

Ausrüstungsliste für den Outdoor Erste-Hilfe-Kurs

- Schlafsack (der Witterung entsprechend)
- Isomatte (der Witterung entsprechend)
- Zelt, Tarp oder Plane (min. 2x3m, nutze was du kennst und kannst)
- Der Witterung angepasste Bekleidung die schmutzig werden darf sowie Wechselkleidung
- Stirnlampe
- Eszlöffel
- Tiefer Teller oder Schüssel
- Tasse aus Metall (mit der im Feuer Tee erwärmt werden kann; keine doppelwandige Tasse!)
- Trinkflasche für Wasser (Volumen: 0,5 - 1L)
- Schreibzeug (Block / Notizbuch, Bleistift)
- Messer (mit fester Klinge bzw. Klappmesser mit feststellbarer Klinge, kein Wellenschliff, möglichst scharf geschliffen; unter Beachtung [Waffengesetz § 42a](#))
- Persönliche Hygieneartikel (Zahnbürste, biologisch abbaubare Seife etc.)
- Insektenschutz (z.B. ein Spray mit Icaridin)
- Handtuch
- Persönliches Erste-Hilfe-Set