



Outdoor Sicherheit - Erste Hilfe

Ziel: Eigenschutz, Notruf und Basismaßnahmen. Du stabilisierst, du spielst keinen Arzt.

Haushalt / Person:	_____	Datum:	_____
Ort / Region:	_____	Version:	1.0
Wichtige Kontakte (Kurz): _____			

Grundprinzip

- ☐ Eigenschutz / Unfallstelle sichern
- ☐ Check: Bewusstsein, Atmung, starke Blutung
- ☐ Notruf 112: Wo/Was/Wieviele/Welche Verletzungen/Warten

Sofortmaßnahmen Basis

- ☐ Bewusstlos + Atmung normal: stabile Seitenlage, warm halten
- ☐ Keine normale Atmung: Reanimation nach erlerntem Standard, Notruf
- ☐ Starke Blutung: direkter Druck/Druckverband, Druck halten
- ☐ Bruch/Verstauchung: ruhigstellen/polstern, nicht einrenken
- ☐ Schockzeichen: hinlegen, warm halten, beruhigen, Notruf wenn nötig

Outdoor-typisch

- ☐ Unterkühlung: Wind raus, trocken, isolieren, schonend behandeln
- ☐ Hitze: Schatten, kühlen, trinken in kleinen Mengen (wenn ansprechbar)
- ☐ Zecken/Stiche: entfernen/versorgen, beobachten, bei Symptomen Arzt

Erste-Hilfe-Set Check

- ☐ Handschuhe, Kompressen, Binden/Tape
- ☐ Dreiecktuch
- ☐ Rettungsdecke/Biwaksack
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Schere (optional)

Tipp: Drucke diese Seite aus und hake im Ernstfall oder bei der Wartung ab.