

# Packliste Notfallrucksack

Generell gilt die Faustregel: je häufiger ich etwas benötige, desto weiter oben sollte ich es verstauen.

---

## TRINKWASSER

---

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wasserflaschen oder Trinkblase mit mindestens 2 Litern Kapazität pro Person | <input type="checkbox"/> Wasserfilter |
|--|---------------------------------------|

---

## NAHRUNG

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Energieriegel                        | <input type="checkbox"/> Notrationen (z. B. Einmannpackungen (EPa)) |
| <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte oder Nüsse            | <input type="checkbox"/> Campingkocher                              |
| <input type="checkbox"/> Konserven oder haltbare Lebensmittel | <input type="checkbox"/> _____                                      |

---

## ERSTE-HILFE-SET

---

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verbandsmaterial (Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden) | <input type="checkbox"/> Wunddesinfektionsmittel            |
| <input type="checkbox"/> Schmerzmittel (z. B. Paracetamol)                           | <input type="checkbox"/> Fiebermittel (z. B. Ibuprofen)     |
| <input type="checkbox"/> Rettungsdecke   | <input type="checkbox"/> Einmalhandschuhe                   |
| <input type="checkbox"/> Kleines Erste-Hilfe-Handbuch                                | <input type="checkbox"/> Atemschutzmaske (z. B. FFP2-Maske) |

---

## HILFREICHE TOOLS

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser (EDC Messer) oder Multifunktionswerkzeug | <input type="checkbox"/> Feuerstahl   |
| <input type="checkbox"/> Signalpfeife für Notfälle                              | <input type="checkbox"/> Kompass oder GPS-Gerät   |
| <input type="checkbox"/> Stabile Schnur   | <input type="checkbox"/> Taschenlampe mit Ersatzbatterien oder wieder aufladbare Taschenlampe |
| <input type="checkbox"/> ein batteriebetriebenes Radio                          | <input type="checkbox"/> _____  |

---

## NOTFALL-DOKUMENTE

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kopien wichtiger Dokumente (Ausweis, Reisepass, Impfpass, Versicherungskarten) | <input type="checkbox"/> Liste mit Notfallkontakten und wichtigen Telefonnummern                                |
| <input type="checkbox"/> Bargeld (in kleinen Stückelungen)  | <input type="checkbox"/> Notizbuch und Stift (je nach Situation kann es notwendig sein um Notizen anzufertigen) |
| <input type="checkbox"/> Schutzhülle vor Regen/Wasser   | <input type="checkbox"/> _____  |

---

### KLEIDUNG

---

Wetterfeste Kleidung (Regenjacke, Regenhose)

Warme Kleidung (je nach Jahreszeit)

Handschuhe

Mütze

---

### SCHLAFUNTERLAGE UND SCHLAFSACK

---

Leichte Schlafunterlage (z. B. Isomatte)

Kompakter Schlafsack

ein Notfallzelt kann auch nützlich sein (je nach Krisenlage)

\_\_\_\_\_

---

### HYGIENEARTIKEL

---

Feuchttücher oder Hygienetücher

Handdesinfektionsmittel

Zahnbürste und Zahnpasta

\_\_\_\_\_

---

### KARTENMATERIAL

---

Regionale Karten oder Wanderkarten

\_\_\_\_\_

