



Wanderprogramm 2. Halbjahr 2025, Juli - Dezember 2025

Liebe Wanderkollegin, lieber Wanderkollege,

Es freut uns, euch im vorliegenden Programm zehn Wanderungen des zweiten Halbjahres 2025 vorzustellen.

Wir laden dich zur Teilnahme herzlich ein.

Die nachstehend aufgeführten Punkte sind allgemeine Hinweise. Ausnahmen sind im entsprechenden Tagesprogramm vermerkt. Bei allfälligen Änderungen wird das Programm im Internet aktualisiert.

Anmeldung

Anmeldeschluss ist jeweils am Sonntag vor der Wanderung.

Die Anmeldung erfolgt vorzugsweise über E-Mail/Internet oder telefonisch am Sonntag vor einem Wandertag zwischen 18.30 und 19.30 Uhr beim entsprechenden Wanderleiter.

Es können sich auch Nichtwanderer per Internet nur zum Mittagessen anmelden.

Wer am Wandertag verhindert ist, muss sich beim Wanderleiter unbedingt abmelden

Ausrüstung

Den Witterungs- und Wegverhältnissen angepasst.

Stöcke erleichtern das Wandern, daher wird die Mitnahme **grundsätzlich empfohlen**.

Es erfolgen keine Hinweise bei den einzelnen Wanderungen.

Nicht vergessen

Getränke, Zwischenverpflegung, Halbtax-Abo oder GA, ggf. ID und Euro's
Telefon-Nummern für Notfälle (Wanderleiter, Angehörige, Hausarzt).

Verschiebedatum

Grundsätzlich gibt es kein Verschiebedatum.

Witterungsbedingte oder sonstige Änderungen sind nicht ausgeschlossen.

Wer unsicher ist sollte sich im Internet informieren oder beim Wanderleiter melden.

Treffpunkt

Schalterhalle HB Winterthur, mindestens 15 Minuten vor Abfahrt des Zuges/Bus.

Billette & Preise

Billette sind selber zu lösen, Details sind dem Wanderprogramm zu entnehmen. Die im Programm angegebenen Richtpreise basieren auf dem Halbtax-Abo mit Abfahrtsort Winterthur HB (Preise ohne Gewähr). Die Zeit/Zone für die Hinfahrt zum HB ist zu beachten.

Versicherung/ Notfall

Ist Sache jedes Einzelnen, die Wanderorganisation lehnt jegliche Haftung ab

Man beachte auch die **Notfall-Dokumentation im Anhang**

Die Wanderleiter im aktuellen Programm:

Hansjürg Büchi	Burgstrasse 64c	8408 Winterthur	Tel. 079 513 93 24
Alois Geisseler	Tägelmoosweg 5	8405 Winterthur	Tel.: 052 232 67 29 / 079 234 32 41
Oskar Müller	Ida-Sträuli-Strasse 41	8404 Winterthur	Tel.: 052 242 25 10 / 079 156 77 93
Louis Weder	Wasserfuristr. 114	8542 Wiesendangen	Tel.: 052 337 22 24 / 076 338 08 36

Die Daten der 10 Wanderungen im ersten Halbjahr 2026:

01) 27. Jan	02) 10. Feb.	03) 24. Feb..	04) 10. März	05) 24. März
06) 7. April	07) 21. April	08) 5. Mai	09) 19. Mai	10) 9. Juni

Abkürzungen: W = Wanderer, KW = Kurz-Wanderer, NW = Nicht-Wanderer, TK = Tageskarte

01) 8. Juli 2025**W: Grüningen – Maur**
KW: Fällanden - Maur**W/KW**

Billett(e): W Winterthur – Grüningen Haufland Fr. 6.70 KW= Winterthur – Fällanden Industrie Fr. 4.60
 Rückfahrt: W + KW Maur – Winterthur Fr. 5.60

Fahrplan:

Zeit:	Hinfahrt Wanderer	Zeit:	Hinfahrt Kurzwanderer	:	Zeit:	Rückfahrt alle
8:11	Ab Winterthur S8	9:39	ab Winterthur S11		15:26	ab Maur, Dorf B743
8:18	Effretikon an	9:50	Stettbach an		15:43	Stettbach an
8:21	ab Effretikon S3	10:01	ab Stettbach B743		15:56	ab Stettbach S12
8:41	Wetzikon an	10:14	Fällanden / Neuhaus		16:08	Winterthur an
8:49	ab Wetzikon B867					
8:58	Grüningen Haufland an					

Beschreibung für Wanderer:

Wanderroute:

Grüningen Haufland (490m) ⇒ Mönchaltorf (444m) ⇒ Uessikon (438m) ⇒ Maur (455m)

Distanz: 11 km, Wanderzeit 3 Std.

