v1 · DE



DRAUSSEN · 000 · HIER STARTEN – 72 STUNDEN DRAUSSEN

72 STUNDEN DRAUSSEN

Eine kostenlose Checkliste für unterwegs – was Sie mitnehmen, wem Sie Bescheid geben, wann Sie umkehren und was Sie tun, wenn Sie die Nacht draußen überrascht

STAYSAFE72

A4 · BILDSCHIRMVERSION
12 KAPITEL · 6 ANHÄNGE
SPRACHEN: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

ÜBER DIESEN LEITFADEN

DRAUSSEN KÜNDIGT SICH EINE KRISE NICHT AN

Eine Wanderung, die bis in die Dunkelheit dauert. Ein Auto, das auf einem Gebirgspass im Schnee feststeckt. Die Nacht nach einem Erdbeben, in der niemand im Haus schlafen will. Eine Evakuierung, bei der es erst zwei Tage später eine Unterkunft gibt. In all diesen Fällen wird aus einem gewöhnlichen Tag ein paar Stunden oder Tage draußen – ohne Haus, ohne Strom und oft ohne Netz.

In diesem Leitfaden geht es nicht ums Überleben in der Wildnis. Es ist ein einfacher Plan für Menschen, die in die Natur gehen, im Winter Auto fahren oder dort leben, wo die Erde bebt: was Sie immer dabeihaben sollten, wem Sie sagen, wohin Sie gehen, wie Sie warm und trocken bleiben und was Sie tun, wenn Sie merken, dass Sie es vor der Dunkelheit nicht nach Hause schaffen. Danach haben Sie einen Tagesrucksack, einen Tourenplan und ein paar Regeln, die Leben retten.

KURZ GESAGT

- **Sagen Sie jemandem Bescheid**, wohin Sie gehen und wann Sie zurück sind – das ist das Wichtigste in diesem Leitfaden.
- Haben Sie immer die **zehn wichtigsten Dinge** dabei, auch auf einer kurzen Wanderung: Licht, Wärme, Wasser, Essen, Erste Hilfe, Orientierung, Wetterschutz.
- **Kälte und Nässe sind gefährlicher als Hunger** – trockene Kleidung und Isolation vom Boden kommen zuerst.
- Wenn Sie sich verirren: **anhalten, nachdenken, beobachten, planen** – und bleiben Sie, wo Sie sind, wenn Sie einen Tourenplan hinterlassen haben.
- **Feuer nur, wenn es erlaubt** und sicher ist – in der Brandsaison sind offene Feuer oft verboten.

72 STUNDEN	2 WOCHEN	3 MONATE	1 JAHR+
deckt dieser Leitfaden ab			

INHALT

01	Wenn 72 Stunden draußen stattfinden	4
02	Vor dem Aufbruch: Plan machen und Bescheid geben	5
03	Die zehn wichtigsten Dinge	6
04	Wasser und Essen draußen	7
05	Warm und trocken	8
06	Eine Nacht draußen	9
07	Feuer – nur wenn erlaubt und sicher	10
08	Wenn Sie sich verirren	11
09	Erste Hilfe draußen	12
10	Winterfahrten und Schlafen im Auto	13
11	Die häufigsten Fehler	14
12	Checkliste zum Ausdrucken	15

ANHÄNGE – ARBEITSBLÄTTER ZUM AUSDRUCKEN

A	Ich habe mich verirrt – was zuerst?	16
B	Tourenplan	17
C	Tagesrucksack und 72-Stunden-Rucksack	18
D	Ausrüstung nach Priorität	19
E	Karte mit lokalen Informationen	20
F	Rechenbeispiel – eine Wanderung und eine Nacht im Auto	21

01 · KAPITEL

WENN 72 STUNDEN DRAUSSEN STATTFINDEN



3 Stunden
ohne Schutz bei Kälte, Wind und Nässe

3 Tage
ohne Wasser

72 h
bis Hilfe alle erreicht

Das ist die alte „Dreierregel“ der Bergsteiger – eine Faustregel, kein Gesetz. Aber sie zeigt die Reihenfolge gut: Draußen bedroht Sie zuerst die Kälte, dann der Durst und erst viel später der Hunger. Deshalb beginnt ein Rucksack mit Kleidung und Wetterschutz, nicht mit Essen.

Drei Situationen, auf die wir uns vorbereiten

Situation	Was meist passiert	Was am meisten hilft
Eine Wanderung oder Bergtour	Verletzung, Nebel, späte Rückkehr, Dunkelheit	Tourenplan, Licht, warme Schichten, Erste Hilfe
Mit dem Auto im Winter unterwegs	Stau, Schnee, Panne weit weg vom Ort	Decke, Wasser, Licht, Ladegerät, CO-Regeln
Eine Nacht draußen nach Erdbeben oder Evakuierung	Schlafen im Park, im Hof oder im Auto	Zelt oder Tarp, Isomatte, warme Schichten, Wasser

AUS DER PRAXIS

Nach dem Erdbeben 2020 in Petrinja (Kroatien) und den Erdbeben 2023 in der Türkei verbrachten Tausende Familien Tage und Wochen in Zelten, Autos und Containern. Wer einen Schlafsack, eine Isomatte und ein Tarp hatte, überstand die ersten Nächte viel leichter als diejenigen, die in Hausschuhen hinausgelaufen waren.

