



# POCKET GUIDE – Verhalten bei Hitze

## Manual für Vorgesetzte

### Motivation

- Hitzeschäden sind durch einfache Massnahmen vermeidbar
- Hitzeschäden können bei starker Anstrengung auch bei moderaten Temperaturen auftreten
- Das Kader ist verantwortlich für die Information der Truppe sowie für die Einhaltung und Kontrolle der erforderlichen Massnahmen

### Vorgehen

- Information der AdA bezüglich Risikofaktoren und Anzeichen für Hitzeschäden, Erste Hilfe
- Verteilen des Pocket Guide (vgl. Abb. 3,4) sowie der persönlichen Wasserkontrollkarte (vgl. Abb. 2)
- Kommunikation der Wetterlage und der erforderlichen Trinkmenge
- Regelmässige Kontrolle der effektiven Trinkmenge auf Kontrollkarte

### Praktische Hinweise

- Ein vollständig gefüllter Feldbecher fasst ca. 450ml Flüssigkeit, die übliche Füllmenge beträgt jedoch ca. 330ml, also 1/3 Liter (vgl. Abb. 1)
- Gekühlte Flüssigkeit erleichtert die Einnahme
- Regelmässige Nahrungsaufnahme (Salzverlust durch Schwitzen)
- AdA zur gegenseitigen Kontrolle motivieren
- Regelmässige zwingende Pausen an schattigen Orten



Abbildung 1: Mit 330 ml Wasser gefüllter Feldbecher

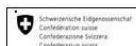
**Persönliche Wasserkonsumkarte** Datum:

Name:  Einteilung:

| Zeit            | Liter | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 12:00 → |       |   |   |   |   |   |   |
| 12:00 - 18:00 → |       |   |   |   |   |   |   |
| 18:00 - 24:00 → |       |   |   |   |   |   |   |

= 1 Feldbecher (1/3 Liter)  
 :  :  = 3 Feldbecher (1 Liter)

Abbildung 2: Persönliche Wasserkonsumkarte



**POCKET GUIDE**  
Verhalten bei Hitze

**Risikofaktoren für Hitzeschäden**

- Keine Akklimatisation bei Klimawechsel (benötigt 10-14 Tage)
- Mehrfaches An dauerr. folgender Faktoren:
  - erhöhte Aktivität (Übungen)
  - erhöhte Aussentemperatur
  - Schlafmangel
- Schlechte Kondition (3cm 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 Hitzerschöpfung (2x) oder Hitzeschlag
- Hautstörungen, die Schwitzen vermindern, z.B. Sonnenbrand, Hitze-Ausschlag

**Anzeichen für Hitzeschäden**

- **Muskelkrämpfe:** Vorallem 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

Abbildung 3: Pocket Guide Seite 1

| 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 4km/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

Abbildung 4: Pocket Guide Seite 2