

CHECKLISTE - BASIC



Lebensmittel & Wasser

Lebensmittel			
	Vorrat	Ablaufdatum	Empfehlung für 2 Wochen
Kartoffeln / Nudel / Reis			5 kg / Person
Gemüse / Hülsenfrüchte			6 kg / Person
Trockenobst / Früchte / Nüsse			4 kg / Person
Salatöl / Essig			0,5 l / Person
Honig / Marmelade			0,25 l / Person
Salz und Würzmittel			0,1 kg / Person
Zucker			0,25 kg / Person
Mehl			1 kg / Person

Getränke			
	Vorrat	Ablaufdatum	Empfehlung für 2 Wochen
Wasser			30 l / Person
Tee / Kaffee			0,5 kg / Person
Sirup			0,5l / Person
Kanister			2 x 15 L / Person
Entkeimungstabletten			10 Stk. / Person



CHECKLISTE - BASIC



Gesundheit & Hygiene

Medizin und Hygiene			
	Vorrat	Ablaufdatum	Empfehlung für 2 Wochen
Verbandskasten			1 Stück
Schmerzmittel (z.B. Ibu 400)			50 Stück
Zahnbürste / Zahnpasta			jeweils 1 Stück / Person
Körperseife			1 Stück / Person
Reinigungsmittel / Tücher			500 ml / 10 Stück
Periodenprodukte			nach Bedarf



Gesundheit & Hygiene

Technik und Ausrüstung			
	Vorrat	Getestet	Empfehlung für 2 Wochen
Gaskartuschenkocher			1 Stück
Gaskartuschen			6 Stück
Solarpanel			min. 100 Watt
Weltempfänger (Radio)			1 Stück
Multifunktionsmesser			1 Stück
Säge / Spaten / Beil			jeweils 1 Stück
Kerzen (Teelichter)			100 Stück
Feuerzeug (Streichhölzer)			10 Stück
Treibstoff			5 L

