
Augenverletzung.....	23	Palstek.....	6
Baden.....	32	Psychiatrischer Notfall.....	30
Bauchschmerzen.....	25	Quallen.....	33
Bewusstlosigkeit.....	6, 9	Rautek-Rettungsgriff.....	5
Blasen.....	16	Reiseübelkeit.....	27
Blutung.....	19	Rettungsschlinge.....	6
Covid-19.....	28	Rückschleiftechnik.....	4
Diabetes.....	10	Schlangenbiss.....	17
Druckverband.....	20	Schock.....	10
Durchfall.....	26	Schocklagerung.....	7
Erbrechen.....	26	Schulter-Tragegriff.....	6
Erste-Hilfe-Set.....	34	Schwimmen.....	32
Feuer/Waldbrandgefahr.....	31	Sonnenbrand.....	13
Fieber.....	13	Sonnenstich.....	14
Fingerkuppenverband.....	18	SOS (Save Our Souls).....	4
Fuchsbandwurm.....	28	Sportverletzung.....	22
Gämsenträgergriff.....	6	Stabile Seitenlage.....	6
Hautreizung.....	16	Tetanusinfektion.....	19
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	8, 9	Übelkeit.....	14, 26
Herzdruckmassage.....	8	Unterkühlung.....	12
Hitzschlag.....	14	Unterzucker.....	10
Hyperventilation.....	12	Unwetter.....	31, 32
Insektenstiche.....	27	Verbrennung.....	15
Knochenbruch.....	20	Vergiftung.....	9, 10
Kopfschmerzen.....	14	Verletzung allgemein.....	18
Kopfverletzung.....	23	Verrenkung.....	21
Körpersignale.....	4	Verstauchung.....	22
Krampfanfall.....	11	Wirbelsäulenverletzung.....	24
Kreislaufprobleme.....	10	Zeckenbisse.....	27



## Notfallheft

BdP und VCP  
Bundesfahrt Schweden 2023



Hilfe!	Hjälp!
Notfall	Nödfall
Ruf einen Krankenwagen!	Ring ambulans!
Hilfe ist unterwegs!	Hjälpår påväg!
Krankenhaus	Sjukhus
Krankenwagen	Ambulans
Gesundheitszentrum	Vårdcentralen
Arzt	Läkare
Apotheke	Apotek
Stationäre Krankenhausbehandlung	Stutenvrd
Krankenversicherung	Sjukförsäkring
Rechnung	Räkning
Name	Namn
Adresse	Adress
Eltern	Föräldrar
Deutsch	Tysk
Englisch	Engelsk
"Krücken"/Gehstützen	Krykor
Verband	Förband
Impfung	Ympning
Pfadfinder	Scout
Wettervorhersage	Väderprognos
Waldbrand	Skogsbrand
Baden verboten	Förbjudet att bada

Adresse und Telefonnummer der Eltern/Angehörigen in Deutschland:

---



---



---



---



---



---

Hilfe!	Hjälp!
Notfall	Nödfall
Ruf einen Krankenwagen!	Ring ambulans!
Hilfe ist unterwegs!	Hjälpår påväg!
Krankenhaus	Sjukhus
Krankenwagen	Ambulans
Gesundheitszentrum	Vårdcentralen
Arzt	Läkare
Apotheke	Apotek
Stationäre Krankenhausbehandlung	Stutenvrd
Krankenversicherung	Sjukförsäkring
Rechnung	Räkning
Name	Namn
Adresse	Adress
Eltern	Föräldrar
Deutsch	Tysk
Englisch	Engelsk
"Krücken"/Gehstützen	Krykor
Verband	Förband
Impfung	Ympning
Pfadfinder	Scout
Wettervorhersage	Väderprognos
Waldbrand	Skogsbrand
Baden verboten	Förbjudet att bada

Adresse und Telefonnummer der Eltern/Angehörigen in Deutschland:

---



---



---



---



---



---

## Das Kleingedruckte (bitte auch lesen!)

„Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“

In einigen der hier beschriebenen Notfälle kommen Empfehlungen zu Medikamenten vor. Auch wenn diese Angaben auf Empfehlungen von medizinischen Fachverbänden beruhen, ist zu beachten, dass nur Personen ein Medikament einnehmen sollten, die es vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen haben. Jeder Mensch ist anders und kann auf ein Medikament verschieden reagieren. Dies ist übrigens unabhängig davon, ob es sich dabei um ein Apotheken- oder Rezeptpflichtiges oder ein frei verkäufliches Medikament handelt. **Bespreche aus diesem Grund bitte vor der Bundesfahrt die Reiseapotheke mit den Eltern und fülle den Gesundheitsbogen aus.** Für Unfälle und Erkrankungen gibt es auf der Bundesfahrt ein Notfallteam, telefonische Beratung und während des Lagers eine Sanitätsstation mit Ärztin.

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen internen Weiterbildung auf der Bundesfahrt 2023 des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP) nach Schweden. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewertung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit und Ausgewogenheit der Darstellung garantiert werden. Er basiert neben der Erfahrung der Autorin als Ärztin auf ihren eigenen praktischen Erfahrungen als Pfadfinderin auf Fahrt und Lagern. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer dein Notfallteam auf der Bundesfahrt!

Version: „Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“ vom Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP). Fassung vom Mai 2023.

Hast Du noch Fragen oder Kritik? Per Mail an gutemine: carolina.beck@pfadfinden.de oder gerne persönlich auf der Bundesfahrt.

## Das Kleingedruckte (bitte auch lesen!)

„Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“

In einigen der hier beschriebenen Notfälle kommen Empfehlungen zu Medikamenten vor. Auch wenn diese Angaben auf Empfehlungen von medizinischen Fachverbänden beruhen, ist zu beachten, dass nur Personen ein Medikament einnehmen sollten, die es vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen haben. Jeder Mensch ist anders und kann auf ein Medikament verschieden reagieren. Dies ist übrigens unabhängig davon, ob es sich dabei um ein Apotheken- oder Rezeptpflichtiges oder ein frei verkäufliches Medikament handelt. **Bespreche aus diesem Grund bitte vor der Bundesfahrt die Reiseapotheke mit den Eltern und fülle den Gesundheitsbogen aus.** Für Unfälle und Erkrankungen gibt es auf der Bundesfahrt ein Notfallteam, telefonische Beratung und während des Lagers eine Sanitätsstation mit Ärztin.

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen internen Weiterbildung auf der Bundesfahrt 2023 des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP) nach Schweden. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewertung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit und Ausgewogenheit der Darstellung garantiert werden. Er basiert neben der Erfahrung der Autorin als Ärztin auf ihren eigenen praktischen Erfahrungen als Pfadfinderin auf Fahrt und Lagern. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer dein Notfallteam auf der Bundesfahrt!

Version: „Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“ vom Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP). Fassung vom Mai 2023.

Hast Du noch Fragen oder Kritik? Per Mail an gutemine: carolina.beck@pfadfinden.de oder gerne persönlich auf der Bundesfahrt.

## Erste-Hilfe-Set

Sauber & wasserfest verpackt und so verstaut, dass jede\*r schnell dran kommt.

