

## Vorbereitung auf Aktionen – Die DemoSanis raten...

\*

Lege schon am Tag vor der Aktion die Dinge, die Du mitnehmen willst, bereit. Vielleicht musst Du die Wanderschuhe oder die Regensache aus dem Schrank kramen? Und wo ist nur die Thermoskanne?

### **Gleichzeitig räumst Du alles aus Deinen Taschen, das Du NICHT mitnehmen willst:**

- Tierabwehrspray: RAUS!
- Taschenmesser und alles andere, das als Waffe oder Werkzeug mißdeutet werden kann: RAUS!
- Kalender, Notizbuch und sonstige Papiere, die Du nicht unbedingt brauchst und besonders Flyer von all den anderen Aktionen, auf denen du schon warst: RAUS!
- Das Piece und die großen Blättchen etc. aus dem Tabaksbeutel: AUF ALLE FÄLLE RAUS!
- Fotoapparat, Videokamera... - eine Demo ist nix fürs Familienalbum – durch die Aufnahmen – auch durch's Foto-Handy – können du oder andere gefährdet werden!

### **Folgende Dinge solltest Du bei Dir haben:**

- Personalausweis oder Reisepass, wenn notwendig, auch die Aufenthaltspapiere
- ggf. dringend benötigte Medikamente

### **Um Dich auch unter widrigen Bedingungen gut fühlen zu können, solltest Du folgendes mitnehmen:**

- gute Schuhe, in denen Du schnell und weit laufen kannst
- eine wasserdichte Jacke und evtl auch Hose, falls Niederschlag und Wasserwerfereinsatz nicht sicher ausgeschlossen sind
- einen Rucksack mit Hüft- oder Bauchgurt, der auch beim rennen fest am Körper anliegt
- Getränke für den ganzen Tag, jedenfalls Mineralwasser o.ä., bei Kälte auch heißer Tee in einer Thermoskanne
- Nahrungsmittel für den ganzen Tag

Das klingt so leicht und selbstverständlich. Dennoch treffen wir auf nahezu jeder Aktion auf Leute, die nichts zu trinken dabei haben (und sich auch nicht in der Lage sehen, selber etwas zu besorgen) und uns als Versorgungseinheiten ansehen. Soweit möglich, helfen wir aus - aber so etwas wäre vermeidbar. Besonders in Polizeikesseln kann das Wasser schnell knapp werden.

### **Damit Du anderen (und auch Dir selbst noch besser) helfen kannst, sind folgende Dinge nützlich:**

- noch mehr Getränke
- ein Erste-Hilfe-Set (mehr dazu weiter unten)
- eine Augenspülflasche (mehr dazu weiter unten)
- Papier und Stift für Notizen, z.B. für das später **ZU HAUSE (!!!)** angefertigte Gedächtnisprotokoll
- evt. dein Handy, damit du den EA oder den Rettungsdienst erreichen kannst. Während der Aktion sollte es aber am besten ausgeschaltet sein.
  - Sämtliche Speicher (Adressen, Nachrichten,...) solltest du aber vorher löschen – wenn die Polizei es will, kann sie die Sachen zwar wieder herstellen, aber gehen wir einfach mal davon aus, dass sie dich nicht für eine n Top-Terrorist n halten und nicht alle Register ziehen ;).

## **Ob Du noch folgendes mitnehmen willst, bleibt Dir überlassen:**

- Trillerpfeife oder sonstiges Lärmgerät - vielleicht auch ein Musikinstrument?
- Transparente, Plakate...

## **In der Ruhe liegt die Kraft / ohne Mampf kein Kampf**

Vermeide schon am Tag vor der Aktion Alkohol und andere Drogen. Gehe früh schlafen (falls das möglich ist), auch wenn Du vielleicht vor großen Aktionen das Gefühl hast, noch das eine oder andere recherchieren zu wollen oder einfach nur voller Erwartung bist und nicht müde wirst. Denke daran, dass Du Deinen Protest fit und ausgeschlafen weit besser auf die Straße bringen kannst und dabei länger durchhalten und mehr Spaß haben wirst.

Auch das klingt so leicht und selbstverständlich...

Stehe etwas früher auf, damit Du gemütlich frühstücken und Dich rechtzeitig auf den Weg machen kannst. Manchmal werden Menschen auf dem Weg zu Aktionen von der Polizei kontrolliert, was einige Zeit dauern kann. Zur Aktion gehst du \*natürlich\* nicht alleine, sondern mit deiner Bezugsgruppe! Denn auf dem Weg dahin kannst du nicht nur bei der Polizei, sondern auf dem Bahnsteig nicht nur auf Antifas, sondern auf Nazis treffen. Allein machen sie dich ein, gemeinsam sind wir stark.

