



Schwarzersee

Themen in dieser Ausgabe:

- Besuchstag
- Menus
- Kostenlose Apps für Sanitäter, Teil 3/5
- Moderne Schiessausbildung
- Resultate Hindernisparcours
- Bilder
- Transporthelfer/in
- Rätsel / Humor
- Region



Menus für Donnerstag, 10. Oktober 2013

Morgenessen



Brunch



Abendessen



Schnipso
Gemüse
Dessert

Gesund durch Hände waschen

Es ist manchmal mühsam. Die Mittagspause beginnt, der Heisshunger plagt einen schon seit nach der 10-Uhr-Pause, man kommt nach Hause und könnte schon anfangen mit Essen, aber dann: „Wasch dir erst die Hände!“ Das ist ärgerlich und auch ein bisschen überflüssig – oder doch nicht? Ein Grund, es zu tun, sind natürlich die Ablagerungen des Tages an den Fingern. Was haben Schweiß, Hautschuppen, Dreck unter den Fingernägeln und Farbreste im Essen zu suchen? Genau, gar nichts! Die Vorstellung, dass du das dann alles mitessen könntest, finden Mama und Papa schauerlich. Also möchten sie dem zuvorkommen und bugsieren dich zum Bad. Neben der nicht schönen Vorstellung, solche Ablagerungen des Tages im Essen zu haben, gibt es aber noch einen anderen Grund: Auf deinen Händen befinden sich auch Keime und Bakterien.

Beim Essen berührt man Dinge, die gegessen werden, und so nimmst du diese Keime und Bakterien dann zu dir. Davon wirst du eventuell krank. Erkältungen oder Grippe könnten zum Beispiel oft vermieden werden, wenn man vor jedem Essen die Hände wäscht. Oft werden Erreger von Krankheiten übertragen, wenn du dir mit den Händen in den Mund oder die Augen langst.

Damit die Reste auf deinen Händen auch wirklich gut verschwinden, bringt es nichts, die Hände nur kurz unter kaltes Wasser zu halten. So wie beim Abwaschen von Geschirr, verschwindet die Ablagerungen am besten mit heissem Wasser und Seife. Durch das heisse Wasser werden zusätzlich Keime und Bakterien nicht nur abgewaschen, sondern auch abgetötet. Damit es auch was nützt, solltest du etwa 30 Sekunden lang die Hände waschen. So kannst du beruhigt essen und hast mit 30 Sekunden Aufwand ein paar Tage lang Kranksein verhindert.



Bericht von Ruth Luzi



Kostenlose Apps für Sanitäter, Teil 3/5

von Dr. Thomas Egger, Lagerarzt

echo 112 – the Pocket Lifesaver (Android und iTunes)

Beschreibung

echo112 ist eine lebensrettende Smartphone-App, die deinen Standort an den örtlichen Notdienst überall auf der Welt übermittelt.



Wie funktioniert es?

1. Im Notfall App durch Drücken der Taste SOS aktivieren.
2. echo112 erkennt, in welchem Land du dich befindest, wählt die richtige Notdienstnummer aus und ruft sie an.
3. Deine Position wird dem Notdienst übermittelt, der sieht, wo du bist.



Features

- ★ Kein Datenpaket? Kein Problem: Ihr Standort wird per SMS übermittelt.
- ★ Das Display zeigt die Adresse und Koordinaten in deiner Nähe an.
- ★ Testfunktion vorhanden.



... der Lagerarzt meint

Die App wurde von Schweizer Notärzten entwickelt und getestet. Das Produkt kann wirklich Leben retten und im Notfall dank schnellerer Lokalisation des Notfallortes den wichtigsten Faktor verkürzen: die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte!