„Notfallheft“

3x2 Stück sterile Kompressen 10x10cm (möglichst nicht mit der Wunde verklebend)

3 sterile Verbandpäckchen (medium)

3 elastische Mullbinden (Gasbinda) (medium)

1 Dreiecktuch (oder du benutzt das Halstuch)

1 Brandwunden-Verbandtuch (Brännsår-Förband)

2 Idealbinden (elastische Binden, Bandage) 6 cm breit

1 Paar Einmalhandschuhe (Emgångshandskar)

4 sterile Kanülen (Kanyl) (Blasenversorgung, Splitter entfernen)

1 Rolle Leukotape (Sårtejp, Leucotape) (hält am besten) 2,5 cm breit

1 Packung Pflaster (Plåster) (Wundschnellverband) 4 oder 6 cm breit

1 Einmal-Kühlpack (Coldpack)

1 Packung Blasenpflaster (Skavsårplåster)

1 sehr feine Pinzette (Pinsett)

1 feine Schere (Sax)

1 Fieberthermometer

1 Rettungsdecke

2 6-Liter Gefrierbeutel (Plastkasse z.B. als „Amputatbeutel“)

1 Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Sårtvätt) (jodfrei) z.B. Octenisept®

Sprühpflaster

Ibuprofen 400mg Tabletten\*

Paracetamol 500mg Tabletten\*

Loperamid (Imodium® o.Ä)\*

Diclofenac-Gel\*

Dimetidenmaleat (Fenistil-Gel®)\*

Traubenzucker (Druvsoker)

2 Beutel Kamillentee (Kamomill te) & 2 Beutel Salbeitee (Salvia te)

Mückenschutz/Bite Away Cobra®, Mückennetz (min. eins pro Kothe)

Sonnencreme (Solkräm)

Covid19-Schnelltests (mind. einen pro Person; es gibt in Schweden nur sehr teure zu kaufen.)

**\*Medikamentengabe vorher mit allen Eltern unter Zeugen besprechen z.B. beim Elternabend!  
Infos über Dauermedikation am besten schriftlich einholen.**

Jede\*r sollte Folgendes dabei haben:

- Krankenkassenkarte, ggf. Name & Nummer der Auslandskrankenversicherungs
- Kopie des Impfausweises (Vaxpass)
- Gesundheitsbogen (von der Gruppenleitung aufbewahrt)
- Medikamente, die die Person oft braucht
- Mindestens eine FFP2-Maske

34

## Grundregeln für Erste Hilfe

- Ruhe bewahren. Erst denken – dann handeln!
- Überblick verschaffen, Gefahren für dich und andere ausschließen
- Retten aus akuter Gefahr
- (um) Hilfe rufen, Notruf 112
- Ansprechen, Ermutigen, Beruhigen
- Überprüfen von lebenswichtigen Funktionen: Atmung, Kreislauf, Bewusstsein
- Lagerung nach Symptomen, zudecken!
- ggf. Verbände anlegen

## Notruf

**Polizei (Polis): 112**

**Feuerwehr (Brandkår) und Rettungsdienst (Ambulanssjukvård): 112 und vom Handy in der EU ebenfalls 112**

Bevor ihr einen Notruf absetzt, verschafft euch einen kurzen Überblick und beantwortet die folgenden W-Fragen, damit ihr beim Notruf alles wichtige parat habt:

**Wo** seid ihr?

**Was** ist geschehen?

**Wie viele** Betroffene?

**Welche** Art von Verletzungen?

Die Leitstelle wird euch dann die notwendigen Fragen stellen. Warte auf Rückfragen bis die Leitstelle das Telefonat beendet. Hab deine Telefonnummer für Rückrufe parat und den Klingelton auf laut gestellt.

**Tip:** Fang unbedingt mit „Wo?“ an (falls der Kontakt abbricht)! Da viele Leitstellen mehrsprachig besetzt sind, kannst du auch in Schweden nach Deutsch fragen – in stressigen Situationen oft besser als Englisch, wenn du dir unsicher bist.

Alle in der Gruppe sollten wissen, wo euer Notfalltelefon ist und was die PIN und der Entsperrcode sind, diese könnten auch für die Zeit der Fahrt deaktiviert werden.

**Während der Fahrtenzeiträumen und dem Lager erreicht ihr uns unter:**

0049 5673 99584-66 (bei medizinischen Rückfragen oder Notfällen)

0049 5673 99584-67 (Kontakt zum Mentorenteam)

**Bei dringenden Notfällen auf Fahrt bitte direkt die 112 wählen!**

3

## Erste-Hilfe-Set

Sauber & wasserfest verpackt und so verstaut, dass jede\*r schnell dran kommt.

„Notfallheft“

3x2 Stück sterile Kompressen 10x10cm (möglichst nicht mit der Wunde verklebend)

3 sterile Verbandpäckchen (medium)

3 elastische Mullbinden (Gasbinda) (medium)

1 Dreiecktuch (oder du benutzt das Halstuch)

1 Brandwunden-Verbandtuch (Brännsår-Förband)

2 Idealbinden (elastische Binden, Bandage) 6 cm breit

1 Paar Einmalhandschuhe (Emgångshandskar)

4 sterile Kanülen (Kanyl) (Blasenversorgung, Splitter entfernen)

1 Rolle Leukotape (Sårtejp, Leucotape) (hält am besten) 2,5 cm breit

1 Packung Pflaster (Plåster) (Wundschnellverband) 4 oder 6 cm breit

1 Einmal-Kühlpack (Coldpack)

1 Packung Blasenpflaster (Skavsårplåster)

1 sehr feine Pinzette (Pinsett)

1 feine Schere (Sax)

1 Fieberthermometer

1 Rettungsdecke

2 6-Liter Gefrierbeutel (Plastkasse z.B. als „Amputatbeutel“)

1 Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Sårtvätt) (jodfrei) z.B. Octenisept®

Sprühpflaster

Ibuprofen 400mg Tabletten\*

Paracetamol 500mg Tabletten\*

Loperamid (Imodium® o.Ä)\*

Diclofenac-Gel\*

Dimetidenmaleat (Fenistil-Gel®)\*

Traubenzucker (Druvsoker)

2 Beutel Kamillentee (Kamomill te) & 2 Beutel Salbeitee (Salvia te)

Mückenschutz/Bite Away Cobra®, Mückennetz (min. eins pro Kothe)

Sonnencreme (Solkräm)

Covid19-Schnelltests (mind. einen pro Person; es gibt in Schweden nur sehr teure zu kaufen.)

**\*Medikamentengabe vorher mit allen Eltern unter Zeugen besprechen z.B. beim Elternabend!  
Infos über Dauermedikation am besten schriftlich einholen.**

Jede\*r sollte Folgendes dabei haben:

- Krankenkassenkarte, ggf. Name & Nummer der Auslandskrankenversicherungs
- Kopie des Impfausweises (Vaxpass)
- Gesundheitsbogen (von der Gruppenleitung aufbewahrt)
- Medikamente, die die Person oft braucht
- Mindestens eine FFP2-Maske

34

## Grundregeln für Erste Hilfe

- Ruhe bewahren. Erst denken – dann handeln!
- Überblick verschaffen, Gefahren für dich und andere ausschließen
- Retten aus akuter Gefahr
- (um) Hilfe rufen, Notruf 112
- Ansprechen, Ermutigen, Beruhigen
- Überprüfen von lebenswichtigen Funktionen: Atmung, Kreislauf, Bewusstsein
- Lagerung nach Symptomen, zudecken!
- ggf. Verbände anlegen

## Notruf

**Polizei (Polis): 112**

**Feuerwehr (Brandkår) und Rettungsdienst (Ambulanssjukvård): 112 und vom Handy in der EU ebenfalls 112**

Bevor ihr einen Notruf absetzt, verschafft euch einen kurzen Überblick und beantwortet die folgenden W-Fragen, damit ihr beim Notruf alles wichtige parat habt:

**Wo** seid ihr?

**Was** ist geschehen?

**Wie viele** Betroffene?

**Welche** Art von Verletzungen?

Die Leitstelle wird euch dann die notwendigen Fragen stellen. Warte auf Rückfragen bis die Leitstelle das Telefonat beendet. Hab deine Telefonnummer für Rückrufe parat und den Klingelton auf laut gestellt.

