

Rucksackapotheke

Die Rucksackapotheke zählt zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen und sollte bei keiner Tour fehlen. Sie trägt entscheidend zur richtigen Unfallhilfe bei. Der hier genannte Inhalt stellt eine Empfehlung dar und ist nur auf die eigentliche Erste-Hilfe-Leistung ausgerichtet; entnommene Sachen sind schnellstmöglich nachzurüsten:

Grundausrüstung	Zusätzlich für Mehrtagestouren
<ul style="list-style-type: none"> • 1 steriles Verbandspäckchen • 2 sterile Kompressen • 2 Heftpflasterstreifen (breit und schmal) • 1 steril verpacktes Rundumpflaster • 1 Rolle Tape • 3 sterile Klammer-Pflasterstreifen • 1 elastische, selbsthaftende Pflasterbinde • Desinfektionsmittel • Schmerztabletten • Dreiecktuch • Alu-Rettungsdecke • Einmalhandschuhe • Blasenpflaster • Feuerzeug oder Streichhölzer • 3 Kabelbinder 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sterile Kompressen • 1 sterile Wundauflage • 1 elastische Acryl-Klebebinde • 1 Pinzette • 1 Verbandsbinde • Sicherheitsnadeln • Diverse Medikamente *) (z.B. gegen Fieber, Durchfall, Erkältung), Salben, Gels, • Für Gruppen evtl. gepolsterte Aluschiene (Sam-Splint) <p style="text-align: right;">*) Arzt fragen!!</p>

(Quelle: Alpine Lehrschrift Bergwandern-Bergsteigen, Bergverlag Rother, 1. Auflage 2008)