Notfallkarte für draußen

STOP-Regel, Notsignal und Notruf für das Deckelfach im Rucksack

STOP – erst anhalten, dann handeln

Schritt	Was jetzt zu tun ist
S – Stopp	Stehen bleiben, hinsetzen, durchatmen
T – Think	Nachdenken, Prioritäten setzen
O – Observe	Umgebung, Wetter, Tageslicht und eigene Kräfte beobachten
P – Plan	Plan fassen, erst dann losgehen

Alpines Notsignal

6 Zeichen pro Minute – etwa alle zehn Sekunden rufen, pfeifen oder blinken. Dann eine Minute Pause und von vorn.

Antwort der Suchenden – 3 Zeichen pro Minute, etwa alle 20 Sekunden.

> Wer dreimal pfeift, sendet die Antwort und nicht den Hilferuf.

SOS

Drei kurz, drei lang, drei kurz.

Notruf 112

Frage der Leitstelle	Meine Antwort
Wo ist der Notfall	Ort, Weg, Koordinaten oder Rettungspunkt
Was ist geschehen	
Wie viele Personen sind betroffen	
Welche Verletzungen oder Beschwerden	Ansprechbar, Atmung, Blutung

Auf Rückfragen warten. Das Gespräch beendet die Leitstelle.

Reihenfolge in der Notlage

Atmung und starke Blutungen zuerst, dann Schutz vor Wetter und Kälte, dann Wasser, zuletzt Nahrung. Die Dreierregel ist eine Merkhilfe für die Reihenfolge, keine Zeitangabe.

Vor der Tour eintragen

Angabe	Eintrag
Route und geplante Rückkehr	
Hinterlegt bei (Name, Telefon)	
Rettungspunkte an der Route	
Notfallkontakt	

Grundlage sind die Beiträge auf wildnisruf.de zu STOP-Regel, alpinem Notsignal und Rettungspunkten sowie die Hinweise des DRK zum Notruf.

Stand November 2026 · wildnisruf.de/stop-regel-notfall