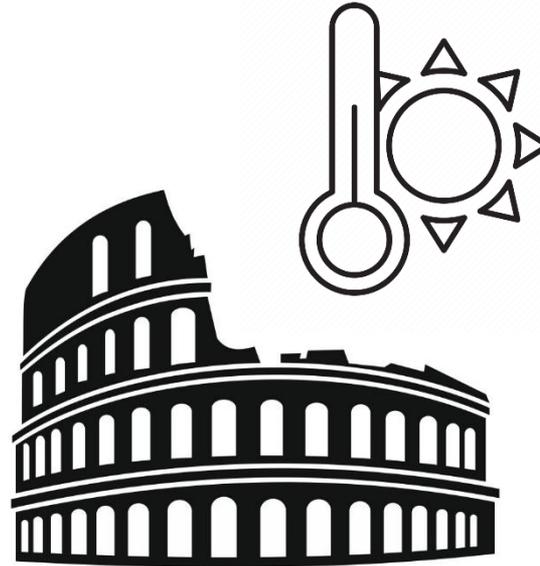


Prävention – HITZE



Was erwartet uns in ROM?

Temperaturen bis 38° C!

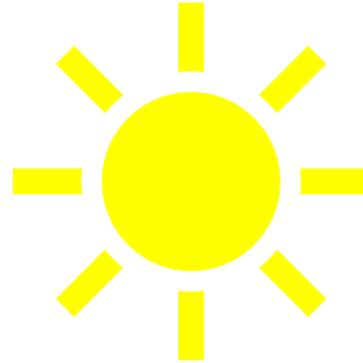


Wer ist besser auf die Rom-Wallfahrt vorbereitet?



Welche Gefahren drohen uns bei HITZE?

Sonnenstich



Dehydration

Hitzeerschöpfung

Verbrennungen

Hitzschlag

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

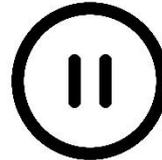


Dehydration

Hitzeerschöpfung

Verbrennungen

Hitzschlag



Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

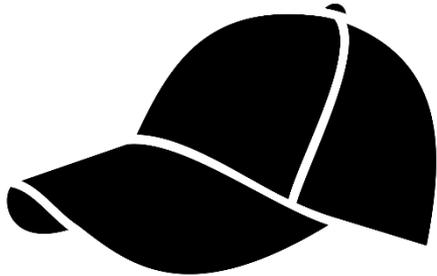


Dehydration

Hitzeerschöpfung

Hitzschlag

Verbrennungen



Bei der Sonneneinstrahlung in Italien Ende Juli ist eine Kopfbedeckung unerlässlich

> Es droht ein **Sonnenstich**

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich



Dehydration

Hitzeerschöpfung

Hitzschlag

Verbrennungen



Bei der Sonneneinstrahlung in Italien Ende Juli ist es wichtig sich möglichst im Schatten aufzuhalten

> Es droht ein **Hitzeerschöpfung/Hitzschlag**

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

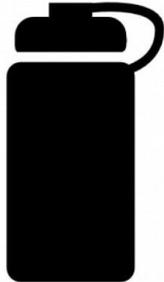
Hitzeerschöpfung



Hitzschlag

Dehydration

Verbrennungen



Bei den extremen Temperaturen in Italien Ende Juli ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken (3-4l pro Tag)

> Es droht ein **Hitzeerschöpfung/Dehydration**

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

Hitzeerschöpfung



Hitzeschlag

Dehydration

Verbrennungen



Quelle: rommalanders.com

**APP, um euch ans
Trinken zu erinnern**



**APP mit allen
Trinkbrunnen in ROM**



**Google Play
Store**

Apple Store

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

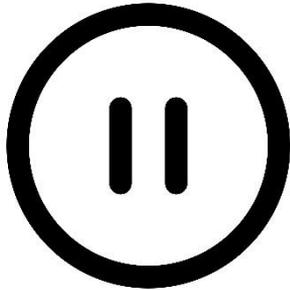
Hitzeerschöpfung



Hitzschlag

Dehydration

Verbrennungen



Bei den extremen Temperaturen in Italien Ende Juli ist es wichtig, ausreichend Pausen im Schatten während der Stadtbesichtigung zu machen, Brotzeit und Trinken nicht vergessen!

> Es droht ein **Hitzeerschöpfung/Dehydration**

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich

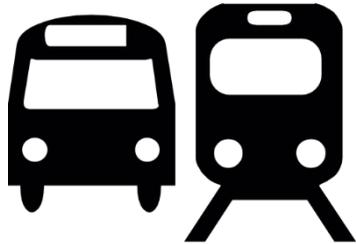


Dehydration

Hitzeerschöpfung

Hitzschlag

Verbrennungen



Nutzt die im Pilgerpaket enthaltene Karte für öffentliche Verkehrsmittel und vermeidet kilometerlange Fußmärsche

> Es drohen **Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Dehydration**

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich



Dehydration

Hitzeerschöpfung

Hitzschlag

Verbrennungen



Bei extremer UV-Strahlung ist es wichtig, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30, besser LSF 50) zu verwenden und regelmäßig nachzucremen (ca. 2-3h)

> Es drohen **Verbrennungen** der Haut (Sonnenbrand)

Wie vermeiden wir die Gefahren durch HITZE?

