

Persönliche Checkliste




















Material Checkliste:

Zuhause:

- ☐ Wasservorräte - 1 Kasten Wasser pro Person
- ☐ Alltags Nahrung - länger haltbare Nahrung wie Dosen, Nudeln, Reis
- ☐ Komprimat Nahrung
- ☐ Decken
- ☐ Trinkwasser Faltnkanister
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Müllbeutel 50L – Trockeneinsatz WC

Notfallrucksack:

- ☐ Kleidung der Witterung angemessen 
 - ☐ Wärme und Regenschutz beachten
 - ☐ Zwiebel Methode bei Auswahl beachten
- ☐ Kopf-, oder Taschenlampe mit USB-Ladefunktion 
- ☐ Powerbank – idealerweise mit Licht 
- ☐ UKW-Radio mit Kurbel, Batterien und USB-Ladefunktion 
- ☐ Pump Wasserfilter 
- ☐ Wichtige Dokumente und z.B. wichtigsten Bilder / Dokumente auf USB-Stick 
- ☐ Multitool z.B. Leatherman oder Swisstool 
- ☐ Mind. 1 Liter Wasser in Edelstahl oder Aluminium Flasche 
- ☐ 1. Hilfe Set 
- ☐ Medikamente
 - ☐ Eigene Bedarfsmedikamente 
 - ☐ Alltags Medikamente 
- ☐ div. Gefrierbeutel wiederverschließbar 
- ☐ Gewebeklebeband (kleine Version) 
- ☐ Bargeld 
- ☐ Schlafsack 
- ☐ Isomatte 
- ☐ Hygiene Artikel, z.B. Zahnbürste, Ohropax etc.
- ☐ Ggf. Plane als Unterlage oder improvisiertes Dach 

Soziale Checkliste:

- ☐ Absprachen mit der Familie
- ☐ Wer macht was, wann?

Legende:



= wird für jede Person benötigt



= wird nur in einem Notfallrucksack pro Haushalt benötigt