

# Meine Checkliste



So wird's was!

## 1. Grundvorrat

vorhanden

- Getränke (28 Liter)
- Gemüse, Hülsenfrüchte (5,6 kg)
- Getreide, Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot (4,9 kg)
- Milch, Milchprodukte (3,7 kg)
- Obst, Nüsse (3,6 kg)
- Fleisch, Fisch, Eier bzw. Volleipulver (2,1 kg)
- Fette, Öle (0,5 kg)
- Sonstiges nach Belieben

## 2. Hausapotheke

vorhanden

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

## 3. Hygieneartikel

vorhanden

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta

Einweggeschirr & Besteck

Haushaltspapier

Toilettenpapier

Müllbeutel

Campingtoilette, Ersatzbeutel

Haushaltshandschuhe

Desinfektionsmittel, Schmierseife

## 4. Brandschutz

vorhanden

Feuerlöscher

Rauchmelder

Löschdecke (notfalls Woldecke)

Behälter für Löschwasser

Wassereimer

Garten- oder Autowaschschlauch

## 5. Energieausfall

vorhanden

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Stromerzeuger

Taschenlampe

Reservebatterien

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial

# Meine Checkliste

Heizgelegenheit

Brennstoffe

Schutzmaske, behelfsmäßiger  
Atemschutz

Arbeitshandschuhe

## 6. Dokumente **vorbereitet**

Welche Dokumente sind unbedingt  
erforderlich für Sie?

Sind von wichtigen Dokumenten  
Kopien

vorhanden und diese ggf.  
beglaubigt?

Sind wichtige Dokumente  
griffbereit?

## 8. Rundfunkgerät **vorhanden**

Rundfunkgerät für Batteriebetrieb  
geeignet oder ein Kurbelradio

Reservebatterien

## 7. Notgepäck **vorhanden**

persönliche Medikamente

behelfsmäßige Schutzkleidung

Woldecke, Schlafsack

Unterwäsche, Strümpfe

Gummistiefel, derbes Schuhwerk

Essgeschirr, -besteck,

Thermoskanne, Becher

Material zur Wundversorgung

Dosenöffner und Taschenmesser

strapazierfähige, warme Kleidung

Taschenlampe

Kopfbedeckung, Schutzhelm