Dafür gibt es 4 von 5 AULA- Logos:



Thomas Egger

Android- Infos

Aktualisiert:

31. Mai 2013

Größe: 1.6 MB

Installationen:

10.000–50.000

Aktuelle Version 1.1

Erforderliche Android-Version:

2.2 oder höher

iTunes- Infos

Aktualisiert:

17.05.2013

Größe: 5.9 MB

Aktuelle Version: 1.2

Version:

kompatibel mit iPhone 3Gs, 4, 4S, 5, optimiert für iPhone 5, erfordert iOS 5 oder höher, iPod touch 3., 4., und 5. Generation und iPad

Offene AULA- Sprechstunde

Das AULA 2013 bietet eine „offene Sprechstunde“ an zum Thema „psychische Gesundheit“. Ich stehe an zwei Abenden persönlich für Fragen und Gespräche zu Verfügung. Die Einzelgespräche sollen der persönlichen Beratung dienen und sind keine Therapiegespräche.

Sie bieten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Ratschläge oder Informationen zu erhalten rund ums Thema „psychische Gesundheit“. Alle Informationen werden vertraulich behandelt – auch bei diesen Beratungen unterstehe ich als Arzt der Schweigepflicht. Bei Interesse kannst Du dich im Lagerbüro bei Maria oder Cornelia melden, um einen Termin zu vereinbaren.



Thomas Egger, Lagerarzt.

Resultate Hindernisparcours

Teamname	Zeit
Alpha	4.06
Gummibäre	4.29
Gruppe 21	3.01
Biene Maja	4.44
Die Schlümpfe	4.36
Ken plan	4.00
The Kings	5.00
Nero	7.05
Pingus	4.34
A Team	6.55
4 Team	5.45

Teamname	Zeit
B 213	8.13
Schwarzsee	3.55
Capkacke	4.50
BLS	2.46
ONDC	6.21
Muskelkater	4.23
Aula	4.30
Over Power	7.55
Pilzlis	4.20
Steril	5.18

Die Sage vom Schwarzsee

Es war einmal vor mehr als 100 Jahren. Da lebten die Menschen hoch oben auf einem Berg. Es lebte dort auch ein Mann, der hiess Riggi. Er war der reichste Mann und er war sehr nett zu anderen Menschen und Tieren.

Als seine Zeit vorbei ging rief er seinen Sohn zu sich. Er sagte zu seinem Sohn, dass er zu anderen Menschen auch so nett sein muss wie er. Das versprach er. Aber die Jahre vergingen und er bricht das Versprechen. Er nahm Pfeil und Bogen und schoss die Tiere ab.

Eines Tages wurde es ganz fest dunkel. Es fängt an zu regnen und es blitzt jede Sekunde. Einige Bauern flüchten es wurde immer dunkler der Boden begann plötzlich zu wackeln.

Plötzlich ist ein Riss in den Felsen. Eine Hälfte fällt ins nichts. Die andere Bauer fallen mit der Regen wurde immer fester da wurde ganz unten ein See Der heisst heute noch Schwarzsee.

Aus dem Spalt kam ein Drache.

Eines Tages ging ein Riese sich die Füsse waschen, noch heute ist das Wasser noch voller Dreck.



Bericht von Jelena, 8 Jahre

Moderne Schiessausbildung, Überwachungs- und Auswertungsmittel

Zu den modernen technologiegestützten Ausbildungsmitteln gehört das Fernsehüberwachungsanlage-System (FESAP) in Kombination mit der erweiterten Gefechtsausbildungsanlage (erw GAA) für die Schiessausbildung auf den alpinen Panzerschiessplätzen WICHLEN und HINTER-RHEIN. Wer hätte gedacht, dass auf diesen kargen Böden im alpinen Gelände hochmoderne Ausbildungsmittel für die Gefechtsschiessausbildung eingesetzt werden?