**Tip:** Fang unbedingt mit „Wo?“ an (falls der Kontakt abbricht)! Da viele Leitstellen mehrsprachig besetzt sind, kannst du auch in Schweden nach Deutsch fragen – in stressigen Situationen oft besser als Englisch, wenn du dir unsicher bist.

Alle in der Gruppe sollten wissen, wo euer Notfalltelefon ist und was die PIN und der Entsperrcode sind, diese könnten auch für die Zeit der Fahrt deaktiviert werden.

**Während der Fahrtenzeiträumen und dem Lager erreicht ihr uns unter:**

0049 5673 99584-66 (bei medizinischen Rückfragen oder Notfällen)

0049 5673 99584-67 (Kontakt zum Mentorenteam)

**Bei dringenden Notfällen auf Fahrt bitte direkt die 112 wählen!**

3

## Arztbesuch in Schweden

In Schweden gibt es mit der 1177 eine weitere Telefonnummer, unter der ihr medizinische Beratung und auch Termine für die Gesundheitszentren (*vårdcentralen*) bekommt. Die Gesundheitszentren sind immer der erste Anlaufpunkt – aber nur mit Termin. Wenn es also kein dringender Notfall ist, hilft euch die 1177 weiter.

Von deutschen Mobiltelefonen muss ggf. 0046 771 1177 00 gewählt werden.

Im schwedischen Gesundheitssystem ist es üblich, für Behandlungen ca. 30€ Zuzahlung zu leisten. Lasst euch Rechnungen auf Englisch geben und bewahrt diese unbedingt für eure Versicherung auf.

## Notsignale

### **Körpersignale**

Hilfreich zum Beispiel zur Verständigung mit dem Rettungshubschrauber.

Beide Arme erhoben, wie Buchstabe Y. (Y): Ja, wir benötigen Hilfe.

Ein Arm diagonal erhoben, anderer Arm diagonal nach unten, N (N): Nein, wir benötigen keine Hilfe.

*Eselsbrücke für das N: Die Schräge der Armhaltung entspricht der Schräge des mittleren Striches des Buchstaben N.*

### **SOS (Save Our Souls)**

Das Signal besteht aus drei kurzen, gefolgt von drei langen und dann wieder drei kurzen Signalen (die Buchstaben S, O und S nach dem Morsealphabet). Das Signal kannst du z.B. mit einer Taschenlampe, dem Blitz von Foto oder Handy oder mit Klopfen, Pfeifen etc. machen.

Zünde zusätzlich ein stark rauchendes Feuer an (mit Laub, Moos oder frischem Holz), damit man auf dich aufmerksam wird.

## Rückschleiftechnik

Zur Rettung bei niedriger Deckenhöhe z.B. in einer Höhle.

**Anwendung:** Du krabbelst mit dem Bauch nach oben auf allen vieren rückwärts. Hake dich mit den Knien von hinten unter den Achseln der verletzten Person ein und ziehe sie mit dir.

4

## Arztbesuch in Schweden

In Schweden gibt es mit der 1177 eine weitere Telefonnummer, unter der ihr medizinische Beratung und auch Termine für die Gesundheitszentren (*vårdcentralen*) bekommt. Die Gesundheitszentren sind immer der erste Anlaufpunkt – aber nur mit Termin. Wenn es also kein dringender Notfall ist, hilft euch die 1177 weiter.

Von deutschen Mobiltelefonen muss ggf. 0046 771 1177 00 gewählt werden.

Im schwedischen Gesundheitssystem ist es üblich, für Behandlungen ca. 30€ Zuzahlung zu leisten. Lasst euch Rechnungen auf Englisch geben und bewahrt diese unbedingt für eure Versicherung auf.

## Notsignale

### **Körpersignale**

Hilfreich zum Beispiel zur Verständigung mit dem Rettungshubschrauber.

Beide Arme erhoben, wie Buchstabe Y. (Y): Ja, wir benötigen Hilfe.

Ein Arm diagonal erhoben, anderer Arm diagonal nach unten, N (N): Nein, wir benötigen keine Hilfe.

*Eselsbrücke für das N: Die Schräge der Armhaltung entspricht der Schräge des mittleren Striches des Buchstaben N.*

### **SOS (Save Our Souls)**

Das Signal besteht aus drei kurzen, gefolgt von drei langen und dann wieder drei kurzen Signalen (die Buchstaben S, O und S nach dem Morsealphabet). Das Signal kannst du z.B. mit einer Taschenlampe, dem Blitz von Foto oder Handy oder mit Klopfen, Pfeifen etc. machen.

Zünde zusätzlich ein stark rauchendes Feuer an (mit Laub, Moos oder frischem Holz), damit man auf dich aufmerksam wird.

## Rückschleiftechnik

Zur Rettung bei niedriger Deckenhöhe z.B. in einer Höhle.

**Anwendung:** Du krabbelst mit dem Bauch nach oben auf allen vieren rückwärts. Hake dich mit den Knien von hinten unter den Achseln der verletzten Person ein und ziehe sie mit dir.

4

## Quallen (Maneter)

Es gibt an der Westküste Schwedens aktuell vier Arten von Quallen:

Die **Ohrenqualle** hat einen Durchmesser von bis zu 30 cm und ist an ihren vier Ringen im Zentrum des durchsichtigen oder weißlichen Körpers zu erkennen. Diese Art ist ungiftig und harmlos.

Die **rote Feuerqualle** (auch gelbe Haarqualle, Löwenmähnenqualle) wird üblicherweise bis zu einem Meter groß, selten auch viel größer. Das Berühren der feinen Tentakel löst Nesselzellen aus, die die Haut durchdringen und Gift in das Opfer injizieren. Es kommt zu allergischen Reaktionen, die Haut ist gerötet, angeschwollen, schmerzt und brennt. Die Verletzung wird medizinisch wie eine Verbrennung (S. 15) behandelt. Fenistilgel oder Hydrocortisoncreme und Schmerztabletten helfen.

Die **blaue Nesselqualle** wird bis zu 30cm groß und hat lange Tentakel. Der Kontakt ist nicht wirklich gefährlich, jedoch führen die Nesseln zu Hautirritationen bis hin zu Hautausschlag.

Die **Kompassqualle**: mit rot-braunen Streifen, die sich vom Zentrum des Schirmes bis zum Rand erstrecken und einem längeren "Schwanz". Die Optik gleicht einer Kompassrose. Ihre Nesselzellen können die menschliche Haut durchdringen, weshalb man ihr lieber aus dem Weg gehen sollte. Das Gift ihrer Nesselzellen ist zwar nicht lebensgefährlich, kann aber zu starken Hautreizungen und Kreislaufbeschwerden führen. Nach spätestens 24 Stunden sollten die Beschwerden abklingen.

**Maßnahmen:** Nach dem Kontakt mit einer Qualle sollen an der Haut haftende Tentakel möglichst schnell mit Essig abgespült werden. Ist dieser nicht greifbar, hilft auch das Abspülen mit Meerwasser. Die betroffene Stelle auf keinen Fall mit Süßwasser (oder Urin!) behandeln, denn dann würden eventuell übrige Nesselkapseln platzen. Das Gift kann sich dann weiter ausbreiten.

