**Pack-Hilfe gross für Erwachsene**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nützliches** | **Erste-Hilfe / Medizin / Hygiene** |
| -Bargeld  -Besteck  -Brille(Lese- Schutz- Sonnenbrille)  -Ersatz Wäsche(Socken und Shirt)  -Ersatzbatterien  -Essgeschirr  -Feuerzeug oder Streichhölzer  -Handschuhe  -Kaffee oder Tee  -Klebeband  -kleines Taschenmesser/Multitool  -Kocher, Brennstoff und Kochgefäss  -Kompass  -Kopien wichtiger Dokumente  -Liste mit Notfallkontakten  -Nahrung  -Notfallpfeife  -Notizzettel und Schreibmaterial  -Regenschutz  -Schlafsack und Isomatte  -Schnur und oder Seil  -Snack  -Sommer oder Innenschlafsack  -Taschen oder Stirnlampe  -Taschentücher  -Wasser  -Wasseraufbereitung(Tabletten+Filter)  -Werkzeug(Beil, Säge)  -Zelt / Notzelt / Plane  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... | -Beatmungsmaske  -Blasenpflaster  -Damenhygieneartikel  -Diverse Pflaster  -Dreiecktuch  -Gehörschutz  -Handschuhe(Einweg)  -Insekten und Sonnenschutzmittel  -Medikamente gegen Schmerzen, Durchfall  -Persönliche Medikamente, Rezept Kopie  -Pinzette  -Rettungsdecke  -Schere  -Schutzmasken(Hygiene oder Staub)  -Seife(für Kleidung und Körper)  -Spulenpflaster  -Verband(Wundauflage, Fixierbinde...)  -Wundreinigungstücher  -Wundsalbe  -Zahnbürste  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... |

Die Auflistung ist weder abschliessend noch verbindlich, es soll eine grobe Übersicht geben was man einpacken könnte. Das Ganze ist dem Zweck, den Bedingungen vor Ort und am eigenen Körperlichen Zustand anzupassen.

Bemerkungen:

Eine *Brille* dient bei Schnee, Regen oder Sturm auch dem Schutz der Augen.

*Ersatzbatterien* werden nicht benötigt falls alle elektronischen Geräte Akkugestützt sind.

Ein *Gehörschutz* kann hilfreich sein beim Übernachten in einer Notunterkunft.

Wer einen Poncho als *Regenschutz* wählt, kann diesen ebenfalls als Plane verwenden.

27.02.2022