NOTVORRAT UND VORBEREITUNG*
für 3 Tage

WASSER

- [ ] **Trinkwasser:**
  Mindestens 6 Liter pro Person (2 Liter pro Tag für 3 Tage)
- [ ] **Zusätzliches Wasser:**
  Für Hygiene-zwecke oder Kochen (ca. 3-5 Liter pro Person).
- [ ] **Aufbewahrung:**
  Saubere Flaschen oder Kanister mit Deckel.

BELEUCHTUNG

- [ ] **Taschenlampen:**
  Mindestens eine pro Person
- [ ] **Batterien:**
  Ausreichender Vorrat für alle Geräte
- [ ] **Kerzen und Streichhölzer/Feuerzeuge:**
  Am besten Sturmsicher-Kerzen
- [ ] **Alternative Beleuchtung:**
  Batteriebetriebene Laternen oder LED-Leuchten

LEBENSMITTEL

- [ ] **Haltbare Nahrungsmittel:**
  Konserven (Gemüse, Obst, Eintöpfe, Suppen).
  Getreideprodukte (Knäckebrot, Zwieback).
  Müsliriegel, Energieriegel, Schokolade.
  Trockenfrüchte, Nüsse.
  Instantgerichte, die nur Wasser benötigen (z. B. Tütensuppen, Nudeln).
- [ ] **Babynahrung** (falls erforderlich)
- [ ] **Tiernahrung** (falls erforderlich)

Tipp: **Überlege, welche Lebensmittel du wirklich magst und regelmäßig nutzt, damit du sie leicht rotieren kannst.**

*Wir stellen unsere Pakete und Informationsangebote in Anlehnung an die Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zusammen. So kannst du sicher sein, dass deine Notfallvorsorge gut durchdacht und praxisorientiert ist – für deine Sicherheit und die deiner Familie!

HYGIENE

- [ ] **Feuchttücher:**
  Für schnelle Reinigung ohne Wasser.
- [ ] **Handdesinfektionsmittel:**
  Mindestens 1 kleine Flasche pro Person.
- [ ] **Müllbeutel:**
  Für Abfall und improvisierte Toilettenlösungen.
- [ ] **Toilettenpapier:**
  Mindestens 1 Rolle pro Person.
- [ ] **Einmalgeschirr:**
  Teller, Besteck, Becher aus Kunststoff oder Papier.
- [ ] **Ersatz-Toilette:**
  Campingtoilette oder Eimer mit Müllbeuteln.

KOMMUNIKATION UND INFORMATION

- [ ] **Notfall-Radio:**
  Batteriebetrieben oder mit Kurbel.
- [ ] **Powerbanks:**
  Mindestens eine pro Person; Achtung! Regelmäßiges Aufladen ist erforderlich.
- [ ] **Mobiltelefon:**
  Möglichst vollständig geladen.
- [ ] **Notfall-Apps (z.B. Katwarn, Nina):**
  Lade Apps herunter, die dich über Stromausfälle und andere Notfälle informieren.
- [ ] **Telefonliste:**
  Gedruckte oder handgeschriebene Liste wichtiger Nummern (z. B. Familie, Freunde, Rettungsdienste).

WÄRME UND SCHUTZ

- [ ] **Decken oder Schlafsäcke:**
  Mindestens eine warme Decke pro Person.
- [ ] **Warme Kleidung:**
  Pullover, Socken, Handschuhe, Mützen.
- [ ] **Campingkocher:**
  Mit ausreichend Brennstoff (bitte auf das Prüfzeichen achten und nur im Freien verwenden!)
- [ ] **Wärmequellen:**
  Handwärmer oder sichere Campingheizungen.

Tipp: **Halte Notfallwärmeartikel besonders im Winter griffbereit.**

WERKZEUGE UND AUSRÜSTUNG

- [ ] **Multitool oder Taschenmesser:**
  Für kleinere Reparaturen oder Notfälle.
- [ ] **Klebeband:**
  Für Reparaturen oder Abdichtungen.
- [ ] **Feuerzeug oder Streichhölzer:**
  Mehrere Sets, sicher verpackt.
- [ ] **Eimer oder Behälter:**
  Für Wasser oder improvisierte Toilettenlösungen.

MEDIZIN UND ERSTE HILFE

- [ ] **Erste-Hilfe-Set:**
  Pflaster, Verbandmaterial, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette.
- [ ] **Medikamente:**
  Persönlich benötigte Medikamente (für mindestens 3 Tage)
  Schmerzmittel, Fiebermittel
  Durchfallmittel und Elektrolyte
  Antiallergika (falls nötig)
- [ ] **Thermometer:**
  Für Fiebermessung

Tipp: **Kontrolliere regelmäßig das Ablaufdatum deiner Medikamente.**

UNTERHALTUNG UND KOMFORT

- [ ] **Bücher oder Spiele:**
  Zur Ablenkung, besonders für Kinder.
- [ ] **Schreibmaterial:**
  Notizblock und Stifte
- [ ] **Snacks oder Süßigkeiten:**
  Für den kleinen Energieschub und gute Laune.

DOKUMENTE UND BARGELD

- [ ] **Dokumentenmappe:**
  Kopien von Personalausweis, Versicherungskarten, wichtigen Unterlagen
- [ ] **Bargeld:**
  Kleine Scheine und Münzen (mindestens 50 €)

ZUSÄTZLICHE TIPPS:

1. **Regelmäßige Kontrolle:**
   Überprüfe alle Vorräte mindestens alle 6 Monate auf Haltbarkeit und Funktionalität.
2. **Lagerung:**
   Bewahre alles an einem kühlen, trockenen Ort auf, der leicht zugänglich ist.
3. **Übungen:**
   Simuliere eine Notfallsituation, um sicherzustellen, dass du alles schnell findest und richtig einsetzt.

Mit dieser Checkliste bist du optimal für drei Tage gerüstet – egal, ob es sich um Stromausfall, Wasserknappheit oder andere kurzfristige Störungen handelt.

NOTIZEN

Krisenklar
SICHER DURCH UNSICHERE ZEITEN

KONTAKT
info@krisenklar.de
krisenklar.de