Hier gibt es die Bilder von den Quallen der Region und weitere Informationen:

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/olyckor--skador/bett-stick-och-vaxter/brand-av-manet/>



33

## Quallen (Maneter)

Es gibt an der Westküste Schwedens aktuell vier Arten von Quallen:

Die **Ohrenqualle** hat einen Durchmesser von bis zu 30 cm und ist an ihren vier Ringen im Zentrum des durchsichtigen oder weißlichen Körpers zu erkennen. Diese Art ist ungiftig und harmlos.

Die **rote Feuerqualle** (auch gelbe Haarqualle, Löwenmähnenqualle) wird üblicherweise bis zu einem Meter groß, selten auch viel größer. Das Berühren der feinen Tentakel löst Nesselzellen aus, die die Haut durchdringen und Gift in das Opfer injizieren. Es kommt zu allergischen Reaktionen, die Haut ist gerötet, angeschwollen, schmerzt und brennt. Die Verletzung wird medizinisch wie eine Verbrennung (S. 15) behandelt. Fenistilgel oder Hydrocortisoncreme und Schmerztabletten helfen.

Die **blaue Nesselqualle** wird bis zu 30cm groß und hat lange Tentakel. Der Kontakt ist nicht wirklich gefährlich, jedoch führen die Nesseln zu Hautirritationen bis hin zu Hautausschlag.

Die **Kompassqualle**: mit rot-braunen Streifen, die sich vom Zentrum des Schirmes bis zum Rand erstrecken und einem längeren "Schwanz". Die Optik gleicht einer Kompassrose. Ihre Nesselzellen können die menschliche Haut durchdringen, weshalb man ihr lieber aus dem Weg gehen sollte. Das Gift ihrer Nesselzellen ist zwar nicht lebensgefährlich, kann aber zu starken Hautreizungen und Kreislaufbeschwerden führen. Nach spätestens 24 Stunden sollten die Beschwerden abklingen.

**Maßnahmen:** Nach dem Kontakt mit einer Qualle sollen an der Haut haftende Tentakel möglichst schnell mit Essig abgespült werden. Ist dieser nicht greifbar, hilft auch das Abspülen mit Meerwasser. Die betroffene Stelle auf keinen Fall mit Süßwasser (oder Urin!) behandeln, denn dann würden eventuell übrige Nesselkapseln platzen. Das Gift kann sich dann weiter ausbreiten.

Hier gibt es die Bilder von den Quallen der Region und weitere Informationen:

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/olyckor--skador/bett-stick-och-vaxter/brand-av-manet/>



33



oder Anweisungen solltet ihr euch hier informieren:

<https://www.smhi.se/en/weather/warnings-and-advisories/warnings-and-advisories/fire-risk>

- **starkem Wind:** Der Wind kann das Feuer anfachen oder Glut davontragen, die dann an anderer Stelle einen Brand verursachen kann.

Beim Verlassen der Feuerstelle sicherstellen, dass das Feuer auch wirklich komplett gelöscht ist (ggf. mit Wasser nachhelfen)!

Solltet ihr einen Waldbrand entdecken oder sollte euer Feuer außer Kontrolle geraten, so könnt ihr die schwedische Feuerwehr unter der **Notrufnummer 112** erreichen.

### Baden/Schwimmen

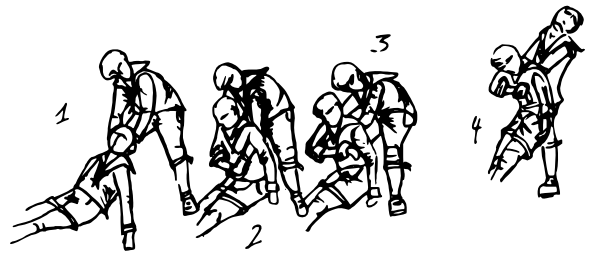
Baden ist auf Fahrt eine willkommene Abkühlung. Damit der Spaß aber nicht zu Ende ist, bevor er richtig angefangen hat, solltet ihr einige Regeln beachten.

- Geht bei nahendem Unwetter auf keinen Fall Baden. Blitzschlag oder Sturm kann schnell lebensgefährlich werden, wenn ihr im Wasser seid.
- Nach großer Anstrengung (z.B. Wandern mit Gepäck) oder wenn es richtig heiß ist, erst langsam abkühlen und nicht direkt ins Wasser springen! Es droht ein Kreislaufkollaps oder plötzliche starke Erschöpfung und damit das Ertrinken.
- Es gibt an der Westküste Schwedens in vielen Buchten (auch am Lagerplatz) sehr scharfe Pazifische Austern. Hier sind zum Baden dringend Badeschuhe zu empfehlen!
- Achten auf Jüngere und vor allem auf Nichtschwimmer.
- An der Küste im Meer leben unterschiedliche teils sehr gefährliche Qualenarten (S. 33).
- **"Förbjudet att bada"** bedeutet "Baden verboten". Haltet euch unbedingt daran.

Bei unbekanntem Badestellen ist es häufig sinnvoll, dass eine Person draußen bleibt und die Badestellen von außen beobachtet. So sind z.B. Quallen oder Strömungen oder Personen in Notlage schneller zu erkennen. Beachtet die Aufsichtspflicht gegenüber Minderjährigen.

### Rautek-Rettungsgriff

Er dient zum Retten von Menschen aus akuter Gefahr. Du kannst damit Verletzte bewegen, die deutlich schwerer sind als du. Besteht keine akute Gefahr, sollte die Person schonender transportiert werden z.B. mit einer Trage aus Ästen, Kohtenplanen und einer Isomatte.



Rautek-Rettungsgriff

1. Schiebe vorsichtig deine Unterarme unter Hals und Rücken der verletzten Person und setze sie auf. Stabilisiere sie dabei mit deinem Bein und stütze den Kopf und die Halswirbelsäule.
2. Lege einen ihrer Arme quer vor ihre Brust und stecke deine Arme unter ihren Achseln durch.
3. Fasse mit beiden Händen im „Affengriff“ am Unterarm an. So können deine Daumen nicht die Rippen quetschen. (Beim Affengriff greift der Daumen auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.)
4. Hebe den Körper etwas an und schlepe die verletzte Person rückwärts aus der Gefahrenzone. Achtung Stolpergefahr!

**Tipp:** Wenn du nicht alleine bist, kann eine andere Person die Beine tragen. Lege die verletzte Person am Besten gleich auf eine Isomatte oder Rettungsdecke.



oder Anweisungen solltet ihr euch hier informieren:

<https://www.smhi.se/en/weather/warnings-and-advisories/warnings-and-advisories/fire-risk>

- **starkem Wind:** Der Wind kann das Feuer anfachen oder Glut davontragen, die dann an anderer Stelle einen Brand verursachen kann.

Beim Verlassen der Feuerstelle sicherstellen, dass das Feuer auch wirklich komplett gelöscht ist (ggf. mit Wasser nachhelfen)!

Solltet ihr einen Waldbrand entdecken oder sollte euer Feuer außer Kontrolle geraten, so könnt ihr die schwedische Feuerwehr unter der **Notrufnummer 112** erreichen.

### Baden/Schwimmen

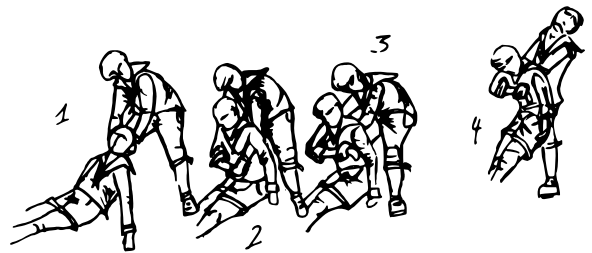
Baden ist auf Fahrt eine willkommene Abkühlung. Damit der Spaß aber nicht zu Ende ist, bevor er richtig angefangen hat, solltet ihr einige Regeln beachten.