02 · KAPITEL

VOR DEM AUFBRUCH: PLAN MACHEN UND BESCHEID GEBEN



Die meisten Suchaktionen in den Bergen dauern lange, weil niemand weiß, wohin die Person gegangen ist. Ein zu Hause hinterlassener Tourenplan verkürzt eine Suche von Tagen auf Stunden.

1. **Route**: wo Sie starten, wohin Sie gehen, auf welchem Weg Sie zurückkommen
2. **Sagen Sie jemandem** Ihren Plan und die Rückkehrzeit – per SMS oder auf Papier
3. **Wetterbericht und Sonnenuntergang**: Kehren Sie um, solange es noch hell ist
4. **Geladenes Handy und Powerbank**, Karte für die Offline-Nutzung heruntergeladen
5. **Alarmzeit**: Wenn Sie sich bis dahin nicht gemeldet haben – Hilfe rufen

Was in den Tourenplan gehört

- Wer geht (Namen, Anzahl der Personen, Telefonnummern) und wie erfahren die Gruppe ist.
- Wo das Auto parkt (Ort, Kennzeichen).
- Route und Ausweichroute, Hütte oder Unterstand unterwegs.
- Späteste Rückkehrzeit und **die Uhrzeit, zu der Hilfe gerufen wird** – z. B. zwei Stunden nach der geplanten Rückkehr.
- Was Sie tragen: Farbe von Jacken und Rucksäcken (so sind Sie leichter zu entdecken und zu beschreiben).

Das Formular steht im Anhang (Anhang B · S. 17). Fotografieren Sie es und schicken Sie es der Person, die zu Hause bleibt.

TIPP

Kehren Sie rechtzeitig um. Vereinbaren Sie vorher eine „Umkehrzeit“ – die Uhrzeit, zu der Sie zurückgehen, egal ob Sie den Gipfel erreicht haben oder nicht. Die meisten Unfälle passieren im Abstieg, müde und im Dunkeln.

03 · KAPITEL

DIE ZEHN WICHTIGSTEN DINGE



Wanderer auf der ganzen Welt tragen dieselbe Liste mit zehn Dingen – selbst für einen dreistündigen Spaziergang. Nicht weil etwas passieren wird, sondern weil es dort, wenn etwas passiert, kein Geschäft gibt.

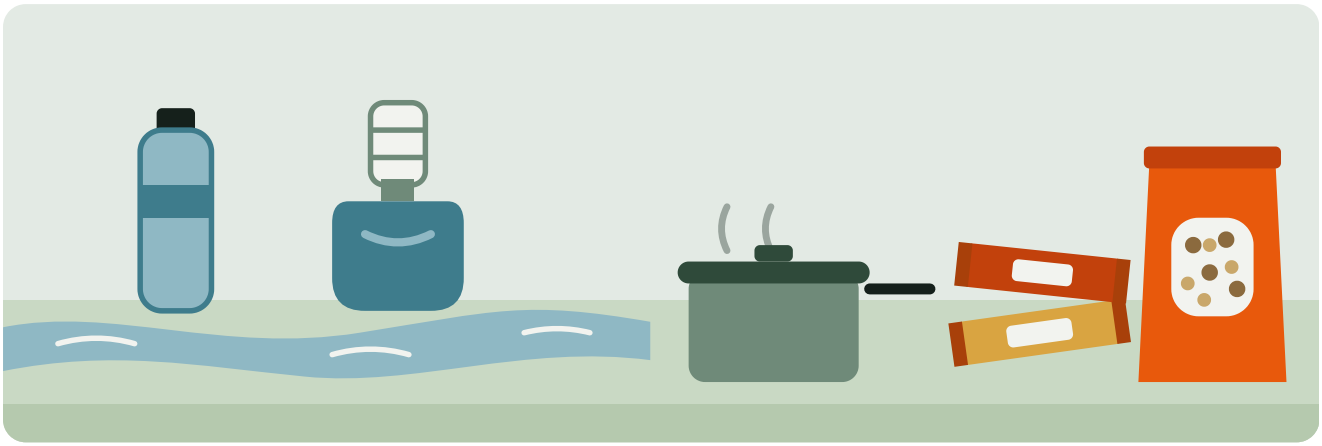
Was	Warum	Minimum
Orientierung	Nebel, Dunkelheit, leerer Akku	Karte + Kompass oder Offline-Karte auf dem Handy
Licht	die Dunkelheit kommt schneller als gedacht	Stirnlampe + Ersatzbatterien
Sonnenschutz	Sonnenbrand, Hitzschlag, Blendung durch Schnee	Mütze oder Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme
Erste Hilfe	Blasen, Schnitte, Verstauchungen	kleines Set + persönliche Medikamente (Kap. 09 · S. 12)
Messer oder Multitool	Reparaturen, Essen, Erste Hilfe	kleines Taschenmesser
Feuer	Wärme und Signal, wenn erlaubt	Feuerzeug + Streichhölzer in einem Beutel (Kap. 07 · S. 10)
Notunterschlupf	Wind, Regen, Nacht	Rettungsdecke oder Biwaksack
Zusätzliches Essen	längere Route, Warten auf Hilfe	eine Mahlzeit mehr als geplant
Zusätzliches Wasser	Hitze, Anstrengung	0,5–1 L mehr + eine Möglichkeit zum Aufbereiten (Kap. 04 · S. 7)
Zusätzliche Kleidung	Regen, Wind, Nacht	eine Schicht mehr, als Sie zu brauchen glauben (Kap. 05 · S. 8)

