

Gesellschaft für Krisenbewältigung

GfKb Checkliste Fluchrucksack



Lieber Nutzer dieser Dokumente,

ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: rj@gfkb.org

Ihr Robert Jungnischke,

Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

Dieses Dokument beinhaltet die

- **Inhalt every day carry EDC**
- **Inhalt für den Fluchrucksack klein 30 – 60 liter, max 10 kg**
- **Inhalt für den Fluchrucksack groß 90 – 150 liter, je nach Kondition 20 – 30 kg**

Vorbemerkung:

Der Rucksack muss immer auf die Person abgestimmt sein, die ihn tragen muss. Es nutzt nichts wirklich alles dabei zu haben, dafür aber nur 10 Minuten damit laufen zu können. Prüfen Sie, was für Sie wirklich wichtig ist. Und testen Sie, wie weit Sie mit dem vollen Rucksack laufen können.

***Bei den Links handelt es sich um Affiliate-Links. Für Sie wird es nicht teurer, aber der Verein bekommt eine kleine Provision für jeden Einkauf. Dafür vielen Dank.**

Checkliste „Immer am Mann“ sobald man das Haus verlässt

EDC Tasche <https://amzn.to/3NrC2fx> alternativ <https://amzn.to/3RoZeMV>

Taschenlampe (Stirnlampe) <https://amzn.to/3Rm54P5>

Messer (Multitool) <https://amzn.to/46W6R38>

Kompass <https://amzn.to/48d9zSK>

Uhr <https://amzn.to/46Rcnnu>

Nagelschere <https://amzn.to/3tfMKim>

Handy / Funkgerät / Ladekabel / Powerbank <https://amzn.to/3Ns63vX>

Schnur <https://amzn.to/3t8poel>

Tourniquet (Aderpresse) <https://amzn.to/46ZS6Mq>

Verbandszeug klein mit Schutzhandschuhen <https://amzn.to/4agR4yF>

Rettungsdecke <https://amzn.to/4aguear>

Müsliriegel / Energieriegel <https://amzn.to/3TtMVI7>

Mütze <https://amzn.to/47Q32xw>

Haargummi <https://amzn.to/3GF1dYa>

Schlauchschal ggfs. mit Schnittschutz <https://amzn.to/47WwB0p>

Ersatzbrille im bruchsicheren Etui <https://amzn.to/46YKfPs>

Stift <https://amzn.to/3GlyGB4>

Block <https://amzn.to/3Rm5YuL>

Kreide <https://amzn.to/3GH3imB>

Kubotan, Pfeffergel 50 ml <https://amzn.to/3ti99f4>

Schrillalarm, Trillerpfeife <https://amzn.to/3uRQI14>

Bargeld

1l Wasser

Meine Notizen:

Checkliste kleiner Rucksack ergänzende zu 1.

30 – 60 Liter für 1 – 3 Tage <https://amzn.to/3RjRYBW> alternativ
<https://amzn.to/47VtLIW>

Wasser 3 Liter <https://amzn.to/3Rp0y26>

Essen (gefriergetrocknet) <https://amzn.to/48iufIT>

Elektrolyte <https://amzn.to/46U8i1P>

Essgeschirr-Besteck, Becher od. Tasse <https://amzn.to/3GIPNTi>

Kopien von Dokumenten (Personalausweis, Geburtsurkunden, Impfpass, Führerschein)

Erste Hilfe Set <https://amzn.to/47WIKSY>

Siehe Medikamentenliste

Nässeschutz (Poncho oder Regenjacke u. -hose) <https://amzn.to/3GIpH36>

Wasserdichte Säcke, damit im Rucksack alles trocken bleibt <https://amzn.to/48h4wAU>

Kälteschutz (warme + winddichte Kleidung) siehe Kleidungsliste

Funk <https://amzn.to/46VHpKX>

Wasserfilter <https://amzn.to/41pHqph>

(+evtl. Seidenstrumpf zum Vorfiltrern v. groben Schmutz)

Fernglas <https://amzn.to/48dIYoH>

Hygieneartikel <https://amzn.to/4aj8SsU>

Handtuch <https://amzn.to/48e2CRf>

Schuppe zum vergraben der Notdurft <https://amzn.to/3T0ooxv>

Handschuhe <https://amzn.to/3RoAGDs>

Kartenmaterial <https://amzn.to/47TMQLT>

Anzündmaterial Feuerzeug/Feuerstahl o.ä. <https://amzn.to/3TnWsk7>

Mittel gegen Mücken, Zecken etc. <https://amzn.to/48h6kKc>

Telefonnummernverzeichnis (Papierform)

Fotos v. Familienangehörigen (falls vermisst)

Meine Notizen:

Checkliste für großen Rucksack ergänzend zu 2.

