

Blackout: Notfallrucksack

Was gehört in den Notfallrucksack?

Inhalt

Was ist, wenn ich meine Wohnung verlassen muss?	2
Checkliste: Das gehört in den Notfallrucksack	2
Was du auf keinen Fall vergessen solltest	3
Was ist eine Dokumentenmappe?	3
Die richtige Kleidung einpacken	4

BLACKOUT



Was ist, wenn ich meine Wohnung verlassen muss?

Bei einem Blackout kann es Situationen geben, in denen Du Dein **Haus verlassen** und Dich woanders in Sicherheit bringen musst. Wir empfehlen Dir daher, dass Du einen **Notfall- oder Fluchrucksack** vorbereitest, den Du im Zweifel sofort griffbereit hast. In diesem Rucksack solltest Du beispielsweise Nahrungsmittel für mindestens drei Tage, Lichtquellen, Ersatzbekleidung, Bargeld und eine Dokumentenmappe mit **Kopien Deiner Ausweise** unterbringen.

Checkliste: Das gehört in den Notfallrucksack

Kreuze deine gepackten Gegenstände ab. So behältst du einen guten Überblick.

Gegenstand:	
persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>
Erste-Hilfe-Material	<input type="checkbox"/>
batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Dokumentenmappe	<input type="checkbox"/>
Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung	<input type="checkbox"/>
Wasserflasche	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr und -besteck	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe, Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Schlafsack oder Decke	<input type="checkbox"/>
Kleidung für ein paar Tage, auch Wetterschutzbekleidung	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung	<input type="checkbox"/>
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage	<input type="checkbox"/>
Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz (auch zum Schutz bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe)	<input type="checkbox"/>

Blackout: Notfallrucksack



Gegenstand:	
Fotoapparat (um gegebenenfalls nach Rückkehr Schäden dokumentieren zu können - falls Sie ein Handy mit Fotofunktion besitzen, ist dies ausreichend)	<input type="checkbox"/>
für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift (SOS-Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerie)	<input type="checkbox"/>

Quelle: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck_node.html#vt-sprg-4

Was du auf keinen Fall vergessen solltest

- Personalausweis / Reisepass
- Bargeld, Geldkarten
- Gesundheitskarte der Krankenversicherung
- Impfpass
- Haustürschlüssel, ggf. Autoschlüssel
- Handy / Smartphone falls vorhanden, damit Sie mit Angehörigen in Kontakt bleiben können

Was ist eine Dokumentenmappe?

Eine Dokumentenmappe ist eine Sammlung all Deiner wichtigen Dokumente, komplettiert in einer Mappe und für den Notfall griffbereit. Diese Dokumente belegen, wer du bist, woher du kommst und was du besitzt. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder wissen, wo Eure Dokumentenmappe zu finden ist. Für wichtige Dokumente ist es sinnvoll auch eine digitale Kopie zu sichern.

Checkliste: Die Dokumentenmappe

Kreuze deine gepackten Gegenstände ab. So behältst du einen guten Überblick.

Als Original:	
Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch	<input type="checkbox"/>
Als Original oder als beglaubigte Kopie:	
Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen	<input type="checkbox"/>
Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide	<input type="checkbox"/>



Als Original oder als beglaubigte Kopie:	
Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)	<input type="checkbox"/>
Verträge und Änderungsverträge, zum Beispiel auch Mietverträge, Leasingverträge etc.	<input type="checkbox"/>
Testament, Patientenverfügung und Vollmacht	<input type="checkbox"/>
Als einfache Kopie:	
Personalausweis, Reisepass	<input type="checkbox"/>
Führerschein und Fahrzeugpapiere	<input type="checkbox"/>
Impfpass	<input type="checkbox"/>
Grundbuchauszüge	<input type="checkbox"/>
sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen	<input type="checkbox"/>
Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung	<input type="checkbox"/>
Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit	<input type="checkbox"/>
Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen	<input type="checkbox"/>
Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen	<input type="checkbox"/>

Quelle: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern_node.html

Die richtige Kleidung einpacken

Trage Deine Kleidung nach dem Zwiebelprinzip. Dabei werden **mehrere Bekleidungsschichten** locker übereinander getragen. Dadurch entsteht durch Deine eigene Körpertemperatur eine warme Luftschicht zwischen den einzelnen Bekleidungsstücken, die Dich zusätzlich wärmt.

Taschenöfen, Handwärmer und spezielle Einlegesohlen sorgen ganz ohne Strom für zusätzliche Wärme – und das über viele Stunden hinweg. Aber Vorsicht: Bei Kälte solltest Du **nicht ins Schwitzen kommen**, da der Schweiß in der Kleidung Deine Körperwärme aufsaugt und Du so schnell wieder frierst. Außerdem sind durchgeschwitzte Klamotten alles andere als angenehm. Auch Wetterschutzbekleidung, wie zum Beispiel eine Regenjacke und wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel solltest Du dabei haben. Eine Heimwerker-Mundschutz oder mindestens feuchte Tücher für Mund und Nase im Falle von radioaktive oder chemischen Stoffen solltest du bei Dir haben.

BLACKOUT

 <https://www.bw-online-shop.com/blackout>