NOTGEPÄCK · DOKUMENTE

In 20 Minuten packbereit

Ein Rucksack pro Person, Dokumente griffbereit und die ersten zwei Tage abgedeckt. Diese Checkliste ist zum Packen und zum jährlichen Prüfen gedacht.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Ein Rucksack pro Person, nicht mehr als man tragen kann. Hände frei, ein Griff, los.
- Das Gepäck deckt die ersten zwei Tage außer Haus ab – nicht eine Woche.
- Die Dokumentenmappe ist wichtiger als der Schlafsack: Papiere lassen sich oft nicht nachbeschaffen.
- Einmal im Jahr packen, mit Timer. Wer übt, merkt, was fehlt.

Rucksack und Dokumente

ZWEI TAGE · PRO PERSON

- [ ] Rucksack pro Person
- [ ] Regenjacke und feste Schuhe
- [ ] Energieriegel und Nüsse
- [ ] Powerbank und Kabel
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Ausweis- und Vertragskopien
- [ ] Papierkarte und Notfallkontakte
- [ ] Decke oder Rettungsdecke
- [ ] Wechselkleidung
- [ ] Trinkflasche
- [ ] Taschenlampe und Batterien
- [ ] Erste-Hilfe-Set
- [ ] Dokumentenmappe
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen
- [ ] Hygieneartikel
- [ ] Notfallkarte für Kinder

NOTIZEN

Packen ohne Hektik

FÜNF SCHRITTE

1. **Dokumente zuerst**
   Ausweis, Versicherungen, Medikamentenplan und wichtige Kontakte in eine wasserfeste Mappe. Kopien getrennt vom Original lagern.
2. **Rucksack packen**
   Schwere Dinge nah am Rücken, leichte nach außen. Nur das packen, was du selbst über längere Zeit tragen kannst.
3. **Gewicht prüfen**
   Rucksack aufsetzen und einen Gang durch die Wohnung machen. Alles, was drückt oder fehlt, sofort korrigieren.
4. **Treffpunkt klären**
   Alle im Haushalt wissen, wohin sie gehen und wen sie anrufen. Der Plan hängt auch auf Papier am Kühlschrank.
5. **Jährlich üben**
   Einmal im Jahr mit Timer packen. Medikamente, Kleidung und Dokumente auf Aktualität prüfen.

Wichtig: Dokumente nie unbeaufsichtigt im Auto oder in der Handtasche lassen. Bei Evakuierung die Mappe mitnehmen, nicht den Schlafsack.

Quellen: BBK, Notgepäck und Dokumente · DRK, Notfallvorsorge · Johanniter, Familiennotfallplan. Stand: November 2026.

NOTIZEN