Fernsehüberwachungsanlage zu Panzerschiessen (FESAP)

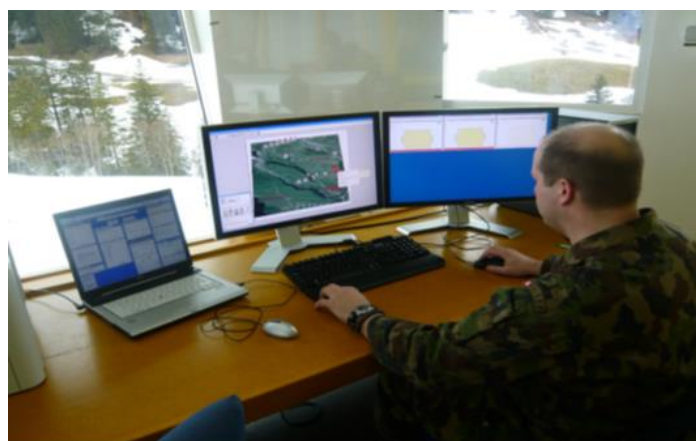
Das in der Nutzung stehende Fernsehüberwachungsanlage-System zu Panzerschiessen (FESAP) wurde für die Gefechtsausbildung mit der 3er-Gliederung (drei Panzerfahrzeuge pro Zug) ausgelegt. Mit der Einführung der Spz 2000 wurde bei den Pz Gren Formationen der Wechsel auf die 4er-Gliederung vorgenommen, was bisher zu Ausbildungseinschränkungen mit dem FESAP-System führte. Mit Einführung des Pz 87 Leo WE wurden auch die Pz Zügen auf die 4er-Gliederung umgestellt, womit neu die 4er-Gliederung bei allen Pz Formationen einheitlich wurde. Mit dem FESAP-System AWP08 wurde diesem Umstand, dass jetzt alle gepanzerten Pz Züge auf eine 4er-Gliederung umgestellt wurde, Rechnung getragen.



Übungsleitstand FESAP

Gefechtsausbildungsanlagen für direktschiessende Infanteriewaffen (erw GAA Inf 05)

Bei der Infanterie wurde im 2004 die Schiessausbildung und Auswertung mit dem Projekt Weiterentwicklung von Gefechtsausbildungsanlagen für direktschiessende Infanteriewaffen (erw GAA Inf 05) aufgewertet. Um eine optimale Ausnutzung der Schiessplätze zu erhalten wurden die zwei System miteinander gekoppelt.



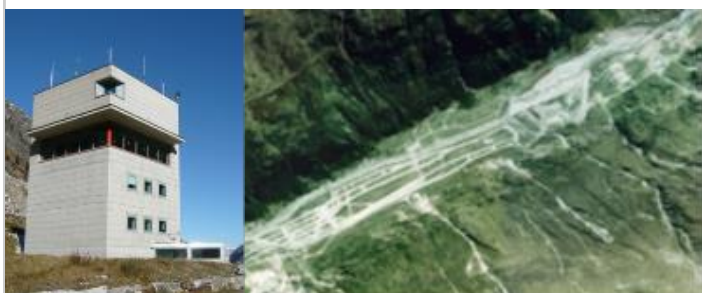
Übungsleitstand erw GAA Inf 05

Das System FESAP besteht aus folgenden Komponenten

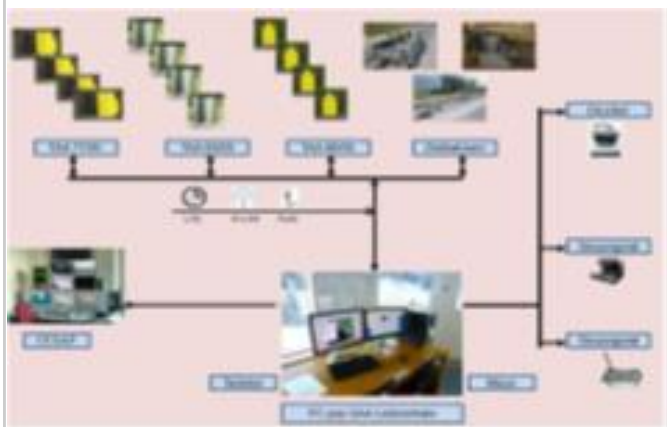
Pz Spl Hinterrhein und Wichlen: Je 1 Übungsleitstand mit fixen Empfangs-, Schussbeobachtungs- sowie Auswerteeinrichtungen, vernetzt mit TAS und BAA; enthaltend: eine mobile Empfangs-, Schussbeobachtungs- und Auswerteeinrichtung. Einsatzort gemäss den Bedürfnissen des LVb Pz/ Art; 29 Ausrüstungen Pz 87 Leo, neu Pz 87 Leo WE; 6 mobile Ausrüstungen Pz 87 Leo, neu Pz 87 Leo WE (mit separaten Verpackungen); 24 Ausrüstungen Spz 2000; 2 Medieneinrichtungen am Standort der Übungsleitstände (Wichlen und Hinterrhein) für Vorbereitung und Debriefing von FESAP basierten Schiessübungen im Debriefing Raum.



