

Hygiene, Unfälle, Tiere, Tips

Essen und Trinken:

PEEL IT, COOK IT, BOIL IT OR FORGET IT!

JA: abgekochtes Wasser, konfekionierte Getränke, Desinfektion mit 4 Tr. Jodtinktur auf 1 l Wasser (15 min Einwirkzeit), Desinfektion des Mundspülwassers!; gegarte Gerichte

NEIN: Eier-, Milchprodukte in roher Form, Straßenverkauf, Obst und rohes Gemüse, das nicht geschält oder mit sauberem Wasser gewaschen werden kann, warm gehaltene oder nicht kühl gelagerte Lebensmittel (z.B. Pudding, Eis, Cremes, Frischkäse, Mayonnaise, Salat, Eisdübel, Meeresfrüchte usw.);

Hilfe gegen zu scharfes Essen: Kokosmilch oder Milch trinken.

Menschenansammlungen meiden, lange, helle Bekleidung, feste Schuhe, Mückenschutz, Zecken sofort entfernen

Wasser:

verunreinigt durch Organismen (Mehrzeller, Einzeller, Bakterien, Viren), Chemikalien, Schwebstoffe (Algen, Pflanzen-, Tierreste, S/L/T – Wirte für Bakterienkolonien) – Durchfall, Fieber

Wasser-Test: 1. Klarheit: Trübung bedenklich. 2. Temperatur: bis 12°C okay, bis 25°C bedenklich, darüber kritisch. Vergleich: angenehm zum Baden 20-25°C, 15°C sehr kühl. 3. Geruch: nach Chlor – desinfiziert, gut. 4. pH: optimal 5,5-6,5, bis 7 okay.

Umgebung des Gewässers:

Fließgeschwindigkeit (möglichst hoch); natürliche Umgebung, breiter Uferstreifen

nicht gut: grüne Algen, viele Wasserpflanzen, Brennessel, Petswurz, Unterseite der Steine schwarz (Eisensulfid aus Abwasser), schwarzer, feiner, trübender Schlamm (organische Einleitungen), tote/gar keine Tiere

gut: Moose, Feinablagerungen aus Sand, Tannennadeln, Forellen, Lachse, kleine Flußkrebse (saurer Milieu), Flußbett Gneis, Granit, Sandstein

Keramik: entfernt Bakterien u. Einzeller; Kohle: entfernt Chemikalien; Jod / Chlor: entfernen Viren.

reinigen: Chlor (schnell zur Reinigung, ca. 30 min, Silber (längere Wirkzeit ca. 2 Std., besser zur Konservierung) – Nachteil: nur Bakterien, Jod, Certisil, Drinkwell®

Wasserfilter: Keramik-Filter (frostempfindlich), Aktivkohle (kann Giftschub aus angesammelten Chemikalien liefern)

Wasserbeschaffung: mit Handtuch um die Knöchel über taunasse Wiese laufen, mehrmals auswringen, trinkbares Wasser

Regen-, Schneewasser trinkbar

Flaschen reinigen: Backpulver in heißem Wasser lösen, ca. 30 min einwirken lassen

Beachte beim Wandern, bei Hitze:

Flüssigkeits- und Mineralsalzverluste → Kreislaufprobleme.

ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 3/d pinkeln, hellgelb.

luftige Baumwoll-Kleidung, Sonnenbrille mit UV-Absorption.

bei einer Rast: nicht hinsetzen, sondern stehen bleiben oder hinlegen (Beine erhöht).

beim Wandern: ein Paar dünne, darüber ein Paar dicke Socken, erst nach 15 min wandern fest schnüren.

Blasen sofort behandeln (aufstechen, mit Tape zukleben), nach dem Wandern Füße kalt waschen.

am besten gegen Hitze: Schwitzen, geschlossene Kleidung, sonst zu hoher Flüssigkeitsverlust (33,4°C ist Hauttemperatur).

Hitze-Drink: Pepsi und Coca Cola mischen (K u. Na gemischt), viel Obst essen, gut gesalzene Speisen essen (Wasser wird im Körper gebunden).

Schlangen: fliehen meist bei sich nähernden Schritten, aber abends träge, wenn sie auskühlen, dann gefährlicher

Schlangenbisse:

DO NOT panic. Try to remain calm, lie down and immobilise the bitten area.

DO NOT wash the wound.

DO NOT abschnüren. Take out the snake bandage and bind, not too tightly, along the limb starting at the bite area, then bandage down the limb and continue back up the entire limb over and above the bite area. This will help prevent the spread of the venom through the body. Do not remove the bandage.

DO NOT elevate the limb or attempt to walk or run. Lie down and keep still until help arrives.

