



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

POCKET GUIDE

Verhalten bei Hitze

Risikofaktoren für Hitzeschäden

- Keine Akklimatisation bei Klimawechsel (benötigt 10-14 Tage)
- Mehrtägiges Andauern folgender Faktoren:
 - erhöhte Aktivität (Übungen)
 - erhöhte Aussentemperatur
 - Schlafmangel
- Schlechte Kondition (3km in > 16 Minuten)
- Übergewicht
- Leichte Erkrankung (Erkältungen, Halsweh, leichtes Fieber, Übelkeit, Erbrechen)
- Medikamenten-Einnahme, z.B. gegen Allergien
- Alkohol-Einnahme in den letzten 24h
- Vorhergehende Hitzeerschöpfung (2x) 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
 - Bouillon trinken
- **Sonnenstich/Erschöpfung/Hitzeschlag:**
 - In den Schatten bringen, Kühlung!
 - Sofort den Arzt verständigen, MEDEVAC!
 - Wenn bei Bewusstsein: Vorsichtig trinken lassen

Flüssigkeitsersatz und Arbeits-/Ruhezeit

Temperatur	Leichte Arbeit		Moderate Arbeit		Schwere Arbeit	
	Arbeit/ Ruhe	Flüssigkeits - zufuhr/h	Arbeit/ Ruhe	Flüssigkeits - zufuhr/h	Arbeit/ Ruhe	Flüssigkeits - zufuhr/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