TIPP

Packen Sie Ihren Rucksack einmal und halten Sie ihn bereit – nur Wasser und Essen kommen dazu. Was dauerhaft im Rucksack liegt, vergessen Sie nie.

04 · KAPITEL

WASSER UND ESSEN DRAUSSEN



Wasser

Beim Wandern braucht ein Erwachsener **2–3 Liter am Tag**, bei Hitze und Anstiegen mehr. Durst ist ein spätes Zeichen – trinken Sie wenig und oft.

- Nehmen Sie auch für eine kurze Wanderung mindestens 1–1,5 L pro Person mit; planen Sie für einen ganzen Tag, wo Sie nachfüllen.
- **Bereiten Sie Wasser aus der Natur immer auf** – auch ein klarer Bach kann Bakterien und Parasiten enthalten. Filter, Tabletten oder Abkochen (Details in den Leitfäden *S01 Wasser* und *O02 Wasser draußen*).
- Schnee und Eis zuerst schmelzen – Schnee essen kühlt den Körper aus.

Essen

Draußen ist Essen Brennstoff für die Wärme. Wählen Sie Lebensmittel, die leicht sind, nicht verderben und ohne Kochen gegessen werden können: Nüsse, Trockenobst, Energieriegel, Schokolade, Cracker sowie Käse und Dauerwurst in der kälteren Jahreszeit.

AUS DER PRAXIS

Nehmen Sie zusätzlich zum geplanten Essen „Warteproviant“ mit – ein paar Riegel, die Sie nicht anrühren. Wenn Sie auf Rettungskräfte oder auf den Morgen warten, ist das der Unterschied zwischen Zittern und Schlafen.

05 · KAPITEL

WARM UND TROCKEN



Unterkühlung gibt es nicht nur im Winter. Regen, Wind und nasse Kleidung können den Körper schon bei +10 °C auskühlen, besonders wenn Sie müde und hungrig sind.

Drei Schichten

Schicht	Aufgabe	Material
Basis (auf der Haut)	leitet Schweiß ab	Wolle oder Kunstfaser – **keine Baumwolle**
Mitte	hält warm	Fleece, Wolle, leichte Daunen- oder Kunstfaserjacke
Außen	schützt vor Wind und Regen	Jacke mit Kapuze und Hose

Dazu Mütze, Handschuhe und Ersatzsocken – auch bei einer Sommerwanderung in den Bergen. Baumwolle bleibt nass, wenn sie einmal durchnässt ist, und kühlt Sie weiter aus.

Anzeichen von Unterkühlung

- **Leicht:** starkes Zittern, kalte Hände, Ungeschicklichkeit, schlechte Laune.
- **Schwer:** Das Zittern hört auf, obwohl die Person kalt ist, Verwirrtheit, verwaschene Sprache, Schläfrigkeit, kann nicht gehen.

WARNUNG

Wenn eine Person aufhört zu zittern, aber immer noch kalt, verwirrt oder schläfrig ist – ist das ein Notfall. **Rufen Sie Hilfe.** Bis Hilfe kommt: Schutz vor Wind, trockene Kleidung, Isolation vom Boden, in eine Decke oder einen Schlafsack wickeln. Ein warmes, süßes Getränk nur, wenn die Person bei vollem Bewusstsein ist und schlucken kann. Nicht abreiben, keinen Alkohol geben.

06 · KAPITEL

EINE NACHT DRAUSSEN



Manchmal ist es klüger, die Nacht draußen zu verbringen, als im Dunkeln über unbekanntes Gelände zu gehen. Wenn Sie warme Schichten und Wasser haben und einen Tourenplan hinterlassen haben, ist eine Nacht draußen unangenehm, aber gut zu überstehen.