Höhendifferenz: aufwärts 50 m, abwärts 84 m

Beschreibung für Kurzwanderer:

Wanderroute:

Fällanden Neuhaus (441m) ⇒ Im Rohr (438m) ⇒ Aschbach (450m) ⇒ Maur (455m)

Distanz: 5.4 km, Wanderzeit 2 Std.

Höhendifferenz: aufwärts 40 m, abwärts 30 m

Einkehr: Restaurant Dörfli Rellikonerstrasse 9, 8124 Maur**Bemerkungen:****Wanderleiter:** Hansjürg Büchi, Mobile 079 513 93 24, Mail: hjbu@gmx.ch

Leitung Kurzwanderer: Elsa Gmünder

02) 5. August 2025**W: Amriswil – Güttingen**
KW: Langrickenbach – Güttingen**W/KW****Billett(e):** W: Winterthur-Amriswil CHF 10.60 + Güttingen-Winterthur CHF 12.50

.....KW: Winterthur-Langrickenbach CHF 12.90 + Güttingen-Winterthur CHF 12.50

Alle Billett-Preise ohne Stadtnetz Winterthur

Fahrplan:

Zeit:	Hinfahrt Wanderer	Zeit:	Hinfahrt Kurzwanderer	:	Zeit:	Rückfahrt alle
8.31	ab Winterthur IC8	9.01	ab Winterthur IR75		15.01/15.31	ab Güttingen S1
9.06	Amriswil an	9.24	Weinfeld an		15.12/15.42	Romanshorn an
		9.32	ab Weinfeld S10		15.17/15.47	Romanshorn S1/IC81
		9.44	Oberaach an		15.33	Weinfeld an
		10.04	ab Oberaach B931		15.36	ab Weinfeld IR75
		10.12	Langrickenbach an		15.59/16.29	Winterthur an

Beschreibung für Wanderer

Wanderroute

Amriswil (437m) ⇒ Hefenhofen (451m) ⇒ Bruederhau (480m) ⇒ Bleihof (497m) ⇒ Güttingen (432m)

Distanz: 10 km

Höhendifferenz: aufwärts: 106 m, abwärts 125 m

Wanderzeit: 2 3/4 Std.

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderroute

Langrickenbach Neuhof (510m) ⇒ Bleihof (497m) ⇒ Fuchsloch (478m) ⇒ Güttingen (432m)

Distanz: 4.4 km

Höhendifferenz: aufwärts: 19 m, abwärts 109 m

Wanderzeit: 1 1/2 Std.

Einkehr Restaurant Seemöwe, Güttingen, ca. 12:00**Bemerkungen:****Wanderleiter** Oskar Müller, Tel. 052 242 2510, Mobile 079 156 77 93, Mail: mueller-hegi@bluewin.ch

Leitung Kurzwanderer: Ursula Müller

Billett: Z-Pass OSTWIND-ZVV Tageskarte Winterthur – Weinfelden Fr. 17:80

Fahrplan:

Zeit:	Hinfahrt alle	Zeit:	Rückfahrt alle
09:48	ab Winterthur S24	15:06/36	ab Weinfelden
10:22	Weinfelden an	15:29/59	Winterthur an
10:33	ab Weinfelden Bus 921		
10:37	Ottoberg/Weinberg an		

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderoute:

Ottoberg (515m) ⇒ Rueberbom (445m) ⇒ Boltshausen (440m) ⇒ Weinfelden (429m)

Distanz: 4.4 km

Höhendifferenzen: aufwärts 39 m, abwärts 130 m

Wanderzeit total 1 ½ Std.

