



Info für Zeltlagerfans

Liebe Zeltlagerfans, Sie erleben eine Zeit in freier Natur. Je nach Ausstattung Ihres Zeltlagers nehmen Sie dabei auch Einbußen in der alltäglichen Hygiene in Kauf. Wir möchten, dass Sie trotzdem gesund und munter bleiben. Nachstehend finden Sie Tipps zur Verhütung von übertragbaren Erkrankungen in Ihrem Zeltlager. Vergessen Sie bitte nicht, das Zeltlager rechtzeitig bei der zuständigen Stelle (z.B. Stadtverwaltung) anzumelden.

Hygienetipps rund ums Zeltlager:

Trinkwasser

Die Versorgung mit sauberem Trinkwasser ist eine der wichtigsten hygienischen Maßnahmen in einem Zeltlager. Seien Sie deshalb hier besonders genau.

- In der Regel gibt es keine Wasserleitung zum Zeltlager. Sie müssen also Trinkwasser in Behältnissen lagern.
- Wenn Sie eigene Behältnisse haben, achten Sie darauf, dass diese zur Aufbewahrung von Trinkwasser geeignet sind. Aus dem Behältnis dürfen keine Stoffe ins Trinkwasser übergehen.
- Verwenden Sie nur saubere Behältnisse.
- Trinkwasser keimt beim Stehen in Behältnissen auf. Grundsätzlich sollte dem Wasser in Behältnissen ein Desinfektionsmittel zur Trinkwasserentkeimung zugesetzt werden. Dieses ist nicht erforderlich bei kleineren Transportbehältnissen (5 –10 Liter), deren Wasser eine sofortige Verwendung findet. Ihr Gesundheitsamt berät Sie über die Möglichkeiten hierzu.
- Die Behältnisse müssen täglich neu gefüllt werden. Achten Sie darauf, dass der Trinkwasservorrat nicht in der Sonne steht. Steht kein Schatten zur Verfügung, können Sie auch Zeltplanen zur Beschattung nutzen.
- Vor der Trinkwasserzapfstelle darf es keine Matschstelle geben. Legen Sie besser Paletten davor. Der Zapfschlauch darf nicht zu lang sein und nicht am Boden liegen!

Mindestausstattung der Zeltküche

- Verwenden Sie für Trocken-Lebensmittel und zur Geschirrlagerung nur geschlossene, ab und auswaschbare Behältnisse, die gegen Nässe und Schädlinge schützen.
- Stellen Sie die Behältnisse nicht direkt auf den Boden.
- Kühlbedürftige Lebensmittel können im Zeltlager nur aufbewahrt werden, wenn Sie über einen Kühlschrank verfügen. Kühlboxen mit Kühlelementen sind nicht in der Lage, eine Lagertemperatur von unter 10 Grad Celsius längere Zeit aufrecht zu erhalten. Wenn Sie keinen Kühlschrank haben, sollten Sie kühlbedürftige Lebensmittel täglich frisch kaufen und sofort verbrauchen.
- Flüsse sind als „Kühlschränke“ für Lebensmittel und Getränke aus hygienischen Gründen nicht geeignet.
- Handtücher und Spüllappen müssen täglich gewechselt oder täglich ausgekocht werden. Lassen Sie nasse Spültücher und Spüllappen nicht aufeinander liegen, sondern hängen Sie sie zum Trocknen auf. Nehmen Sie also ausreichend Vorrat an Lappen und Tüchern mit.

- Oberflächen, auf denen Lebensmittel vorbereitet werden, müssen abwaschbar sein. Rohes Holz hat eine offene, poröse Oberfläche, auf der sich Keime festsetzen können. Es eignet sich also nicht als Arbeitsfläche. Preisgünstig ist eine Wachstuchbedeckung oder Folie, wobei auf die Stabilität und Lochfreiheit zu achten ist.
- Achten Sie bei der Auswahl der Küchengerätschaften darauf, dass sie leicht zu reinigen sind. Reinigen Sie die Arbeitsgeräte möglichst zeitnah nach dem Gebrauch. Reste von zubereiteten Mahlzeiten dürfen wegen der Gefahr der Verkeimung nicht aufgehoben und nochmals serviert werden.
- Sowohl der Koch- als auch der Spülbereich sollten im Stehbereich mit Paletten bedeckt sein, damit keine Matschcken entstehen. Nach Verschmutzen der Hände mit Waldboden sind unbedingt die Hände zu waschen.

Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln

Lebensmittel können infolge ihres Gehalts an krankmachenden Keimen Quelle von Infektionen sein. Darüber hinaus gibt es besonders leicht verderbliche Lebensmittel, deren Verarbeitung deshalb ganz besondere Sorgfalt benötigt.

Lebensmittel als Infektionsquelle:

Folgende leicht verderbliche Lebensmittel können im Rohzustand krankmachende Keime enthalten:

- Eier
- Geflügel und Fisch
- Fleisch, insbesondere Hackfleisch
- Rohmilch

Insbesondere Hackfleisch oder geschnetztes Fleisch muss deshalb sofort verarbeitet werden. Planen Sie Ihren Einkauf so, dass die sofortige Verarbeitung möglich ist. Speisen müssen ausreichend erhitzt werden.

Eier sind häufig mit Salmonellen belastet, sowohl die Eierschale als auch das Eierinnere. Achten Sie bei der Zubereitung von Eierspeisen deshalb ganz besonders auf die Durchhitzung der Eiermasse. Sammeln Sie die Eierschalen der aufgeschlagenen Eier möglichst in einer Schale und entsorgen Sie sie sofort. Waschen Sie danach Ihre Hände sorgfältig und reinigen Sie auch die verwendete Schüssel gründlich.

Von der Verwendung von Rohmilch im Zeltlager wird unbedingt abgeraten. Rohmilch kann Krankheitserreger enthalten, die gefährliche Erkrankungen auslösen können (z.B. EHEC-Bakterien). Sie darf nicht ohne Abkochen abgegeben werden. Unter Zeltlager-Bedingungen kann Rohmilch nicht ausreichend hygienisch behandelt werden.

Wenn Sie pasteurisierte Frischmilch verwenden, muss diese gekühlt werden (Kühlschrank).

Nach § 42 Infektionsschutzgesetz dürfen sowohl Personen, die einer Durchfallerkrankung verdächtig oder daran erkrankt sind, als auch Personen, die an infizierten Wunden oder Hauterkrankung leiden, bei denen die Möglichkeit besteht, dass deren Krankheitserreger über Lebensmittel übertragen werden können, nicht im Küchenbereich beschäftigt werden. Dies gilt auch für Personen, die Krankheitserreger (Shigellen, Salmonellen, EHEC oder Cholera-Vibrionen) im Stuhl ausscheiden.

Abfallbeseitigung

- Sämtliche Müllbehältnisse müssen fest verschlossen sein und an einem schattigen Platz stehen. Achten Sie bei Müllbehältnissen, die Lebensmittelreste enthalten, auf geschlossene Deckel. Sie haben sonst sofort eine Fliegen- und Wespenplage. Fliegen können Krankheitserreger übertragen.
- Trennen Sie den Müll. Der Zeltlagervermieter weist Sie in die örtlichen Regelungen ein. Lebensmittelhaltiger Müll muss regelmäßig abtransportiert werden (mindestens 2 x wöchentlich)
- Achten Sie darauf, dass keine Lebensmittelreste, die auf den Boden gefallen sind, dort liegen bleiben. Sie vermeiden damit eine Nagetierplage.

Waschplatz

- Am Waschplatz muss der Abfluss des Schmutzwassers geregelt sein. Versickerung oder Ableitung in ein Gewässer ist nicht erlaubt. Sinnvoll ist es, das Abwasser aus dem Waschplatz direkt in die Grube der Toilettenanlage zu leiten.
- Am Waschplatz sollten Roste gelegt sein. Wenn Holzpaletten verwendet werden, ist auf Rutschfestigkeit zu achten.
- Abwasser aus der Küche gehört ebenso in die Toilettengrube. Es darf weder im Boden versickern, noch in ein Gewässer eingeleitet werden.

Baden in Flüssen:

Flüsse sind in aller Regel abwasserbelastet und sind als Badegewässer deshalb ungeeignet. Es kann sein, dass ein Badeverbot erlassen werden muss. Nehmen Sie dieses ernst, es ist begründet. Ob im Bereich des Zeltlagers aktuell ein Badeverbot besteht, können Sie beim örtlichen Gesundheitsamt erfragen. Ihr Gesundheitsamt weiß auch, welche Seen und Baggerseen die beste Wasserqualität haben.

