

Outdoor – Verletzungen

Informationen für Lehrpersonen



1/7

Arbeitsauftrag	<p>Einstieg: Verletzt – was tun? Die SuS diskutieren zu zweit verschiedene Verletzungssituationen und notieren sich mögliche Handlungsvorschläge. Diese können anschliessend in Gruppen oder im Plenum diskutiert und verglichen werden.</p> <p>1.-Hilfe-Pack für unterwegs Die SuS entscheiden, welche Bestandteile in eine Box für medizinische Erstversorgung gehören, wann diese zum Einsatz kommen und wie angewandt werden.</p> <p>Projekt: Unsere Klassen-1.-Hilfe-Box Die SuS stellen selbst eine Box für erste Hilfe zusammen, die anschliessend bei Outdoor-Aktivitäten mitgenommen und im Bedarfsfall verwendet werden kann.</p>
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können verschiedene Verletzungssituationen korrekt einschätzen und kompetent handeln. • Die SuS wissen, was in eine Notfallapotheke / 1.-Hilfe-Box für Outdoor-Aktivitäten gehört und wie die enthaltenen Materialien verwendet werden.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsmaterial • Lösungsvorschläge • 1.-Hilfe-Materialien gem. Vorschlägen der SuS
Sozialform	PA / EA / GA
Zeit	90'

Weiterführende Informationen:

- Schweizerischer Samariterbund: Erste Hilfe leisten – Grundlagen
<https://www.samariter.ch/de/erste-hilfe-grundlagen>
- Schweizerischer Samariterbund: Angebote für Schulen
<https://www.samariter.ch/de/schule>

Outdoor – Verletzungen

Arbeitsmaterial



2/7

Verletzt – was tun?



Lest zu zweit die nachfolgenden Situationen durch und entscheidet gemeinsam, was ihr unternehmen würdet.

Situation 1

Roberto schnitzt mit seinem Taschenmesser an einem Ast herum. Dabei rutscht er ab und schneidet sich in den linken Zeigefinger. Die Wunde blutet stark.	
---	--

Situation 2

Bei einer Wanderung wird Corina von einer Wespe in den Unterschenkel gestochen. Dieser schwillt stark an und schmerzt stark.	
--	--

Situation 3

Fred entdeckt am Abend am Lagerfeuer eine Zecke in seiner Achselhöhle. Sie hat in bereits gestochen. Vermutlich hat Fred die Zecke am späteren Nachmittag erwischt, als er durch eine Wiese mit hohen Gräsern marschierte.	
--	--

Situation 4

Bei einem Geländespiel im Wald knickt Lina mit dem Fuss um. Ihr Knöchel schmerzt stark und schwillt in kürzester Zeit an. Lina kann den Fuss nicht mehr belasten, da die Schmerzen zu stark sind.	
---	--

Situation 5

Arno und Chiara stossen beim Aufbau ihres Zeltes unglücklich mit den Köpfen zusammen. Bei beiden bildet sich anschliessend in Kürze eine grosse Beule auf der Stirn. Zudem klagen beide über Kopfschmerzen und leichten Schwindel.	
--	--

Outdoor – Verletzungen

Arbeitsmaterial



3/7

1. Hilfe für unterwegs



Was gehört in eine 1. Hilfe-Box, die du bei Outdoor-Aktivitäten mitnehmen kannst?

Streiche geeignete Materialien und Hilfsmittel aus der Liste unten an und schreibe eine kurze Erklärung, wann und wie diese hilfreich sein können.

Ich packe in meine 1. Hilfe-Box ...

