

# Notfallausrüstung für die ganze Familie

## Checkliste für Haushalt, Kinder & Haustiere

*Diese Checkliste hilft dir, deine Familie – inklusive Haustiere – auf Stromausfall, Unwetter oder andere Notlagen vorzubereiten. Sorge Schritt für Schritt vor – ohne Stress und Panik.  
Viele Dinge hast du bereits zu Hause.*

### Essen & Trinken

- Trinkwasser (ca. 2 Liter pro Person & Tag)
- Haltbare Lebensmittel (für 3–10 Tage)
  - Konserven (Obst, Gemüse, Fertiggerichte)
  - Nudeln
  - Reis
  - Müsliriegel
  - Zwieback
  - Nüsse
  - Trockenfrüchte

Eigene Ergänzungen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Licht, Energie & Information

- Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Kerzen & Feuerzeug
- Campinglampe
- Powerbank (geladen)
- Handy-Ladekabel
- Kurbelradio / batteriebetriebenes Radio
- Campingkocher + Kochgeschirr
- Wichtige Telefonnummern auf Papier

Eigene Ergänzungen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Hausapotheke & Hygiene

- Erste-Hilfe-Set
- Schmerz- & Fiebermittel
- Verbandsmaterial
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Zahnbürsten & Zahnpasta
- Seife
- Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Waschmittel
- Müllbeutel

Persönliche Medikamente:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Eigene Ergänzungen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notfallvorsorge für Kinder & Babys

- Windeln
- Feuchttücher & Creme
- Babynahrung
- Fläschchen
- Snacks & Getränke
- Wechselkleidung
- Lieblingskuscheltier / Spielzeug
- Erste-Hilfe-Set für Kinder
- SOS-Karte

Eigene Ergänzungen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notfallausrüstung für Haustiere

- Futter für mehrere Tage
- Trinkwasser
- Näpfe
- Leine / Transportbox
- Decke / Schlafplatz
- Medikamente
- Impfpass
- Kotbeutel / Katzenstreu / Einstreu

Eigene Ergänzungen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notfallrucksack

- persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Set
- batteriebetriebenes Radio + Ersatzbatterien
- Verpflegung für zwei Tage
- Wasserflasche
- Essgeschirr und Besteck
- Dosenöffner und Taschenmesser
- Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Schlafsack oder Decke
- wetterfeste Kleidung
- Wechselkleidung
- feste Schuhe
- Kopfbedeckung
- Sonnencreme
- Arbeitshandschuhe
- Hygieneartikel (Zahnbürste & Zahnpasta, Seife, Toilettenpapier)
- behelfsmäßiger Atemschutz (FFP2- oder FFP3-Maske)
- Notizblock und Stift

- Ersatz für Brille oder Hörgerät
- Handy mit Fotofunktion
- Dokumentenmappe (Ausweis, Krankenkassenkarte, Urkunden in Kopie)
- Bargeld

**Für Kinder:**

- Wasserflasche
- Verpflegung für zwei Tage
- wetterfeste Kleidung
- Windeln
- Feuchttücher
- Creme
- Babynahrung
- Fläschchen
- Brustbeutel oder Notfall-Armband
- Kuscheltier / Spielzeug

**Für Haustiere:**

- Futter und Wasser für zwei Tage
- Näpfe
- Spielzeug
- Decke/Körbchen
- Impfpass
- Medikamente
- Leine/Transportbox
- Kotbeutel/Streu

 **Eigene Eintragungen & wichtige Infos**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Wichtige Kontakte:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_