

## ■ Erste-Hilfe-Tasche

Eine Erste-Hilfe-Tasche sollte dann mitgeführt werden, wenn man mit einer Kinder- oder Jugendgruppe einen längeren Ausflug macht oder sogar mehrere Tage unterwegs ist. Erste-Hilfe-Taschen können auch käuflich erworben werden. Preisgünstiger ist es meist, die wichtigsten Utensilien selbst zusammenzustellen.

### Vorschlag für eine Packliste

- Pflaster (evtl. verschiedene Größen)
- Leukoplast oder Leukotape (evtl. verschiedene Größen)
- Mullkompressen
- Elastische Binden
- Elastische Mullbinden (evtl. verschiedene Breite)
- steriles Verbandspäckchen
- Dreieckstuch
- Rettungsdecke
- Wunddesinfektionsmittel (Achtung: Jodhaltige Mittel wegen Gefahr von Allergien vermeiden) als Spray oder Tinktur
- Wund- und Heilsalbe (z.B. Betaisodona oder Bepathen)
- Brand- und Wundgel (z.B. Brand- und Wundgel Medice N)
- Sonnenbrand Gel (z.B. Tavegil, Fenestil, Soventol oder Pelit)
- Kühlkissen (muss im Gefrierfach aufbewahrt werden) oder Kältesofortkompressen (teurer aber unabhängig von einem Gefrierfach)
- Salbe gegen Verstauchungen (z.B. Mobilat)
- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette, Zeckenkarte oder Zeckenzange
- Sicherheitsnadeln
- Einmal-Handschuhe
- ein Päckchen Traubenzucker (Erschöpfungszustand, Unterzuckerung)

Jede Sporthalle muss einen Erste-Hilfe-Schrank vorweisen. Als Übungsleiter/in einer Gruppe sollten Sie überprüfen, ob er jeder Zeit zugänglich ist (kein Schloss, nicht in einem abgeschlossenen Raum, für den Sie keinen Schlüssel haben) und ob die Ausstattung den Anforderungen genügt. Der Inhalt eines Erste-Hilfe-Schranks sollte mindestens die Ausstattung eines PKW-Erste-Hilfe-Sets enthalten; verbrauchtes Material ist regelmäßig zu ersetzen.

