



# TEILNEHMERINFOS

## SICHERHEIT IM FELD

### Kommen Sie gut ausgerüstet

---

- ✓ Wählen Sie der Witterung angepasste Kleidung, die schmutzig werden darf. Lange Hosen sind von Vorteil, da sie besser vor Dornen und Zecken\* schützen. Kleiden Sie sich nach dem „Zwiebelprinzip“, so dass Sie jederzeit eine Schicht zu- oder ablegen können (ideal: 1. Funktionsshirt / 2. Fleece-Pullover / 3. Regendichte Jacke).
- ✓ Wenn die Sonne scheint: Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme nicht vergessen. Bei Regen halten atmungsaktive Regenhosen und Regenjacke trocken.
- ✓ Für die Wanderungen ins Einsatzgebiet sowie während dem Arbeitseinsatz im unebenen und teilweise steilen Gelände sind gut eingetragene, stabile Wanderschuhe mit langem Schaft (über den Knöchel) mit griffigem Profil wichtig.
- ✓ Nehmen Sie bei Bedarf saubere Ersatzkleidung mit, wenn Sie sich nicht verschwitzt und schmutzig auf den Heimweg machen möchten.
- ✓ Bringen Sie Arbeitshandschuhe mit, idealerweise aus Leder (Dornenschutz). Einige Reservehandschuhe stehen bei Bedarf auch vor Ort zur Verfügung.
- ✓ Bei körperlicher Anstrengung ist es wichtig, genug zu trinken. Nehmen Sie eine gefüllte Getränkeflasche (mind. 1l) mit.
- ✓ Packen Sie Ihre Utensilien in einen kleinen, bequemen Tagesrucksack.

### Halten Sie sich an die Regeln

---

- ✓ Informieren Sie die Einsatzleitung, wenn Sie an Allergien, Asthma, Herz-/ Kreislaufproblemen oder anderen Einschränkungen leiden und nehmen Sie allenfalls ihre persönlichen Medikamente mit.
- ✓ Halten Sie sich an die Sicherheitsanweisungen und Instruktionen der Einsatzleitung, führen Sie die Arbeiten sorgfältig aus und fragen Sie nach, wenn etwas unklar ist.
- ✓ Melden Sie allfällige Verletzungen der Einsatzleitung, die immer mit einer Notfallapotheke ausgerüstet ist.

### Was tun bei einem Notfall?

---

Bitte bewahren Sie Ruhe und informieren Sie die Einsatzleitung. Die Einsatzleitung koordiniert alle Rettungsmassnahmen, alarmiert die nötigen Stellen und betreut die Betroffenen. Den Anweisungen der Einsatzleitung ist unbedingt Folge zu leisten:

→ JPA	Gesamtkoordination	Mobile:
→ JPA	Einsatzleitung	Mobile:

\* Zecken kommen in der ganzen Schweiz bis auf eine Höhe von 1500 m über Meer vor und können Krankheiten übertragen. Nach einem Aufenthalt an Orten mit möglichem Zeckenkontakt sollte der Körper noch am gleichen Tag nach Zecken abgesucht und solche sofort entfernt werden. Bei Fieber oder anderen Symptomen nach einem Zeckenstich sollte man einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Weitere Infos in der SUVA Broschüre „Vorsicht, Zecken“ ([www.suva.ch](http://www.suva.ch)).