

# Notfallrucksack

## ☑ Schnellcheckliste



## Notfallrucksack-Schnellcheckliste

**Das gehört laut Empfehlung des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) in den Notfallrucksack:**

- persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Material
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumentenmappe
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche
- Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Reservebatterien
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für ein paar Tage
- Kopfbedeckung
- Handschuhe
- Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS-Kapseln gibt es in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

**Tritt eine Situation ein, in der das Notgepäck benötigt wird, sollten laut BBK außerdem wichtige Dinge mitgenommen werden, die man nicht vorbereitend packen kann:**

- Personalausweis / Reisepass
- Bargeld, Geldkarten
- Gesundheitskarte der Krankenversicherung
- Impfpass
- Haustürschlüssel, ggf. Autoschlüssel
- Handy / Smartphone falls vorhanden, um mit Angehörigen in Kontakt bleiben zu können

Eine umfassende Checkliste zur Planung des Notgepäcks bietet der „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ des BBK – Kostenloser Download unter [bit.ly/38DNCTN](https://bit.ly/38DNCTN)

**[conserva.de](https://www.conserva.de) – Ihr Spezialist für Notvorrat, Outdoor-, Expeditions- und Einsatzverpflegung**