



ERSTE HILFE TO GO

Deine Rucksackapotheke



Nicht nur Proviant gehört in den Rucksack! Mit diesem Notfall-Kit bist du für dein nächstes Abenteuer gerüstet.

Allrounder für die Wundversorgung

Gezerrte Finger beim Klettern oder doch „nur“ eine Blase an der Ferse? Leukotape ist ein vielseitiges Hilfsmittel, mit dem sich größere und kleinere Verletzungen tapen oder anderweitig versorgen lassen. Wo ein einfaches Pflaster nicht mehr ausreicht, können zum Beispiel sterile Kompressen mit Leukotape über der Wunde fixiert werden. Selbst deinen Rucksack oder andere Ausrüstungsgegenstände kannst du damit provisorisch reparieren!

Was ist mit Medikamenten?

Wunddesinfektionsmittel nehmen oft viel Platz und Gewicht im Rucksack ein und verfügen nur über eine begrenzte Haltbarkeit. Hier reichen meist kleinere Mengen, die du zudem alle zwei Jahre austauschen solltest. Da die Medikamentenabgabe durch medizinisch ungeschulte Personen immer mit Risiken verbunden ist, ist es nicht empfehlenswert, ein komplettes Notfall-Arsenal für alle deine Mitabenteurer einzupacken. Beschränke dich stattdessen nur auf die Medikamente, die du selber dringend benötigst – wie zum Beispiel Insulin oder ein Asthma-Mittel.

So machst du auf dich aufmerksam

Im Fall der Fälle ist nicht nur die Versorgung von Verletzungen wichtig, sondern auch, dass du weitere Helfer auf dich und deine Begleiter aufmerksam machen kannst. Mit einer Trillerpfeife, einem Spiegel, deiner Stirnlampe oder speziellen Mini-Leuchtraketen kannst du Signale senden, die es der Bergrettung einfach machen, dich zu finden. Wird jemand aus der Gruppe zum Hilfeholen losgeschickt, ist es nützlich, wenn du Papier und Stift im Rucksack hast, um kurze Nachrichten senden zu können. Ein Bleistift ist dabei übrigens die verlässlichere Wahl, da die Kugelschreibertinte auch einfrieren kann.

Checkliste im Überblick

Hier findest du alle praktischen Helfer, die du unbedingt in deinen Rucksack packen solltest:

- Einmalhandschuhe
- Heftpflaster
- Sterile Kompressen
- Leukotape
- Wunddesinfektionsmittel
- Medikamente für den eigenen Bedarf
- Dreiecktücher
- Sonnencreme oder Sunblocker
- Alu-Decke oder isolierende Sitzmatte
- Signalspiegel aus Metall
- Trillerpfeife
- Papier und Bleistift
- Taschen- oder Stirnlampe
- Mini-Leuchtrakete
- Taschenmesser



► Was darf bei dir auf keiner Tour fehlen? Teile deine Tipps unter **#missionoutdoor** mit uns!