

Notfallrucksack: Packliste

Für 24 bis 72 Stunden außer Haus

Der Notfallrucksack überbrückt die ersten ein bis drei Tage, wenn Sie Ihre Wohnung kurzfristig verlassen müssen. Er ersetzt nicht den Vorrat zu Hause, sondern ergänzt ihn. Ein robuster Rucksack mit 20 bis 30 Litern reicht für die meisten Haushalte.

ZUERST EINPACKEN

wird am häufigsten vergessen

- ☐ Kopien wichtiger Dokumente, wasserdicht verpackt
Ausweis, Versicherungen, Verträge. Details in der Dokumentenmappen-Checkliste.
- ☐ Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen
Kartenzahlung funktioniert bei Stromausfall nicht.
- ☐ Persönliche Dauermedikamente für mindestens eine Woche
Mit Arzt oder Apotheker besprechen, wie Sie Nachschub organisieren.
- ☐ Ersatzbrille oder Kontaktlinsen

WASSER UND VERPFLEGUNG

- ☐ 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Person
- ☐ Entkeimungstabletten oder ein kleiner Filter
- ☐ Energiereiche, haltbare Snacks für zwei bis drei Tage

GESUNDHEIT UND HYGIENE

- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set
- ☐ Zahnbürste, Seife, Handdesinfektion
- ☐ Feuchttücher, Toilettenpapier, Müllbeutel
- ☐ Persönliche Hygieneartikel

KLEIDUNG UND WÄRME

- ☐ Wetterfeste Wechselkleidung, feste Schuhe
- ☐ Eine warme Schicht, auch im Sommer
- ☐ Regenschutz, Mütze, Handschuhe
- ☐ Schlafsack oder Rettungsdecke

LICHT, WERKZEUG, INFORMATION

- ☐ Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug, robuste Handschuhe
- ☐ Powerbank und passendes Ladekabel
- ☐ Netzunabhängiges Radio, Batterie oder Kurbel
- ☐ Wichtige Telefonnummern auf Papier
Ohne geladenes Handy ist die Kontaktliste sonst nicht erreichbar.

Notfallrucksack: Packliste (Fortsetzung)

WENN KINDER ODER HAUSTIERE MITKOMMEN

- ☐ Babynahrung, Windeln, Wechselkleidung
- ☐ Ein vertrautes Spielzeug oder Kuscheltier
- ☐ Futter, Wasser, Leine, Transportbox, Impfpass

Zweimal im Jahr prüfen

Ein gepackter Rucksack, der nie kontrolliert wird, verliert seinen Wert: Batterien laufen leer, Lebensmittel und Medikamente laufen ab, Kinder wachsen aus der Kleidung heraus. Ein fester Termin zur Zeitumstellung im Frühjahr und Herbst genügt.