

# Notfallrucksack PACKLISTE



## Wasser und Nahrungsmittel

- Trinkflasche, gefüllt mit Wasser
- Brot, Trockenobst, Nüsse oder ähnliches
- Salzstangen/Proteinriegel
- Dosennahrungsmittel
- Sofort verzehrbereite Lebensmittel

## Reiseapotheke

- Wichtige Medikamente
- Schmerztabletten

## Wärmedecke und Feuer

- Wärmedecke
- Feuerzeug
- Streichhölzer

## Hygiene und Pflegeartikel

- Toilettenpapier
- Feuchte Tücher
- Zahnbürste/Zahncreme
- Seife
- Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Tasche

## Wichtige Werkzeuge und Zubehör

- Schweizer Taschenmesser
- Multifunktions Spaten
- Taschenlampe und Batterien

## Geld und Dokumente

- Scheingeld und Münzgeld
- Personalausweis und Reisepass
- EC-Karte und Kreditkarte
- Notizblock mit Stift
- Liste mit Notfallnummern

## Technik und Extras

- Ersatz-Ladegerät (Powerbank)
- Kompass
- Kamera
- Funkgerät