

Checkliste 72 Stunden Rucksack (Essentials)

<p>■ Erste-Hilfe-Kit Nur für kleinere Verletzungen. Pflaster, ein zwei Mullbinden, Schere, Pinzette, Desinfektionsmittel, Latex-Handschuhe, etc. Je nach Platz und belieben können Sie natürlich Dinge hinzufügen. Das gilt im Übrigen für alle hier erwähnten Punkte.</p>	
<p>■ Medikamente für min. 3 Tage Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, denken Sie jetzt daran und nicht erst, wenn die Krisensituation da ist.</p>	
<p>■ Wasser – 3 Liter für jeden Tag Passt wahrscheinlich nicht in Ihren Rucksack und sollte gesondert mitgenommen werden.</p>	
<p>■ Nahrung für 3 Tage Am Besten eignen sich haltbare, ohne weitere Zubereitung verwendbare Nahrungsmittel. Energie- und Müsliriegel, EPA, Trockenfrüchte etc.. Je nach Platz kleiner Kocher und Fertignahrung wie Reismudelgerichte, Fertigsuppen, Tee, Kaffee und Zucker 😊. Warme nahr- und schmackhafte Mahlzeiten sind in Notsituationen ein echter Moralbooster.</p>	
<p>■ Gezüge - wie Messer, Multitool, Dosenöffner Was Sie mitnehmen ist natürlich wieder Ihren Vorlieben und den Bedürfnissen, die sich aus Ihrem Rucksack ergeben, überlassen.</p>	
<p>■ Kleidung Sie sollten Kleidung zum Wechseln dabei haben. Nicht nur entsprechende Unterwäsche, sondern auch min. eine alternative Oberbekleidung.</p>	
<p>■ Hygieneartikel Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Waschlappen (sehr nützlich, wenn Sie nur wenig Wasser zum waschen haben sollten) und kleines Handtuch, Klopapier.</p>	
<p>■ Licht – Taschenlampe (batteriebetrieben oder Kurbel)</p>	
<p>■ Radio (batteriebetrieben oder Kurbel)</p>	
<p>■ Ersatzbatterien</p>	
<p>■ Handy und Ladegerät</p>	
<p>■ Not-Decke (wie im Verbandskasten) Damit kann man sich nicht nur warm halten, sondern die Survivalisten unter uns könnten damit gar ein kleines Zelt basteln, falls man doch mal im Wald schlafen muss.</p>	
<p>■ Kontaktadressen Familienmitglieder, Kontaktperson außerhalb der Gefahrenzone, evtl. ihr Hausarzt</p>	
<p>■ Dokumente Kopien von wichtigen Dokumenten. Geburtsurkunde, Versicherungspolice, medizinische Informationen (Diagnosen und Liste der verschriebenen Medikamente) und was Sie noch gerne in einer Notsituation bei sich tragen möchten.</p>	
<p>■ Geld Verlassen Sie sich nicht darauf, dass im Notfall ihre ec- oder Kreditkarte funktioniert. Sie sollten auf jeden Fall Bargeld in Ihrem Rucksack haben. Ich habe auch ein paar 1oz Silbermünzen dabei, man kann ja nie wissen.</p>	
<p>■ Kartenmaterial – Straßen- und topografische Karte und Kompass</p>	

Kostenlose Checkliste von <http://krisen-fieber.de>