Rucksack 100 l <https://amzn.to/3t999hw>
Brusttasche <https://amzn.to/4amE0rl>
Ergänzender Nässeschutz
Ergänzender Kälteschutz
3-6 Liter Wasser
Medic Pack (Ergänzung zu 2.) <https://amzn.to/48g3S6t>
Plane oder Zelt <https://amzn.to/3RGpp2O> alternativ <https://amzn.to/41nlGCR>
Expander <https://amzn.to/4amSKXx>
Karabiner <https://amzn.to/3NrH4sr>
„PI“ Päckchen (Draht, Nägel, Haken, Angelhaken, Angelschnur, kleine Zange, Klebeband)
Hygiene Artikel <https://amzn.to/47WyOJ9>
Schlafsack <https://amzn.to/3TorB05>
Isomatte <https://amzn.to/3RC9Rgt>
Biwaksack <https://amzn.to/3Tp3r5l>
Wechsel Wäsche (1 Satz Unterwäsche, 1 Satz Strümpfe, 1 Satz Shirt)
Wechsel Akkus
Nahrung (leicht) <https://amzn.to/3Nsraya>
Kocher <https://amzn.to/3REdBOG> alternativ <https://amzn.to/3RdV75W>
Anzündmaterial, Feuerstahl, Feuerzeug, Schminkpads mit Vaseline
Klappsäge <https://amzn.to/3tfDryY>
Batterien <https://amzn.to/3NsqOHQ>
Kartenmaterial (Zusatz)
Kopien von Dokumenten
Weltempfänger/Kurbelradio <https://amzn.to/3RkHWak>
Nahrungsergänzung (Vitamin C, Muli) <https://amzn.to/3RkGkXs>
Etwas Schönes (Glücksbringer/Buch/Andenken)

Meine Notizen:

Bekleidungsempfehlungen

Regenjacke Herren <https://amzn.to/3tf4WsC>

Regenjacke Damen <https://amzn.to/3TFL78L>

Jacke Herren <https://amzn.to/3NltXt2>

Jacke Damen <https://amzn.to/3NoPocB>

Poncho <https://amzn.to/3RnpZkx>

Fleece Jacke Herren <https://amzn.to/3GHpilm>

Fleece Jacke Damen <https://amzn.to/3TmiOM6>

Hose Herren <https://amzn.to/48hBwZw> **alternativ** <https://amzn.to/3Glr3L4>

Hose Damen <https://amzn.to/4ahjVy4> **alternativ** <https://amzn.to/41ngj4P>

Herren Shirt Merino <https://amzn.to/3tfmLHS>

Damen Shirt Merino kurz <https://amzn.to/3uX4XSt>

Herren Shirt Merino lang <https://amzn.to/46VvlcD>

Damen Shirt Merion lang <https://amzn.to/41hDszb>

Slip Herren <https://amzn.to/4akWIFy>

Unterhemd Herren <https://amzn.to/3To8hQx>

Slip Damen <https://amzn.to/3thaxyw>

Unterhemd Damen <https://amzn.to/3v0pe9j>

Socken <https://amzn.to/3GDxbUW> **alternativ** <https://amzn.to/3GEAvPw>

Mütze <https://amzn.to/3TpRKvK>

Buff <https://amzn.to/48asE7W>

Handschuhe <https://amzn.to/3tf76bl> **alternativ** <https://amzn.to/3RGbqdk>

Baseball Cap <https://amzn.to/3TiC1yo>

Schuhe Herren <https://amzn.to/47Y67fc> **alternativ** <https://amzn.to/3GFyQcr>

Schuhe Damen <https://amzn.to/3v4AhhX> **alternativ** <https://amzn.to/47UZUAY>

Blasenpflaster <https://amzn.to/3Rkbj5j>