



POCKET GUIDE – Verhalten bei Hitze

Manual für Vorgesetzte

Motivation

- Hitzeschäden sind durch einfache Massnahmen vermeidbar
- Hitzeschäden können bei starker Anstrengung auch bei moderaten Temperaturen auftreten
- Das Kader ist verantwortlich für die Information der Truppe sowie für die Einhaltung und Kontrolle der erforderlichen Massnahmen

Vorgehen

- Information der AdA bezüglich Risikofaktoren und Anzeichen für Hitzeschäden, Erste Hilfe
- Verteilen des Pocket Guide (vgl. Abb. 3,4) sowie der persönlichen Wasserkontrollkarte (vgl. Abb. 2)
- Kommunikation der Wetterlage und der erforderlichen Trinkmenge
- Regelmässige Kontrolle der effektiven Trinkmenge auf Kontrollkarte

Praktische Hinweise

- Ein vollständig gefüllter Feldbecher fasst ca. 450ml Flüssigkeit, die übliche Füllmenge beträgt jedoch ca. 330ml, also 1/3 Liter (vgl. Abb. 1)
- Gekühlte Flüssigkeit erleichtert die Einnahme
- Regelmässige Nahrungsaufnahme (Salzverlust durch Schwitzen)
- AdA zur gegenseitigen Kontrolle motivieren
- Regelmässige zwingende Pausen an schattigen Orten



Abbildung 1: Mit 330 ml Wasser gefüllter Feldbecher

Persönliche Wasserkonsumkarte Datum:

Name: Einteilung:

Zeit	Liter	1	2	3	4	5	6
00:00 - 12:00 →							
12:00 - 18:00 →							
18:00 - 24:00 →							

= 1 Feldbecher (1/3 Liter)

= 3 Feldbecher (1 Liter)

Abbildung 2: Persönliche Wasserkonsumkarte

POCKET GUIDE
Verhalten bei Hitze

Risikofaktoren für Hitzeschäden

- Keine Akklimatisierung bei Klimawechsel (benötigt 10-14 Tage)
- Mehrtägliches Andauern folgender Faktoren:
 - erhöhte Aktivität/Übungen
 - erhöhte Aussentemperatur
 - Schlafmangel
 - Schlechte Kondition (30m in > 18 Minuten)
 - Übergewicht
 - Leichte Erkrankung (Erbkältungen, Halsweh, leichtes Fieber, Übelkeit, Erbrechen)
 - Medikamenten-Einnahme, z.B. gegen Allergien
 - Alkoholkonsum in den letzten 24h
 - Vorhergehende Hitzerschöpfung (2h) oder Hitzeschlag
 - Hautstörungen, die Schwitzen vermindern, z.B. Sonnenbrand, Hitze-Ausschlag

Anzeichen für Hitzeschäden

- **Muskelkrämpfe:** Vor allem an Beinen und Armen
- **Sonnenstich:** Roter Kopf, Müdigkeit, Verwirrung
- **Erschöpfung:** Müdigkeit, Schwäche, unsicherer Gang, Kurzatmigkeit
- **Hitzeschlag:** Gleiche Anzeichen wie Erschöpfung, zusätzlich Verwirrung bis Bewusstlosigkeit, rote und trockene Haut

ERSTE HILFE

- **Kleider öffnen**
- **Kühlung der Haut mit feuchten Kompressen/Tüchern, nass machen**
- **Muskelkrämpfe:**
 - Massieren
 - Beulen trinken
- **Sonnenstich/Erschöpfung/Hitzeschlag:**
 - In den Schatten bringen, Kühlen!
 - Sofort den Arzt verständigen, MEDEVAC!
 - Wenn bei Bewusstsein: Vorsichtig trinken lassen

Abbildung 3: Pocket Guide Seite 1

Flüssigkeitsersatz und Arbeits/Ruhezeit

Temperatur	Leichte Arbeit		Moderate Arbeit		Schwere Arbeit	
	Arbeit/Ruhe	Flüssigkeitszufuhr/h	Arbeit/Ruhe	Flüssigkeitszufuhr/h	Arbeit/Ruhe	Flüssigkeitszufuhr/h
< 25°	kein Limit	1/3 l	kein Limit	1/3 l	kein Limit	2/3 l
25° - 29.9°	kein Limit	1/3 l	50/10 min	2/3 l	40/20 min	1 l
30° - 35°	kein Limit	2/3 l	40/20 min	2/3 l	30/30 min	1 l
> 35°	50/10 min	1 l	30/30 min	1 l	20/40 min	1 l

1 Feldbecher = 1/3 l, 3 Feldbecher = 1 l

Leichte Arbeit: Marschieren auf hartem Grund 4km/h, <15kg Gepäck, Schiessstand
Moderate Arbeit: Patrouille, Marschieren auf weichem Grund 4 km/h ohne Gepäck, Sport
Schwere Arbeit: Marschieren auf weichem Grund 4 km/h mit Gepäck, Gefechtsübung

ACHTUNG:

- bei ABC-Schutzkleidung und schwülem Wetter (Luftfeuchtigkeit >75%) gelten die Massnahmen für Temperaturen > 35°
- bei Splitterschutzwesten gelten die Massnahmen der nächst höheren Kategorie

Abbildung 4: Pocket Guide Seite 2