

HELFER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

PACKLISTE



Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

- Kopfbedeckung**
Zum Schutz vor Sonneneinstrahlung oder Kälte.
Ein Schutzhelm kann je nach Tätigkeit auch sinnvoll sein.
- Gehörschutz**
Bei Tätigkeiten mit Lärmbelastung.
- Schutzbrille**
Um deine Augen z.B. vor Staub oder Splintern zu schützen.
- Wetterfeste, lange Kleidung**
Zum Schutz vor Verletzungen oder Kontamination der Haut.
- Warnweste**
Damit du besser gesehen wirst.
- Feste Arbeitshandschuhe (+ Reserve-Paar)**
Bei körperlicher Arbeit macht es Sinn, besonders deine Hände vor Kontamination und Verletzungen zu schützen.
- Festes Schuhwerk**
Gummistiefel schützen gut vor Nässe, Wanderschuhe, die auch über die Knöchel gehen, Sicherheitsschuhe sind ideal.
- Spezialausrüstung**
Du kommst mit deiner Kettensäge? Denk an deine Schnittschutzhose! Viele Tätigkeiten brauchen eine eigene Ausrüstung, die du mitbringen solltest.



Wechselkleidung für verschiedene Wetterlagen



Übernachtung

- Schlafsack
- Isomatte
- Decke
- Kissen



Technik

- Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Powerbank
- Ladekabel



HELFER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

PACKLISTE



Verpflegung

- Essen
Abgepackt und ungekühlt haltbar
- Getränke
Min. 2l Wasser pro Tag
- Camping-Geschirr
- Besteck
- Müllbeutel
- Spülmittel



Hygiene

- Desinfektionsmittel
- Toilettenpapier
- Handtücher
- Reisewaschmittel
- Badekleidung und -latschen
- Medikamente bei Bedarf
- Feuchtigkeitscreme



Dokumente

- Personalausweis
- Führerschein
- Krankenkassen-Karte
- Impfpass
- Notfall-/Allergiepass
- Fähigkeitsnachweise

Alle Dokumente wasserdicht einpacken und nah am Körper tragen!



Sonstiges

- Taschenmesser / Multitool
- Klebeband
- Kartenspiel (für den Feierabend)
- _____
- _____
- _____

