

# KRISENVORSORGE MASTER-CHECKLISTE

Optimiert für Onlineseminare • BBK-Standard & Profi-Autarkie (3 Wochen+)

## 1. WASSER & AUFBEREITUNG

- Trinkwasser (2L/Tag/Pers. – min. 10 Tage)
- Brauchwasser (Waschen/WC – 5L/Tag/Pers.)
- Hohlfaser-Filter ( $\leq 0,1 \mu\text{m}$ ) & Aktivkohle
- Micropur Forte / Silberionen (Lagerung)
- Faltkanister & stabile Wassereimer
- Regenwasser-Sammelsystem & Vorfilter
- Waterbob (220L Badewannensack)
- Abkoch-Möglichkeit (Brennstoffplanung)

## 2. ERNÄHRUNG & VORRAT

- Dosenkonserven (Fleisch, Gemüse, Suppen)
- Trockenvorrat (Reis, Nudeln, Getreide)
- Notnahrung (BP-ER, NRG-5, Trekking-Sets)
- Honig, Zucker & Traubenzucker
- Speiseöl & Fette (Kalorienreserve)
- Babynahrung / Spezialkost (falls nötig)
- Vakuumierte Vorräte (Langzeitlagerung)
- Vitamine & Mineralstoffe (Ergänzung)

## 3. KOCHEN & KÜCHE (STROMLOS)

- Gaskocher / Spirituskocher
- Brennstoffvorrat (Kartuschen/Spiritus)
- Manueller Dosenöffner & Korkenzieher
- Einweggeschirr & Besteck (Wassersparend)
- Sturmfeuerzeuge & Streichhölzer
- Feuerstahl / Magnesiumstarter
- Thermosbehälter (Essen warmhalten)
- Guss-Topf / Dutch Oven für Feuerstelle

## 4. GESUNDHEIT & NOTFALL-MEDIZIN

- Persönliche Medikamente (min. 21 Tage)
- Schmerzmittel, Fiebersenker, Antibiotika
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erkältung
- Taktischer Blutstopp (Tourniquet/Bandage)
- Wund- & Flächendesinfektion
- Jodtabletten (Hochdosiert, nur auf Anweisung)
- Zahn-Notfall-Set & Splitterpinzette
- Rettungsdecken & Verbandsschere

## 5. LICHT & NOTSTROM

- Kurbelradio (UKW/DAB+) & Batterien
- LED-Taschenlampen & Stirnlampen
- Solar-Powerstation (Jackery/EcoFlow o.ä.)
- Falt-Solarpanels (Laden von Kleingeräten)
- Kerzen, Teelichter & Öllampen
- Batterie-Akkus & Analog-Akkutester
- Faraday-Beutel (Schutz Elektronik)
- Knicklichter (Sicherheitslicht)

## 6. WÄRME & SCHUTZKLEIDUNG

- Schlafsäcke (Limit min.  $-10^{\circ}\text{C}$ )
- Thermodecken & Woll-Plüschdecken
- Isomatten (Kältebrücken am Boden meiden)
- Petroleumheizung / Ethanolkamin (Zulassung!)
- CO-Wächter (Kohlenmonoxid-Melder)
- Warme Funktionswäsche (Zwiebelprinzip)
- Wasserdichte Kleidung & Gummistiefel
- Arbeitshandschuhe (Leder/Schnittschutz)

# KRISENVORSORGE MASTER-CHECKLISTE

Sicherheit • Autarkie • Tauschmittel • Organisation

## 7. HYGIENE & SANITÄR

- Camping-WC / Eimer-Toilette
- Toilettenbeutel & Bindemittel (Streu/Kalk)
- Feuchttücher & Trockenshampoo
- Starke Müllbeutel & Haushaltshandschuhe
- Natron (Reinigung/Körperpflege)
- Monatshygiene & Windeln (Vorrat)
- Kernseife & Flüssig-Desinfektion
- Zahnputz-Zubehör (Manuell)

## 8. SICHERHEIT & BRANDSCHUTZ

- 6kg ABC-Pulverlöscher & Löschdecke
- Rauch- & CO-Warnmelder (geprüft)
- Pfefferspray / Gel (Tierabwehr/Schutz)
- Tür-Alarmkeile & Riegelverstärkung
- Bargeld (Kleine Scheine & Münzen)
- Sichtschutz für Fenster (Verdunkelung)
- Taktische Lampe (Stroboskop-Funktion)
- Brandfluchthaube / Behelfsmaske

## 9. TAUSCHWAREN & MORAL (BARTER)

- Gewürze (Salz, Pfeffer, Brühwürfel, Paprika)**
- Genussmittel (Kaffee, Tee, Schokolade)
- Zigaretten / Tabak & Feuerzeuge
- Alkohol (kleine Flaschen/Hochprozentig)
- Kartenspiele, Würfel & Bücher
- Musikinstrumente (Analog, z.B. Mundharmonika)
- Schreibzeug & Malutensilien (Kinder)
- Süßstoffe & Instant-Getränke

## 10. KOMMUNIKATION & NAVIGATION

- Offline-Karten (Papier/Regenfest)
- Notruf-Telefonbuch (Analog auf Papier)
- Funkgeräte (PMR / CB-Funk)
- Signalpfeife (120dB) & Signalspiegel
- Marschkompass & Lineal
- Mechanische Armbanduhr
- Markierungskreide & Panzerband
- UKW-Notfall-Frequenzen (Liste)

## 11. WERKZEUG & PSA

- Panzertape & 550er Paracord (min. 30m)
- Multi-Tool & Klappspaten / Säge
- Nähzeug & starke Sicherheitsnadeln
- WD-40 & Mechanisches Werkzeug-Set
- Schutzhelm (Trümmerschutz) & Schutzbrille
- CBRN-Anzug / Poncho & Geigerzähler
- Kabelbinder & Bindedraht
- Warnwesten (für alle Familienmitglieder)

## 12. DOKUMENTE & WARTUNG

- Wasserdichte Dokumentenmappe (Originale)
- Verschlüsselter USB-Stick & Passwort-Liste
- Wartungsplan (Vorrat alle 6 Mo. prüfen)
- Notfall-Treffpunkt vereinbart & getestet
- Sirensignale (Bedeutung auswendig)
- Treibstoff-Rotation (Benzin/Diesel)
- Gold-/Silbermünzen (Notfallreserve)
- Simulation "Stromlos" (1x pro Quartal)