Gelände und Übungsleitstand, Schiessplatz Wichlen

Gelände und Übungsleitstand, Schiessplatz Hinter-
rhein**Das System erw GAA Inf 05 besteht aus folgenden Komponenten**

Trefferanzeigeapparate TAA 69/05, Trefferanzeigeapparate TAA 83/05, Trefferanzeigeapparate TAA 77/05, Panzerzielbahn THEISSEN 06, Zielbahn Infanterie erw GAA Inf 05, Übungsleitstand und Mobilesteuerungsgeräte.

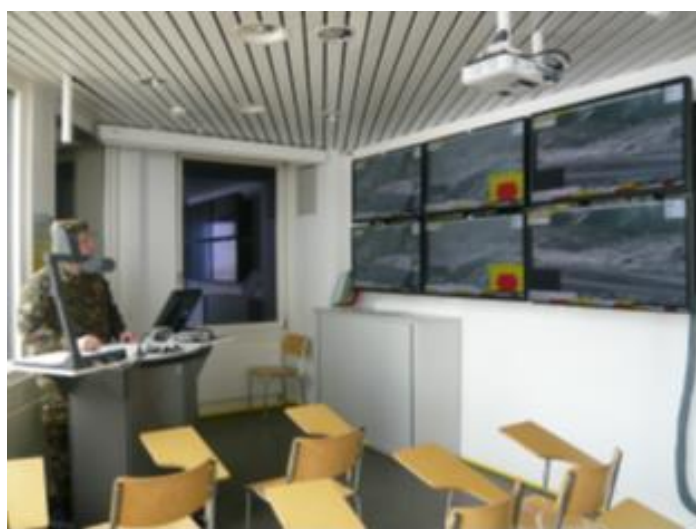


Hardwarestruktur erw GAA Inf05

Effektives System zur Senkung der Fehlerquote

Das FESAP-System wurde gemeinsam mit militärischen Schiesslehrern dafür entwickelt, effizient Schiessfehler zu erkennen und zu beseitigen.

Auf einen Blick erhält der Übungsleiter alle, für eine kosteneffiziente und gefahrlose Schiessausbildung notwendigen Informationen. Das System kann stationär installiert oder in einem mobilen Container untergebracht werden, der sehr nah an den schiessenden Fahrzeugen betrieben werden kann. In der Standardversion ist der Ausbilder in der Lage, gleichzeitig die Besetzungen von bis zu vier Waffensystemen zu beaufsichtigen und verfügt dazu über die gleichen audiovisuellen Informationen wie die Besetzungen. Jede Aktion der Besetzung wird detailliert und in Echtzeit dargestellt.



Debriefing Raum Spl Wichlen

Dabei liefert das System unter anderem folgende Informationen:

- »Entfernung
- »Munitionsverbrauch / Munitionssorte
- »Bewegung des Fahrzeuges
- »Trefferauswertung
- »Waffenstatus

Damit bleibt selbst unter schwierigsten Umgebungsbedingungen kein Detail des Schiessbetriebs unbemerkt. Der Ausbilder kann die Kommunikation, das taktische Verhalten, die Gesamtleistung der Panzerbesetzung, aber auch die Führungsqualitäten des Kommandanten anhand von aussagefähigen Audio- und Videodaten beurteilen.

