

CHECKLISTE FLUCHTRUCKSACK

Kleidung

- Unterwäsche
- Socken
- Hose
- T-Shirt
- Pullover
- (Winter/Regen)-Jacke
- Haube / Schal / Handschuhe
- Regenponcho

Proviant

- Müsliriegel / Studentenfutter / Schokolade
- Expeditionsnahrung / MRE
- Outdoor-Topf und Besteck

Wasser

- Wasserflasche gefüllt, min. 1 Liter.
- Wasserfilter & -entkeimungstabletten

Hygiene

- Shampoo / Duschgel
- Deo / Parfum
- Rasierer / Rasierschaum
- Zahnpflege (Zahnpasta, -bürste, -seide)
- Tampons
- Wattestäbchen
- (feuchtes) Toilettenpapier
- Nähzeug
- Taschentücher
- Microfaser-Handtuch

Erste Hilfe Set

- Pflaster / Mullbinden / Kompressen
- Desinfektionsspray
- Kühlpads
- Schere / Pinzette
- Tape
- Blasenpflaster
- Trillerpfeife

Medikamente

- Mittel gegen:
- Schmerzen
 - Durchfall
 - Reisekrankheit
 - Erkältungssymptome
 - persönliche Medikamente

Beleuchtung

- Taschenlampe (1x Haupt, 1x Reserve inkl. Ersatzbatterien)
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Knicklichter

Elektronik

- Wertkarten Notfallhandy
- Ersatzakku / Powerbank
- Handyladegerät
- GPS

Dokumente

Kopien (Papier und digital) von:

- Reisepass
- Führerschein
- Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Heiratsurkunde
- Kaufverträge
- Mietverträge
- Polizzen

Geld

- Geldscheine
- Münzen

Feuer

- Feuerzeug
- Streichhölzer
- Feuerstahl
- Zunder (z.B. Tampons, oder Birkenrinde)

Werkzeug

- Messer / Multitool
- Klappsäge
- Paracord / Kabelbinder

Übernachtungsausrüstung

- Tarp / Zelt
- Biwaksack / Schlafsack / Isomatte

EDC

- Geldbeutel
- Handy
- Brille
- Schlüssel

CHECKLISTE FLUCHTRUCKSACK

Kleidung

- Unterwäsche
- Socken
- Hose
- T-Shirt
- Pullover
- (Winter/Regen)-Jacke
- Haube / Schal / Handschuhe
- Regenponcho

Proviant

- Müsliriegel / Studentenfutter / Schokolade
- Expeditionsnahrung / MRE
- Milchpulver / Fläschchen / Fruchtriegel

Wasser

- Wasserflasche gefüllt, min. 1 Liter.

Hygiene Kinder

- Shampoo / Duschgel
- Zahnpflege (Zahnpasta, -bürste, -seide)
- Wattestäbchen
- (feuchtes) Toilettenpapier
- Taschentücher
- Microfaser-Handtuch

Hygiene Baby

- Windeln
- Feuchttücher
- Pflgetücher
- Stoffwindeln
- Creme
- Wickelunterlage

Medikamente

Mittel gegen:

- Schmerzen
- Durchfall
- Reisekrankheit
- Erkältungssymptome
- persönliche Medikamente

Transport

- Trage
- Tragetuch
- Tragekraxe

Unterhaltung

- Spielzeug
- Stofftier
- Bücher
- Spiele

Haustiere

- Futter (Trocken- oder Nassfutter)
- Leine / Brustgeschirr
- Schüssel / Napf
- Transportkorb
- Medikamente

