

Packliste – Einsatz & Katastrophenschutz

Persönliche Packliste



Kleidung und Schutzausrüstung

- DLRG-Einsatzkleidung (inkl. Ersatzkleidung)
- Wetterfeste Jacke
- PSA: S3 Schuhe; Arbeitshandschuhe; Schutzhelm
- Unterwäsche und Socken für mehrere Tage
- Warme Kleidung (auch im Sommer)
- Regenbekleidung

Persönliche Anmerkungen

Persönliche Ausrüstung

- Personalausweis; Führerschein
- DLRG-Ausweis und Qualifikationsnachweise
- Krankenkassenkarte
- Notizbuch und Stift
- Handy mit Ladekabel; Powerbank
- Trinkflasche

Hygieneartikel (allgemein)

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deodorant
- Seife/Duschgel; Shampoo
- Handtuch und Waschlappen
- Toilettenpapier
- Händedesinfektionsmittel
- Sonnencreme
- Taschentücher

Packliste – Einsatz & Katastrophenschutz

Persönliche Packliste



Hygieneartikel (speziell für Frauen)

- ☑ Menstruationsprodukte (Tampons, Binden, Menstruationstasse)
- ☑ Slipereinlagen
- Ggf. ☑ Feuchttücher für die Intimhygiene
- ☑ Schmerzmedikamente gegen Menstruationsbeschwerden
- ☑ Ersatzunterwäsche

Persönliche Anmerkungen

Medizinisches

- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Allergiemedikamente (falls nötig)
- Insektenschutzmittel

Schlafen

- Schlafsack; Isomatte; kleines Kissen
- Ohropax bei Bedarf

Sonstiges

- Brille; Kontaktlinsen
- Kleines Handtuch
- Plastiktüte für nasse oder dreckige Kleidung
