



Checkliste für Erste-Hilfe-Set (Trekkingtour)

1. Verbandsmaterial (sterile Kompressen, Mullbinden, elastische Binden) []
2. Pflaster in verschiedenen Größen (auch wasserfeste) []
3. Desinfektionsmittel (z.B. Jodlösung oder antiseptische Tücher) []
4. Wundsalbe (z.B. für Blasen oder Hautirritationen) []
5. Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen oder Paracetamol) []
6. Insektenstichgel oder -creme []
7. Sonnenschutzcreme (mindestens SPF 30) []
8. Schmerzlindernde Salbe (z.B. bei Verstauchungen oder Zerrungen) []
9. Zeckenentferner (Pinzette oder Zeckenzange) []
10. Bandagen für Verstauchungen oder Zerrungen []
11. Wärmepads oder Kältekompressen (je nach Bedarf) []
12. Blasenpflaster oder Blasenbandagen []
13. Antiallergikum (z.B. bei Allergien auf Pflanzen oder Insektenstiche) []
14. Notfallmedikamente (z.B. für Asthma oder andere Vorerkrankungen) []
15. Rettungsdecke (für Notfälle) []
16. Finger- oder Zehenschienen (bei Frakturen) []
17. Kleine Schere und Pinzette []

18. Handschuhe (für den Schutz bei Wundversorgung)

[]