

# Checkliste Notfallgepäck

Im Ernstfall muss es meist schnell gehen. Deswegen ist es sinnvoll, einen Rucksack oder eine Tasche mit Notfallgepäck an einem gut erreichbaren Ort aufzubewahren. Wichtig dabei: Nur einpacken, was für die eigene Situation notwendig ist, damit die Tasche nicht zu schwer wird. Zudem sollte der Inhalt des Rucksacks regelmäßig auf Vollständigkeit & Haltbarkeit überprüft werden. Empfehlenswert sind folgende Gegenstände:

- Wichtige Dokumente (u.a. Impfpass, Liste mit Notfallnummern und -Adressen etc)
- Persönliche Medikamente
- Handy
- Powerbank + Ladekabel
- Taschenlampe
- Trinkwasser, Wasserflasche
- Haltbare Lebensmittel, die nicht gekocht werden müssen, Besteck
- Erste-Hilfe-Set (sollte Schmerzmittel, Pflaster, Verbandsmaterial, sterile Kompressen, eine Schere, eine Pinzette, Wunddesinfektionsmittel und Rettungsdecke enthalten)
- Taschenmesser oder Multi-Tool
- Bindfaden / Seil / Kabelbinder
- Papier & Stift
- Radio (zum Kurbeln oder Batterieradio + Ersatzbatterien)
- Feuerzeug / Kerzen und Streichhölzer
- Desinfektionsmittel, Seife
- Taschentücher / Feuchttücher
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Mund-Nasen-Schutz
- Bargeld
- etwas Unterwäsche / Kleidung
- Periodenprodukte

