



Im Ernstfall  
gut versorgt

## Checkliste Notfallvorsorge

### Grundvorrat (14-Tage-Vorrat für eine Person)

- Getränke (min. 28 Liter, besser mehr)
- Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis 4,5 kg
- Gemüse & Hülsenfrüchte 6,0 kg
- Obst & Nüsse 3,5 kg
- Milchprodukte 3,6 kg (Milch, Joghurt, Quark, Käse)
- Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver 1,0 kg
- Fette, Öle 0,5 kg
- Sonstiges nach Belieben (Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Mehl, Brühe, Kekse, Salzstangen & Fertiggerichte wie z.B. Ravioli, Tortellini)
- Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld

### Hausapotheke

- Verbandskasten
- vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten

### Hausapotheke

- Mittel gegen Durchfall
- Fieberthermometer
- Insektenstichsalbe
- Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

### Hygieneartikel

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Damen-Hygieneartikel
- Sets Einweggeschirr & Besteck
- Toilettenpapier
- Küchenrolle
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel, Schmierseife
- FFP2-Masken / MNS



Im Ernstfall  
gut versorgt

## Checkliste Notfallvorsorge

### Energieausfall

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe, Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit mit Zulassung für geschlossene Räume
- Brennstoffe / ausreichende Füllung KFZ-Tank

### Brandschutz

- Keller & Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher / Löschspray
- Rauchmelder
- Löschdecke

### Rundfunkgerät

- Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio / DAB+
- Reservebatterien

### Individuelle Ergänzungen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Im Ernstfall  
gut versorgt

## Meine persönliche Checkliste

### Dokumentensicherung

- Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?
- Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?
- Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?
- Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?
- Sind die Dokumentenmappe und andere wichtige Dokumente immer griffbereit?

### Notgepäck

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente             | <input type="checkbox"/> Dosenöffner und Taschenmesser          |
| <input type="checkbox"/> Wolldecke / Schlafsack              | <input type="checkbox"/> Strapazierfähige und warme Kleidung    |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche / Strümpfe              | <input type="checkbox"/> Taschenlampe, Reservebatterien         |
| <input type="checkbox"/> Festes Schuhwerk                    | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung, Schutzhelm              |
| <input type="checkbox"/> Essgeschirr, Thermoskanne, Besteck  | <input type="checkbox"/> Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz |
| <input type="checkbox"/> Material zur Wundversorgung         | <input type="checkbox"/> Arbeitshandschuhe                      |
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat / Smartphone, Powerbank |   |

### Daran sollten Sie auch auf jeden Fall denken

In gewissen Lebenslagen und Situationen sind besondere Vorkehrungen notwendig, wenn z.B. Babys, Kleinkinder oder Menschen mit Behinderung betroffen sind. Sorgen Sie hier für die erforderlichen, vorbeugenden Maßnahmen hinsichtlich Verpflegung, Versorgung und Medikation.

### Individuelle Ergänzungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_