



# HEAT-SURVIVAL-CARD

## 1. VOR dem Einsatz (Hydrations-Check)

- Tank auffüllen: Trinke bereits auf der Anfahrt min. 300–500 ml Wasser / Elektrolyt.
- Vorkühlung: Nutze die Fahrzeugklimaanlage auf der Anfahrt (nicht zu kalt, ca. 21 – 22°C), um die Basistemperatur niedrig zu halten.
- PSA-Check: Nur so viel Schutz wie nötig! Bei TH / Waldbrand: Schwere Überjacke erst unmittelbar vor dem Einsatz anlegen.

## 2. WÄHREND des Einsatzes (Taktik)

- Schatten-Management: Fahrzeuge und Bereitstellungsräume, wenn möglich im Schatten positionieren.
- Rotationsprinzip: Max. 15 – 20 Min. Belastung unter schwerem Atemschutz bei >30°C. Danach zwingend 20 Min. Reha.
- Das „Buddy-System“: Achtet gegenseitig auf:
  - Extreme Röte oder auffallende Blässe im Gesicht.
  - Unkoordinierte Bewegungen / Stolpern.
  - Gereiztheit oder „Tunnelblick“.

## 3. NACH dem Einsatz (Active Rehab)

- Sofort-Lüftung: Jacke sofort öffnen oder ablegen. Helm ab. Stiefel lockern.
- Forearm Cooling: Unterarme für min. 5 Min. in kaltes Wasser tauchen oder nasse Tücher auflegen. (Senkt die Kern-Temperatur am schnellsten!)
- Trink-Disziplin: „Schluckweise, nicht stürzen.“ Ziel: 1,5 Liter innerhalb der ersten Stunde nach Belastung.
- Hygiene: Schweiß und Rußpartikel sofort abwaschen (Poren öffnen!).

## NOTFALL-SIGNALE (Sofortiger Abbruch!)

Bei diesen Symptomen: Sofortige medizinische Hilfe & aktive Kühlung!

1. Stopp des Schwitzens: (Warnsignal für Hitzschlag!)
2. Verwirrtheit / Desorientierung: (Neurologisches Versagen)
3. Übelkeit / Erbrechen: (Zirkulatorischer Kollaps)
4. Hämmern des Kopfweh: (Druckanstieg)



## Der Wüsten-Tipp für Maschinisten:

- Motorraum-Management: Bei langem Pumpenbetrieb im Stand: Motorhaube entriegeln / leicht öffnen (wenn sicher möglich), um Hitzestau und *Vapor Lock* zu vermeiden.
- Kabine als Lazarett: Klimaanlage der Kabine für abgelöste Trupps auf Hochtouren laufen lassen.