

# 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 trabajo 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.

