

## Notfallrucksack

Es kann passieren, dass man schnell aus dem Haus muss. Unwetter, Hausbrand, Feuer, Hochwasser, Erdbeben ... niemand kann sagen, ob es uns betrifft oder nicht. Für solche Zwecke ist ein Notfallrucksack, wie er für Krisengebiete empfohlen wird, durchaus überlebenswichtig.

Es gibt verschiedene Packmöglichkeiten. Sie richten sich alle nach unseren Bedürfnissen. Ich habe einige Vorschläge zusammengefasst.

### **Beispiel für einen Notrucksack, so wie ihn die Regierung vorgibt:**

- 1x Bundeswehr Kampfrucksack 65 Liter
- 1x Survival Bag orange, mit Überlebensinformationen,
- 1x Taschenlampe gummiert, wasserdicht mit Morsetaste, 2 x C-Cell 1x BCB Notkocher incl. 6x27g Brennstoff,
- 1x Edelstahlbecher mit Karabiner in tarn Farben,
- 1x Fastex Signalpfeife Orange
- 1x Notration Bundeswehr
- 1x Benzin Feuerzeug
- 1x wasserdichte Dokumentenhülle,
- 1x Notfallangel Set,
- 1x Erste Hilfe Set Midi, 18 teilig
- 1x Trinkflasche 1 Liter
- 5x Trinkwasser Emergency - 100ml,
- 1x Pfefferspray 40ml
- 10x Micro Leuchtstäbe
- 1x Dosenöffner P38
- 1x Checkliste zur Krisenvorsorge

Ein Notfallrucksack der gepackt zu Hause steht und immer griffbereit ist. Gewicht der gesamten Ausrüstung ca. 5KG

**Tipp:** Wer nicht vorsorgt, hat nachher Sorgen.

Vorbereitung kostet Geld, wer das nicht tut läuft Gefahr, in einer Krisensituation mit viel wertvollerem zu bezahlen. Ein Notfallrucksack gefüllt oder Überlebensrucksack wird auch von der Bundesregierung empfohlen. Diesen brauchen sie nur noch mit einem Schlafsack, Iso-Matte und einem kleinen Zelt ergänzen. Natürlich dürfen auch persönliche Sachen,

Unterlagen und Medikamente nicht fehlen. Eine Wanderkarte von ihrer Region mit hoher Auflösung sollte auch in der Ausrüstung sein.

### Packen Sie praktisch

Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Der Auslöser: ein Leck in der Gasleitung, ein Brand im Nachbarhaus. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen.

Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.

- Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen. Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.
- Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumententasche (siehe hierzu das Kapitel „Wichtige Dokumente griffbereit halten“)
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
- Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage
- Fotoapparat oder Fotohandy
- Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
- Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher, die Sie sich vor den Mund halten.
- Ausweise, Geld, Wertsachen
- Für die Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.
  
- **Hilfsmittel im Fluchrucksack**
  - Rucksack Bundeswehr Kampfrucksack 65 Liter schwarz
  - wiederverschließbarer und wasserdichter Notfallbeutel mit Nähset, Angelhaken, Angelschnur, Reißzwecken, Feuerzeug, Signalspiegel, Trillerpfeife, Streichhölzer (wasserfest verpackt), Draht, Klebeband
  - LED Taschenlampe (am besten Dynamotaschenlampe) Dynamo LED Taschenlampe mit Handy-Ladefunktion
  - Messer mit Säge

Multi Outdoor Werkzeug Zange NEU

- oder Drahtsäge

Draht-Säge, neu, mit Ringen, extra stabile Ausführung

- 10 Euro Silbermünzen und kleine Geldscheine
- Schnur

Gelert Zeltstangen Schnur

- Seil

MFH Seil, oliv, 5 mm, 15 Meter

- Blasenpflaster, Pflaster

Messebox mit blauem Kreuzaufkleber, Aluminium, mit Pflaster, Erfrischungstuch, Fußbalsam und Kondom

- Papier und Stift
- Toilettenpapier und Hygieneartikel
- Kohletabletten und Hautsalbe (z.B. Traumel S)
- Kondom (als Wasserblase, wasserdichter Beutel etc)
- Rettungsdecke aus dem KFZ

RETTUNGSDECKE KFZ gold/silber 160x210 cm, 1 St

- kleiner Topf aus einem Topfset (den Rest können Sie mit Freunden teilen oder zu Hause nutzen.

10T 7er Topf & Pfannen Set RANGER Alu eloxiert