

Arbeiten ohne Überhitzen



Regelungsnah Dokumente

Detailinformationen

Regelungsnummer:	ARD-874/0-4004a
Zweck der Regelung:	Informationen und Handlungsrichtlinien zu den Notfällen Hitzeerschöpfung und Hitzschlag.
Übergeordnete Dokumente:	A1-874/0-4004
Herausgebende Stelle:	Kdo SanDstBw BGM
Gültig ab:	16.08.2018
Frist zur Überprüfung	15.08.2023
Geltungsbereich:	Geschäftsbereich des Bundesministeriums der Verteidigung
Zielgruppe:	Alle Angehörigen der Bw
Ersetzt:	SDS-849/0-4000
Bestellnummer/DSK:	II119320298



Strategisch-politische Dokumente



Dokumentenlandschaft Einsatz



Technische Regelungen



Druckschriften

Konzeptionelle
Dokumentenlandschaft

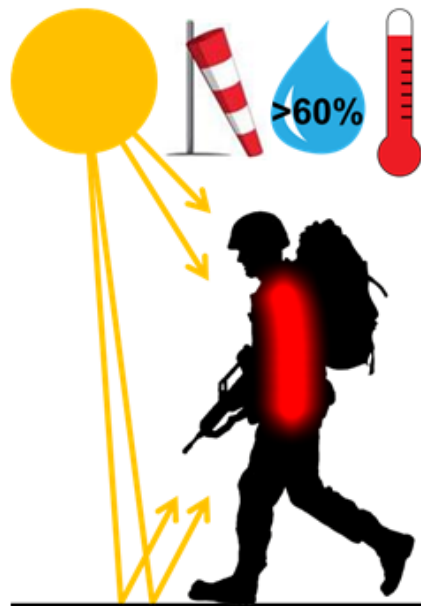
Allgemeine Regelungen



Regelungsnahe Dokumente

„Arbeiten ohne Überhitzung“

1. **„Wärmekraftwerk“ Muskel** => Mehr als 75% der verbrauchten Energie wird zu Wärme!
2. **Bekleidung + Ausrüstung isolieren** => Starker Wärmestau droht!
3. **Überhitzung ist lebensgefährlich** => Diese kann auch bei niedrigen Temperaturen auftreten!



Einflussfaktoren für Überhitzung

Umwelt

- Temperatur
- Hohe Luftfeuchtigkeit
- Windstille
- Direkte + indirekte Sonnenstrahlung

Auftrag

- Je höher die Belastung, desto größer die Wärmeproduktion!
- Je mehr Bekleidung/Ausrüstung, desto größer der Wärmestau!

Person

- Zu geringe Trinkmenge
- Schlechte körperliche Fitness
- Übergewicht
- Fehlende Akklimatisation
- Vorherige Hitzeerkrankung
- Hitzebelastung des vorherigen Tages
- Erkrankungen, v. a. akute Infekte
- Alkohol vor <12h
- Schlafmangel
- Übermotivation

Beachte zur Prävention!

- Trinken! Vor + während Belastung nicht vergessen!
- Achte auf Kameradinnen und Kameraden!
- Achte auf Warnzeichen Deines Körpers und akzeptiere Deine Grenzen!



Hitzenotfälle + Symptome



Vorsicht: Schlagartiger + unvorhersehbarer Übergang möglich!

Hitzeerschöpfung

- Muskelkrämpfe (lokal, z.B. Wadenkrämpfe)
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwarzwerden vor Augen
- Schwindel/ Schwanken
- Unkontrollierte Bewegungen
- Schwäche oder Erschöpfung
- Bewusstseinsstörung bis zur Bewusstlosigkeit
- Schneller Puls, Blutdruckabfall

*Prüffragen:

- Welchen Tag/ Monat/ Jahr haben wir?
- Wie ist Ihr Name?
- Wo sind Sie?
- Was haben Sie gemacht, bevor Sie zusammengebrochen sind?

Hitzschlag

- Verwirrtheit*
- Unruhe/ Erregung/ Aggressivität
- Übelkeit/ Erbrechen
- Krampfanfall (Ganzer Körper krampft!)
- Bewusstlosigkeit / Koma
- Schneller Puls, Blutdruckabfall
- Evtl. kein Schwitzen

Lebensgefahr!

Sofortmaßnahmen

- ❖ Betroffene soweit es geht entlasten!
- ❖ In den Schatten bringen, Ausrüstung ablegen, Bekleidung öffnen!
- ❖ Trinken!
- ❖ Bei Bedarf Schocklage (Nur bei Bewusstsein!)
- ❖ **Bei weiter bestehenden Symptomen oder Verschlechterung (z.B. Bewusstlosigkeit!)**
=> sofort medizinische Hilfe rufen!

- ❖ **Akute Lebensgefahr, jede Minute zählt!**
- ❖ **Sofort in den Schatten!**
- ❖ **Sofort Kühlen, Kühlen, Kühlen! => Ausziehen, mit Wasser kühlen und Luft zufächeln!**
- ❖ **Sofort ärztliche Hilfe über 112 anfordern oder Notruf im Einsatz!**
- ❖ **Bei Bewusstlosigkeit**



- ❖ Bei Bewusstlosigkeit => **Vorgehen und Maßnahmen nach EH-A Ausbildung**