Den Platz wählen

- Windgeschützt: hinter einem Felsen, im dichten Wald, auf der windabgewandten Seite eines Hügels.
- **Nicht** in einem Bachbett oder einer Rinne (das Wasser kann plötzlich steigen), nicht unter trockenen oder abgebrochenen Ästen.
- Ebener, trockener Boden, weg von Kanten und steilen Hängen.
- Nach einem Erdbeben: freie Fläche, weg von Gebäuden, Mauern, Stromleitungen und Bäumen, die umstürzen könnten.

Isolation vom Boden ist wichtiger als ein Dach

Der Boden entzieht Wärme schneller als die Luft. Zuerst eine Schicht darunter – Isomatte, Rucksack, trockene Zweige und Laub, Karton – und erst dann eine Abdeckung. Eine Rettungsdecke um den Körper, eine Mütze auf dem Kopf und trockene Socken zum Schlafen.

TIPP

Ein Tarp von 3 × 3 m und ein paar Meter Schnur wiegen weniger als ein halbes Kilo und werden in fünf Minuten zu einem Dach für zwei. Details im Leitfaden *O03 Unterschlupf*.

07 · KAPITEL

FEUER – NUR WENN ERLAUBT UND SICHER



Feuer wärmt, trocknet und gibt Signale. Aber jedes Jahr entstehen Waldbrände genau aus diesem „kleinen Feuer“.

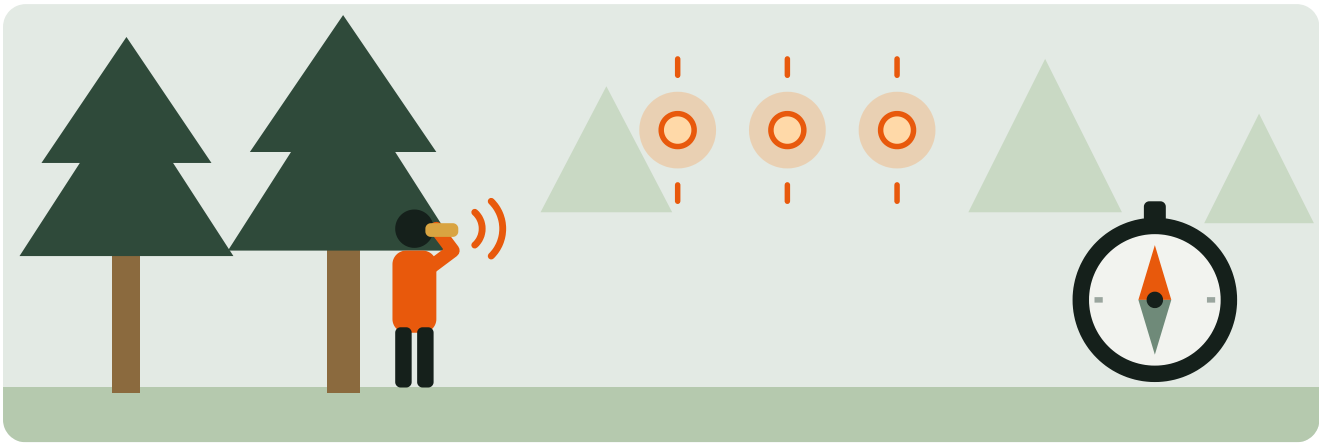
- **Prüfen Sie Verbote.** In der Brandsaison sind offene Feuer in vielen Gebieten verboten, und die Bußgelder sind hoch. In Nationalparks und Schutzgebieten ist Feuer meist nur an ausgewiesenen Feuerstellen erlaubt.
- **Der Platz:** blanker Boden oder ein Steinring, weg von Bäumen, Wurzeln, Gras und Zelten. Kein Feuer bei starkem Wind.
- **Immer neben dem Feuer:** Wasser oder Erde zum Löschen.
- **Löschen:** mit Wasser übergießen, umrühren, erneut übergießen – bis die Asche **beim Anfassen kalt** ist.

WARNUNG

Benutzen Sie niemals Feuer, Gaskocher oder Grill im Zelt, im Auto oder in geschlossenen Räumen – Kohlenmonoxid riecht nicht und tötet im Schlaf.

08 · KAPITEL

WENN SIE SICH VERIRREN



1. **Anhalten** – nicht planlos weitergehen
2. **Nachdenken** – wo waren Sie zuletzt sicher, wo Sie sind?
3. **Beobachten** – Wege, Markierungen, ein Bach, Geräusche, Lichter
4. **Planen** – auf dem bekannten Weg zurück oder bleiben und Hilfe rufen

Bleiben oder gehen?

Wenn Sie einen Tourenplan hinterlassen haben, **bleiben Sie, wo Sie sind** – die Rettungskräfte suchen zuerst entlang der Route. Gehen Sie nur weiter, wenn Sie sicher sind, dass Sie den Rückweg kennen, und es hell genug ist.

