

Checkliste Notfallvorrat

für 10 Tage pro Person

Wasser & Nahrung

Wasser	20 l	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideprodukte (Dosenbrot)	3,5 kg	<input type="checkbox"/>
Gemüse & Hülsenfrüchte (Konserven/Glas)	4,0 kg	<input type="checkbox"/>
Obst (Konserven/Glas) & Nüsse	2,5 kg	<input type="checkbox"/>
Milch & Milchprodukte (ohne Kühlbedarf)	2,6 kg	<input type="checkbox"/>
Fisch, Fleisch & Eier (Konserven/Volleipulver)	1,5 kg	<input type="checkbox"/>
Fett & Öl	0,357 kg	<input type="checkbox"/>

nach Belieben...

Gewürze	<input type="checkbox"/>	Zucker	<input type="checkbox"/>
Süßstoff	<input type="checkbox"/>	Schokolade	<input type="checkbox"/>
Honig	<input type="checkbox"/>	Marmelade	<input type="checkbox"/>
Hartkekse	<input type="checkbox"/>	Mehl	<input type="checkbox"/>
Instantbrühe	<input type="checkbox"/>	Kartoffeltrockenprodukte	<input type="checkbox"/>
Kaffee	<input type="checkbox"/>	Kakaopulver	<input type="checkbox"/>

Hausapotheke

DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>	verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Hausdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>	Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Erkältung	<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
Insektenstichsalbe	<input type="checkbox"/>	Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>		
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>	Splitterpinzette	<input type="checkbox"/>

Hygiene

Seife	<input type="checkbox"/>	Waschmittel	<input type="checkbox"/>
Zahnbürste	<input type="checkbox"/>	Zahnpasta	<input type="checkbox"/>
Einweggeschirr	<input type="checkbox"/>	Einwegbesteck	<input type="checkbox"/>
Haushaltspapier	<input type="checkbox"/>	Toilettenpapier	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel	<input type="checkbox"/>	Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittels	<input type="checkbox"/>	Schmierseife	<input type="checkbox"/>
optional			
Campingtoilette	<input type="checkbox"/>	Ersatzbeutel (Campingtoil.)	<input type="checkbox"/>

Energie, Licht, Radio

Radio (Kurbel / Solar / Batterie)	<input type="checkbox"/>	Ersatzbatterien	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	Ersatzbatterien	<input type="checkbox"/>
Kerzen/Teelichter	<input type="checkbox"/>	Streichhölzer/Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Campingkocher	<input type="checkbox"/>	Brennmaterial	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>	Brennstoff	<input type="checkbox"/>

Brandschutz

Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>	Löschspray	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>	Garten-/Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>
Löschwasserbehälter	<input type="checkbox"/>	Wassereimer	<input type="checkbox"/>
Kühl-/Einstellspritze	<input type="checkbox"/>		
Keller entrümpelt	<input type="checkbox"/>	Dachboden entrümpelt	<input type="checkbox"/>
Fluchtwege geräumt	<input type="checkbox"/>		

Dokumentensicherung

(vorbereitet)

Hast du bestimmt, welche Dokumente erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>
Hast du deine Unterlagen geordnet?	<input type="checkbox"/>
Hast du Kopien wichtiger Dokumente gemacht / beglaubigen lassen?	<input type="checkbox"/>
Hast du dir eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>
Hast du diese Mappe bzw. wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>

Fluchrucksack

(vorhanden)

Wasser (mind. 1l)	<input type="checkbox"/>	Verpflegung (mind. 2 Tage)	<input type="checkbox"/>
robuste & warme Kleidung	<input type="checkbox"/>	Decke oder Schlafsack	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung	<input type="checkbox"/>	Schutzhelm	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche	<input type="checkbox"/>	Strümpfe	<input type="checkbox"/>
derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>	Gummistiefel	<input type="checkbox"/>
Schutzmaske, Atemschutz	<input type="checkbox"/>	Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner	<input type="checkbox"/>	Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr	<input type="checkbox"/>	Essbesteck	<input type="checkbox"/>
Thermoskanne	<input type="checkbox"/>	Becher	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	Ersatzbatterien	<input type="checkbox"/>
Fotokamera / Smartphone	<input type="checkbox"/>		
persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>	Erste-Hilfe-Set	<input type="checkbox"/>

Wichtige Rufnummern

Rettungsdienst & Feuerwehr	112
Polizei	110
Behördenrufnummer	115
ärztlicher Notdienst	_____
Krankentransport	_____
Giftnotrufzentrale	_____
Apothekenbereitschaft	_____
Stadtwerke	_____
Website BBK	www.bbk.bund.de
Website Notfallgui.DE	www.notfallgui.de