Was gehört zur Erste-Hilfe-Ausrüstung?

Um die Maßnahmen der Erstversorgung und der Weiterbehandlung durchführen zu können, ist eine mehr oder weniger umfangreiche Erste-Hilfe-Ausrüstung erforderlich. Dabei sollte man zwischen der Mindestausrüstung und der Spezialausrüstung unterscheiden. Die Mindestausrüstung ist unentbehrlich für jeden Trainer / Betreuer oder in höheren Spielklassen und Altersstufen auch Spieler, während die Spezialausrüstung wirklich nur für den geschulten Masseur geeignet ist.

Mindestausrüstung:

- isolierter Behälter für Eiswasser
- eine Idealbandage (6 cm breit)
- eine Rolle Leukoplast (2,5 cm breit)
- eine elastische Klebebinde (8 cm breit)
- eine kleine Flasche Massageöl
- eine Flasche Franzbranntwein

Die erforderlichen Utensilien für die Spezialausrüstung, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll, erfährt man beim Apotheker oder Hausarzt.