Was?	Wann?	Wie?
Pflaster	Bei kleineren Wunden, z. B. Schnittverletzungen	Auf die (vorher desinfizierte) Wunde aufkleben.
Haarspray		
Handy-Ladegerät		
Taschenmesser		
Desinfektionsmittel		
Kühlpads		
Sonnencreme		
Handschuhe		
Parfüm		
Schokoriegel		
Skalpell		
Insektenschutzmittel		
Reinigungsmittel		
Schraubendreher		
persönliche Medikamente		
Verbandsmaterial		
Blasenpflaster		

Outdoor – Verletzungen

Arbeitsmaterial



4/7

Projekt – unsere 1. Hilfe-Box



Stellt gemeinsam eine 1.-Hilfe-Box für eure Klasse zusammen.

Was gehört alles rein? Wer hat noch Erfahrungen, die mit eingebracht werden können? Für welche Situationen wollt ihr gerüstet sein?



Outdoor – Verletzungen

Lösungen



5/7

Lösungsvorschläge

Verletzt – was tun?

Situation 1 Schnitt mit Taschenmesser

1. **Beruhigung:** Roberto sollte ruhig bleiben und den Finger hochhalten, um den Blutfluss zu verlangsamen.
2. **Wunde reinigen:** Wenn möglich, die Wunde unter sauberem, laufendem Wasser abspülen, um Schmutz zu entfernen. Nicht direkt in die Wunde fassen.
3. **Druckverband anlegen:** Ein sauberes Tuch oder eine sterile Kompresse auf die Wunde legen und mit einer Binde fest umwickeln, um die Blutung zu stoppen.
4. **Weitere Massnahmen:** Wenn die Blutung nach 10 Minuten nicht nachlässt oder die Wunde sehr tief ist, sollte Roberto zur nächsten medizinischen Einrichtung gebracht werden.
5. **Überwachung:** Den verletzten Finger weiter hochhalten und beobachten, ob die Blutung wieder beginnt.

Situation 2 Wespenstich

1. **Stachel entfernen:** Falls der Stachel noch in der Haut steckt (was bei Wespenstichen selten ist), diesen vorsichtig entfernen, ohne ihn zu quetschen.
2. **Kühlen:** Die betroffene Stelle sofort kühlen (z.B. mit einem kalten Tuch oder Kühlpack, nicht direkt auf die Haut legen) um die Schwellung zu lindern.
3. **Antihistaminikum:** Wenn verfügbar, ein Antihistaminikum (z.B. eine antiallergische Salbe oder Tabletten) anwenden, um die Reaktion abzuschwächen.
4. **Überwachung:** Beobachten, ob weitere allergische Reaktionen auftreten (z.B. Atemnot, Schwindel). Falls dies geschieht, sofort den Notruf alarmieren (144 in der Schweiz).
5. **Ruhigstellen:** Corina sollte den Fuss ruhigstellen und sich möglichst wenig bewegen, bis die Schwellung nachlässt.

Situation 3 Zeckenstich

1. **Zecke entfernen:** Die Zecke vorsichtig so nah wie möglich an der Haut greifen und langsam herausziehen. Ist kein geeignetes Werkzeug verfügbar, kann die Zecke auch mit den Fingernägeln entfernt werden. Entscheidend ist einzig, dass die Zecke möglichst schnell entfernt wird.
2. **Wunde desinfizieren:** Die Stelle nach dem Entfernen der Zecke gründlich mit Desinfektionsmittel reinigen.
3. **Beobachten:** Die Stichstelle in den kommenden Wochen auf Anzeichen einer Rötung oder eines Ausschlags (Wanderröte) überwachen. Falls dies auftritt, einen Arzt aufsuchen.

Outdoor – Verletzungen

Lösungen



6/7

Situation 4 Umgeknickter Knöchel

1. **Ruhigstellen:** Den verletzten Fuss sofort ruhigstellen, nicht weiter belasten.
2. **Kühlen:** Den Knöchel kühlen (z.B. mit einem Kühlpack, eingewickelt in ein Tuch, um direkte Hautschäden zu vermeiden).
3. **Kompression:** Eine elastische Binde anlegen, um die Schwellung zu reduzieren. Der Verband sollte fest, aber nicht einschnürend sein.
4. **Hochlagern:** Den Fuss hochlagern (über Herzhöhe), um die Schwellung weiter zu minimieren.
5. **Arzt aufsuchen:** Da Lina den Fuss nicht belasten kann und starke Schmerzen hat, ist es wichtig, dass sie zur medizinischen Abklärung (z.B. Röntgen) gebracht wird, um Brüche oder schwerere Verletzungen auszuschließen.