- Geht bei nahendem Unwetter auf keinen Fall Baden. Blitzschlag oder Sturm kann schnell lebensgefährlich werden, wenn ihr im Wasser seid.
- Nach großer Anstrengung (z.B. Wandern mit Gepäck) oder wenn es richtig heiß ist, erst langsam abkühlen und nicht direkt ins Wasser springen! Es droht ein Kreislaufkollaps oder plötzliche starke Erschöpfung und damit das Ertrinken.
- Es gibt an der Westküste Schwedens in vielen Buchten (auch am Lagerplatz) sehr scharfe Pazifische Austern. Hier sind zum Baden dringend Badeschuhe zu empfehlen!
- Achten auf Jüngere und vor allem auf Nichtschwimmer.
- An der Küste im Meer leben unterschiedliche teils sehr gefährliche Qualenarten (S. 33).
- **"Förbjudet att bada"** bedeutet "Baden verboten". Haltet euch unbedingt daran.

Bei unbekanntem Badestellen ist es häufig sinnvoll, dass eine Person draußen bleibt und die Badestellen von außen beobachtet. So sind z.B. Quallen oder Strömungen oder Personen in Notlage schneller zu erkennen. Beachtet die Aufsichtspflicht gegenüber Minderjährigen.

### Rautek-Rettungsgriff

Er dient zum Retten von Menschen aus akuter Gefahr. Du kannst damit Verletzte bewegen, die deutlich schwerer sind als du. Besteht keine akute Gefahr, sollte die Person schonender transportiert werden z.B. mit einer Trage aus Ästen, Kohtenplanen und einer Isomatte.



Rautek-Rettungsgriff

1. Schiebe vorsichtig deine Unterarme unter Hals und Rücken der verletzten Person und setze sie auf. Stabilisiere sie dabei mit deinem Bein und stütze den Kopf und die Halswirbelsäule.
2. Lege einen ihrer Arme quer vor ihre Brust und stecke deine Arme unter ihren Achseln durch.
3. Fasse mit beiden Händen im „Affengriff“ am Unterarm an. So können deine Daumen nicht die Rippen quetschen. (Beim Affengriff greift der Daumen auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.)
4. Hebe den Körper etwas an und schlepe die verletzte Person rückwärts aus der Gefahrenzone. Achtung Stolpergefahr!

**Tipp:** Wenn du nicht alleine bist, kann eine andere Person die Beine tragen. Lege die verletzte Person am Besten gleich auf eine Isomatte oder Rettungsdecke.

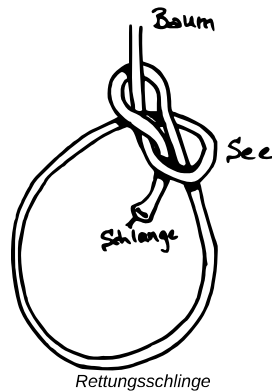
## Schulter-Tragegriff/Gämsenträgergriff

**Anwendung:** Hieve einen kleinen Verletzten (z.B. Wölfling) an Armen und Beinen wie eine Gämse quer auf deine Schultern. Dieser Tragegriff dient zum schnellen Retten von Personen aus akuter Gefahr, nicht zum schonenden Transport.

## Rettungsschlinge/Palstek

Damit kannst du jemanden z.B. aus dem Wasser oder einer Felspalte retten. Dieser Knoten zieht sich nicht zu, deswegen solltest du das Seil eng genug um die verletzte Person legen.

Lege das Seil um die verletzte Person. In das lange Ende (den „Baum“) machst du eine Schlaufe (den „See“). Der Baum liegt hinter dem Seeufer. Mit dem kurzen Ende (der „Schlange“) tauchst du von unten aus dem See auf, kriechst einmal um den Baumstamm und tauchst wieder in den See ein.



## Stabile Seitenlage

Die Stabile Seitenlage soll bei Bewusstlosen die Atemwege frei halten, damit sie nicht an ihrer Zunge, Erbrochenem oder Speichel ersticken können.

**Anwendung: IMMER bei Bewusstlosigkeit!** Ausnahme: Wenn die Atmung fehlt oder die Person gräulich oder bläulich aussieht, wird die betroffene Person auf den Rücken gelegt und wiederbelebt.

**So machst du eine Stabile Seitenlage:** Knie dich seitlich neben den Bewusstlosen. Strecke seine Beine aus. Den näheren Arm rechtwinklig mit der Hand nach oben neben seinen Kopf legen. Seinen anderen Arm über seine Brust legen, seinen Handrücken auf seine dir zugewandte Backe drücken und dort festhalten.

6

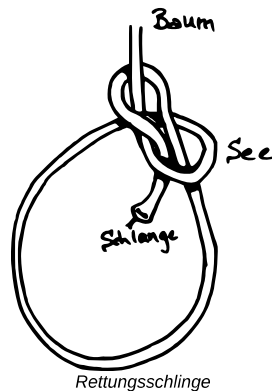
## Schulter-Tragegriff/Gämsenträgergriff

**Anwendung:** Hieve einen kleinen Verletzten (z.B. Wölfling) an Armen und Beinen wie eine Gämse quer auf deine Schultern. Dieser Tragegriff dient zum schnellen Retten von Personen aus akuter Gefahr, nicht zum schonenden Transport.

## Rettungsschlinge/Palstek

Damit kannst du jemanden z.B. aus dem Wasser oder einer Felspalte retten. Dieser Knoten zieht sich nicht zu, deswegen solltest du das Seil eng genug um die verletzte Person legen.

Lege das Seil um die verletzte Person. In das lange Ende (den „Baum“) machst du eine Schlaufe (den „See“). Der Baum liegt hinter dem Seeufer. Mit dem kurzen Ende (der „Schlange“) tauchst du von unten aus dem See auf, kriechst einmal um den Baumstamm und tauchst wieder in den See ein.



## Stabile Seitenlage

Die Stabile Seitenlage soll bei Bewusstlosen die Atemwege frei halten, damit sie nicht an ihrer Zunge, Erbrochenem oder Speichel ersticken können.

**Anwendung: IMMER bei Bewusstlosigkeit!** Ausnahme: Wenn die Atmung fehlt oder die Person gräulich oder bläulich aussieht, wird die betroffene Person auf den Rücken gelegt und wiederbelebt.

**So machst du eine Stabile Seitenlage:** Knie dich seitlich neben den Bewusstlosen. Strecke seine Beine aus. Den näheren Arm rechtwinklig mit der Hand nach oben neben seinen Kopf legen. Seinen anderen Arm über seine Brust legen, seinen Handrücken auf seine dir zugewandte Backe drücken und dort festhalten.

6

Lösungsvorschläge für die Situation an. Nimm die Probleme der betroffenen Person ernst und mache ihr keine Vorwürfe.

**Tipp:** Besonders bei jüngeren Kindern oder auch bei verwirrten Personen hilft es, wenn du körperlichen Kontakt herstellen kannst, beispielsweise über Berührungen: die Hand reichen, Arm um die Schulter legen, Kind auf den Arm nehmen etc. Das sagt mehr als tausend Worte, die Person muss sich damit aber wohl fühlen.

## Unwetter

Auf Fahrt solltest ihr immer einen Blick auf das Wetter haben. Einem Unwetter schutzlos zu begegnen, kann sehr unangenehm oder auch gefährlich werden. Um euch zu informieren, könnt ihr Wetter-Apps oder auch mal eine lokale Zeitung in einem Laden oder Café nutzen. Auch Einheimische können die lokale Wetterlage meist besser einschätzen als irgendwelche Apps. Vor allem in bergigen Gebieten ist es auch wichtig, die Wolken im Blick zu haben, denn dort kann das Wetter sehr schnell umschlagen.

