



## Liste der empfohlenen Sachen, die von den Teilnehmern mitgebracht werden sollen für Tageswanderungen oder während der Treks

- Schuhe, die für das Wandern in den Bergen geeignet sind  
Wandersandalen, die vermieden werden sollten (oder zusätzlich in die Tasche gelegt werden sollten)
- Gehstöcke (empfohlen) (Gummiseile empfohlen)
- Rucksack (Als Richtwert: 30 Liter Mini-Weste für Tageswanderungen, 40 bis 50 Liter für Trekkings)
- Sonne: Sonnenbrille, Hut oder Mütze, Sonnencreme
- Kälte und Regen: Mütze und Handschuhe, Regenschutzkleidung, warme Kleidung.
- Normale Wanderkleidung, Ersatz für die Treks,
- Stirnlampe für die Nächte im Tierheim (mit neuen oder wieder aufgeladenen Batterien)
- Persönliche Medikamente und zugehörige Rezepte, Kniebandage, Knöchel ...
- Trinkflasche (mindestens 1,5 Liter)
- Überlebensdecke und Pfeife
- Toilettenpapier
- Behälter für Picknick und Picknick
- Energieliefernde Lebensmittel (ohne Mahlzeiten)

Und auch:

- Persönlicher Notfallpass und Erste-Hilfe-Kasten (siehe unten)
- Blatt mit Telefonnummer der Betreuer
- Personalausweis, Carte Vitale (Frankreich) oder Europäische Krankenversicherungskarte
- Alpenvereinskarte oder Partnerschaftskarte, falls Sie Mitglied sind, für die FFCAM-Hütten
- Bargeld für die Übernachtungen im Tierheim, ein Picknick und Ihre persönlichen Ausgaben (mindestens 80 € pro Übernachtung, das sind 160 € bei 2 Nächten) sowie Geld für den Mitfahrtdienst

Das Erste-Hilfe-Set des Wanderers zu Ihrer Information:

- Schmerzmittel wie Paracetamol,
- Satz vorgeschchnittener und wasserdichter Verbände in verschiedenen Größen;
- Verbände, die als "zweite Haut" bezeichnet werden, um eine Glühbirne zu schützen;
- Beruhigende Creme gegen Insektenstiche;
- Zucker in Einzelverpackung;
- Zecke-zieher
- Überlebensschutz
- Sterile physiologische Serumdosierer für die Augenwäsche
- Mehrere chirurgische Masken
- Antidiarrhöe

Zusätzlich zu diesen Elementen MUSS der Wanderer auch seine üblichen und dringenden Medikamente (Allergien, Stiche usw.) für die Dauer der Wanderung erhalten.

Haben Sie Ihr gültiges Rezept und das ausgefüllte persönliche Notfallformular bei sich

Kein Medikament wird von einer dritten Person geliefert. Jedes Medikament wird ausschließlich auf eigene Verantwortung und Initiative eingenommen.

### **Wichtige Information:**

Die Servas-Begleiter sind ehrenamtlich tätig. Für den reibungslosen Ablauf der Wanderung, bitte respektieren Sie sie und hören Sie auf ihre Ratschläge.

Wenn eine Person die angegebenen Anweisungen nicht befolgt (Beispiel: jemand, der die Gruppe verlässt) ist sie nicht mehr im Rahmen der von Servas France organisierten Wanderung.