Sonnenstich



Dehydration

Hitzeerschöpfung

Hitzschlag

Verbrennungen



Kühlen, Feuchtigkeitscreme, Pause



Kühlen, Pause, ärztliche Kontrolle bei Blasenbildung

Jetzt ist es doch passiert...

Sonnenstich



Dehydration

Hitzeerschöpfung

Verbrennungen

Hitzschlag

Erste Hilfe Maßnahmen:

- Raus aus der Sonne
- Pause
- Trinken, Essen
- Kühlen (z.B. feuchte Tücher)
- Keine Besserung: **MALTESER anrufen** +49 160-8465140

Bei dringenden Notfällen:

112

Welche Gefahren drohen uns noch?



Taschendiebstahl



**verlorene
Gruppenmitglieder**

Der Tag am Meer



Für einen erfolgreichen Badetag braucht ihr:

- **Badeschuhe (Seeigel!)**
- **Sonnencreme**
- **Kopfbedeckung**
- **Schatten (man kann Schirme mieten)**
- **Ausreichend Flüssigkeit und Brotzeit**

Die gemeinsamen Gottesdienste



Für einen erfolgreichen Gottesdienst braucht ihr:

- Sonnencreme (Petersplatz)
- Kopfbedeckung (Petersplatz)
- Ausreichend Flüssigkeit: Keine Glas- oder Metallflaschen erlaubt
- Kleine Snacks (z.B. Traubenzucker, Bananen)
- Bei Unwohlsein: Frühzeitig die Kirche verlassen
- Treffpunkt bei Verlust absprechen

! Petersplatz: keine deutschen Sanitäter erlaubt !

Weiter allgemeine Tipps:

- ERSTE HILFE PAKET in jeder Gruppe (Pflaster, Verbände, Traubenzucker, Pinzette, ...)
- Kinder kommen mit Betreuern zu uns
- Medikamente für den Eigenbedarf der TN im Rucksack!
- Liste mit Vorerkrankungen/Medikamenten der TN bei den Betreuern
- Feste Schuhe, Sonnenbrille, bedeckte Schultern, bequeme Kleidung
- Jeder Pilger hat die Malteser Telefonnummer: **+49 160-8465140**

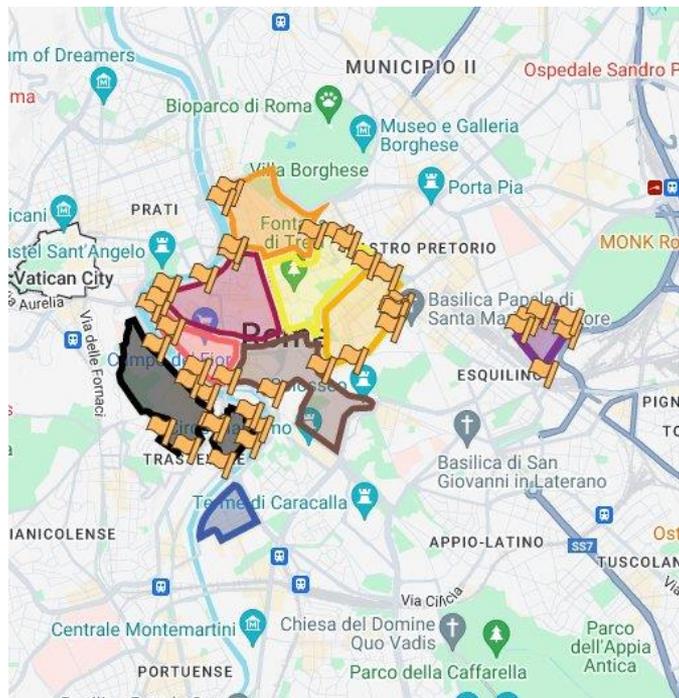
Verhalten im Notfall

- Ruhe bewahren
- Erste Hilfe Maßnahmen
- Kontakt zu den Maltesern mit folgenden Infos:
 - Name
 - Alter
 - Was ist passiert?
 - Wo seid ihr? (z.B. App: what3words, Whatsapp Standort)
 - Vorerkrankungen, Besonderheiten
 - Rückrufnummer

**Die Gesundheit eurer Gruppe liegt in eurer
Verantwortung!**

**Fast jede medizinische Versorgung wäre
vermeidbar**

Wie können wir uns finden?



Anders als bei den letzten Wallfahrten können wir nicht mehr überall mit den PKWs hinfahren. Wir machen mit euch individuell einen Treffpunkt aus. Wir werden eine medizinische Sprechstunde anbieten. Infos dazu folgen.

Malteser Telefonnummer: **+49 160-8465140**

Wer ist besser auf die Rom-Wallfahrt vorbereitet?



Noch Fragen?