Hilfe rufen

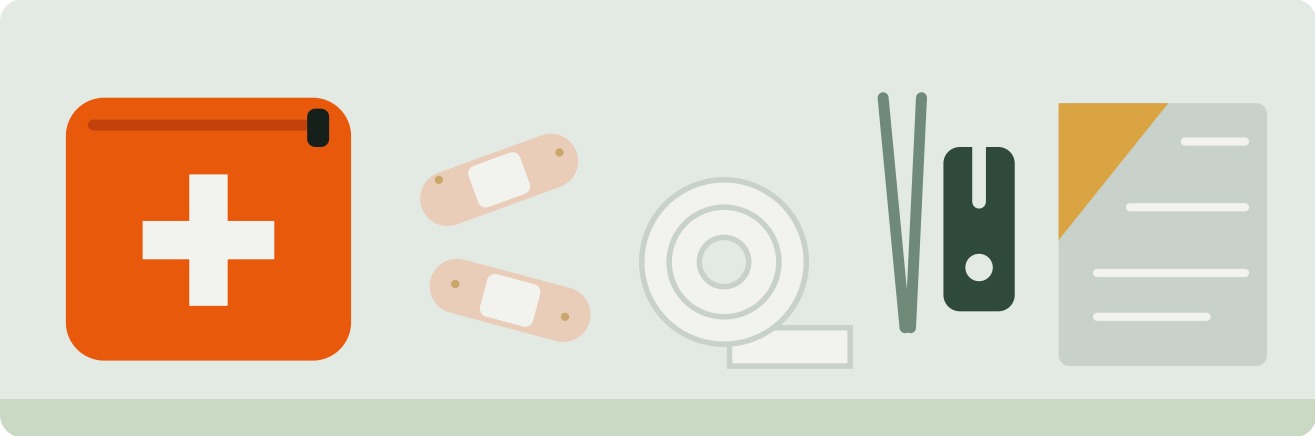
- **Rufen Sie den Notruf** (112 in der EU und fast ganz Europa, 911 in Nordamerika – Anhang E · S. 20). Sagen Sie, wo Sie sind, was passiert ist, wie viele Sie sind und in welchem Zustand.
- Schicken Sie Ihren **Standort** per SMS (Koordinaten aus der Karte auf dem Handy).
- **Sparen Sie Akku:** Helligkeit auf Minimum, Flugmodus zwischen den Anrufen, melden Sie sich zu vereinbarten Zeiten.

Notsignale

Signal	Wie
Alpines Notsignal	**6 Pfiffe oder Lichtzeichen pro Minute**, dann eine Minute Pause, dann wiederholen
Antwort der Retter	3 Signale pro Minute
Alles „dreimal“	3 Pfiffe, 3 Lichtzeichen, 3 Steinhaufen – bedeutet überall Not
Sichtbarkeit	eine leuchtend farbige Jacke oder eine ausgebreitete Rettungsdecke auf freier Fläche

09 · KAPITEL

ERSTE HILFE DRAUSSEN



Ein kleines Set im Rucksack löst die meisten Probleme unterwegs: Blasen, Schnitte, Verstauchungen und Zecken.

- **Blase:** Sobald Sie Reibung spüren – anhalten und ein Blasenpflaster aufkleben. Warten Sie nicht, bis sie aufplatzt.
- **Verstauchung:** Ruhe, Kühlen (ein Bach, eine kalte Flasche), elastische Binde, Bein hochlagern. Wenn Sie den Fuß nicht belasten können – Hilfe rufen.
- **Zecke:** so schnell wie möglich mit Pinzette oder Zeckenkarte entfernen – nah an der Haut greifen und langsam und gleichmäßig herausziehen. Nicht mit Öl beträufeln, nicht verbrennen. Die Stelle reinigen und das Datum notieren.

> WARNUNG
> Wenn sich in den folgenden Tagen um den Zeckenstich eine sich ausbreitende Rötung zeigt oder Sie Fieber und Gliederschmerzen bekommen – gehen Sie zum Arzt. Borreliose und FSME kommen in vielen Teilen Europas vor; fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach der Impfung.

Mini-Set für den Rucksack

Pflaster und Blasenpflaster, sterile Kompressen, eine elastische Binde, Tape, Pinzette oder Zeckenkarte, Desinfektionsmittel, Schmerz- und Allergiemittel, persönliche Medikamente für 3 Tage, eine Rettungsdecke, Handschuhe. Eine ausführlichere Liste steht im Leitfaden *S07 Erste Hilfe*.

10 · KAPITEL

WINTERFAHRTEN UND SCHLAFEN IM AUTO



Ein Auto ist ein guter Unterschlupf – wenn Sie die Regeln kennen. Wenn Sie weit weg vom Ort im Schnee steckenbleiben, **bleiben Sie im Auto**: So werden Sie leichter gefunden und sind vor dem Wind geschützt.

