72H 72h-kit.eu

Checkliste Notfallrucksack

Das Notgepäck für den Fall, dass Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen. Eigene Zusammenstellung nach den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und der EU. Abhaken, was eingepackt ist.

Erklärungen und Quellen:
72h-kit.eu/notfallrucksack

Gepackt am _____

Zuletzt geprüft _____

AUSRÜSTUNG 01 Papiere und Geld

- [ ] Ausweis und die Mappe mit Ihren wichtigsten Unterlagen
- [ ] Etwas Bargeld, wenn möglich auch kleine Scheine und Münzen
- [ ] Papier und Stift, etwa für Telefonnummern und Nachrichten

AUSRÜSTUNG 02 Gesundheit und Pflege

- [ ] Die Medikamente, die Sie regelmäßig nehmen, mit etwas Reserve
- [ ] Zweite Brille oder Ersatz für das Hörgerät, dazu Akku oder Ladegerät für Hilfsmittel
- [ ] Pflaster und Verbandszeug für die Erste Hilfe
- [ ] Zahnbürste, Seife und was Sie sonst zur Körperpflege brauchen
- [ ] Schutz vor Sonne: Creme und etwas für den Kopf

AUSRÜSTUNG 03 Anziehen und Schlafen

- [ ] Kleidung gegen Kälte und Regen, dazu Schuhe, in denen Sie weit gehen können
- [ ] Ein Satz Kleidung zum Wechseln
- [ ] Eine Decke oder einen Schlafsack
- [ ] Feste Handschuhe für grobe Arbeit

AUSRÜSTUNG 04 Essen unterwegs

- [ ] Essen, das ohne Kühlung lange hält
- [ ] Eine Trinkflasche, die Sie wieder auffüllen können
- [ ] Geschirr zum Mitnehmen, ein Taschenmesser und etwas zum Öffnen von Dosen

AUSRÜSTUNG 05 Licht, Strom, Nachrichten

- [ ] Eine aufgeladene Powerbank, damit das Handy erreichbar bleibt
- [ ] Ein Radio, das ohne Steckdose läuft: mit Batterie, Solarzelle oder Kurbel
- [ ] Eine Taschenlampe
- [ ] Streichhölzer oder ein Feuerzeug

Griffbereit daneben: Schlüssel, Handy und Geldbörse. Persönliche Medikamente sind besonders wichtig, falls Sie woanders unterkommen. (BBK-Ratgeber)

Anpassen: Was genau hineingehört, richtet sich nach Ihrem eigenen Bedarf, den Risiken an Ihrem Wohnort und danach, wie lange Sie voraussichtlich weg sind. (EU, SWD(2026) 826)

Eigene Ergänzungen

_____

_____

_____