

Notfallapotheke

Die Notfallapotheke ist umfassender als die Taschenapotheke. Sie steht in der Sportanlage bzw. im Lagerhaus/in der Unterkunft für den Einsatz bereit. Eine Person sollte die Notfallapotheke regelmässig kontrollieren und warten, damit im Ernstfall das gewünschte Material eingesetzt werden kann.

Diese Auflistung der häufigsten Gesundheitsprobleme, die in Lager/Kursen auftreten können, kann helfen, die geeignete Notfallapotheke zusammenzustellen.

- Sonnenstich
- Reisekrankheit/Seerkrankheit
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Sonnenbrand
- Schnupfen/Erkältungen
- Allergien
- Lebensmittelvergiftungen
- Insektenstiche
- Wunden, Brüche und Verstauchungen
- Verletzungen bei Verkehrsunfällen



Foto: Ueli Känzig

Die Notfallapotheke muss mindestens folgende Inhalte aufweisen:

- **Medikamente:** Es wird empfohlen, eine Gesundheitsfachkraft beizuziehen (z. B. in Apotheke), um eine geeignete Auswahl an Medikamenten (inkl. Desinfektionsmittel) für die Aktivität vorzubereiten.
- Kleine Schere
- Pinzette
- Zeckenpinzette
- Sicherheitsnadeln
- Pflaster in verschiedenen Grössen
- Verbandsmaterial
- Kompressen
- Elastische Binde (Kurzzugbinde, 6–8 cm breit)
- Klebeband/Tape
- Watte/blutstillende Watte
- Papiertaschentücher
- Wattestäbchen
- Fiebermesser
- Wegwerfhandschuhe
- Rettungsdecke
- Cold-Packs und Hot-Packs
- Traubenzucker
- Papier und Schreibmaterial
- Für Kurs- und Lagerwochen ausgefüllte und unterzeichnete Personalienblätter der Teilnehmenden (evtl. auch digital fürs ganze Leiterteam aufbereitet)

Quelle:
Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg. 2009). *J+S-Broschüre Sportverletzungen*. Magglingen.