Versuche bei nahendem Unwetter möglichst **frühzeitig Schutz zu suchen** (z.B. Schutzhütten, Wartehäuschen an der Bushaltestelle, Scheune eines Bauern, Gemeindehaus, usw.). Wälder, Gewässer oder exponierte (ungeschützte) Lagen solltet ihr auf jeden Fall meiden. Wenn ihr dann doch mal nass geworden seid, schaut, dass ihr bald eine Möglichkeit findet, euch und eure Sachen wieder richtig trocken zu bekommen. Wichtig sind vor allem trockene Schuhe, trockene Kleidung und ein trockener Schlafsack. Ansonsten habt ihr schnell wunde Füße oder eine Unterkühlung.

## Feuer/Waldbrandgefahr

Ein kleines Feuer darf man anzünden, wenn man vorsichtig ist und aktuell kein Verbot besteht. Auf Klippen und Felsen ist dies jedoch jederzeit verboten. Sie könnten wegen der großen Hitze platzen und Schaden nehmen oder Schaden anrichten. Auch Steine, die viel Feuchtigkeit enthalten (aus Flussbetten oder dem Meer z.B.), könnten bei Hitze platzen.

### Kein Feuer bei

- **Waldbrandgefahr:** Wenn die lokalen Behörden bei Waldbrandgefahr „*eldningsförbud*“ (Feuerverbot) verhängt haben, dürft ihr kein Feuer machen. Über die aktuellen Waldbrandstufen und entsprechende Feuerverbote

31

Lösungsvorschläge für die Situation an. Nimm die Probleme der betroffenen Person ernst und mache ihr keine Vorwürfe.

**Tipp:** Besonders bei jüngeren Kindern oder auch bei verwirrten Personen hilft es, wenn du körperlichen Kontakt herstellen kannst, beispielsweise über Berührungen: die Hand reichen, Arm um die Schulter legen, Kind auf den Arm nehmen etc. Das sagt mehr als tausend Worte, die Person muss sich damit aber wohl fühlen.

## Unwetter

Auf Fahrt solltest ihr immer einen Blick auf das Wetter haben. Einem Unwetter schutzlos zu begegnen, kann sehr unangenehm oder auch gefährlich werden. Um euch zu informieren, könnt ihr Wetter-Apps oder auch mal eine lokale Zeitung in einem Laden oder Café nutzen. Auch Einheimische können die lokale Wetterlage meist besser einschätzen als irgendwelche Apps. Vor allem in bergigen Gebieten ist es auch wichtig, die Wolken im Blick zu haben, denn dort kann das Wetter sehr schnell umschlagen.

Versuche bei nahendem Unwetter möglichst **frühzeitig Schutz zu suchen** (z.B. Schutzhütten, Wartehäuschen an der Bushaltestelle, Scheune eines Bauern, Gemeindehaus, usw.). Wälder, Gewässer oder exponierte (ungeschützte) Lagen solltet ihr auf jeden Fall meiden. Wenn ihr dann doch mal nass geworden seid, schaut, dass ihr bald eine Möglichkeit findet, euch und eure Sachen wieder richtig trocken zu bekommen. Wichtig sind vor allem trockene Schuhe, trockene Kleidung und ein trockener Schlafsack. Ansonsten habt ihr schnell wunde Füße oder eine Unterkühlung.

## Feuer/Waldbrandgefahr

Ein kleines Feuer darf man anzünden, wenn man vorsichtig ist und aktuell kein Verbot besteht. Auf Klippen und Felsen ist dies jedoch jederzeit verboten. Sie könnten wegen der großen Hitze platzen und Schaden nehmen oder Schaden anrichten. Auch Steine, die viel Feuchtigkeit enthalten (aus Flussbetten oder dem Meer z.B.), könnten bei Hitze platzen.

### Kein Feuer bei

- **Waldbrandgefahr:** Wenn die lokalen Behörden bei Waldbrandgefahr „*eldningsförbud*“ (Feuerverbot) verhängt haben, dürft ihr kein Feuer machen. Über die aktuellen Waldbrandstufen und entsprechende Feuerverbote

31

Dagegen kann man Ibuprofen nehmen. Zwei Impfdosen und eine Auffrischungsimpfung bieten schon einen guten Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass eine dreimalige Impfung und eine Auffrischungsimpfung (ggf. mit angepassten Impfstoffen) noch besser schützen. Leider besteht trotzdem das Risiko, sich anzustecken, auch wenn es im Vergleich zum Ungeimpften viel geringer ist.

Ob man gerade viele Sars-Cov2-Viren im Nasen-/Rachenraum hat, kann man mit einem **Schnelltest** prüfen. Dieser ist nur eine Momentaufnahme der aktuellen Situation. Schon einige Stunden später könnte man trotzdem ansteckend sein. Ein Schnelltest eine gute Möglichkeit um zu verhindern, dass man unbemerkt andere Leute ansteckt oder auch um bei Symptomen zu kontrollieren ob es nicht doch "Corona" statt der vermuteten leichten Erkältung ist. Ein PCR-Test (Vermehrung der Viren im Abstrich durch eine Kettenreaktion im Labor) wird inzwischen nur noch gemacht, wenn man sehr krank ist.

Welche dieser **Maßnahmen** für dich auf Fahrt sinnvoll sind musst du von Mal zu Mal entscheiden. Bedenke dabei: niemand ist gerne krank auf Fahrt. Schütze dich und die Anderen, wenn du Symptome hast (Test machen, Abstand halten). Wenn er positiv ist, FFP2-Maske auf, Abstand halten bis der Test negativ ist (möglichst getrennt schlafen). Die anderen aus der Gruppe sollten sich dann auch testen, falls jemand asymptomatisch infiziert ist. Ist dein Test negativ und die Symptome bleiben, solltest du dich am nächsten und übernächsten Tag nochmal testen. (Die Schnelltests sollten nicht wärmer als 30 Grad werden.)

### Psychiatrischer Notfall (Psykiatrisk nödsituation)

**Ursachen:** Angst, Aufregung, Atemnot (S. 11), Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzungen, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...

**Maßnahmen:** Beachte deinen Eigenschutz. Setz evtl. einen Notruf ab. Schirm die betroffene Person ab, indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte fort schickst und Vertrauenspersonen der betroffenen Person da behältst.

Bei Verwirrten: "Stolpersteine" (herum stehende Stühle o.Ä.) aus dem Weg räumen. Baue ein Gespräch auf. Sprich freundlich und ruhig. Versuche, offen und verständnisvoll nach seelischen Problemen zu fragen. Werte die Äußerungen der betroffenen Person nicht. Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigungen. Unterlasse jede Äußerung, die die Person zusätzlich reizen könnte. Biete

Dagegen kann man Ibuprofen nehmen. Zwei Impfdosen und eine Auffrischungsimpfung bieten schon einen guten Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass eine dreimalige Impfung und eine Auffrischungsimpfung (ggf. mit angepassten Impfstoffen) noch besser schützen. Leider besteht trotzdem das Risiko, sich anzustecken, auch wenn es im Vergleich zum Ungeimpften viel geringer ist.

Ob man gerade viele Sars-Cov2-Viren im Nasen-/Rachenraum hat, kann man mit einem **Schnelltest** prüfen. Dieser ist nur eine Momentaufnahme der aktuellen Situation. Schon einige Stunden später könnte man trotzdem ansteckend sein. Ein Schnelltest eine gute Möglichkeit um zu verhindern, dass man unbemerkt andere Leute ansteckt oder auch um bei Symptomen zu kontrollieren ob es nicht doch "Corona" statt der vermuteten leichten Erkältung ist. Ein PCR-Test (Vermehrung der Viren im Abstrich durch eine Kettenreaktion im Labor) wird inzwischen nur noch gemacht, wenn man sehr krank ist.