1. **Auspuff von Schnee freimachen** – vor jedem Starten des Motors
2. **Motor etwa 10 Minuten pro Stunde laufen lassen** – gerade genug zum Aufwärmen
3. **Ein Fenster einen Spalt öffnen**, solange der Motor läuft
4. **Innenlicht an** in der Nacht, solange der Motor läuft – damit man Sie sieht
5. **Decke, Mütze, trockene Socken** – wärmen Sie den Körper, nicht den Innenraum

WARNUNG

Ein verstopfter Auspuff füllt den Innenraum innerhalb von Minuten mit Kohlenmonoxid. Schlafen Sie nie bei laufendem Motor im Auto, wenn Sie nicht sicher sind, dass der Auspuff frei ist.

Winterausrüstung fürs Auto

Eine Decke oder ein Schlafsack, Mütze und Handschuhe, Wasser und Essen für alle Mitfahrenden, eine Stirnlampe, ein Kfz-Ladegerät fürs Handy, eine kleine Schaufel, Starthilfekabel, ein Abschleppseil, eine Warnweste und ein Warndreieck, Streusplitt oder Sand. Details im Leitfaden *O09 Das Auto als Unterschlupf*.

11 · KAPITEL

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

- ✕ Niemand weiß, wohin Sie gegangen sind und wann Sie zurückkommen.
- ✕ Spät losgehen, ohne Stirnlampe – „nur kurz auf den Gipfel und zurück“.
- ✕ Baumwoll-T-Shirt und Jeans in den Bergen bei Regen und Wind.
- ✕ Das letzte Wasser auf halbem Weg getrunken, ohne Möglichkeit, neues aufzubereiten.
- ✕ Handy mit 30 % Akku, keine Powerbank und keine heruntergeladene Karte.
- ✕ Ein Feuer in der Brandsaison oder eines, das man „von selbst ausbrennen“ lässt.
- ✕ Laufender Motor im Schnee bei zugeschüttetem Auspuff.
- ✕ Kinder ohne Pfeife und ohne Plan, was sie tun sollen, wenn sie sich verlaufen.

12 · KAPITEL

CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN

Sie brauchen nicht alles. Wichtig ist, dass Sie einen **Grundplan** und **eine Ausweichlösung** haben, falls die Grundmethode nicht funktioniert.

Unverzichtbar – der Grundplan

- [ ] Tourenplan bei jemandem hinterlassen, mit Uhrzeit zum Hilferufen (Kap. 02 · S. 5)
- [ ] Die zehn wichtigsten Dinge im Rucksack, auch für eine kurze Wanderung (Kap. 03 · S. 6)
- [ ] Wasser für die Tour und eine Möglichkeit, mehr aufzubereiten (Kap. 04 · S. 7)
- [ ] Eine warme, wasserdichte Schicht mehr, als ich zu brauchen glaube (Kap. 05 · S. 8)
- [ ] Geladenes Handy, Powerbank und eine Karte, die offline funktioniert

Ausweichlösung – wählen Sie mindestens eine

Wählen Sie etwas, das **nicht** Ihre Grundmethode ist. Wenn Sie sich auf das Handy verlassen – ist Ihre Ausweichlösung eine Papierkarte mit Kompass. Wenn Sie mit einer Hütte rechnen – ist Ihre Ausweichlösung ein Notunterschlupf.

- [ ] Papierkarte und Kompass
- [ ] Rettungsdecke oder Biwaksack
- [ ] Pfeife und Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Wasserentkeimungstabletten oder ein Filter

Ausbau – wenn die Grundlagen stehen

- [ ] Ein Rucksack für 72 Stunden draußen (Anhang C · S. 18)
- [ ] Tarp, Schnur und Isomatte (Kap. 06 · S. 9)
- [ ] Winterausrüstung im Auto (Kap. 10 · S. 13)
- [ ] Ein Erste-Hilfe-Kurs oder ein Bergsteigerkurs

Wissen

- [ ] Ich kann Karte und Kompass ohne Handy benutzen (Kap. 08 · S. 11)
- [ ] Alle in der Gruppe kennen das alpine Notsignal (Kap. 08 · S. 11)
- [ ] Ich erkenne eine Unterkühlung (Kap. 05 · S. 8)
- [ ] Ich weiß, wie man ein Feuer sicher löscht und wo Feuer verboten ist (Kap. 07 · S. 10)

ANHANG A

ICH HABE MICH VERIRRT – WAS ZUERST?

Ausdrucken, falten und im Deckelfach des Rucksacks aufbewahren. Gehen Sie der Reihe nach vor – jeder Schritt verweist auf das Kapitel mit Details.

