

Packliste für mehrtägige Einsätze / Übungen

Grundsätzlich ist zu klären, wie lange der Einsatz ungefähr dauern wird, um den Bedarf an Kleidung festlegen zu können.

1. Bekleidung

- Einsatzanzug komplett (witterungsangepasst; wenn vorhanden zwei Sätze zum Wechseln)
- Nässeschutz
- witterungsangepasste Kopfbedeckung
- persönliche Schutzausrüstung (z. B. Schutzhelm, Sicherheitsschuhe, Schutzhandschuhe)
- ausreichend Wäsche und Socken zum Wechseln (je nach Witterung)
- Badebekleidung und Badelatschen (z. B. zum Duschen)
- Freizeitbekleidung (z. B. Trainingsanzug mit Sportschuhen)
- Schlafanzug
- Schuhputzzeug
- Kleiderbürste
- Nähzeug
- Plastikbeutel / Müllbeutel für Schmutzwäsche und für nasse Kleidungsstücke
- evtl. Waschmittel in der Tube zur Handwäsche der Textilien
- evtl. kurze Wäscheleine und Wäscheklammern

2. Hygieneartikel

- Waschzeugbeutel (z. B. Seife, Zahnputzzeug, Shampoo/Duschgel, Deo, Rasierzeug nass oder Akku, Kamm/Haarbürste, Nagelreiniger, Handcreme)
- Waschlappen
- Handtücher bzw. Badetücher
- Tampons/Binden (für Damen)
- Taschentücher
- Rolle Toilettenpapier

3. Eigenschutz

- Erste Hilfe Mini-Set (Wundschnellverband, Kompressen, Klebestreifen, Verbandpäckchen, Mullbinde)
- Einmalschutzhandschuhe
- Blasenpflaster
- Medikamente des persönlichen Bedarfs (z. B. ärztlich verordnete Medikamente, Mittel gegen Kopfschmerzen, Durchfall, Insektenstiche) (Truppführer und Einheitsführer sind über gesundheitliche Einschränkungen zu informieren!)
- Sonnenschutzmittel (wasserfest, Lichtschutzfaktor mind. 20)
- Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor
- Mückenschutzmittel

4. Verpflegung

- Marschverpflegung
- alkoholfreie Getränke (in Feldflaschen oder Plastikflaschen, keine Glasflaschen)
- KEINE alkoholischen Getränke mitnehmen!
- Campinggeschirr und Essbesteck

5. Sonstiges

- Seesack oder große Tasche, kein Koffer
- Schlafsack mit Unterlage (z. B. Iso-Matte, Luftmatratze oder Feldbett), kleines Kopfkissen
- Taschenmesser oder Mehrzweckmesser
- Schere
- Taschenlampe mit Batterien
- Trillerpfeife
- Schreibzeug und Papier
- Ausweispapiere (z. B. Personalausweis, Führerschein, Impfpass, Notfallausweis, Krankenversicherungskarte, DLRG-Bootsführerschein, Taucherdienstbuch, KatS-Ausweis)
- Bargeld (bevorzugt Münzgeld), EC-/Kreditkarte
- Brustbeutel oder Gürteltasche (um Ausweis/Geld nicht in Unterkunft zu lassen)
- Telefonkarte und wichtige Telefonnummern (Angehörige, Arbeitgeber, ...)
- Ersatzbrille oder Kontaktlinsen mit Zubehör
- Sonnenbrille
- wasserdichte Armbanduhr
- wenn vorhanden: Neoprenanzug, Füßlinge, Handschuhe bzw. SR-PSA
- Hausschlüssel
- Brett- oder Kartenspiele oder Buch zum Überbrücken von Wartezeiten
- für Raucher: Zigaretten (*Nachschub vor Ort ist nicht immer sicher, und Entzugerscheinungen können die ganze Mannschaft nerven.*)

Wichtig: **Angehörige und Arbeitgeber über den Einsatz informieren.**

KEINE Wertsachen! (Mitnahme von Mobiltelefonen u. ä. erfolgt auf eigene Gefahr.)

DLRG LV Hessen e. V.
Katastrophenschutz