Einkehr: Restaurant Eisenbahn, Weinfelden ca. 12:30 Uhr

Bemerkungen: unterwegs wird ein Apéro offeriert

Wanderleiter: Louis Weder, Tel.: 052 / 337 22 24, Mobile 076 / 338 08 36, Mail: ludwig.weder@sunrise.ch

Billette: W Winterthur – Stein am Rhein Fr. 7.50 KW= Winterthur – Schlattingen Fr. 8.90
W + KW Diessenhofen – Winterthur Fr. 8.90

Fahrplan:

Zeit	Hinfahrt Wanderer	Zeit	Hinfahrt Kurzwanderer	Zeit	Rückfahrt alle
08:12	Ab Winterthur, S29	09:01	ab Winterthur IR75	15:05	Diessenhofen B847
08:52	Stein am Rhein an	09:12	Frauenfeld	15:27	Marthalen an
		09:16	ab Frauenfeld B823	15:35	ab Marthalen S33
		09:42	Schlattingen	15:54	Winterthur an

Beschreibung für Wanderer

Wanderoute

Stein am Rhein (409m) ⇒ Rheinhalde (432m) ⇒ Schupfen (402m) ⇒ Diessenhofen (409m)

Distanz: 11.3 km

Höhendifferenz: aufwärts: 127 m, abwärts 128 m

Wanderzeit: 3 ¼ Std.

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderoute

Schlattingen (427m) ⇒ Basadingen (409m) ⇒ Diessenhofen (409m)

Distanz: 5.6 km

Höhendifferenz: aufwärts: 27 m, abwärts 46 m

Wanderzeit: 2 ¼ Std. inkl. Pausen,

Einkehr: Ristorante & Pizzeria Da Leone Obertor 29, Diessenhofen ca 12:00

Wanderleiter: Hansjürg Büchi, Mobile 079 513 93 24, Mail: hjbu@gmx.ch

Leitung Kurzwanderer: Elsa Gmünder

05) 23. Sept. 2025

W: Teufen – Zweidlen
KW: Eglisau - Zweidlen

W/KW

Billette: W = Winterthur - Teufen Fr. 3.50 , KW= Winterthur – Eglisau Fr. 5.60
W + KW Zweidlen – Winterthur Fr. 5.60

Fahrplan:

Zeit	Ort: Hinfahrt W	Zeit	Hinfahrt Kurzwanderer	Zeit	Rückfahrt alle
8:36	Ab Winterthur S41	10:06	ab Winterthur S41	15:16	ab Zweidlen S36
8:50	Embrach an	10:25	Bülach an	15:53	Bülach an
9:15	Ab Embrach B522	10:32	ab Bülach S9	16:05	ab Bülach S41
9:30	Teufen, Unterteufen an	10:39	Eglisau an	16:25	Winterthur an

Beschreibung für Wanderer

Wanderroute
Teufen (461m) ⇒ Tössegg (347m) ⇒ Tössrieden (384m) ⇒ Oberseglingen (347m) ⇒ Steinerthof (348m) ⇒ Zweidlen (357m)
Distanz: 10.2 km
Höhendifferenz: aufwärts: 178 m, abwärts 282 m
Wanderzeit: 3 Std.

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderroute
Eglisau (390m) ⇒ Steinerthof (348m) ⇒ Zweidlen (357m)
Distanz: 4.4 km
Höhendifferenz: aufwärts: 63 m, abwärts 95 m
Wanderzeit: 1 ½ Std.

Einkehr: Landgasthof Fähre / Pizzeria-Ristorante, Zweidlen, Zeit ca.: 12.30Uhr

Bemerkungen:

Wanderleiter Hansjürg Büchi, Mobile 079 513 93 24, Mail: hjbu@gmx.ch

Leitung Kurzwanderer: Elsa Gmünder

6) 7. Okt. 2025

W: Bauma – Hohenegg – Bauma
KW: Neuthal – Bliggenswil - Bauma

W/KW

Billette: Tageskarte Winterthur – Bauma Fr. 11.20

Fahrplan

Zeit	Hinfahrt Wanderer	Zeit	Hinfahrt Kurzwanderer	Zeit	Rückfahrt alle
8.43	ab Winterthur S26	9.13	ab Winterthur S26	.10 / .40	ab Bauma S26
9.18	Bauma an	9.48	Bauma an	.47 / .17	Winterthur an
		10.15	ab Bauma B850		
		10.18	Neuthal an		

Beschreibung für Wanderer

Wanderroute
Bauma (639m) ⇒ Wolfisberg (870m) ⇒ Hohenegg (901m) ⇒ Neuthal (679m) ⇒ Silisegg (710m) ⇒ Bauma (640m)
Distanz: 6.9 km
Höhendifferenz: aufwärts: 375 m, abwärts 370 m
Wanderzeit: 3 ¼ Std. , Stöcke empfohlen

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderroute
Neuthal (700m) ⇒ Weid (779m) ⇒ Bliggenswil (714m) ⇒ Bauma (640m)
Distanz: 4.3km
Höhendifferenz: aufwärts: 144 m, abwärts 203 m
Wanderzeit: 1 ¾ Std.