Diese Informationen sind von unschätzbarem Wert in der Nachbesprechung, in der die Erfolgs- und Misserfolgsquoten analysiert und Fehlerursachen ermittelt werden können.

Text: Urs Reust, Systemplaner Sim Tech

Quelle: «HEER aktuell» 5/13





Transporthelfer/in

Tätigkeiten

Unterstützt die Notärzte/-ärztinnen, Pflegefachleute und Rettungsanitäter/innen beim fachgerechten Notfall- und Verlegungstransport. Assistierte bei der Bergung von Patientinnen und Patienten nach Unfällen, begleitet Opfer auf dem Transport und beruhigt sie.

Verfügt über Grundwissen im Bereich Notfallpflege, Chemie- und Brandunfälle. Arbeitet meist im Bereich Rettungsanität oder Notfall, aber auch bei geplanten Transporten von betagten und behinderten Menschen.



Ausbildung

Übliche/r Ausbildungsweg/e:

Kursbestätigung / Kurszertifikat. Die im Bereich Rettungsanität tätigen Transporthelfer/innen haben oftmals praktische Erfahrung als Feuerwehrsanitäter/in, Mitarbeiter/in einer Katastrophenorganisation oder als Ambulanzfahrer/innen. Die Fachleute haben einen Transporthelferkurs absolviert und bilden sich laufend weiter. Die spitalintern tätigen Transporthelfer/innen werden oftmals über interne Schulungen ausgebildet.



Anforderungen

Körperlich robust, psychisch belastbar, gute Konzentrationsfähigkeit, Interesse an medizinischen und psychologischen Fragen.



Weiterbildung

Weiterbildungskurse an den Ausbildungsinstitutionen des Rettungswesens. Mit entsprechender Vorbildung Ausbildung zum Transportsanitäter (BP) oder zur Rettungsanitäterin (HF).

Quelle: www.berufsberatung.ch

Rätsel



Hätte Herr Pasulke sich nicht wiederholt in Gegenwart seiner Kollegen im Ton vergriffen, so wäre er jetzt nicht seinen Job los. Was ist passiert?!



Herr Pasulke sagt: „Hurra! Vorgestern war ich 47, gestern 48, dieses Jahr werde ich 49 und nächstes Jahr 50!“ Spinnt dieser Pasulke jetzt völlig?!



Herr Pasulke steht am Ufer eines breiten Flusses, den er überqueren muss. Er kann nicht schwimmen. Herr Pasulke hat weder ein Boot noch ein Seil noch eine Peitsche oder sonst etwas, was helfen würde. Auch ist weit und breit keine Brücke zu sehen. Trotzdem ist Herr Pasulke kurze Zeit später trockenen Fusses am anderen Ufer. Wie das?!

Lösungen von gestern:

Malaria ist keine Kinderkrankheit. Der Karpfen ist kein Raubfisch. Die Galle ist kein Organ. Die Tomate, weil sie über der Erde wächst. Kawasaki stellt keine Autos her. Ei. Zeit.

Humor

Anruf beim PC-Pannen-Dienst:

“Hallo bei PC Helferlein, wie kann ich Ihnen helfen?”
“Hallo, ich habe gerade meinen Computer angeschaltet, allerdings erscheint kein Bild.” “Leuchtet am Bildschirm ein kleines Lämpchen?”
“Nein!”
“OK, bitte überprüfen Sie, ob ein Kabel vom Bildschirm zum PC führt!”
“Moment bitte” – kurze Stille – “Ja, da ist ein Kabel!”
“Nun gut, dann überprüfen Sie mal ob ein Kabel vom Bildschirm zu einer Steckdose führt!”
“OK, kleinen Moment” – kurze Stille – “Leider kann ich das nicht genau erkennen, es ist so dunkel hier!”
“Schalten sie doch das Licht ein!”
“Geht nicht, wir haben einen Stromausfall!”