Deine persönliche Erste-Hilfe-Ausstattung

Gut und billig soll sie sein! Aber was heißt gut?

- Klein und leicht zu verpacken, geringes Gewicht
- Universell einsetzbar
- Leicht zu beschaffen

Wir werden, mit einer einzigen Ausnahme (Wundspray), bewusst auf Empfehlungen zu Medikamenten verzichten, da hier für den Patient und somit auch für den Helfer erhebliche Gefahren lauern:

- Kopfschmerzen nach einem Knüppelhieb behandelt mensch NICHT mit Aspirin...
- DEIN Asthaspray kann bei jemensch ANDEREM lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen verursachen....
- Keine Betaisodona-Salbe (Jod!) bei Schilddrüsenüberfunktion und auch nicht in Kombination mit Octenisept oder Mercuchrom...
- und so weiter!

Also, liebe Leute, Vorsicht! Auch wir als "Profis" überlegen es uns genau, ob wir z.B. bei Kopfschmerz nicht erst mal das Heilpflanzenöl rausholen oder Wasser zu trinken, zu essen oder zu ruhen empfehlen, anstatt gleich mit Schmerztabletten zuzuschlagen.

Für die Behandlung der üblichen Verletzungen auf Demos und Aktionen brauchst Du aber die folgenden Dinge, die praktisch nebenwirkungsfrei und leicht anzuwenden sind:

### **Teil 1 (ganz normales Verbandmaterial)**

- 2 Verbandpäckchen (Österreich: Momentverband) "mittel" oder "groß"
- 2 bis 6 Wundauflagen aus Polypropylenvlies, 10x10 cm (möglichst einzeln, maximal zu zweien verpackt)
- 1 Verbandtuch aus Polypropylenvlies, 40x60 cm
- 1 oder 2 elastische Binden 8 cm breit
- 1 elastische Binde 6 cm breit

- 1 oder 2 Dreiecktücher
- 1 aluminiumbedampfte Wärmeschutzfolie ("Rettungsdecke")
- 1 Heftpflaster von der Rolle, 2,5 cm breit, 5 m lang
- 4 Streifen Wundschnellverband 6x10 cm ("Pflaster")
- 1 Verbandschere
- 3 Paar Einmalhandschuhe

Unser Tip: Teilt man den Inhalt eines [normalen deutschen Kfz.-Verbandkastens "B" \(DIN 13164\)](#) so gerecht wie möglich auf zwei Demo-Verbandsets auf, so hat man ein komplettes Set und ein weiteres, in dem - nimmt man die jeweils als Minimum genannten Mengen als Grundlage - nur noch Verbandschere, Rettungsdecke, Heftpflasterrolle und Einmalhandschuhe fehlen.

### Teil 2 (was außerdem sinnvoll ist)

- 1 Wunddesinfektionsspray (50 ml)
- 1 Päckchen Traubenzucker, Müsliriegel und/oder Schoki
- einige kleine Mülltüten
- 1 oder 2 Päckchen Papiertaschentücher
- 1 Augenspülflasche 0,5 oder 0,8 l
- Kleine Taschenlampe mit Ersatzakku (oder verwendest Du etwa noch Batterien?)
- Schreibzeug (kleiner Block und Stift)
- Faserschreiber

Sterilprodukte tragen lediglich ein Fabrikationsdatum und können bei sorgfältiger Aufbewahrung (Vorsicht bei Nässe!) lange Zeit verwendet werden. Bei den selbstklebenden Wundschnellverbänden und dem Rollenpflaster solltest du von Zeit zu Zeit prüfen, ob nicht die Klebekraft nachgelassen hat: Das passiert, je nach Qualität, ganz von selbst nach einigen Jahren oder auch sehr schnell bei zu warmer Aufbewahrung.

Infos zu den einzelnen Gegenständen

#### Die Verbandschere

- In den handelsüblichen Verbandkästen finden sich meist sehr schlechte Scheren. Wenn Du eine hast, probiere sie an Mullbinden und verschieden dicken Stoffstücken aus.
- Wenn Du LinkshänderIn bist, wirst Du wahrscheinlich eher im Schreibwarenhandel als im Sanitätshaus fündig.
- Achte unbedingt darauf, dass die Schere am Ende, wie eben bei Verbandscheren üblich, einen Knauf hat. Damit verringerst Du die Gefahr, dass Dir die Schere als Stichwaffe ausgelegt wird.