1. **Anhalten.** Nicht planlos weitergehen. Setzen Sie sich auf etwas Trockenes. Kap. 08 · S. 11
2. **Eine Schicht mehr anziehen und etwas essen** – Kälte und Müdigkeit verderben Entscheidungen. Kap. 05 · S. 8
3. **Nachdenken:** Wo waren Sie zuletzt sicher, wo Sie sind? Wie lange bis zur Dunkelheit?
4. **Gibt es Netz?** Notruf wählen, Standort schicken, dann Akku sparen. Anhang E · S. 20
5. **Beobachten:** Weg, Wegmarkierungen, ein Bach, Geräusche eines Dorfes.
6. **Entscheiden:** ein bekannter Rückweg bei genug Licht – oder bleiben, wo Sie sind.
7. **Signal geben:** 6 Pfiffe oder Lichtzeichen pro Minute, eine leuchtende Farbe auf freier Fläche.
8. **Wenn Sie übernachten:** Windschutz, Isolation vom Boden, Rettungsdecke, Mütze. Kap. 06 · S. 9

WARNUNG

Überqueren Sie keinen angeschwollenen Bach, steigen Sie im Dunkeln keinen steilen Hang ab und trennen Sie sich nicht von der Gruppe. Die Rettungskräfte suchen zuerst entlang der Route aus Ihrem Tourenplan.

ANHANG B

TOURENPLAN

Vor jeder Tour ausfüllen, eine Kopie zu Hause lassen oder fotografieren und verschicken. Wenn Sie zurück sind – melden Sie sich bei derselben Person.

Wer geht (Namen, Anzahl der Personen)

Telefonnummern der Teilnehmenden

Ausgangspunkt und Parkplatz (Ort, Kennzeichen)

Route hin und zurück

Ausweichroute / Hütte unterwegs

Aufbruch (Datum und Uhrzeit)

Geplante Rückkehr (Uhrzeit)

Uhrzeit zum Hilferufen

Farbe von Jacken und Rucksäcken

Wer ruft wann Hilfe

Wer	Telefon	Wann ruft die Person an	Wen ruft sie an
Beispiel: Bruder	xxx xxx xxxx	wenn wir uns bis 20 Uhr nicht gemeldet haben	Notruf, dann Bergrettung

ANHANG C

TAGESRUCKSACK UND 72-STUNDEN-RUCKSACK

Haken Sie ab, was Sie haben. Der erste Teil gilt für jede Tour; den zweiten nehmen Sie dazu, wenn Sie über Nacht oder länger draußen bleiben könnten.

Für jede Tour (Tag)

- [ ] Karte und Kompass / Offline-Karte auf dem Handy
- [ ] Stirnlampe + Ersatzbatterien
- [ ] Mütze oder Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme
- [ ] Mini-Erste-Hilfe-Set + persönliche Medikamente
- [ ] Taschenmesser oder Multitool
- [ ] Feuerzeug und Streichhölzer in einem Beutel
- [ ] Rettungsdecke
- [ ] Wasser 1–1,5 L pro Person + Tabletten oder Filter
- [ ] Essen + eine Ersatzmahlzeit
- [ ] Warme Schicht, Regenjacke, Ersatzsocken
- [ ] Pfeife
- [ ] Handy + Powerbank + Kabel

Zusätzlich für 72 Stunden draußen

- [ ] Schlafsack und Isomatte
- [ ] Tarp oder Zelt + Schnur
- [ ] Kocher, Gas, Topf, Becher (Kap. 04 · S. 7)
- [ ] Essen für 3 Tage (ohne Kochen oder schnell gekocht)
- [ ] Wasserbehälter, 3–4 L pro Person
- [ ] Ersatzkleidung und Unterwäsche für 3 Tage
- [ ] Hygiene: Feuchttücher, Handdesinfektion, Toilettenpapier, Beutel
- [ ] Bargeld und Kopien der Dokumente
- [ ] Ein Radio oder eine andere Nachrichtenquelle
- [ ] Medikamente für 3 Tage und Rezepte

ANHANG D

AUSRÜSTUNG NACH PRIORITÄT

Kaufen Sie nicht alles auf einmal. Beginnen Sie mit der ersten Stufe – gehen Sie zur nächsten erst über, wenn Sie sie haben.

1. Grundausstattung – für alle, die nach draußen gehen

- [ ] Stirnlampe und Pfeife
- [ ] Rettungsdecke oder Biwaksack
- [ ] Regen- und Windjacke
- [ ] Mini-Erste-Hilfe-Set und Zeckenkarte
- [ ] Powerbank

2. Sinnvoller Ausbau

- [ ] Kompass und Papierkarten der Gebiete, in die Sie gehen
- [ ] Wasserfilter oder Tabletten
- [ ] Shirt aus Wolle oder Kunstfaser und ein Fleece
- [ ] Ein Tarp von 3 × 3 m und 10 m Schnur
- [ ] Winterausrüstung fürs Auto

3. Für die Nacht und besondere Situationen

- [ ] Schlafsack und Isomatte
- [ ] Ein Familienzelt (auch für die Nacht nach einem Erdbeben)
- [ ] Kocher und Gas
- [ ] Eine Taschenlampe fürs Auto sowie Ersatzmütze und -handschuhe für alle

ANHANG E

KARTE MIT LOKALEN INFORMATIONEN

Füllen Sie sie einmal für das Gebiet aus, in das Sie am häufigsten gehen, drucken Sie sie aus und bewahren Sie sie im Rucksack und im Auto auf. Prüfen Sie die Nummern auf den offiziellen Websites Ihres Landes.

