

HELPER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

LISTA DE EMBALAJES

Equipos de protección individual (EPI)

- Casco**
Para protegerse de la luz solar o del frío. Dependiendo de la actividad, también puede ser útil un casco.
- Protección auditiva**
Para actividades con exposición al ruido.
- Gafas de protección**
Para proteger los ojos del polvo o las astillas, por ejemplo.
- Ropa largay resistente a la intemperie**
Para protegerse de las heridas o la contaminación de la piel.
- Chaleco de seguridad**
Para ser más visible.
- Guantes de trabajos resistentes (+ par de repuesto)**
Para el trabajo físico, tiene sentido proteger las manos en particular de la contaminación y las lesiones.
- Calzados resistente**
Las botas de goma ofrecen una buena protección contra la humedad, las botas de montaña que lleguen también hasta los tobillos, el calzado de seguridad es ideal.
- Equipamiento especial**
¿Viene con su motosierra? ¡Acuérdate de tu pantalón de protección contra cortes! Muchas actividades requieren su propio equipo, que debes llevar contigo.

Ropa de recambio para diferentes condiciones meteorológicas

Pasar la noche

- Saco de dormir
- Esterilla para dormir
- Techo
- Cojín

Tecnología

- Antorcha
- Baterías de repuesto
- Powerbank
- Cable de carga



HELPER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

LISTA DE EMBALAJES



Catering

- Alimentos** envasados que pueden conservarse sin refrigeración
- Bebidas**
Mínimo 2 litros de agua al día
- Vajilla de camping**
- Cubiertos**
- Bolsas de basura**
- Líquido lavavajillas**



Higiene

- Desinfectante**
- Papel higiénico**
- Toallas**
- Detergente de viaje**
- Ropa de baño y chanclas**
- Medicamentos**
si son necesarios
- Crema hidratante**



Documentos

- Documento de identidad**
- Permiso de conducir**
- Tarjeta sanitaria**
- Tarjeta de vacunación**
- Tarjeta de emergencia/alergia**
- Prueba de capacidad**



Varios

- Cuchillo de bolsillo / multiherramienta**
- Cinta**
- Juego de cartas** (para después del trabajo)
- _____
- _____
- _____

Guarda todos los documentos en una bolsa impermeable y llévalos pegados al cuerpo.

