



## MEDIC - PACKLISTE FÜR DEMONSTRATIONEN UND ANDERE FORMEN POLITISCHEN PROTESTES

### 1. FÜR DIE VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN (Verstauchungen, Prellungen, Schürfwunden (...))

- × eine Packung Pflasterstreifen verschiedener Größe
- × 4 sterile Kompressen (zur Wundabdeckung, Reinigung von Wunden)
- × 2 - 3 mittelgroße Verbandspäckchen (zur Abdeckung blutender Wunden)
- × 2 - 3 mittelgroße Mullbinden (Zur Stabilisierung von verstauchten Gelenken, zur Fixierung der Kühlkomresse, zum Druckaufbau eines Druckverbandes bei stark blutenden Wunden)
- × 1 - 2 Einmal - Kühlkompressen
- × 1 Dreieckstuch (für die Fixierung steriler Kompressen, zur Ruhigstellung von Ellenbogen und Armen)

### 2. FÜR DEN UMGANG MIT INNEREN BESCHWERDEN (Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen)

- × Magnesium - Brausetabletten (zum Auflösen in Wasser bei Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen, Sonnenstich...)
- × Traubenzucker
- × Müsli - Riegel
- × 1,5 - 3 Liter Wasser (pro Person!!!)
- × 2 - 4 Rettungsdecken (im Sommer als Sonnensegel, im Winter / bei Nacht / bei längeren Aktionen zum eigenen Wärmeerhalt)

### 3. FÜR DIE VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN NACH FREMDEINWIRKUNGEN

- × Babytücher (zum Abwischen von Gesicht / Dekolleté / Armen nach Pfefferspray - Einsatz)
- × Plastik - Wasserflaschen mit einem Loch im Deckel (zum Ausspülen von Mund und Augen), alternativ dazu: Augenspülflaschen (erwerbbar im Internet)

### 4. ALLES WEITERE

Eher im Sommer / bei starker Hitze am Tag:

- × Sonnenbrille
- × Sonnencreme / Après Sun
- × Sonnenhut / andere Kopfbedeckung
- × dünne, luftdurchlässige lange Kleidung (schützt vor Sonnenbrand)

Eher im Herbst / für Abend und Nacht:

- × Wechselkleidung
- × genügend warme Kleidung (für die Nacht, längere Aktionen, besonders wichtig im Winter)
- × Regencape (zu jeder Tages- und Nachtzeit / Jahreszeit)

**H**ILFE RUFEN / NOTRUF

**E**RMUTIGEN UND TRÖSTEN

**L**EBENSWICHTIGE FUNKTIONEN KONTROLLIEREN

**D**ECKE UNTERLEGEN / ZUDECKEN

**\***

**I**NITIATIVE ERGREIFEN UND SELBSTBESTIMMT HANDELN

**N**ACHBEREITUNG UND FÜREINANDER SORGEN