Situation 5 Kopfstoss

1. **Kühlen:** Beide sollten die Beulen sofort kühlen, um die Schwellung zu verringern (z.B. mit einem kalten Tuch oder Kühlpack).
2. **Überwachung:** Arno und Chiara sollten sich hinsetzen und nicht weiterarbeiten, um eine weitere Belastung zu vermeiden. Ihre Symptome sollten beobachtet werden, insbesondere hinsichtlich einer Verschlechterung (z.B. zunehmender Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinsstörungen).
3. **Ruhe:** Beide sollten sich ausruhen und viel Flüssigkeit trinken. Kein Aufwühlen oder körperliche Aktivität.
4. **Arztbesuch:** Wenn die Kopfschmerzen oder der Schwindel schlimmer werden oder neurologische Symptome auftreten (z.B. Sehstörungen, Verwirrung), sollten sie sofort medizinisch untersucht werden, um eine Gehirnerschütterung auszuschließen.
5. **Beobachtung in der Nacht:** Falls der Vorfall abends passiert ist, sollten beide in den ersten Stunden nach dem Vorfall alle paar Stunden geweckt und auf Ansprechbarkeit geprüft werden.

Outdoor – Verletzungen

Lösungen



7/7

Ich packe in meine 1. Hilfe-Box ...

Was?	Wann?	Wie?
Pflaster	Bei kleineren Wunden, z. B. Schnittverletzungen	Auf die (vorher desinfizierte) Wunde aufkleben.
Haarspray		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Handy-Ladegerät		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Taschenmesser	Verschiedene Verletzungen wie z.B. Holzsplitter, Wunden, die verbunden werden müssen.	Holzsplitter mit Pinzette entfernen, Zuschneiden von Verbandsmaterial mit Klinge oder Schere
Desinfektionsmittel	Vor der Wundversorgung, um Infektionen zu verhindern	Auf die Wunde oder die Haut auftragen, um sie zu desinfizieren.
Kühlpads	Bei Prellungen, Schwellungen oder Insektenstichen	Auf die betroffene Stelle legen, um die Schwellung zu reduzieren.
Sonnencreme	Vor dem Aufenthalt in der Sonne, um Sonnenbrand zu verhindern	Auf die Haut auftragen, vor allem auf exponierte Stellen wie Gesicht, Arme und Beine.
Handschuhe	Vor der Wundversorgung, um Infektionen zu vermeiden	Einmalhandschuhe über die Hände ziehen, bevor man mit der Wundversorgung beginnt.
Parfüm		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Schokoriegel		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Skalpell		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Insektenschutzmittel	Vor Aufhalten in Gebieten mit hoher Insektengefahr (z. B. Zecken, Stechmücken).	Auf die Haut oder Kleidung sprühen, um Insektenstiche zu verhindern.
Reinigungsmittel		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
Schraubendreher		Nicht verwenden; gehört nicht in die Erste-Hilfe-Box.
persönliche Medikamente	Wenn Schüler:innen spezifische medizinische Bedürfnisse haben (z. B. Asthma, Allergien)	Nur in Absprache mit den Erziehungsberechtigten und nach ärztlicher Anweisung verwenden.
Verbandsmaterial	Bei grösseren Wunden, die nicht mit einem Pflaster abgedeckt werden können	Auf die Wunde legen und mit einer Mullbinde fixieren.
Blasenpflaster	Bei Blasen, die durch Reibung (z.B. beim Wandern) entstehen	Auf die saubere und trockene Blase aufkleben, um weitere Reibung zu vermeiden und die Heilung zu fördern.