

Aktuelle medikamentöse Behandlung

Medikament _____

Medikament _____

Medikament _____

Medikament _____

Medikament _____

Medikament _____

Bei Infektionen oder fiebrigen Erkrankungen (z.B. Grippe, Erkältung, etc.) solltest du so lange pausieren, bis du wieder völlig genesen bist.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Die Tourenleitenden lehnen in einem Schadensfall jegliche Haftung ab.

Ich bestätige, dass ich die persönliche Notfallkarte gelesen, alles verstanden und korrekt ausgefüllt habe.

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Persönliche Angaben

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobile _____

Geburtsdatum _____

Angehörige für Notfälle

Name/Vorname _____

Telefon _____ Mobile _____

Hausarzt

Name/Vorname _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Wünsche bei Notfallarzt oder Spitalaufenthalt



Persönliche Notfallkarte

- ⇒ Für alle Teilnehmenden auf Touren des SAC, Sektion Olten.
- ⇒ Diese persönliche Notfallkarte dient der eigenen Sicherheit.
- ⇒ Alle Angaben werden vertraulich behandelt.
- ⇒ Die persönliche Notfallkarte ist in einem verschlossenen und angeschriebenen Kuvert im Rucksack mitzuführen. Sie hilft nur dann, wenn sie bei Touren mitgeführt wird.
- ⇒ Es liegt im eigenen Interesse, die Angaben bei Bedarf zu aktualisieren.
- ⇒ Checkliste Unfallplatz beachten, Rückseite

Zutreffendes bitte ankreuzen

1. Ist bei dir eine Lungen- oder Herzkrankheit bekannt?
 nein ja
 2. Hattest du in den letzten Monaten Brustschmerzen oder Herzrhythmusstörungen?
 nein ja
 3. Hast du jemals das Gleichgewicht wegen Schwindel verloren oder bist Du je ohnmächtig geworden?
 nein ja
- Allergien nein ja, welche?
- Diabetes nein ja
- Epilepsie nein ja
- Blutverdünner nein ja
- Zu hoher Blutdruck nein ja
- Herzinfarkt nein ja
- Herzschrittmacher nein ja
- Blutgruppe _____

Weitere wichtige Hinweise



Checkliste Unfallplatz

(bei Ausfall der Tourenleitung übernimmt ein Gruppenmitglied die Führung)

<p>Gruppe sicher, weitere Unfälle verhindern</p> <p>Wenn möglich Rettung und Erste Hilfe</p> <p>Professionelle Rettung organisieren und Eintreffen vorbereiten</p>	<p>CH: Rega 1414 / Im Kt. VS 144</p> <p>Europa (ohne SIM): 112</p> <p>App. International</p> <p>Echo SOS (inkl. Positionsmeldung)</p>
<p>Facts sammeln</p> <p>für Polizei, Gericht, eigene Verarbeitung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fotos, Skizzen, Notizen, Zeit - Rekapitulation Tourenplanung 	<p>Verhältnisse vor Ort, Wetter, Zustand der Teilnehmer etc. möglichst genau dokumentieren</p>
<p>Gruppe am Unfallplatz betreuen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sind die Teilnehmenden noch fähig, weiterzugehen / abzusteigen? Schockreaktionen? - Situation / Geschehnisse vor Ort, wenn möglich rekapitulieren <p>Weisung über Informationspolitik, konkreter Vorschlag und Verweis auf Auskunftsperson für die Medien → Zurückhaltung der Teilnehmenden bei privaten Telefonaten!</p>	
<p>Information an den Krisenstab¹:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist passiert? - Betroffener TL/TN - Kontrolle hinterlegte TN-Liste - Absprache was kommuniziert wird - Wem muss noch was gemeldet werden <p>Gruppe bleibt im Gebiet oder reist heim</p>	<p style="text-align: center;">Krisenstab</p> <p>1 Präsident <i>oder Vizepräsident immer!</i></p> <p>2 Sommertourenchef <i>für Sommertouren</i></p> <p>3 Wintertourenchef <i>für Wintertouren</i></p> <p>4 Chef Senioren</p>
<p>Abstieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zurück zur Hütte oder Ausgangsort - Entscheid: Bleiben oder Heimreise <p>Betreuung der Gruppe</p>	

Inputs zur Betreuung der Gruppe:

- Individuelle Verarbeitung akzeptieren (Nähe suchen oder Distanz/Alleinsein; Zuhören, Gespräche zulassen, nicht aufzwingen, etc.)
- Evtl. strukturierte Gespräche in der Gruppe (z.B. in der Hütte)
- Jeder schreibt für sich das Erlebte auf (wird z.T. auch von der Polizei akzeptiert)
- «Abschirmen» von Aussenstehenden
- Reaktionen der Teilnehmenden beobachten (Appetit, Schlaf, etc.) und evtl. weitere Hilfe anbieten (vgl. «Grundsätze Psychologisches»)

Notfallblatt

¹ **Wenn einer der Tourenchefs nicht erreichbar ist dann kann Sommer- / Winter- oder Seniorenchef informiert werden**