


Handbuch für Einsatzkräfte in den Bereitschaften		Bayerisches Rotes Kreuz 
7.2	Helferausrüstung	
Thema: Packliste für längere Einsätze		

Packliste für längere Einsätze

- grundsätzlich gilt zu klären:
 - wie lange dauert der Einsatz ungefähr (drei Tage oder eine Woche)?
Nur so lässt sich der Bedarf an frischer Kleidung festlegen
- keine Koffer, besser z.B. Nylon-Reisetaschen (praktischer und geringer Platzbedarf)
- Brustbeutel oder Gürteltasche für Bargeld, Ausweis o.ä.
- keine teuren Uhren oder Schmuck
- persönliche Schutzausrüstung komplett (Helm, Stiefel, Einsatzhose, Einsatzjacke, Handschuhe, Gürtel)
- Meldekarte für Einsatzkräfte (sollte immer am Mann/Frau sein)
- bei Hochwasser-Einsatz an Gummistiefel denken
- nach Möglichkeit eine zweite Einsatzhose
- Schlafsack, kleines Kissen, Iso-Matte, Luftmatratze
- Kleidung witterungsangepasst (T-Shirt bzw. Sweatshirts/Pullover), Schlafkleidung
- Taschenlampe und Batterien
- ausreichend Unterwäsche und Strümpfe
- evtl. Wechselschuhe für Pausen und Badelatschen für die Dusche
- Stiefel-Pflegeset
- Pflaster und Mittel gegen Blasen
- Hygiene-Artikel,
 - Dusch-, Wasch- und Rasiersachen (Nassrasierer!),
 - großes Handtuch
 - eine Rolle Toilettenpapier
 - Damen: ausreichend Hygienebinden bzw. Tampons

Thema: Packliste für längere Einsätze

- Taschentücher
- ausreichend Mückenspray, Arznei zum Behandeln von Mückenstichen
- evtl. Waschmittel aus der Tube
- persönliche Medikamente (Kameraden bzw. Einsatzleiter sollten über Erkrankungen oder gesundheitliche Einschränkungen Bescheid wissen, z.B. Allergien (Sonne, Wespen), Asthma
- Sonnencreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor, Lippenpflegestift, „After-Sun“-Creme, Kappe
- Sonnenbrille, Brillenträger an Ersatzbrille denken
- ausreichend Bargeld, EC-Karte, Führerschein, Personalausweis, Krankenversichertenkarte, Impfpass, wichtige Telefonnummern
- Handy (Kfz-Ladekabel nicht vergessen)
- Zigaretten, wenns denn sein muss
- haltbares Essen und Getränke für 48 Stunden
- vor Abfahrt Einsatzfahrzeuge checken: Wasser, Öl, Scheibenreiniger, Reifendruck, Lichtanlage etc.