

Persönliche Checkliste



Material Checkliste:

Zuhause:

- Wasservorräte - 1 Kasten Wasser pro Person
- Alltags Nahrung - länger haltbare Nahrung wie Dosen, Nudeln, Reis
- Komprimat Nahrung
- Decken
- Trinkwasser Faltkanister
- 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