

# Rucksackapotheke für Bergwanderer/Bergsteiger

1. Sortiment Heftpflaster
2. Sortiment steriler Wundauflagen
3. Rolle Tape
4. Paket Klammerpflaster
5. Zwei elastische Binden
6. Großes und kleines Verbandspäckchen
7. Dreiecktuch
8. Wunddesinfektionsmittel
9. Alkoholtupfer
10. Schmerzmittel
11. Rettungsdecke (Alu)
12. Einmal-Handschuhe
13. Spezialpflaster gegen Blasen und offene Wunden
14. evtl. Kühlmittel (Gel, Spray o.ä.)
15. Verbandsschere
16. Pinzette
17. Kreislauftropfen/Rescue-Tropfen  
(zumindest bei Touren über 4000 m)
18. Mittel gegen Insektenstiche
19. Brand- und Wundheilsalbe
20. Antihistaminika (nur bei Allergiebeschwerden)
21. Notfall-Beatmungstuch
22. Mittel gegen Durchfall
23. Merkblatt des DAV über Erste-Hilfe-Maßnahmen  
für Bergsteiger
24. Alpin-Service-Karte (u.a. Notrufe)
25. Lawinen-Risiko-Checkliste
26. Not-Nähzeug
27. Notizblock und Bleistift

## Wichtig:

Die Rucksack-Apotheke ist regelmäßig zu ergänzen bzw. „rundzuerneuern“. Die Teilnehmer der Tour müssen bei Tourbeginn wissen, wer die Erste-Hilfe-Mittel eingepackt hat.