Notfallrucksack	Bestellt	Erledigt
(1 Hauptrucksack und je einen pro Person - auch Kinder - bereit legen)		
Technik:		
Weltempfänger		
Funksprechgeräte (Für jede Person)		
Starke Taschenlampe(n) plus Ersatzbirne und Batterien		
Fernglas (ggf.Nachtsichtgerät)		
Gutes Messer, Multifunktionswerkzeug		
Survival:		
Feuerzeuge, Zündhölzer, einige Teelichter		
Essgeschirr und -besteck		
PET oder Wasserflasche, Tassen, Becher		
Kreide, Schreibstifte, Eddingstifte, Papier, Reißnägel		
Schere		
1 große warme Decke		
Notproviant, Müsliriegel, Schokolade		
Lokale Landkarte, Deutschlandkarte, Kompass		
Ersatzunterwäsche, unauffällige Fluchtkleidung		
Verbandskasten		
Dokumente/Geld:		
Bargeld (€ 200,--, SFR 200,--, 5 Unzen Silber, 1 Unze Gold)		
Kopien der persönlichen Dokumente		
Kopie des Führerscheins		
Verzeichnis wichtiger Telefonnummern, Taschenkalender 2008/2009		
Kontoauszüge, Zugangsdaten fürs Onlinebanking		
Bilder der Familienangehörigen (einzeln und zusammen)		
Sonstiges:		
Stofftaschentücher,		
Plastiktüten (10 Stück)		
Vitamine (Multivitamin)		
Nahrungsergänzung Multimineralien		
Vitamine C		
Bei Bedarf:		
Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Aufbewahrungsflüssigkeit und -behältnis		
Hygiene:		
Zahnbürsten, Zahncreme		
Waschpastein der Tube (2 pro Person)		
Spülmittelkonzentrat		
Seife (2 Stück pro Person)		
Rasierer, Rasiercreme und ausreichend Klingen		
Nagelschere, Nagelfeile, Pinzette		
Kamm oder Haarbürste		
Papiertaschentücher, Toilettenpapier,		
Wasserfilter Katadyn mit Ersatzfilter		
Damenbinden,Tampons		
Kohletabletten, Fußpuder, Desinfektionsmittel,		
Verteidigung:		
Teleskopschlagstock		
Pfefferspray		
Elektroschocker		
Messer (mit durchgehender Klinge)		

© 2007 Gerhard Spannbauer
www.krisenvorsorge.com