Toilettenanlage

Sie finden auf Ihrem Zeltlagerplatz eine einfache Toilettenanlage vor, in der Regel über einer geschlossenen Fäkaliengrube. Da sie von vielen Menschen aufgesucht wird, kann sie bei unzureichender Reinigung Quelle von Infektionen sein. Halten Sie Ihre Toilettenanlage peinlich sauber, d.h., mindestens täglich 1 - 2 x ist eine Reinigung erforderlich. Eine Handwaschmöglichkeit mit fließendem Wasser, Seifenspender und Einmalpapierhandtüchern ist in unmittelbarer Nähe vorzuhalten.

Persönliche Hygiene

Nach jedem Toilettenbesuch, vor der Zubereitung von Lebensmitteln, zwischen der Zubereitung von Lebensmitteln verschiedener Herkunft (Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Eier) und dem Verzehr von Lebensmitteln müssen die Hände sorgfältig mit Flüssigseife gewaschen werden.

Deshalb muss sowohl in unmittelbarer Nähe der Toilettenanlage, als auch in der Zeltküche ein Wasserfass mit Hahn, Seifenspender und Handtuchspender stehen. Gemeinschaftshandtücher dürfen weder in der Küche, noch in der Toilettenanlage verwendet werden. Die Bereitstellung von Händedesinfektionsmitteln an den Waschplätzen ist empfohlen.

Selbstverständlich sollte Ihr „Küchenpersonal“ saubere Kleidung oder eine Schürze tragen.

Was tun bei Infektionskrankheiten?

Die häufigsten Infektionskrankheiten in einem Zeltlager sind **Magen-Darm-Infektionen**. Denken Sie grundsätzlich beim Auftreten von Erbrechen und/oder Durchfall bei mehreren Zeltlagerbesuchern gleichzeitig oder in engem Abstand an eine infektiöse Ursache. Auch Covid-19 kann sich manchmal hinter Symptomen eines Magen-Darm-Infektes verbergen. Suchen Sie sofort den Arzt auf. Informieren Sie das Gesundheitsamt Hechingen immer dann, wenn der Verdacht auf eine infektiöse Ursache besteht unter der Telefonnummer **07471/93091568**. Das Gesundheitsamt kann Ihnen helfen, die Ursache zu finden und die Weiterverbreitung der Erkrankung zu verhindern. Außerhalb des Zollernalbkreis wenden Sie sich bitte an das dort zuständige Gesundheitsamt.

Covid-19 (SARS-CoV-2)

Bei Symptomen die mit einer Covid-19-Infektion vereinbar sind, sollten sie den Betroffenen, egal ob geimpft oder genesen, vorsorglich sofort von den restlichen Teilnehmern des Zeltlagers absondern und wenn möglich eine PCR-Testung veranlassen. Bitte beachten Sie, dass die Symptome der Covid-19-Infektion vielgestaltig sind. Gerade bei Kindern und Jugendlichen finden sich häufig nur milde Symptome, die sich nicht von denen gewöhnlicher Erkältungskrankheiten oder Magen-Darm-Infekten abgrenzen lassen. Klarheit bringt hier nur die Testung. Sollte der durchgeführte PCR-Test übrigens negativ sein, ist eine weitere Absonderung nicht mehr notwendig.

Schutz vor Zecken und damit auch vor von Zecken übertragenen Erkrankungen

bietet das Tragen von langen Hosen und geschlossenen Schuhen. Nicht bedeckte Körperpartien können mit einem Insektenrepellent eingerieben werden, das für einige Stunden wirkt. Grundsätzlich sollten Sie nach Ausflügen in unterholzreiche Wälder die Haut der Kinder, auch die Kopfhaut, nach Zecken absuchen. Sollten sie eine Zecke entdecken, dann entfernen Sie diese bitte sofort und mit möglichst wenig Manipulation. Dazu greifen Sie die Zecke mit einer Pinzette nahe der Hautoberfläche, also an ihren Mundwerkzeugen (und möglichst nicht am vollgesogenen Körper), und ziehen sie langsam und gerade aus der Haut.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)

Auf diese Erkrankung wollen wir Sie besonders hinweisen, denn der Zollernalbkreis ist ein Risikogebiet für FSME, eine meist durch Zeckenstiche übertragene Viruserkrankung. Im Falle von hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Bewusstseinsbeeinträchtigung, könnte es sich um eine Hirnhautentzündung handeln. Warten Sie in diesem Fall nicht, holen Sie sofort, auch nachts, einen Arzt. Je schneller die Diagnose gestellt ist und die Infektion behandelt wird, umso besser ist die Prognose. Vorbeugend wird die Impfung gegen FSME in Risikogebieten empfohlen.

