



OUTDOOR ERSTE HILFE SET – CHECKLISTE ZUM DOWNLOAD

1. GRUNDAUSSTATTUNG (IMMER DABEI)

- ☐ Pflaster (verschiedene Größen)
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Mull- oder Fixierbinde
- ☐ Dreiecktuch
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Desinfektion (Tücher oder Mini-Flasche)
- ☐ Kleine Schere
- ☐ Pinzette / Zeckenzange
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Schmerzmittel (Eigenbedarf)

2. ERGÄNZUNGEN NACH AKTIVITÄT

WANDERN

- ☐ Elastische Binde (Sprunggelenk/Knie)
- ☐ Tape
- ☐ Zusätzliche Blasenpflaster

RADFAHREN

- ☐ Größere Kompressen
- ☐ Material für Druckverband
- ☐ Ersatzhandschuhe
- ☐ Mehr Desinfektion

CAMPING

- ☐ Brandsalbe oder Brandgel
- ☐ Insektenstich-Gel
- ☐ Augenspüllösung
- ☐ Zusätzliches Verbandmaterial

3. ALLEIN UNTERWEGS

- ☐ Vollständiges Erste Hilfe Set
- ☐ Notfallnummern (offline notiert)
- ☐ Handy + geladene Powerbank
- ☐ Rettungsdecke griffbereit
- ☐ Tape & Fixiermaterial

4. IN DER GRUPPE UNTERWEGS

- ☐ Größeres Erste Hilfe Set (eine Person)
- ☐ Zusatzmaterial für alle (verteilt):
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Zeckenzange

- ☐ Tape
- ☐ Kühlkompressse
- ☐ Abgesprochen, wer was trägt

5. PRAXIS-EXTRAS (KLEIN, LEICHT, BEWÄHRT)

- ☐ Sekundenkleber (Mini)
- ☐ Tape / Gewebiband
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Müllbeutel (Schutz, Fixierung, Unterlage)

HINWEIS:

Diese Checkliste ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs und keine medizinische Versorgung. Sie hilft, unterwegs handlungsfähig zu bleiben.