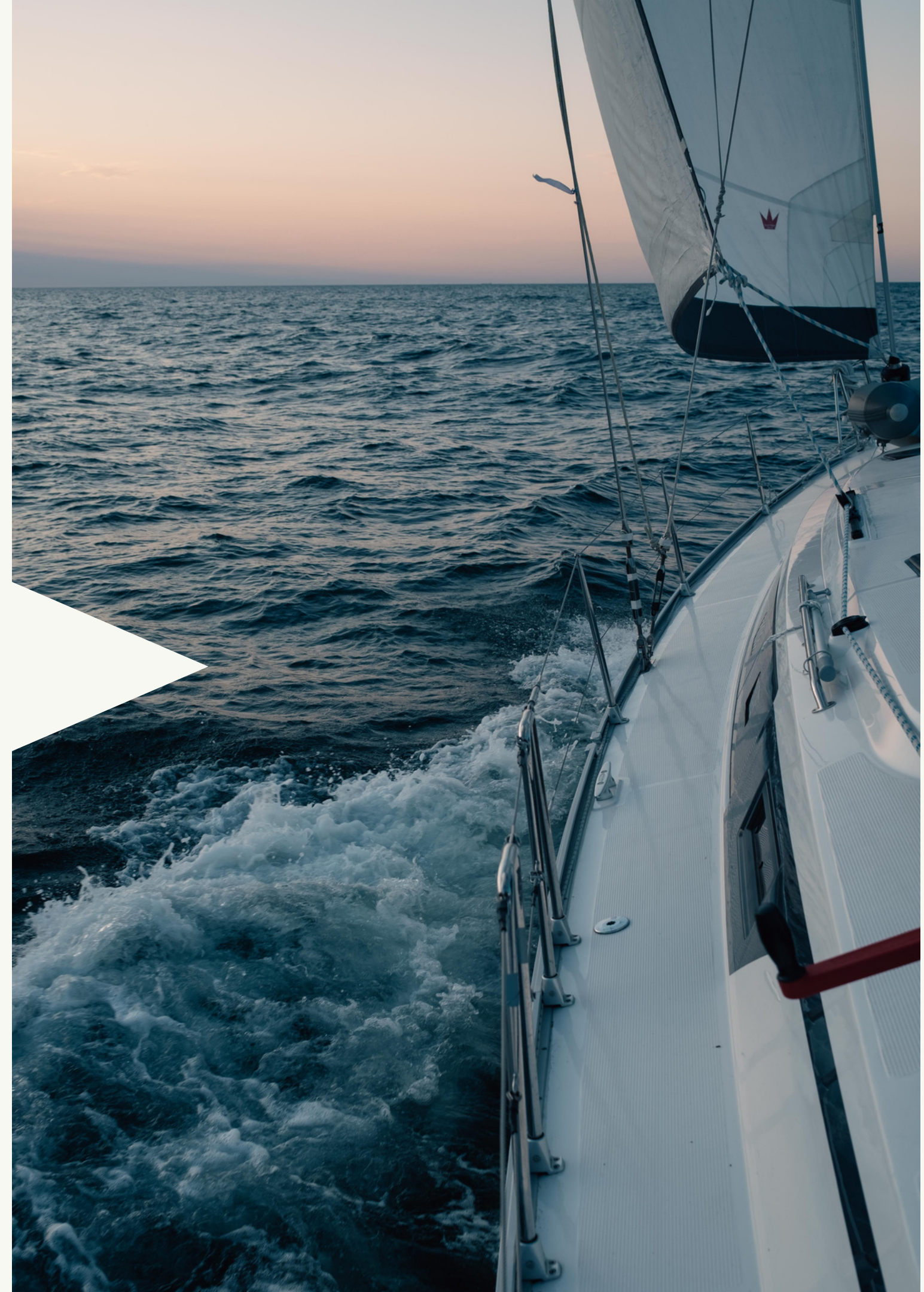


# Medizin an Board

---







## Disclaimer: Haftungsausschluss

Inhalte des Vortrags sind persönlich zusammengestellt und dienen nur zu Informationszwecken für SWU-Segler\*innen. Sie sind explizit nicht als Handlungsempfehlung zu verstehen. Eine Haftungsübernahme für die Umsetzung oder Anwendung, sowie die daraus entstehenden Folgen ist ausgeschlossen.