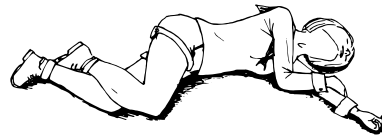
Welche dieser **Maßnahmen** für dich auf Fahrt sinnvoll sind musst du von Mal zu Mal entscheiden. Bedenke dabei: niemand ist gerne krank auf Fahrt. Schütze dich und die Anderen, wenn du Symptome hast (Test machen, Abstand halten). Wenn er positiv ist, FFP2-Maske auf, Abstand halten bis der Test negativ ist (möglichst getrennt schlafen). Die anderen aus der Gruppe sollten sich dann auch testen, falls jemand asymptomatisch infiziert ist. Ist dein Test negativ und die Symptome bleiben, solltest du dich am nächsten und übernächsten Tag nochmal testen. (Die Schnelltests sollten nicht wärmer als 30 Grad werden.)

### Psychiatrischer Notfall (Psykiatrisk nödsituation)

**Ursachen:** Angst, Aufregung, Atemnot (S. 11), Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzungen, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...

**Maßnahmen:** Beachte deinen Eigenschutz. Setz evtl. einen Notruf ab. Schirm die betroffene Person ab, indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte fort schickst und Vertrauenspersonen der betroffenen Person da behältst.

Bei Verwirrten: "Stolpersteine" (herum stehende Stühle o.Ä.) aus dem Weg räumen. Baue ein Gespräch auf. Sprich freundlich und ruhig. Versuche, offen und verständnisvoll nach seelischen Problemen zu fragen. Werte die Äußerungen der betroffenen Person nicht. Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigungen. Unterlasse jede Äußerung, die die Person zusätzlich reizen könnte. Biete



Stabile Seitenlage

Mit der freien Hand greifst du jetzt an das entferntere Knie und stellst das Bein an (beugst das Knie, der Fuß bleibt am Boden). Dann ziehst du das Bein zu dir herüber und

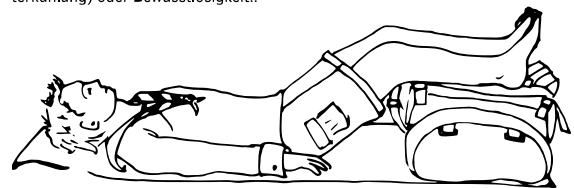
rollst gleichzeitig den ganzen Körper zu dir. Der oben liegende Oberschenkel soll im rechten Winkel zur Hüfte liegen. ⚡ Jetzt den Kopf nach hinten etwas überstrecken, damit die Zunge nicht die Luftzufuhr behindert und den Mund öffnen. Die Hand an der Wange so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt und der Mund tiefer liegt als der Magen. Versuch nachzuvollziehen ob du so liegen könntest! Dann erst zudecken.

**Wichtig:** der Mund muss unbedingt tiefer als der Magen liegen, damit Mageninhalt, Blut etc. nicht eingeatmet wird und der Betroffene daran nicht erstickt! Sollte die Hilfe auf sich warten lassen, musst du nach 30 Minuten die Seite wechseln, um Druckschäden am Arm zu vermeiden!

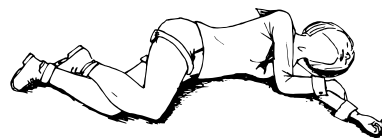
### Schocklagerung

Falls der Verletzte es toleriert, leg seine Beine so hoch, dass sie oberhalb des Herzens liegen (z.B. ein zweiter Helfer steht und hält dabei die Füße des Betroffenen an seine Brust; wenn du allein bist kannst du auch seine Füße auf den Rucksack legen).

**Vorsicht** mit einer Schocklagerung bei den „8 B´s“: Verletzung von Birne (Kopf/Hals), Buckel (Wirbelsäule), Brust, Bauch, Becken, Beinen, Bibbern (starke Unterkühlung) oder Bewusstlosigkeit!!



Schocklage



Stabile Seitenlage

Mit der freien Hand greifst du jetzt an das entferntere Knie und stellst das Bein an (beugst das Knie, der Fuß bleibt am Boden). Dann ziehst du das Bein zu dir herüber und

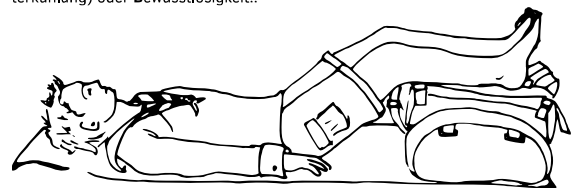
rollst gleichzeitig den ganzen Körper zu dir. Der oben liegende Oberschenkel soll im rechten Winkel zur Hüfte liegen. ⚡ Jetzt den Kopf nach hinten etwas überstrecken, damit die Zunge nicht die Luftzufuhr behindert und den Mund öffnen. Die Hand an der Wange so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt und der Mund tiefer liegt als der Magen. Versuch nachzuvollziehen ob du so liegen könntest! Dann erst zudecken.

**Wichtig:** der Mund muss unbedingt tiefer als der Magen liegen, damit Mageninhalt, Blut etc. nicht eingeatmet wird und der Betroffene daran nicht erstickt! Sollte die Hilfe auf sich warten lassen, musst du nach 30 Minuten die Seite wechseln, um Druckschäden am Arm zu vermeiden!

### Schocklagerung

Falls der Verletzte es toleriert, leg seine Beine so hoch, dass sie oberhalb des Herzens liegen (z.B. ein zweiter Helfer steht und hält dabei die Füße des Betroffenen an seine Brust; wenn du allein bist kannst du auch seine Füße auf den Rucksack legen).

**Vorsicht** mit einer Schocklagerung bei den „8 B´s“: Verletzung von Birne (Kopf/Hals), Buckel (Wirbelsäule), Brust, Bauch, Becken, Beinen, Bibbern (starke Unterkühlung) oder Bewusstlosigkeit!!



Schocklage

**Hintergrund:** Bei starker Unterkühlung würde durch Schocklagerung das kalte Blut plötzlich aus den Beinen zum Herzen strömen, was einen sogenannten „Bergungstod“ verursachen kann; bei Brust und Bauchverletzungen könnte Atemnot oder Herzversagen entstehen; bei Hals- und Wirbelsäulenverletzungen könnte man weitere Verletzungen verursachen; bei Becken und Beinverletzungen kann das Bewegen zu stärksten Schmerzen und damit Bewusstlosigkeit führen; bei Kopfverletzungen könnte der Hirndruck steigen, was zu Atemstörungen und Bewusstseinsverlust führen könnte und bei Bewusstlosigkeit ist die Stabile Seitenlage nötig, um die verletzte Person vor dem Erstickten zu schützen.

### Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Herzdruckmassage

- Keine Reaktion?  
Keine normale Atmung?
- ◇
- Ruf laut um Hilfe!
- ◇
- Mach die Atemwege frei
- ◇
- Notruf 112
- ◇
- Herzdruckmassage (& Atemspende) im Verhältnis 30:2  
(unter 12 Jahren 15:2)

Auf festen Untergrund achten.  
Nach spätestens 2 Minuten beim Drücken abwechseln, keine Pause machen.  
Erst aufhören, wenn ein\*e Ärzt\*in da ist.  
In Städten/wenn in der Nähe Person losschicken einen AED (Defibrillator) zuholen.

