

## An heißen Tagen

### Packliste für heiße Tage

- Handyfoto** deines **Personalausweises**, deiner **Gesundheitskarte** und, wenn vorhanden, deines **Führerscheins** sowie des **Impfpasses**
- dein **Smartphone**, ein **Ladekabel** und ein **Stromstecker** sowie eine **geladene Powerbank**
- eine **Atemmaske** gegen Staub
- reichlich zu **Trinken** und genug **Essen** für den Tag (z. B. Energieriegel)
- Sonnenschutz**, also **Hut**, **Sonnencreme** und **Sonnenbrille**
- Schutzkleidung**, also zum Beispiel **Arbeitshandschuhe**, **Warnweste**, **Schutzbrille** und **Gehörschutz**
- Regenkleidung**
- Wechselkleidung**, Wäsche für mindestens zwei Tage
- Impfpass** (auch als Kopie) und wichtige **Medikamente** wie Allergiemittel
- Notizblock** und **Stifte**
- Bargeld** und **EC-Karte**
- Leichter **Rucksack**



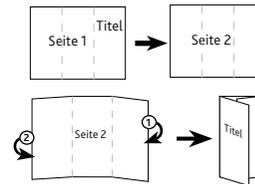
## An kalten Tagen

### Packliste für kalte Tage

- Handyfoto** deines **Personalausweises**, deiner **Gesundheitskarte** und, wenn vorhanden, deines **Führerscheins** sowie des **Impfpasses**
- dein **Smartphone**, ein **Ladekabel** und ein **Stromstecker** sowie eine **geladene Powerbank**
- Getränke** (zum Beispiel warmer Tee in einer Thermosflasche) und **Essen** für den Tag
- Schutzkleidung**, also zum Beispiel **Arbeitshandschuhe**, **Warnweste**, **Schutzbrille** und **Gehörschutz**
- warme **Wechselkleidung**
- eine **Notfalldecke**
- Regenkleidung**
- bei Schnee: **Sonnenschutz**, **Sonnencreme** und **Sonnenbrille**
- wichtige **Medikamente** wie Allergiemittel
- Notizblock** und **Stifte**
- Bargeld** und **EC-Karte**
- Leichter **Rucksack**

#### Druck- und Faltinformation für dieses PDF

Wenn möglich, doppelseitig ausdrucken (Bindung an der schmalen Kante). Anschließend an der gestrichelten Linie einmal von rechts, dann von links nach innen falten, so dass der Titel vorne liegt. So passt der Flyer gut in jede Tasche.



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.

 [fb.com/wirhelfenjetzt](https://fb.com/wirhelfenjetzt)

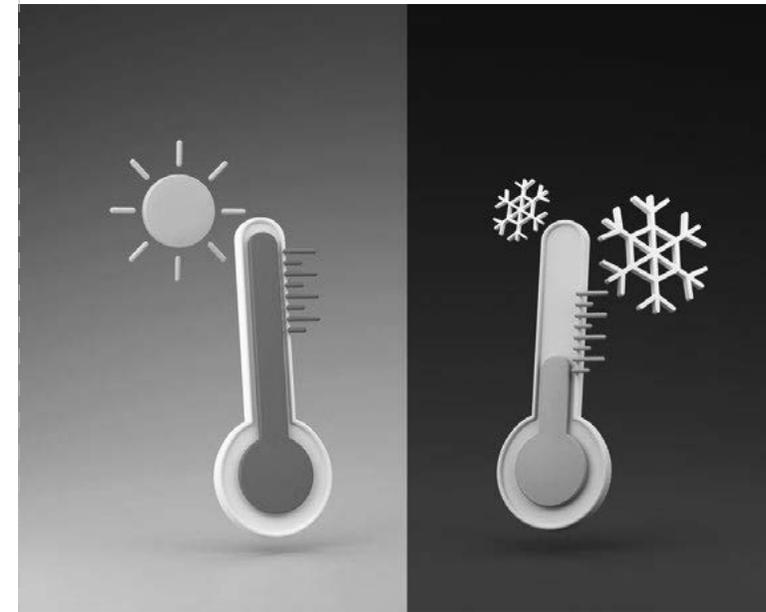
 [instagram.com/wirhelfenjetzt](https://instagram.com/wirhelfenjetzt)

 [ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt](https://ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt)

wirhelfenjetzt.rlp.de | Umwelt

# Helfen an heißen und an kalten Tagen

Tipps zum Einsatz bei hohen oder niedrigen Temperaturen



## Infos für Helferinnen und Helfer



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.



wirhelfenjetzt.rlp.de  
Videos zum Thema sowie diese  
Infos auf Englisch und Türkisch



# An heißen Tagen

## 1. Trage die richtige Kleidung

Trage lockere und luftige Kleidung. Sie sollte lang, weit und hell sein. Gut ist atmungsaktive Funktionskleidung – zum Beispiel aus dem Sportgeschäft. Sie schützt dich vor der Sonne. Trage eine Kappe oder einen Hut und stabile, knöchelhohe Schuhe. So knickst du nicht um oder verletzt dich.

