

# Gesundheitstipps fürs Outdoorcamp



Was sind für Gesundheitsregeln in einem Outdoorcamp zu beachten? In diesem Artikel sind einige Gesundheitstipps dafür.

## **Körperhygiene**

- Täglich öfters Hände waschen (vor dem Essen und vor der Küchenarbeit, nach der Toilette)
- Seife zu Verfügung stellen
- Morgens und abends Zähne putzen
- Morgentoilette mit Waschlappen und Seife (Waschstelle sollte einladend sein)
- Regelmässiges Duschen - Idee: Animation durch Duschen mit Musik

## **Kleidung**

- Wäscheleine bauen zum Aufhängen von nasser Kleidung
- nasse Schuhe mit Zeitungen ausstopfen (Zeitungen öfters wechseln)
- Kleidung, vor allem Unterwäsche, öfters wechseln

## **Hygiene in der Küche**

- Hände häufig waschen
- Küchenschürze, Putzlappen und Geschirrtücher oft wechseln
- Speisereste gut verschlossen im Kühlschrank lagern (Vorsicht im Zeltlager)
- Reste vor dem Essen nochmals gut erhitzen
- Vorratsraum oder tiersicheres Vorratszelt einrichten
- Abfall häufig entsorgen
- Im Hauslager Küchenboden täglich feucht wischen
- Küchenmaterial heiss abwaschen
- Geschirr nachspülen
- Im Zeltlager nach dem Essen heisses Abwaschwasser für die Teilnehmenden bereitstellen
- Geschirr in einem persönlichen Stoffsack aufbewahren
- Putzlappen für allgemeine Putzarbeiten gehören nicht in die Küche

## **Toilette**

- Täglich mit Putzmittel reinigen
- Seife und Handtücher zur Verfügung stellen
- Tritt Durchfall auf, ein «Kranken-WC» bezeichnen (Türklinke mehrmals täglich desinfizieren)
- Latrinen sollten möglichst bequem und sauber eingerichtet werden, sonst werden sie gemieden
- bei Latrinen gebrannten Kalk als Spülung verwenden

## **Lagerämtli**

- Tischdecken, Abräumen und Tische putzen
- Abwaschen und Abtrocknen
- WC und Waschräume putzen
- Gänge wischen
- Umgebung aufräumen

**Hinweis:** Alle Ämtli müssen genau beschrieben werden, damit die Teilnehmenden wissen, welche Arbeiten auszuführen sind.

## **Bildnachweis**

Titelbild: © Annamartha / [pixelio.de](https://pixelio.de)