**Übertragung:** Das SarsCov-2 Virus wird durch Aerosol (fein zerstäubte Minipartikel mit Viren, sie verbreiten sich ungefähr so wie Rauch in einem Raum), Tröpfchen, Körperflüssigkeiten (Hand geben...), Blut, ... von Mensch zu Mensch weitergegeben. Nach einem positiven Test/Auftreten von Symptomen ist man oft ca. 5 Tage ansteckend. Ist der Schnelltest wieder negativ, bist du wahrscheinlich nicht mehr ansteckend.

**Anzeichen:** Abgeschlagenheit, Schnupfen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Verlust von Geruch- und Geschmackssinn, Hautausschläge, gerötete, juckende und tränende Augen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen sind möglich. Du kannst auch nur einige oder gar keine Symptome haben und trotzdem ansteckend sein.

**Folgeschäden:** Nach einer Covid-19 Infektion kann es zu Lungenembolien, Gefäßverschlüssen (z.B. Herzinfarkt), Schlaganfällen, Diabetes Typ 1 sowie Nieren- und Darmschäden kommen. Außerdem schädigt das Virus manche Zellen des Immunsystems. Dadurch ist man nach einer Infektion für ca. 6-8 Monate anfälliger für viele andere Infektionen, bis die Zellen in der Thymusdrüse nachgebildet werden. Das geht bei Kindern schneller als bei Erwachsenen.

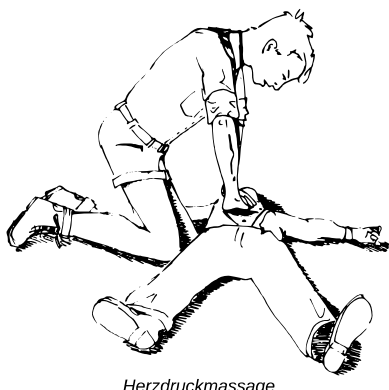
**LongCovid:** Sammelbezeichnung für eine Vielzahl an Symptomen nach einer Covid-19-Infektion, die bei ca. 11% aller Infizierten auftritt. Auch bei Kindern und bei Menschen, die keine Symptome hatten. Hauptsächlich sind das krankhafte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue, ME/CFS), Atemnot, Konzentrations-, Wortfindungs- und Gedächtnisstörungen, Belastungsintoleranz und Schlafstörungen.

**Maßnahmen:** Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich vor einer Infektion zu schützen. Mit einem **Abstand** von ca. 1,5m erreicht man im Freien einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Im Innenraum können Aerosole sich aber auch weiter verbreiten und länger in der Luft "stehen" (so ähnlich wie Rauch). **Lüften** hilft, **Luftfilter** sind noch besser. Mit **FFP2-Masken** kann man sich auch eine Weile im Innenraum (voller Bus, Fahrstuhl...) schützen, am besten wirken sie, wenn beide Seiten eine tragen ("Kranker" und "Gesunder"). "OP-Masken"/Mund-Nase-Schutz schützen nur vor Tröpfchen, nicht vor Aerosolen und sind nicht zu empfehlen.

Den besten Schutz bildet, wie bei anderen Infektionskrankheiten auch, die **Impfung**. Es gibt verschiedene Impfstoffe, alle sind sehr sicher. An Impfreaktionen treten in den ersten Tagen danach manchmal erkältungsartige Beschwerden auf.

**Hintergrund:** Bei starker Unterkühlung würde durch Schocklagerung das kalte Blut plötzlich aus den Beinen zum Herzen strömen, was einen sogenannten „Bergungstod“ verursachen kann; bei Brust und Bauchverletzungen könnte Atemnot oder Herzversagen entstehen; bei Hals- und Wirbelsäulenverletzungen könnte man weitere Verletzungen verursachen; bei Becken und Beinverletzungen kann das Bewegen zu stärksten Schmerzen und damit Bewusstlosigkeit führen; bei Kopfverletzungen könnte der Hirndruck steigen, was zu Atemstörungen und Bewusstseinsverlust führen könnte und bei Bewusstlosigkeit ist die Stabile Seitenlage nötig, um die verletzte Person vor dem Erstickten zu schützen.

### Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Herzdruckmassage

- Keine Reaktion?  
Keine normale Atmung?
- ◇
- Ruf laut um Hilfe!
- ◇
- Mach die Atemwege frei
- ◇
- Notruf 112
- ◇
- Herzdruckmassage (& Atemspende) im Verhältnis 30:2  
(unter 12 Jahren 15:2)

Auf festen Untergrund achten.  
Nach spätestens 2 Minuten beim Drücken abwechseln, keine Pause machen.  
Erst aufhören, wenn ein\*e Ärzt\*in da ist.  
In Städten/wenn in der Nähe Person losschicken einen AED (Defibrillator) zuholen.

**Übertragung:** Das SarsCov-2 Virus wird durch Aerosol (fein zerstäubte Minipartikel mit Viren, sie verbreiten sich ungefähr so wie Rauch in einem Raum), Tröpfchen, Körperflüssigkeiten (Hand geben...), Blut, ... von Mensch zu Mensch weitergegeben. Nach einem positiven Test/Auftreten von Symptomen ist man oft ca. 5 Tage ansteckend. Ist der Schnelltest wieder negativ, bist du wahrscheinlich nicht mehr ansteckend.

**Anzeichen:** Abgeschlagenheit, Schnupfen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Verlust von Geruch- und Geschmackssinn, Hautausschläge, gerötete, juckende und tränende Augen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen sind möglich. Du kannst auch nur einige oder gar keine Symptome haben und trotzdem ansteckend sein.

**Folgeschäden:** Nach einer Covid-19 Infektion kann es zu Lungenembolien, Gefäßverschlüssen (z.B. Herzinfarkt), Schlaganfällen, Diabetes Typ 1 sowie Nieren- und Darmschäden kommen. Außerdem schädigt das Virus manche Zellen des Immunsystems. Dadurch ist man nach einer Infektion für ca. 6-8 Monate anfälliger für viele andere Infektionen, bis die Zellen in der Thymusdrüse nachgebildet werden. Das geht bei Kindern schneller als bei Erwachsenen.

**LongCovid:** Sammelbezeichnung für eine Vielzahl an Symptomen nach einer Covid-19-Infektion, die bei ca. 11% aller Infizierten auftritt. Auch bei Kindern und bei Menschen, die keine Symptome hatten. Hauptsächlich sind das krankhafte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue, ME/CFS), Atemnot, Konzentrations-, Wortfindungs- und Gedächtnisstörungen, Belastungsintoleranz und Schlafstörungen.

**Maßnahmen:** Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich vor einer Infektion zu schützen. Mit einem **Abstand** von ca. 1,5m erreicht man im Freien einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Im Innenraum können Aerosole sich aber auch weiter verbreiten und länger in der Luft "stehen" (so ähnlich wie Rauch). **Lüften** hilft, **Luftfilter** sind noch besser. Mit **FFP2-Masken** kann man sich auch eine Weile im Innenraum (voller Bus, Fahrstuhl...) schützen, am besten wirken sie, wenn beide Seiten eine tragen ("Kranker" und "Gesunder"). "OP-Masken"/Mund-Nase-Schutz schützen nur vor Tröpfchen, nicht vor Aerosolen und sind nicht zu empfehlen.

Den besten Schutz bildet, wie bei anderen Infektionskrankheiten auch, die **Impfung**. Es gibt verschiedene Impfstoffe, alle sind sehr sicher. An Impfreaktionen treten in den ersten Tagen danach manchmal erkältungsartige Beschwerden auf.