

## ■ 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 Breiten)
- steriles Verbandspäckchen
- Dreieckstuch
- Rettungsdecken
- Wunddesinfektionsmittel (Achtung: Jodhaltige Mittel wegen Gefahr von Allergien vermeiden) als Spray oder Tinktur
- Wund- und Heilsalbe (z. B. Betailsodona 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 jederzeit zugänglich ist (kein Schloss, nicht in einem abgeschlossenen Raum, für den Sie keinen Schlüssel haben). Der Inhalt eines Erste-Hilfe-Schranks sollte mindestens die Ausstattung eines PKW-First-Aid-Kits enthalten; verbrauchtes oder abgelaufenes Material ist regelmäßig zu ersetzen.

