

Grundausrüstung	Medikamente & Extras
☐ Verbandpäckchen (steril) ☐ Wundkompressen ☐ Pflaster in verschiedenen Größen ☐ Blasenpflaster ☐ Mullbinden / elastische Binden ☐ Heftpflasterrolle oder Tape ☐ Dreieckstuch ☐ Einmalhandschuhe (mind. 2 Paar) ☐ Rettungsdecke ☐ Schere mit abgerundeter Spitze ☐ Pinzette ☐ Zeckenzange oder Zeckenkarte ☐ Sicherheitsnadeln	☐ Schmerzmittel (z. B. Paracetamol oder Ibuprofen) ☐ Durchfallmittel (z. B. Loperamid) ☐ Elektrolytpulver oder Salz-Zucker-Mischung ☐ Antihistaminikum (bei Allergien oder Insektenstichen) ☐ Insektenschutz ☐ Sonnenschutz (Lippenpflege & Creme mit LSF) ☐ Persönliche Medikamente ☐ Notfallkarte mit Allergien & Blutgruppe ☐ Telefonnummern für Notfälle ☐ _____ ☐ _____
Desinfektion & Hygiene	Tourenvorbereitung
☐ Wunddesinfektionsmittel ☐ Alkoholtupfer oder Reinigungstücher ☐ Handdesinfektionsmittel ☐ Taschentücher oder Zellstoff ☐ Müllbeutel (für kontaminierte Materialien)	☐ Erste-Hilfe-Inhalt regelmäßig kontrolliert ☐ Abgelaufene Medikamente ersetzt ☐ Erste-Hilfe-Kurs (Outdoor-Variante?) besucht ☐ GPS-Koordinaten / Notrufnummer gespeichert ☐ Notruf-Funktion am Handy getestet

Erste Hilfe unterwegs: Was im Ernstfall zählt

1. Hilfe rufen – aber richtig

Wenn du in den Bergen oder im Wald bist, erreichst du oft nicht sofort jemanden. Deshalb:

- **Wähle 112** (in Europa überall gültig), notfalls mit Notruf-SMS oder SOS-Funktion des Handys.
- **Wenn kein Empfang besteht:** an höher gelegene Stellen begeben oder das Handy regelmäßig kurz ein- und ausschalten – so sucht es aktiv nach einem Netz.
- **Wichtige Infos beim Notruf:** **Wer** ruft an? **Was** ist passiert? **Wo** genau? **Wie viele** Betroffene?

2. Standort durchgeben – das hilft der Bergwacht

- Nutze eine **Outdoor-App** mit GPS (z. B. komoot oder Outdooractive), um Koordinaten zu teilen.
- Alternativ kannst du über **what3words** sehr genau deinen Standort übermitteln – funktioniert auch offline.

3. Vorbereitung ist alles

- Vor jeder Tour: Erste-Hilfe-Set kontrollieren und ergänzen (z. B. bei abgelaufenen Mitteln).
- Notrufnummern vorab im Handy speichern – auch international.
- Am besten wissen alle aus der Gruppe, **wo das Erste-Hilfe-Set ist** und wie man es benutzt.