## 2. Trinke genug

Trinke mindestens einen halben Liter pro Stunde. Zum Beispiel Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen. Vermeide sehr kalte Getränke.

## 3. Verwende Sonnencreme

Schütze deine Haut mit Sonnencreme. Creme regelmäßig nach – auch, wenn es bewölkt ist.

## 4. Mache genug Pausen

An heißen Tagen können wir nicht so viel arbeiten wie sonst. Mache regelmäßige Pausen im Schatten. Arbeite besser vormittags, wenn es nicht so heiß ist.

## 5. Arbeite im Team

Der Einsatz ist aufregend. Wir merken kaum, wie erschöpft wir eigentlich sind. Arbeite deshalb im Team mit zwei weiteren Personen zusammen. Erinnerung gegenseitig an Pausen und Trinken. Wenn du siehst: Es geht einer Person im Team nicht gut. Dann bringe die Person in den Schatten. Gib ihm oder ihr Wasser zu trinken. Rufe Leute mit medizinischen Kenntnissen zu Hilfe. Verletzungen müssen schnell versorgt werden.

## 6. Achte auf Fahrzeuge

Kommt dir ein Fahrzeug entgegen, dann pass auf, dass die Person am Steuer dich sieht. Stell dich nicht hinter das Fahrzeug. In der Nähe von Fahrzeugen solltest du eine Warnweste tragen – egal, ob sie fahren oder parken.

## 7. Achte auf deine Hygiene

Wasche dir vor jedem Trinken, Essen oder Rauchen und bei längeren Pausen mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife. Oder verwende Desinfektionsmittel.

## 8. Erhole dich nach dem Einsatz

Schlafe viel, damit du ausgeruht bist. Und trinke auch nach dem Einsatz ausreichend.

## 9. Schütz dich vor Tetanus

Besonders wichtig ist eine Tetanus-Impfung – denn 2 von 10 Personen mit Tetanus sterben daran. Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, kann schon durch ein bisschen Dreck in einer kleinen Wunde entstehen.

# An kalten Tagen

## 1. Trage die richtige Kleidung

Trage warme Kleidung. Sie sollte atmungsaktiv und wasserabweisend sein. Am besten nimmst du Wechselkleidung mit. So kannst du durchgeschwitzte Kleidung wechseln. Auch eine Mütze und Handschuhe halten dich warm. Trage gut sichtbare Kleidung, zum Beispiel eine Warnweste. Trage knöchelhohe, stabile Winterschuhe mit grobem Profil oder Spikes. Tipp: Isolierende Einlegesohlen halten die Füße warm.

## 2. Achte auf Gefahr von oben

Schau nach oben. Von Dächern und Bäumen können Eiszapfen und Schnee fallen und Menschen verletzen. Informiere bei Gefahr die Eigentümerin oder den Eigentümer des Hauses. Oder sag einer Einsatzkraft Bescheid. Ist das nicht möglich? Dann sperre den Gefahrenbereich ab.

## 3. Arbeite nur in sicheren Bereichen

Arbeite nicht an Orten, an denen du herunterfallen kannst. Gehe nicht in Gebäude, die einstürzen können. Achte auf Gegenstände wie Äste oder Dachziegel, die herunterfallen können. Eine weitere Gefahr: Nach Unwettern können lose Gegenstände herumliegen. Manchmal wird der Boden auch von Schnee oder Blättern verdeckt. Teste mit einem Stock, ob du darauf gehen kannst. Und betritt keine Eisflächen.

## 4. Achte auf glatte Straßen und Wege

Gerade vor Eingängen von Gebäuden wird es schnell rutschig. Wische rutschige Stellen trocken und putze deine Schuhe sorgfältig ab. So vermeidest du Stürze.

## 5. Achte auf Fahrzeuge

Kommt dir ein Fahrzeug entgegen, dann pass auf, dass die Person am Steuer dich sieht. Stell dich nicht hinter das Fahrzeug. In der Nähe von Fahrzeugen solltest du eine Warnweste tragen – egal, ob sie gerade fahren oder parken.

## 6. Achte auf deine Grenzen

Mache dich vor dem Einsatz warm. Mache regelmäßige Pausen und trink genug. Bei Kälte müssen wir uns regelmäßig aufwärmen. Überanstreng dich nicht. Ruhe dich nach dem Einsatz aus und schlafe viel.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch

