

Meine Notfall-Checkliste

Nach den Empfehlungen des Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

ration1.de

1. Grundvorrat

 www.ration1.de/check1

Vorhanden: 5 Tage 10 Tage

Lebensmittel

Trinkwasser
(2 Liter pro Person + Tag)

4. Notgepäck

 www.ration1.de/check4

Vorhanden

Gepackter und griffbereiter Notfall-Rucksack
gemäß Empfehlung Bundesamt

Kopien von allen wichtigen Dokumenten

Empfehlung ration1.de:

Alle Dokumente und Fotos auf einem
USB-Stick zusätzlich sichern

5. Stromausfall

 www.ration1.de/check5

Vorhanden

Kerzen, Teelichter, Zündhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe mit Batterie oder Kurbelantrieb

Camping-Kocher mit Brennmaterial

Not-Heizung und Brennstoffe

Rundfunkgerät mit Batterie oder
Kurbelbetrieb

Geräte zur Stromerzeugung
(Notstrom-Aggregat, Solar-Panel)

Geräte zur Stromspeicherung (Powerbank,
Powerstation)

2. Brandschutz

 www.ration1.de/check2

Vorhanden/Erledigt

Feuerlöscher / Fettbrand-Löschspray

Rauchmelder

Als Ergänzung: Behälter für Löschwasser

3. Hausapotheke

 www.ration1.de/check3

Vorhanden

Verbandskasten (nach DIN)

Hautdesinfektionsmittel, Wunddesinfektions-
mittel, Fieberthermometer, Splitterpinzette
Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe

Aus der Apotheke:

Vom Arzt verordnete Medikamente und Mittel
gegen Erkältung, Durchfall und Schmerzen

6. Hygiene & Toilette

 www.ration1.de/check6

Stückzahl

Seife

Zahnbürste, Zahnpasta

Geschirr/Besteck

Haushaltspapier-Rolle

Toilettenpapier-Rolle

Müllbeutel

Haushaltshandschuhe

Desinfektionsmittel

Notfall-Toilette / Campingtoilette

Persönliches

Vorhanden



10 € Rabatt auf alle Produkte

Fehlt Ihnen etwas? Starten Sie jetzt mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge!

Ihr 10 € Einkaufsgutschein liegt für Sie bereit unter: www.ration1.de/notfall-checkliste