Einkehr: Schöntal, Bauma, ca. 12:30 Uhr

Bemerkungen:

Wanderleiter Oskar Müller, Tel. 052 242 2510, Mobile 079 156 77 93, Mail: mueller-hegi@bluewin.ch

Leitung Kurzwanderer: Ursula Müller

07) 21. Okt. 2025**W: Forch – Wetzwil – Blümlisalp**
KW: Chopf - Blümlisalp**W/KW****Billette:** 9 Uhr Pass Fr. 13.50**Fahrplan:**

Zeit:	Hinfahrt Wanderer	Zeit:	Hinf. Kurzwanderer	Zeit:	Rückfahrt alle
9:09	ab Winterthur, S11	10:22	ab Winterthur S12	15:08 / 38	ab Wetzwil Bus 974
9:25	Stadelhofen an	10:38	Stadelhofen an	15:16 / 46	Herrliberg an
9:33	ab Stadelhofen T18	10:48	Ab Stadelhofen S16	15:24 / 54	ab Herrliberg S16
9:54	Forch an	11:00	Erlenbach an	15:41 / 11	Stadelhofen an
		11:03	ab Erlenbach B961	15:50 / 20	ab Stadelhofen S12
		11:10	Chapf an	16:08 / 38	Winterthur an

Beschreibung für Wanderer**Wanderroute**

Forch (670m) ⇒ Höchi (842m) ⇒ Rütihof (704m) ⇒ Kirche Wetzwil (603m) ⇒ Blümlisalp (594m)

Distanz: 8.3 km

Höhendifferenz: aufwärts: 190 m, abwärts 270 m

Wanderzeit: 2 ¾ Std.

Beschreibung für Kurzwanderer**Wanderroute**

Chapf (573m) ⇒ Underi Betten (640m) ⇒ Breilwis ⇒ Hof (597m) ⇒ Blümlisalp (594m)

Distanz: 3.7 km

Höhendifferenz: aufwärts: 100 m, abwärts 100 m

Wanderzeit: 1 ½ Std.

Einkehr: Blümlisalp Wetzwil, ca. 12:30 Uhr**Bemerkungen:** Nach dem Essen 1 Km Fussweg zu Bus bei Kirche Wetzwil**Wanderleiter** Alois Geisseler, Tel.: 052 232 67 29, Mobile 079 234 32 41, Mail aloisgeisseler@yahoo.de

Leitung Kurzwanderer: Lilly Schmid

8) 4. Nov. 2025**W: Illnau - Freudwil – Uster**
KW: Pfäffikon ZH - Uster**KW/W****Billet(e):** ...W: Winterthur-Illnau CHF 3.50 + Uster-Winterthur CHF 6.70

..... KW: Winterthur-Pfäffikon ZH CHF 4.60 + Uster-Winterthur CHF 6.70..

Fahrplan:

Zeit:	Hinfahrt W	Zug:	Zeit:	Hinfahrt KW	Zug:	Zeit:	Rückfahrt alle	Zug:
9.11	ab Winterthur	S3	9.41	ab Winterthur	S8	14.40/15.10	ab Uster	S9
9.18	Effretikon an		9.48	Effretikon an		14.54/15.24	Stettbach an	
9.21	ab Effretikon	S8	9.51	ab Effretikon	S3	14.56/15.26	ab Stettbach	S12
9.25	Illnau an		10.03	Pfäffikon an		15.08/15.38	Winterthur an	
			10.09	ab Pfäffikon	B830			
			10.16	Pf. Faichrüti				

Beschreibung für Wanderer**Wanderroute**

Illnau (517m) ⇒ Gutenswil (577m) ⇒ Freudwil (545m) ⇒ Winikon (475m) ⇒ Uster (469m)

Distanz: 8.9 km

Höhendifferenz: aufwärts: 165 m, abwärts 218 m

Wanderzeit: 2 ¾ Std.

Beschreibung für Kurzwanderer**Wanderroute**

Pfäffikon Faichrüti (544m) ⇒ Römerbrünneli (527m) ⇒ Höchi (524) ⇒ Uster (469m)

Distanz: 4.6 km

Höhendifferenz: aufwärts: 39 m, abwärts 120 m

Wanderzeit: 1 ½ Std.

Einkehr: Brunnentor Uster, ca. 12:15.**Bemerkungen:****Wanderleiter** Oskar Müller, Tel. 052 242 2510, Mobile 079 156 77 93, Mail: mueller-hegi@bluewin.ch

Leitung Kurzwanderer: Ursula Müller

09) 18. Nov. 2025

W:Eidberg – Seen
KW: Fotozentrum - Seen

W/KW

Billette: Tageskarte Zone 120 (Winterthur) Fr. 6.30

Fahrplan:

Zeit:	Hinfahrt alle	Zeit:	Hinfahrt KW	Zeit:	Rückfahrt alle
9:13	ab Winterthur S26	10:20	ab Winterthur Bus2	14:17	ab Hinterdorf Bus 2
9:20	Seen an	10:25	Fotozentrum an	14:31	Winterthur an
9:32	ab Seen Bus 9				
9:43	Eidberg an				

Beschreibung für Wanderer

Wanderroute
Eidberg (585m) ⇒ Ibeg (589m) ⇒ Sennhof (479m) ⇒ Gonzenbühl (507m) ⇒ Seen (460m)
Distanz: 7.6 km
Höhendifferenz: aufwärts: 150 m, abwärts 270 m
Wanderzeit: 2 ¼ Std.

Beschreibung für Kurzwanderer

Wanderroute
Fotozentrum (448m) ⇒ Mattenbach (453) ⇒ Paradis (465m) ⇒ Seen (460m)
Distanz: 4.3 km
Höhendifferenz: aufwärts: 50 m, abwärts 40 m
Wanderzeit: 1 ½ Std.

Einkehr: Burehus Seen ca. 12 Uhr

Bemerkungen:

Wanderleiter Alois Geisseler, Tel.: 052 232 67 29, Mobile 079 234 32 41, Mail aloisgeisseler@yahoo.de
Leitung Kurzwanderer: Lilly Schmid

10) 2. Dez. 2025

Schlusswanderung
Stadtbummel

W/KW

Billett: persönliche Anfahrt nach Winterthur HB

Beschreibung für Wanderer

Wanderroute: Stadtbummel in Winterthur ab HB
Wanderzeit: ca 1 ¼ Std.

Anmeldung Freitag 28. November 2025 bis 19:30 Uhr

Einkehr: Restaurant Pergola Stadthausstrasse 71 ca 15.45

Bemerkungen: Wanderer treffen sich im HB um ca 14:15
Nichtwanderer gehen direkt ins Restaurant

Wanderleiter: Oskar Müller, Tel. 052 242 2510, Mobile 079 156 77 93, Mail: mueller-hegi@bluewin.ch

1. Wann sollte der Rettungsdienst gerufen werden?

Grundsätzlich gilt: Im Zweifel immer den Rettungsdienst rufen, wenn es sich um einen ernstzunehmenden medizinischen Notfall handeln könnte – z. B. bei Bewusstseinsverlust, starken Kreislaufproblemen, Atemnot, Brustschmerzen etc.

Als Laie haftet man nicht dafür, wenn sich im Nachhinein herausstellt, dass der Einsatz „unnötig“ war – im Gegenteil, man handelt pflichtbewusst, wenn man Hilfe holt.

2. Wer haftet für die Kosten des Rettungsdienstes?

- In der Regel zahlt die Krankenkasse des Betroffenen die Kosten eines medizinisch notwendigen Einsatzes.
- Falls der Einsatz medizinisch nicht notwendig war und der Rettungsdienst dennoch gerufen wurde (z. B. auf Wunsch oder aus Unsicherheit), können Eigenbeteiligungen entstehen – aber nur für den Betroffenen selbst, nicht für die Person, die Hilfe gerufen hat.
- Als Gruppenleiter oder Teilnehmer haftest du nicht für die Kosten – solange du in guter Absicht und ohne grobe Fahrlässigkeit gehandelt hast.

3. Was, wenn der Betroffene die Hilfe ablehnt?

Wenn der Betroffene bei vollem Bewusstsein und urteilsfähig ist, hat er grundsätzlich das Recht, einen Rettungseinsatz abzulehnen. Aber:

- Dokumentiert dies nach Möglichkeit (z. B. mehrere Zeugen bestätigen die Weigerung).
- Wenn ihr Zweifel an der Urteilsfähigkeit habt (Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen, starker Schock), dürft und sollt ihr trotzdem den Rettungsdienst rufen.
- Der Rettungsdienst kann dann vor Ort die Situation beurteilen. Nur medizinisches Fachpersonal kann letztlich entscheiden, ob ein Transport notwendig ist oder nicht.

4. Absicherung für die Gruppe

Gerade in Gruppen wie einer Wandergruppe mit älteren Teilnehmern ist es sinnvoll, gewisse Vorkehrungen zu treffen:

- Eine Teilnehmerliste mit Notfallkontakten führen.
- Vor jeder Wanderung abklären, ob jemand gesundheitlich eingeschränkt ist oder Medikamente benötigt.
- Eine Person sollte ein Handy mit Empfang, Erste-Hilfe-Kenntnisse und ggf. eine Notfallausrüstung dabei haben.
- Klare Absprache: „Im Zweifelsfall rufen wir Hilfe“ – das kann sogar schriftlich festgehalten werden, um Missverständnissen vorzubeugen.

Fazit:

- Wer den Rettungsdienst in gutem Glauben ruft, haftet nicht für die Kosten.
- Der Betroffene trägt die Kosten – meist übernimmt die Krankenkasse.
- Urteilsfähige Personen können Hilfe verweigern, aber bei Zweifel sollte man dennoch handeln.
- Eine gute Organisation hilft, Unsicherheiten zu vermeiden.

Merkblatt für Notfälle auf Wanderungen (Senioren-Wandergruppe)

Wichtige Grundsätze

- Im Zweifel immer Hilfe rufen! Gesundheit geht vor.
- Bei medizinischem Notfall: 144 anrufen (Rettungsdienst).
- Als Helfer haftet man nicht für die Kosten, wenn man in guter Absicht handelt.
- Nur der Betroffene selbst haftet ggf. für den Einsatz – meist übernimmt die Krankenkasse.
- Urteilsfähige Personen dürfen Hilfe ablehnen – bei Zweifel trotzdem Notruf absetzen.

Notfall-Checkliste

Im Falle eines Schwächeanfalls oder medizinischen Problems:

1.  Ruhe bewahren und Situation einschätzen
 - Ist die Person ansprechbar?
 - Atmet sie normal?
 - Gibt es offensichtliche Symptome (z. B. Brustschmerz, Atemnot, Schwindel, Bewusstlosigkeit)?
2.  Notruf wählen: 144
 - Wer ruft an? Wo? Was ist passiert? Wie viele Betroffene? Warten auf Rückfragen!
 - Handy mit Ortungsfunktion bereit halten, Standort angeben (z. B. mit App wie What3Words oder GPS).
3.  Erste Hilfe leisten
 - Betroffene Person nicht alleine lassen.
 - In stabile Seitenlage bringen, wenn bewusstlos und Atmung vorhanden.
 - Bei Atemstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (falls geschult).
 - Decken, Jacken zum Wärmen verwenden.
4.  Dokumentieren / Zeugen hinzuziehen
 - Wenn Betroffener Hilfe ablehnt: Weigerung möglichst von mehreren bestätigen lassen.
 - Name, Uhrzeit, Zustand notieren.
5.  Angehörige oder Notfallkontakt informieren
 - Notfallnummern aus Liste verwenden (falls vorhanden).

Vorbereitung vor jeder Wanderung

Teilnehmerliste mit Notfallkontakten aktuell?

- **Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Hinweise?**
- Wer trägt das Handy mit Empfang / Erste-Hilfe-Set?
- Ist jemand mit Erste-Hilfe-Kenntnissen dabei?
- Vereinbarung: Im Zweifelsfall wird Hilfe gerufen!