

## Checkliste für kleine und große Bergtouren

**Nehmen Sie auf allen Bergtouren (auch kleinen Wanderungen) eine „Rucksackapotheke“ mit!**

### Rucksackapotheke – Verpackung

Wasserdichter Beutel oder Box, mit einem Kreuz gekennzeichnet.

### Inhalt der Rucksackapotheke

#### Verbandsmaterial und Erste Hilfe:

- 1 Rettungsfolie
- 1 Paar Latex-Einmalhandschuhe
- (Blasen)-Pflaster-Sortiment
- 1 Rolle Leukoplast 2,5 cm
- 1 Flasche Octenisept-Wunddesinfektionsspray, 50 ml (nicht brennend)
- 2 sterile Kompressen 10 x 10 cm
- 1 elastische Binde 8 cm x 5 m, Selbstklebebinde
- 2 sterile Verbandspäckchen 10 x 12 cm
- 2 Dreieckstücher
- 1 SAM-Splint (Alu-Polsterschiene) 11 x 91 cm

#### Medikamente (nur für den Eigenbedarf, in Tablettenform)

ca. 4 Tabletten / Medikament (vorab auf Verträglichkeit testen)

- Leichtes Schmerzmittel:  
Diclofenac 75 mg oder  
Ibuprofen 600 mg oder  
Paracetamol 500 mg
- Starkes Schmerzmittel:  
Tilidin 50/4 mg Tabletten  
(Achtung: Reaktionsvermögen wird eingeschränkt)

### Nützliche Kleinigkeiten, die Sie auf Bergtouren dabei haben sollten:

- scharfes Messer
- Zeckenpinzette
- Signalpfeife (Tornado 2000)
- Kompass
- 10 m Reepschnur 8 mm
- Draht
- Feuerzeug + Sturmstreichhölzer
- großes Teelicht
- Edding 400 schwarz
- 2 große Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Zusatzakku für Mobiltelefon

## Verhalten im Ernstfall

- 1** Ruhe bewahren, besonnen handeln!
- 2** Personen aus der Gefahrenzone bringen und sichern
- 3** Notruf absetzen

**Notruf 112** – eigene Mobilnummer übermitteln und nicht mehr damit telefonieren (ggf. Rückruf)

**SOS-Zeichen:** 3x kurz, 3x lang, 3x kurz

**Alpines Notsignal:** 6x Signal im Abstand von 10 Sekunden geben – eine Minute Pause – Sequenz wiederholen | Antwort: 3x Signal im Abstand von 20 Sekunden geben