

Helfen an kalten Tagen

Bei Kälte solltest du die folgenden sieben Tipps beachten.

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.

7. Packliste für kalte Tage

Hast du alles Wichtige eingepackt?

- Handfoto 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 (zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz)
- warme Wechselkleidung
- eine Notfalldecke
- Regenkleidung
- bei Schnee: Sonnenschutz (Sonnencreme und Sonnenbrille)
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Ausrüstung (zum Beispiel Schneeschaukel oder Taschenlampe)
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch



Packliste

für kalte Tage



Hast du alles Wichtige eingepackt?

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



Sonnenschutz, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille

Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz



Regenkleidung

Wechselkleidung, Wäsche für mindestens zwei Tage

wichtige **Medikamente** wie Allergiemittel



Notizblock und **Stifte**

Bargeld und **EC-Karte**

Leichter **Rucksack**

