

Checkliste für ein Erste-Hilfe- u. Survival-Set

Erste-Hilfe

- 4x Einmalhandschuhe
- Kleiderschere
- Verbandpäckchen 3m x 6cm (2) / 1x 4m x 10cm (1)
- Kompressen (aluminiumbedampft) 5 x 5cm (6) / 10 x10cm (4)
- Pflastertape
- Dreiecktuch
- Rettungsdecke
- div. Pflastersteifen
- Powerstrips
- Sekundenkleber
- 2x Desinfektionstücher
- 1x Pinzette
- 1x Kanüle
- > Tabletten gegen:
 - Schmerzen (Ibu 800)
 - Durchfall (Kohle Compretten)
 - Schwindel/Übelkeit/Erbrechen (Vomacur 50mg)
 - Krämpfe in Magen, Bauch, Nieren, Blase (Buscopan PLUS)
 - Allergien/Heuschnupfen (Cetirizin-ADGC)

Survival

- Outdoor-Messer
- Feuerstahl + Neck-Knife
- Zunder (Tampons, Wattepadts oder Kienspan)
- Wasserfilter (Sawyer Mini)
- Schnur (Fireline – um den Sawyer gewickelt)
- 2 Rettungsdecken (Nässeschutz/Shelterbau)
- (Kopf-) Taschenlampe oder Schlüsselanhänger
- Bleistift
- Pinzette
- Wasserfester USB-Stick (mit allen relevanten Dokumenten u. Unterlagen)