## Vorsicht!

Als Skipper\*in darf man daher keine expliziten Behandlungsempfehlungen an die Crew geben. Es ist immer gut, ein paar Medikamente dabei zu haben, aber die Entscheidung, diese einzunehmen, liegt immer beim einzelnen Crewmitglied!

Bitte erkundigt euch auch vorher, ob Grunderkrankungen, Unverträglichkeiten oder Allergien bestehen und ob die Person bereits Erfahrungen mit dem Medikament gemacht hat.





# Hello sunshine



## Sonnenschutz

- Sonnencreme als UV-Filter, LSF verlängert individuelle Expositionszeit, alle 2h am Wasser LSF 50+
- geringeres Sonnenbrand- und Hautkrebsrisiko, weniger Falten
- bei Sonnenbrand feuchte Umschläge, kühlende Externa
- Hautkrebsscreening für Segler\*innen!!!



# Sonnenstich

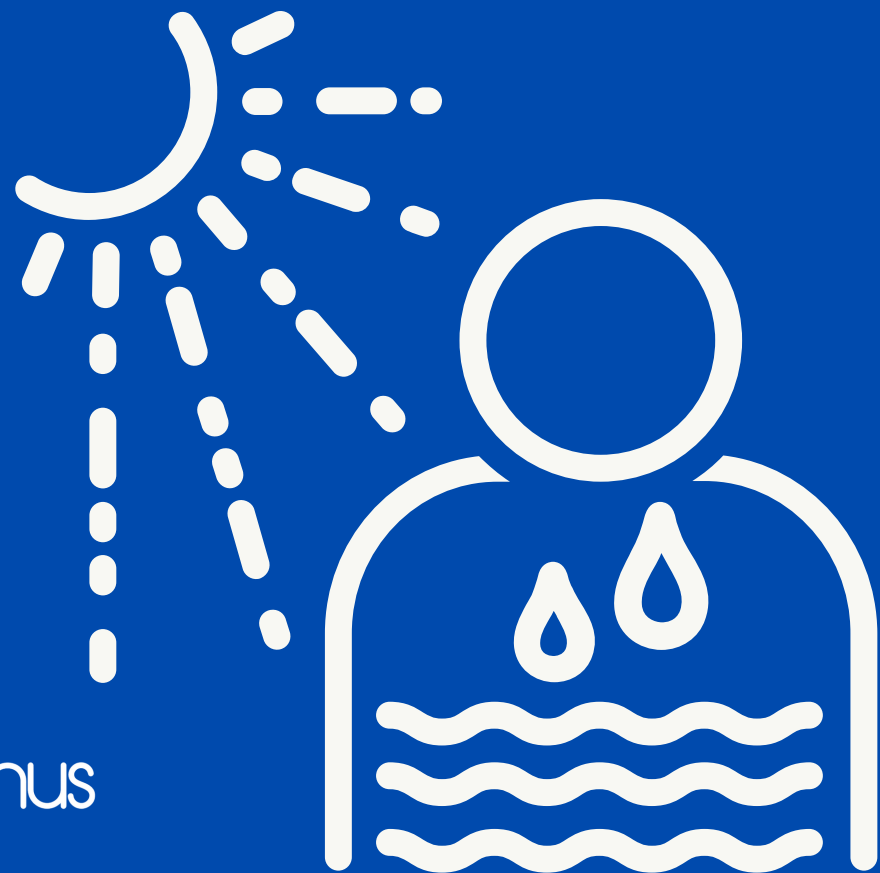
- Leichter Hitzeschaden des Kopfes mit Hirnhautreizung



VS

# (Anstrengungs-) Hitzschlag

- Lebensbedrohlicher Anstieg der Körperkerntemperatur
- Bei Überhitzung: Kühlung, keine (fiebersenkenden) Medikamente





# Seekrankheit



- Diskrepanz zwischen visueller Wahrnehmung und Gleichgewichtssinn
- Interpretation als Intoxikation mit reaktiver Übelkeit und Erbrechen
- Nicht-medikamentöse Maßnahmen: bei Seegang an Deck bleiben, Optimierung von Körpertemperatur, Flüssigkeits- u. Nahrungsaufnahme, Horizont fokussieren, Akupressur(-armbänder), einseitige(!) Ohrstöpsel
- Medikamentös: Antihistaminika (Vomex ggf.+Coffein), Anticholinergika (Scopolamin)





# DAS HÄUFIGE...



## Schmerzen und Fieber

- Nicht-medikamentöse Maßnahmen: Kühlpacks, Wärmflasche, Schiene
- Medikamentös: Ibuprofen, Paracetamol, Metamizol, Buscopan
- **Vorsicht:** andere Erkrankungen od. Allergien!