#### Die Augenspülflasche



- Professionelle Augenspülflaschen mit Wannenaufsatz gibt es in verschiedenen Größen, hauptsächlich mit 0,50 oder 0,65 Liter Inhalt. Welche Du wählst, ist eine Gewichts- und Platzfrage. Wir empfehlen die etwas kleinere und damit leichtere Ausführung, weil Du sonst vielleicht irgendwann keinen Bock mehr hast, das blöde Ding ständig mit Dir herumzuschleppen.
- Gegenüber normalen Trinkflaschen oder auch den oftmals anzutreffenden Labor-

Spritzflaschen haben "echte" Augenspülflaschen deutliche Vorteile: Aus Trinkflaschen ist nur ein Übergießen des betroffenen Auges von oben möglich - besonders im Winter übel, wenn sich die/der Patient\_in nicht auf den kalten Boden legen soll und darum das kalte Wasser auf die Klamotten bekommt. Außerdem besteht bei unvorsichtiger Anwendung die Gefahr, auch das andere Auge mit der kontaminierten Spülflüssigkeit zu schädigen, wenngleich bei CS/CN/OC-Einwirkungen ohnehin meist beide Augen betroffen sind. Labor-Spritzflaschen haben eine recht dünne Spitze, die bei Berührung mit dem Auge Verletzungen hervorrufen kann.

- Fülle Deine Augenspülflasche vor jeder Aktion neu mit (evtl. abgekochtem) Leitungswasser.
- Sauber arbeiten! Infektionen am Auge sind kein Spaß und können Deine ganze Hilfe zunichte machen! Nach der Aktion musst Du die Flasche leeren und trocknen, damit sich in der Zwischenzeit keine Kulturen im Innern bilden können - das geschieht nämlich verdammt schnell!

### Verschiedene Verbandstoffe

- Seit einigen Jahren sind die altbekannten Wundauflagen aus Mull fast vollständig von Vlieskompressen mit glatter Oberfläche abgelöst worden. Diese haben zum einen den Vorteil, Blut und Wundsekret deutlich besser aufzusaugen, und zum anderen weniger an der Wunde festzukleben.
- Grundsätzlich gilt: Nichtklebende Kompressen zur Wundabdeckung!

### Heftpflaster

- Alle kennen das gute, alte braune Pflaster, das zwar nicht das billigste, aber dafür gut und überall zu haben ist. Wer Allergikern etwas Gutes tun möchte, kann auf das nochmals etwas teurere weiße Pflaster umsteigen. Normalerweise werden aber alle heute verwendeten Pflasterklebstoffe der besseren Marken von den Patienten gut vertragen.
- Es ist wichtig, daß das Heftpflaster gut von Hand reißbar ist. Meist wird dies durch lauter kleine Zacken am Rand erreicht. Fehlen diese, mußst du prüfen, ob sich trotzdem ohne Schere Stücke abreißen lassen.
- Besonders wenn Du billiges Pflaster z.B. aus dem Autoverbandkasten verwendest, prüfe es alle paar Monate oder am besten vor jeder Aktion auf seine Klebekraft! Hitze macht aber auch das beste Pflaster fertig.

### Die "Rettungsdecke"



- Die mit Aluminium beschichtete, extrem dünne Plastikfolie der Größe 220x160 cm reflektiert etwa 70 - 80% der vom Körper abgegebenen Wärmestrahlung und konserviert so die Körpertemperatur des Patienten. Sie bietet aber keinen Schutz gegen Wärmeleitung, ist also nicht als Liegematte geeignet - hier mußst Du, wenn der Patient länger auf kaltem Boden liegen muss, Jacken, Wolldecken, Isomatten oder ein großes, dickes Stück Karton besorgen.

- Falls Du auch mal Skifahren oder sonstwie in die Pampa gehst, nimm auf jeden Fall die Ausführung mit einer goldfarbenen Außenseite, die in der Natur einfach auffälliger wirkt als ein silber-weißer Lichtreflex. Dein Glück: Das ist auch die handelsübliche Sorte.
- sämtliche angegebene Produktnamen sind beispielhaft. Wir haben gute Erfahrung mit dem Zeug gemacht, aber anderes geht natürlich auch!

Last but not least:

Guckt nach, ob eure Tetanus-Impfung noch gilt!

Basierend auf Demosanitaeter.de, in Zusammenarbeit mit DemoSanis Köln und dem EA Köln

Weitere Informationen:

[www.demosanitaeter.de](http://www.demosanitaeter.de)