

Grundausrüstung

Sport-Sanitätskoffer / Erste-Hilfe Koffer

(hier: Amateur-Fußball - nach DIN 13157, DIN13164, Sport-Ausrüstung)

- 2x Eis/Kühl-Spray > **idealerweise zusätzlich „Chloraethyl von Dr.Henning“ > Glasampulle mit Hebelverschluss 100ml, PZN-0207669**
- 1x Massage-Fluid / Lotion (durchblutungsfördernd)
- 1x Wärme-Gel /Tube (z. Bsp. MuskelVital Wärmebalsam von tetesept, Intensiv Wärmebalsam von Kneipp)
- 1x „Arnika-Sportsalbe“
- 1x Schmerzgel / Salbe (Voltaren forte, Proff, Kytta, Diclo etc.)
- Elastische Binden (schmal, 2cm und 3cm breit)
- Kleine Mullbinden (6-7 Stück, 2cm und 3cm breit)
- Sterile Wundauflagen (verschiedene Größen)
- Wundpflaster/Wundverbände (verschiedene Größen)
- Dreieck-Tuch
- 1 goldene Rettungsdecke (folienbeschichtet > siehe Erste-Hilfe-Koffer Auto)
- 2-3 x Einmal-Handschuhe
- Alkohol-Tupfer (steril verpackt, aus der Apotheke)
- Mehrere farbige Tape-Rollen (Pysio-Tape´s) >>> Angebote u.a. bei Internetanbietern und bei NORMA, LIDL, ROSSMANN, Kinesotape etc.
- 3-4 x Weißes Tapeband/Textil (schmal, mittel und breit, 2cm – 4cm – 6 cm), nicht dehnbar!
- Haftbinden / Haftbandagen (4 und 6 cm breit, weiß oder/und farbig) > **Einsatz als Kompressionsverband und 3-Streifen-Tapeverband (DFB)!**
- 1 „gute Schere“ (Tape-Schere), 1 Verbandsschere
- 2-3 Einmalrasierer
- Kleine Plastik- und/oder Papiertüte (Einsatz bei „Hyperventilation“ !)
- 4-6 kleine „Schieß-Gummi`s“ (farbige, dünne Gummiringe > „Trick“ und Einsatz bei „Nasenbluten“ > **muss demonstriert werden!**)
- Eventuell auch Schmerzmittel (IBU 400 akut)

**Persönlicher Tipp („DOC“ Detti) zur Ausstattung einer/s
KÄLTEBOX / EISWASSER-BEHÄLTER ZUM JEWEILIGEN EINSATZ:**

- 1-2 Kühl-Akkus oder/und Kühl-Pads
- 3-4 dünne, ovale Schwämme („Drogeriemarkt- Kosmetikschwämme“)
- 2-3 dünne Vlies- und/oder Leinentücher / Handtuchstreifen > für Kühl- und Kompressionsumschläge als Soforthilfe
-Wasser, zum Spiel dann 1x Eis/Kühl-Spray mit in die Box legen

Quelle/Verfasser: DTB/Deutscher Turner-Bund / DFB Deutscher Fußball-Bund

D.Weber-Hermenau (ausgebildeter Medizinprodukteberater und Notfallhelfer, med. Mannschaftsbetreuer Amateurfußball und -Sport allgemein)