Bergrettung – Nummer für Ihr Land

Alpenverein / Hütte – Telefon

Forstamt oder Park – Feuerverbote (wo prüfen)

Bergwetterbericht (Website oder App)

Lokalradio (Name und Frequenz)

Kontaktperson zu Hause

Nächste Arztpraxis oder Notaufnahme

Ihre lokale Notrufnummer

Notrufnummern

Wo	Notrufnummer	Hinweis
Deutschland	112 / 110	112 Feuerwehr und Rettungsdienst, 110 Polizei
Österreich	112 / 133	144 Rettung, 122 Feuerwehr, 133 Polizei
Schweiz	112 / 117 / 144	117 Polizei, 118 Feuerwehr, 144 Sanität
Europäische Union und fast ganz Europa	112	Von jedem Mobiltelefon, kostenlos
Bosnien und Herzegowina, Serbien, Montenegro	112 nur in Montenegro	Rettung 124 / 194, Polizei 122 / 192, Feuerwehr 123 / 193

ANHANG F

RECHENBEISPIEL – EINE WANDERUNG UND EINE NACHT IM AUTO

Zwei echte Pläne mit genauen Gegenständen. Passen Sie sie im Tourenplan an Ihre Gruppe an (Anhang B · S. 17).

Tageswanderung, zwei Erwachsene und ein Kind (10), 6 Stunden Gehzeit

Was	Menge	Wer trägt es	Hinweis
Wasser	3 × 1,5 L + 1 Filter	Erwachsene	an einer Quelle mit dem Filter nachfüllen
Essen	belegte Brote + 6 Ersatzriegel	jeder seins	die Riegel bleiben bis zur Rückkehr unberührt
Warme Schichten	Fleece + Jacke für jeden, 3 Mützen	jeder seins	auch wenn der Morgen warm ist
Licht	2 Stirnlampen + Batterien	Erwachsene	das Kind hat eine Pfeife
Erste Hilfe	Mini-Set + Zeckenkarte	Papa	abends nach Zecken absuchen
Tourenplan	um 8 Uhr an Oma geschickt	Mama	Alarm, wenn wir uns bis 19 Uhr nicht gemeldet haben

Auto im Winter, Gebirgspass, zwei Insassen

Was	Menge	Wo im Auto	Hinweis
Decke oder Schlafsack	2	Rücksitz	nicht im Kofferraum unter anderen Sachen
Wasser und Essen	2 L + 4 Riegel pro Person	Innenraum	damit es im Winter nicht gefriert
Schaufel und Streusplitt	1 + 5 kg	Kofferraum	für Auspuff und Räder
Licht und Ladegerät	Stirnlampe, Kfz-Ladegerät	Handschuhfach	
Mütze, Handschuhe, Socken	ein Satz pro Person	Tasche im Innenraum	trockene Socken = warme Füße
Tank	immer über halb voll	–	im Winter nicht „auf Reserve“ fahren

TIPP

Zwei Minuten vor dem Aufbruch: eine SMS an jemanden zu Hause – wohin Sie gehen und wann Sie sich melden. Das ist das billigste Ausrüstungsstück, das Sie besitzen.

QUELLEN

- The Mountaineers – *Ten Essentials* (die Grundliste der Bergausrüstung); U.S. National Park Service – *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society – Leitlinien zur Vorbeugung und Behandlung von Unterkühlung; CDC – *Hypothermia* und *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Internationale Kommission für Alpines Rettungswesen (IKAR-CISA) und Alpenvereine – das alpine Notsignal (6 Signale pro Minute, Antwort 3).
- ECDC, Robert Koch-Institut und nationale Gesundheitsbehörden – Zecken, Borreliose und FSME.
- Europäische Kommission – *Strategie für eine Union der Krisenvorsorge* (2025), Empfehlung zur 72-stündigen Selbstversorgung; Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) – *Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen*; Bergrettung und Brandschutzbehörden in Ihrem Land für lokale Nummern und Feuerverbote (prüfen Sie diese für Ihr Gebiet).

Fachliche Prüfung	**[DATUM] · [FACHPERSON / INSTITUTION, z. B. Bergrettung]**

Die Felder und Kästchen in diesem PDF lassen sich in Adobe Acrobat Reader (Computer und Smartphone) ausfüllen und speichern. In manchen Browsern funktioniert das Ausfüllen nicht — dann die Seite ausdrucken.

Haftungsausschluss. Dieser Leitfaden dient der Information und ersetzt nicht den Rat von Ärzten, Katastrophenschutz, Lebensmittelaufsicht oder anderen Fachstellen. Befolgen Sie die Anweisungen der Behörden in Ihrem Land. Der Autor haftet nicht für Schäden durch unsachgemäße Anwendung der Inhalte. Dieses PDF ist für den persönlichen und familiären Gebrauch lizenziert — Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht gestattet.

STAYSAFE72

DIE ERSTEN 72 STUNDEN ENTSCHEIDEN ALLES.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR