



CHECKLISTE: SICHER ALLEIN WANDERN – TIPPS FÜR FRAUEN UNTERWEGS

Vorbereitung vor der Tour

- ☐ Plane deine Route und notiere dir Ausstiegsmöglichkeiten
- ☐ Informiere eine Vertrauensperson über Ziel & Rückkehrzeit
- ☐ Verwende Offline-Karten (z. B. Komoot, maps.me)
- ☐ Lade alle wichtigen Apps vorab herunter & registriere dich
- ☐ Teile ggf. deinen Live-Standort mit Freund:innen oder Familie

Wichtige Sicherheits-Apps

- ☐ Nora – offizieller Notruf per Knopfdruck (bundesweit)
- ☐ I'm Safe – SOS-Button + Beratung für Frauen
- ☐ KommGutHeim – digitale Begleitung per Standort-Teilung
(Weitere Apps: SafeNow, Life360, My SOS Family ...)

Verhalten unterwegs

- ☐ Kenne und respektiere deine eigenen Grenzen
- ☐ Keine Erklärungen – ein klares „Nein“ reicht
- ☐ Nutze Headset zum Telefonieren oder als Signal
- ☐ Musik/Podcast nur, wenn du die Umgebung noch hörst
- ☐ Bleib wachsam – ohne panisch zu sein

Kleidung, Ausstrahlung & Körpersprache

- ☐ Haare offen tragen oder mit Clip fixieren (nicht greifbar binden)
- ☐ Bequeme Kleidung wählen – Bewegung & Fluchtmöglichkeit
- ☐ Eingelaufene, feste Schuhe tragen – auch zum Rennen geeignet
- ☐ Große Ohrringe abnehmen
- ☐ Schultern zurück, Blick geradeaus – aufrechter Gang
- ☐ Keine Live-Posts über deinen Standort auf Social Media
- ☐ Offiziell nicht alleine unterwegs sein: „Meine Freunde warten auf mich“.

Im Notfall

- ☐ Mach auf dich aufmerksam – laut & deutlich
- ☐ Sag klar: „Ich kenne Sie nicht!“ – aktiviert Umstehende
- ☐ In bewohnten Gegenden ggf. „Feuer!“ rufen statt „Hilfe“
- ☐ Wähle die 110 oder nutze die Nora-App
- ☐ Zögere nicht um Hilfe zu bitten.