Borreliose

Hierbei handelt es sich um eine bakterielle Erkrankung, die ebenfalls durch Zeckenstiche übertragen wird. Als häufigstes Frühsymptom findet sich eine Wanderröte (Erythema chronicum migrans), die in der Regel frühestens 3 Tage nach dem Zeckenstich erstmals auftritt, im Verlauf größer wird und dabei im Zentrum wieder abblasst. Bitte beobachten Sie nach einem Zeckenstich in den folgenden 30 Tagen die Stichstelle und suchen Sie bei Auftreten einer Wanderröte einen Arzt auf. Hilfreich ist es, die Stichstelle zu markieren. Je früher eine Zecke entfernt wird, desto geringer ist die Gefahr einer Infektion mit Borreliose.

Fuchsbandwurm

Füchse sind in Süddeutschland häufig mit dem Fuchsbandwurm infiziert. Fuchsbandwurmeier werden mit dem Stuhl des Fuchses ausgeschieden und gelangen so z.B. auf den Waldboden oder auf Waldbeeren. Der Mensch kann als Fehlwirt befallen werden. Glücklicherweise kommt es nur sehr

selten zu einer Infektion des Menschen. Auf den Verzehr roher, nicht gekochter, bodennah wachsender Nahrungsmittel in Risikogebieten, z.B. Beeren, Pilze, Gemüse, sollte dennoch verzichtet werden.

Hantavirus

Wird von Nagetieren (v.a. Rötelmäuse) im Urin und Kot ausgeschieden und kann über Staubpartikel eingeatmet werden, oder durch Kontakt der verletzten Haut mit virushaltigen Materialien (z.B. Staub, Böden) oder über kontaminierte Lebensmittel übertragen werden. Es kann beim Menschen hohes Fieber und Nierensymptome hervorrufen. Schutzmaßnahmen sind im gesonderten Merkblatt des Gesundheitsamtes (www.zollernalbkreis.de) ersichtlich.

Insektenstiche

Diese sind in Zeltlagern häufig. Neben Schnakenstichen kommen vor allem Wespenstiche vor. Wespen halten sich besonders gerne in der Nähe von süßen Getränken auf. Achten Sie darauf, dass keine süßen Getränke offen stehen oder verschüttet werden. Wespenstiche im Mund oder im Halsbereich erfordern sofortige ärztliche Behandlung. Klären Sie vor der Planung des Zeltlagers ab, ob Jugendliche eine Allergie gegen Wespenstiche oder Bienenstiche haben. Diese Jugendlichen sollten immer Notfallmedikamente bei sich haben.

Verletzungen

Verletzungen sind alltäglich. Neben Prellungen und Hautabschürfungen kommen vor allem Schnittverletzungen vor. Sicher haben Sie ausreichend Verbandmaterial mitgenommen. Jede Wunde muss schnellstmöglich von einem Arzt beurteilt und endgültig versorgt werden. Ihre Jugendlichen sollten grundsätzlich vor Antritt des Zeltlagers gegen Tetanus geimpft sein. Es sollten alle Notrufnummern inkl. der Telefonnummer des ortsnächsten Arztes, des ortsnächsten Krankenhauses und der Giftnotrufzentrale leicht zugänglich und gut sichtbar vorhanden sein.

Impfungen

In Zeltlagern neu auftretende Infektionskrankheiten führen zu einer erheblichen Störung des Zeltlagerablaufes. Gegen viele Infektionskrankheiten kann man sich durch Impfungen schützen. Es sollte selbstverständlich sein, dass die Teilnehmer von Freizeiten den notwendigen öffentlich (nach STIKO) empfohlenen Impfschutz haben. Es empfiehlt sich, die Impfpässe der Teilnehmer vor Ort für den Notfall vorzuhalten.

Medikamente:

Diese müssen immer personenbezogen, kühl und trocken gelagert werden.

Was tun im Notfall?

Falls Sie einen Arzt benötigen, wenden Sie sich an Werktagen tagsüber bitte an einen der örtlichen niedergelassenen Ärzte. Den kassenärztlichen Notdienst erreichen Sie nachts und am Wochenende unter der Tel. 116117. Unter der **Tel. 112** erreichen sie **in sehr dringenden Notfällen** den Rettungsdienst rund um die Uhr.

Zum Schluss wünschen wir Ihnen, dass Ihr Zeltlager ein voller Erfolg wird, Sie von Krankheit und Unfällen verschont bleiben und wieder gesund heimkehren können.