Ein Spaziergänger geht am Fluss entlang und sieht einen Angler, er bleibt stehen und schaut ihm zu. Nach fünf Minuten kommt er ein wenig näher und schaut etwas genauer hin. Nach 10 Minuten hat sich noch nichts getan, aber der Mann schaut weiter zu. Nach 20 Minuten sagt er schliesslich kopfschüttelnd: “Also, ich kenne nichts langweiligeres als Angeln!”
Darauf der Angler: “Ich schon: das Zuschauen!”



Aus der Region

Naturerlebnis und gelebte Tradition im Breccaschlund Schwarzsee, Teil I

Der Brecca-Schlund ist für viele Wanderer der Grund in die Region des Schwarzsees zu reisen. Das, in der letzten Eiszeit, von Gletschern geformte Tal ist ein Anziehungspunkt. Auch wir durchwanderten das Tal, auf der Suche nach Murmeltieren, Gämsen und einer suggerierten Urlandschaft, die wir nicht fanden.

Und wieder mit der Seilbahn auf die Riggisalp

Die Riggisalp, Bergstation der Sesselbahn ab Schwarzsee, ist ein weiteres Mal (siehe auch Wanderungen Riggisalp-Salzmatt und Kaiseregg) Ausgangspunkt einer Wanderung. Die Sesselbahn erspart dem Familienvater knapp 500 Höhenmeter Aufstieg und eine gute Stunde Wanderzeit.

Nach einem kurzen Aufstieg geht es locker abwärts zur Alp Untere Euschels. Der Weg ist gut ausgeschildert, der Breccaschlund kann beinahe nicht verfehlt werden. Bei der Alphütte verlassen wir den breiten Weg durch das Tal und folgen dem Wegweiser zur Urlandschaft. Ein schöner, schmaler Pfad führt durch Alpweiden um den markanten Gipfel des Spitzfluchs herum. Teilweise über Treppen steigen wir auf zur Alp Stierenberg. Eigentlich steigen wir ab, denn die Alp Stierenberg liegt knapp 40 Höhenmeter tiefer als die Untere Euschels. Aber bei dem stetigen Auf und Ab verliert man schnell die Höhenorientierung.



Stierenberg, die Alp mit der Traumaussicht

Nach der Alp öffnet sich ein traumhafter Blick auf den Schwarzsee. Die meisten der einschlägig bekannten Touristenfotos wurden von hier aufgenommen. Wir halten inne und geniessen die Aussicht. Etliche Wanderer tun es uns gleich und picknicken gleich vor Ort. Bei uns gibt es noch kein Mittagessen, ich will zuerst den kompletten Aufstieg hinter mir haben.

Wir folgen dem Wanderweg bis zur Alp Rippetli. Hier teilt sich der Weg. Der kurze Wanderweg durch den Breccaschlund windet sich rechter Hand hinunter ins Tal. Wir wollen dieses aber zur Gänze erleben und schreiten

auf dem Bergweg weiter aufwärts. Unter der Spitzfluh hindurch, auf schmalen Pfaden stetig aufwärts.



Punkt 1550 Mittagsrast und Abstieg

Der Aufstieg könnte noch weiter ansteigen, vorbei am Türmli, einem markanten Berg im Schlund. Wir verlassen beim Punkt 1550 den Bergweg und legen bei einer verlassenen Alp unsere Mittagsrast ein. Vor uns liegt der Breccaschlund, hinter uns hohe Berge, über uns segeln Vögel im Aufwind und das Pfeifen der Murmeltiere hallt durch die Felswände. Kein Zivilisationsgeräusch stört das Ambiente. In der Felswand hinter uns entdecken wir Steinböcke, die Murmeltiere können wir leider nur hören, nicht sehen.

Nach der Mittagsrast folgt der Abstieg in den Schlund. Der Pfad ist steil und rutschig. Unsere Wanderstöcke sind wertvolle Helfer. Dann stehen wir im Schlund und sind enttäuscht.



Fortsetzung folgt morgen.