ZUFLUCHTMODUS

VORSORGE · CHECKLISTE

Notfallrucksack & Notgepäck

Ein Rucksack mit dem Wichtigsten für 72 Stunden: Dokumente, Medikamente, Wasser, Essen, Kleidung, Lampe, Powerbank, Radio, Bargeld. Griffbereit lagern.

Aktuelle Online-Version

Stufe Basis

- [ ] **Rucksack (30 bis 40 L) pro Erwachsenem** · 1 Stück — Bequem, wetterfest.
- [ ] **Dokumente (Kopien) und Bargeld** · 1 Mappe — Wasserdicht.
- [ ] **Medikamente für 7 Tage, Brille** · 1 Satz
- [ ] **Wasser und Trinkflasche** · 1,5 bis 3 L — Aufstocken je nach Weg.
- [ ] **Haltbare Nahrung für 3 Tage** · Je Person — Riegel, Nüsse, Konserven mit Öffner.
- [ ] **Wechselkleidung, Regenjacke, Schlafsack/Decke** · 1 Satz — Jahreszeit beachten.
- [ ] **Stirnlampe, Powerbank, Radio** · 1 Satz — Batterien extra.
- [ ] **Erste-Hilfe-Set, Hygieneartikel** · 1 Set

Stufe Fortgeschritten

- [ ] **Kinderrucksack mit Lieblingsspielzeug** · 1 pro Kind — Kinderkleidung, Snacks, Karte mit Kontakten.
- [ ] **Haustier-Set** · 1 Set — Transportbox, Futter, Impfpass.
- [ ] **Auto-Notfallkoffer** · 1 Koffer — Warndreieck, Warnweste, Decken, Starthilfe.
- [ ] **Schlafsack und Isomatte** · 1 pro Person — Komforttemperatur beachten.
- [ ] **Wetterschutz (Regenponcho, Plane)** · 1 Satz

Stufe Prepper

- [ ] **Tragfähiger Rucksack 30–40 L, bereits gepackt** · 1 je Erwachsenem — Griffbereit an der Tür, Gewicht testhalber einmal eine Stunde tragen.
- [ ] **Wasserfilter und Entkeimungstabletten** · 1 Set — Kompakt; Filter vor dem Einsatz anfeuchten und kennen.
- [ ] **Notration und 1-Liter-Flasche, teilweise gefüllt** · Je Person 1 Tag plus Reserve — Nahrung, die Sie wirklich essen.
- [ ] **Biwaksack oder Tarp, isolierende Unterlage, Schlafsack** · 1 Set — Wetterschutz, auch in einer evakuierten Halle nützlich.
- [ ] **Karte, Kompass, schriftlicher Routenplan** · 1 Set — Zwei Treffpunkte: in der Nähe und außerhalb des Viertels.
- [ ] **Multitool oder Taschenmesser im legalen Rahmen** · 1 Stück — Mitführverbote nach Waffengesetz beachten, besonders feststehende und Einhandmesser.
- [ ] **Zweiter, leichter Reservebeutel** · 1 Stück — Filter, Kalorien, Folie, Stirnlampe: falls der Hauptrucksack getrennt wird.

Geprüft am: ___ / ___ / _____ Nächste Kontrolle (in 6 Monaten): ___ / ___ / _____