**DAS SELTENE...**

**ABER  
GEFÄHRLICHE!**

## Allergie

- Allergie und Unverträglichkeit
- lokalisierte allergische Reaktion bis allergischer Schock mit Lebensgefahr
- Medikamentöse Therapie entsprechend des Schweregrades
  - > Antihistaminika, Kortison, Adrenalin
- Crew/Skipper\*in informieren/instruieren
- eigene Notfallmedikamente (Epi-Pen) zugänglich mitführen, Crew mit Anwendung vertraut machen



# Margen-Darm-Beschwerden

- Nicht-medikamentös: Wärmflasche, Tee
- Schmerzen: Paracetamol, Metamizol, Buscopan
- Übelkeit/Erbrechen: Vomex (-zäpfchen), (MCP)
- Durchfall: Loperamid, Elotrans (WHO Mische: 1l Wasser, 3TL Zucker, 3/4 TL Salz, 1 Glas O-Saft/2Bananen
- **Vorsicht:** andere Erkrankungen od. Allergien!

**SCHÖNE SCHEI\*\*\***





# „SPUCKE DRAUF!“



## Hautverletzungen

- Speichel, Desinfektionsspray
- Pflaster, Wundgaze, Wickel





# ICH PACKE MEINE...

# ...BOARDAPOTHEKE



- Sonnenschutz LSF 50+



- Schmerzmittel: Paracetamol, Ibu, Metamizol, Buscopan



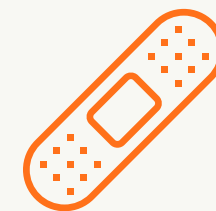
- Allergie: Antihistaminika, Kortison, Adrenalin (Epi-Pen)



- Übelkeit/Erbrechen: Vomex(-zäpfchen), MCP



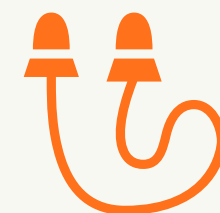
- Durchfall: Loperamid, Elotrans (WHO Mische)



- Desinfektionsspray, Pflaster, Wickel



- Kühlpack



- Ohrstöpsel



**SELTEN BLEIBT  
SELTEN ...**

## **Basic Life Support**

---

- Ansprache, Reaktion?
- Prüfen der Atmung
- Notruf \*
- Sofort HDM 30:2
- 100/min 5-6cm tief

# MEDIZINISCHER NOTRUF

## (SKIPPER.ADAC.DE, SEENOTRETTTER.DE/NOTFALL)

Seenot (=keine selbstständige  
Befreiung aus Notlage  
möglich)

oder

Dringlichkeit (=Hilfe  
wird benötigt)

- Notruf über UKW-Funk/Telefon
- D: „Bremen Rescue Radio“ der DGzRS-Seenotleitung überwacht über UKW Kanal 16 (Sprechfunk) und Kanal 70 (dig. Selektivruf, DSC), hier Seenotfälle absetzen
- Einsatzleitung und Koordinierung über Seenotleitung Maritime Resche Coordination Centre MRCC
- **Mobilfunk Notrufnummer 124124 (ohne Vorwahl) oder +49 421 536870**
- GPS Position markieren



# ABSETZEN EINES FUNKSPRUCHS

- Am Funkgerät höchste Sendeleistung wählen
- Sprechfunktaste drücken, langsam und deutlich sprechen
- „Mayday Hier ist ..Name des Bootes und Rufzeichen“
- „Meine Position ist..Längen- und Breitengrad“
- Art des Notfalls
- Sofortige Hilfe erbitten
- Peilzeichen (zweimaliges Drücken der Sprech taste, je 10-15s dazw. 3s Pause)
- Over



Don't panic ...

---

**„HÄUFIGES IST HÄUFIG,  
SELTENES BLEIBT SELTEN“**