

KOSTENLOSE NOTFALLKARTE

Kleine Outdoor-Notfallkarte

Eine einfache Orientierung für draußen, wenn etwas nicht nach Plan läuft.



Wenn draußen etwas schiefgeht.

Draußen muss nicht gleich etwas Schlimmes passieren, damit man kurz den Überblick verliert. Ein umgeknickter Fuß, plötzliches Wetter, ein Kind in Panik, ein falscher Abzweig oder ein leerer Handy-Akku können reichen, damit aus einem schönen Naturmoment Stress wird.

Genau dann hilft kein Heldentum. Es hilft auch nicht, wild durcheinanderzurufen oder hektisch loszulaufen. Was hilft, ist Ruhe. Überblick. Ein klarer nächster Schritt.

Diese kleine Outdoor-Notfallkarte gibt dir einfache Orientierung, wenn draußen etwas nicht nach Plan läuft.

Vorweg das Wichtigste

Erst stoppen . Dann atmen. Dann schauen. Dann handeln.

Kleiner Hinweis

Diese PDF ersetzt keine Erste-Hilfe-Ausbildung, keine persönliche Einweisung und keine individuelle medizinische Beratung. Bei ernsthaften Notfällen gilt: Notruf wählen und den Anweisungen der Leitstelle folgen.

Wenn etwas passiert: STOP

Stoppen · Tief durchatmen · Orientieren · Planen

1. Stoppen

Wenn draußen etwas schiefgeht, ist der erste Impuls oft: sofort irgendetwas tun. Aber genau das kann gefährlich werden. Wer kopflös losläuft, verliert vielleicht die Gruppe oder macht die Situation unübersichtlicher.

Was du tun kannst

- kurz stehen bleiben
- Gruppe sammeln
- niemand läuft allein los
- Kinder beruhigen
- verletzte Person nicht unnötig bewegen
- Gefahren in der Umgebung prüfen

Nicht jeder schnelle Schritt ist ein guter Schritt.

2. Tief durchatmen

Stress macht eng. Im Kopf, im Blick und manchmal auch in der Stimme. Ein paar ruhige Atemzüge helfen, wieder klarer zu denken.

Kleine Soforthilfe

- einmal bewusst ausatmen
- Stimme ruhig halten
- klare kurze Sätze verwenden
- Aufgaben verteilen
- keine Schuldzuweisungen
- Kinder nicht mit Panik anstecken

Fährtenwanderer-Tipp

Wenn alle gleichzeitig reden, führt meistens niemand. Einer spricht, die anderen helfen.

3. Orientieren

Bevor du entscheidest, was zu tun ist, musst du wissen, wo du bist und was genau los ist.

Kläre zuerst

- Was ist passiert?
- Ist jemand verletzt?
- Gibt es akute Gefahr?
- Wo genau seid ihr?
- Wie kommt Hilfe zu euch?
- Ist Handyempfang vorhanden?
- Wird es bald dunkel, kalt oder nass?

Wer seinen Standort kennt, hat schon einen wichtigen Teil des Problems gelöst.

Jetzt Schritt für Schritt handeln

4. Planen

Wenn der erste Überblick da ist, geht es um einen einfachen Plan. Nicht zehn Dinge gleichzeitig. Sondern: Was ist jetzt der nächste sinnvolle Schritt?

Gute Fragen

- Bleiben wir hier oder müssen wir an einen sichereren Ort?
- Wer kümmert sich um die verletzte Person?
- Wer hält die Gruppe zusammen?
- Wer ruft Hilfe?
- Was brauchen wir sofort: Wärme, Ruhe, Wasser, Schutz vor Regen?
- Können Rettungskräfte uns finden?

Fährtenwanderer-Tipp

Ein einfacher Plan, den alle verstehen, ist besser als ein genialer Plan, den keiner mitbekommt.

5. Wärme und Schutz sichern

Draußen wird Kälte schnell zum Problem - besonders bei Verletzung, Nässe, Wind, Erschöpfung oder Kindern. Auch im Sommer kann jemand auskühlen, wenn er nass oder lange bewegungslos ist.

Was helfen kann

- Person aus Wind und Nässe bringen
- auf isolierenden Untergrund setzen oder legen
- nasse Kleidung nach Möglichkeit wechseln
- Jacken, Decken oder Rettungsdecke nutzen
- Gruppe zusammenhalten
- ruhig bleiben und beobachten

Wichtig

Keine riskanten Aktionen. Kein wildes Feuer machen. Kein Alleingang. Erst Sicherheit, dann Komfort. Warm, trocken, ruhig - das ist draußen oft mehr wert als große Heldentaten.

6. Notruf absetzen

Wenn jemand ernsthaft verletzt ist, starke Schmerzen hat, nicht sicher weitergehen kann, bewusstlos wirkt, Atemprobleme hat, stark auskühlt oder ihr die Situation nicht mehr sicher lösen könnt: Hilfe holen.

In Deutschland und in der EU erreichst du über die 112 Feuerwehr und Rettungsdienst.

Beim Notruf wichtig

- Wo seid ihr?
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Verletzungen oder Beschwerden gibt es?
- Wer ruft an?
- Rückfragen abwarten und nicht einfach auflegen

Wenn der Standort unklar ist

- GPS-Standort am Handy prüfen
- Karten-App nutzen
- markante Punkte nennen
- Wegekrenzungen, Parkplätze, Gewässer oder Hütten beschreiben

Fährtenwanderer-Tipp: Der Notruf ist kein Ort für Heldensätze. Klar, ruhig und ehrlich reicht völlig.

Gute Vorbereitung macht vieles leichter

7. Vor dem Losgehen kurz prüfen

Viele Outdoor-Probleme entstehen nicht plötzlich. Sie kündigen sich an: falsche Schuhe, zu wenig Wasser, kein Wetterschutz, leerer Akku oder keine Absprachen.

Kleine Vorab-Checkliste

- Wetterbericht angesehen
- passende Kleidung dabei
- feste Schuhe an
- Trinkflasche gefüllt
- kleiner Snack dabei
- Handy geladen
- Notfallkontakt informiert, wenn sinnvoll
- persönliche Medikamente dabei
- Treffpunkt oder Rückweg klar

Die beste Notfallkarte ist die, die du nicht brauchst - weil du vorher kurz nachgedacht hast.

Kleine Outdoor-Notfall-Checkliste

Wenn draußen etwas schiefgeht:

- stehen bleiben
- ruhig atmen
- Gruppe sammeln
- Gefahren prüfen
- verletzte Person nicht unnötig bewegen
- warm und trocken halten
- Standort klären
- einfachen Plan machen
- Hilfe holen, wenn nötig
- erreichbar bleiben
- auf Rückfragen der Leitstelle warten

Kleiner Waldlager-Hinweis

Bei Veranstaltungen von Fährtenwanderer werden Sicherheit, Gelände, Wetter, Werkzeuge und Gruppenverhalten vor Ort angeleitet. Trotzdem bleibt Aufmerksamkeit wichtig: Draußen verändert sich ständig etwas.

Diese Übersicht ersetzt keine Erste-Hilfe-Ausbildung, keine individuellen Teilnahmehinweise und keine Anweisungen der Kursleitung.



Du möchtest draußen sicherer werden?

Dann schau dir die Kurse und Erlebnisse von Fährtenwanderer an. Im Waldlager lernst du, Natur, Werkzeuge, Feuer und Gelände bewusster einzuschätzen - sicher begleitet, praxisnah und mit Herz.

www.fahrtenwanderer.de