

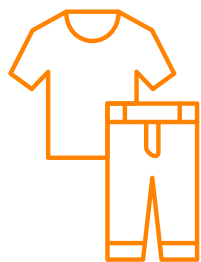
NOTFALLRUCKSACK

Ein Notgepäck bzw. Notfallrucksack („Fluchtrucksack“) sollte so zusammengestellt sein, dass man im Ernstfall das Haus innerhalb von Minuten verlassen kann und die wichtigsten Dinge für mindestens 3 Tage dabei hat.



Persönliche Dokumente & Geld

- Kopien wichtiger Dokumente (Ausweis, Reisepass, Führerschein, Impfpass, Versicherung, Bankdaten) – wasserdicht verpackt
- Notfallkontakte (Telefonnummern auf Papier)
- Bargeld in kleiner Stückelung
- Bankkarte/Kreditkarte



Kleidung & Schutz

- Wechselkleidung (inkl. Unterwäsche, warme Socken)
- Wetterfeste Kleidung (Regenjacke, feste Schuhe)
- Mütze, Schal, Handschuhe je nach Jahreszeit
- Leichte Decke oder Rettungsdecke (Alufolie)



Hygieneartikel

- Feuchttücher / Desinfektion
- Zahnbürste, kleine Zahnpasta, Seife
- Toilettenpapier (kleine Rolle oder Taschentücher)
- Damenhygieneartikel
- Müllbeutel (auch für Abfall oder Kleidung)



Verpflegung & Wasser

- Trinkwasser (mind. 1–2 Liter pro Person)
- Notnahrung / Energieriegel / Konserven mit Aufreißdeckel
- Campingbesteck / Becher



Medizinisches

- Persönliche Medikamente (für mehrere Tage)
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Verband, Schere, Schmerzmittel)
- ggf. Brille oder Ersatzkontaktlinsen



Technik & Licht

- Taschenlampe oder Stirnlampe (mit Ersatzbatterien oder Dynamo)
- Powerbank + Ladekabel
- Handy
- Radio (Dynamo oder Batteriebetrieben)



Sicherheit & Orientierung

- Pfeife oder Signalgerät
- Feuerzeug / wasserfeste Streichhölzer
- Messer oder Multitool
- Notizblock + Stift
- Karten der Umgebung (Papierkarte!)



Tipps zur Vorbereitung

Den Rucksack nicht zu schwer machen (max. 10–15 kg pro Erwachsenen).

Alles in wasserdichten Beuteln verpacken.

Rucksack an einem festen Platz griffbereit lagern (z. B. beim Ausgang).

Einmal im Jahr überprüfen & auffrischen (Haltbarkeit, Medikamente).