DO NOT attempt to catch the snake. All too often, the snake will bite again if an attempt is made to catch it.

Hygiene, Unfälle, Tiere, Tips

ruhig bleiben! (Kreislauf, Blutzirkulation nicht antreiben), Körperteil runterhängen lassen, möglichst wenig bewegen, warm halten.

Innerhalb 1/2 h zum Arzt!, sonst **Notbehandlung** innerhalb 5 min:

Blutstau zwischen Herz und Bißstelle, mind. 10 cm oberhalb der Bißstelle, **nicht** aussaugen, **kein** Alkohol, zur Kreislaufanregung z.B. Tee, Kaffee geben. Evtl. Paracetamol als Schmerzmittel.

Nothilfe: Kreuzschnitt über der Bißstelle (2 cm lang, 1 cm tief), 5 cm oberhalb der Bißstelle (2 cm lang, 0,5 cm tief), oberhalb Blutstau anlegen, dann kräftig ausdrücken und tief lagern – aber nur im Notfall!

andere Variante: je 1 gerader Schnitt durch jede Bißwunde, 1 cm lang, 5 mm tief, ausbluten lassen.

Skorpione: nachtaktiv, Stiche meist wie Bienen-, Wespenstiche, tagsüber zw. Blättern, / Steinen / im Sand, Stiche oft sehr schmerzhaft, Taubheit des Körperteils, Muskelkrämpfe, Atembeschwerden, Herzrasen. Ruhig stellen, Einstichstelle kühlen, Antihistamin-Tabl. („Tavegil“), Schmerzmittel, zum Arzt (Tier beschreiben), z.T. nach Mon. noch Gefühlsstörungen.

Spinnen: v.a. Vogel-, Bananenspinnen, Tarantel, Schwarze Witwe; wie Skorpionstiche behandeln.

Seeigel: in allen Meeren, Stacheln mit Widerhaken, mögl. schnell entfernen, z.B. mit Essig auflösen (wenn nur oberflächlich) o. Pflaster aufkleben u. wieder abziehen.

Nesseltiere: Quallen: Tentakel / Schleim abwischen (mit Lappen etc.), **nicht** mit Süßwasser behandeln, sondern mit Alkohol / Essig, trockenem Sand, Zucker- oder Salzlösung, Papayasaft hilft, Antihistamin-Salbe / -tabl.

Giftfische: Stechrochen, Petermännchen: tiefe Wunden, in denen Stachelscheiden bleiben; Vorbeugung: Badeschuhe, schlurfender Gang; Maßn.: desinfizieren, Stachelreste entfernen (evtl. aufschneiden), Wasser so heiß wie mögl. auf d. Wunde o. tr.-heiße Kompresse o. mit brennender Zigarette so nahe wie mögl. (Gift wird bei Hitze neutralisiert), evtl. Schockbehandlung, Antibiotikum.

Blutegel: mit brennendem Streichholz entfernen, Stelle beobachten
Verfolgung durch Tiere: fliehen, dabei Kleidungsstücke fallen lassen

Unfälle:

Deutsche Luftrettungszentrale (Rückflug, Blutkonserven) Tel.: 0049-711-701070.

Verstauchung: 'RICE' technique:

R=REST. Rest and reassure the casualty.

I=ICE. Ice pack, or cloth soaked in cold water, 20 min. It may be reapplied every two hours for the first 24 h.

C=COMPRESSION. Bandage the sprain firmly.

E=ELEVATE. hochlegen. Remember to avoid both heat and massage.

Bruch (bei Bewußtsein, Atmung):

DO control any bleeding.

DO rest and reassure the casualty.

DO immobilise the fractured limb with slints and slings in the most comfortable position, check blood circulation past the last bandaging point. Be sure to handle the casualty carefully.

DO NOT pull on any fractures.

DO NOT give the casualty anything to drink.

DO NOT force or straighten fractured joints.

Hygiene, Unfälle, Tiere, Tips

Notzeichen:

- LL alles i.O.
- Δ Landemöglichkeit
- N no, nein, negativ
- Y ja, yes, positiv
- IL Habe nicht verstanden.
- K Werft Nachricht ab, wohin soll ich gehen?
- X Kann nicht weiter, holt mich ab.
- Gehe/ging in diese Richtung.
- Brauche Signallampe/Funkgerät.
- Benötige Karte/Kompaß.
- F Benötige Wasser, Lebensmittel.
- II Benötige Medikamente.
- I Benötige ärztliche Hilfe.
- W Benötige technische Hilfe.

Reaktion des Piloten:

Verstanden:

wackelt mit den Flügeln, grünes Licht

Nicht verstanden:

Bug auf u. ab, Zickzack Flug, rotes Licht