

Notgepäck-Checkliste

Der 72-Stunden-Rucksack für die ganze Familie - zum Abhaken

Bereich	Kernpunkt
Ziel	72 Stunden selbstständig überbrücken
Gewicht	Max. 10-12 kg (Erwachsene)
Griff	Immer am gleichen Ort, fertig gepackt
Check	Alle 6 Monate Inhalte prüfen

Dokumente & Kommunikation

- ☐ Ausweise, Impfausweis, Führerschein (Kopien + Originale)
- ☐ Versicherungsunterlagen (Kopien), Notfalldokumente
- ☐ Bargeld (kleine Scheine + Münzen, ca. 100-200 EUR)
- ☐ Ladegerät + vorgeladene Powerbank
- ☐ Notfallkontaktliste auf Papier
- ☐ Regionskarte (ausgedruckt, offline!)

Wasser, Essen, Hygiene (72 h)

- ☐ 3 L Wasser pro Person/Tag (Flaschen oder Faltkanister)
- ☐ Notrationen / EPA-Riegel für 3 Tage
- ☐ Müsli-/Energieriegel, Trockenobst
- ☐ Besteck, Becher, Dosenöffner
- ☐ Hygienekit: Zahnbürste, Feuchttücher, Handdesinfektion
- ☐ Müllbeutel, Küchenrolle
- ☐ Medikamente für 3-7 Tage + Krankenkassenkarte

Kleidung, Schutz, Werkzeug

- ☐ Regenjacke / Poncho, Wolldecke oder Biwaksack
- ☐ Rettungsdecke, Mütze, Handschuhe
- ☐ Wechselwäsche, feste Schuhe
- ☐ Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- ☐ Mehrzweckmesser / Multitool
- ☐ Papiertape, Kabelbinder, Karabiner
- ☐ Pfeife (Signalgebung)
- ☐ Powerbank, Ersatzbatterien

Spezialfälle

- ☐ Kinder: Snacks, Beschäftigung, Vertrauensobjekt
- ☐ Baby: Windeln, Feuchttücher, Milchnahrung, Trage
- ☐ Brille/Ersatzbrille, Hörgeräte-Batterien
- ☐ Haustier: Futter für 3 Tage, Napf, Leine, Impfpass