



Lieber Nutzer dieser Dokumente,  
ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: [R.Jungnischke@cert-europe.de](mailto:R.Jungnischke@cert-europe.de)

Ihr Robert Jungnischke,  
Präsident **CERT** Europe Association

A handwritten signature in blue ink that reads 'Robert Jungnischke'.

## Dieses Dokument beinhaltet die

- Inhalt every day carry EDC
- Inhalt für den Fluchrucksack klein 30 – 60 liter, max 10 kg
- Inhalt für den Fluchrucksack groß 90 – 150 liter, je nach Kondition 20 – 30 kg

## Vorbemerkung:

Der Rucksack muss immer auf die Person abgestimmt sein, die ihn tragen muss. Es nutzt nicht, wirklich alles dabei zu haben, dafür aber nur 10 Minuten damit laufen zu können. Prüfen Sie, was für sie wirklich wichtig ist. Und testen Sie, wie weit sie mit dem vollen Rucksack laufen können. Im Zweifel bleibt besser etwas zurück.



## Checkliste „Immer am Mann“ sobald man das Haus verlässt

- EDC Tasche <https://amzn.to/3NrC2fx> alternativ <https://amzn.to/3RoZeMV>
- Taschenlampe (Stirnlampe) <https://amzn.to/3Rm54P5>
- Messer (Multitool) <https://amzn.to/46W6R38>
- Kompass <https://amzn.to/48d9zSK>
- Uhr <https://amzn.to/46Rcnnu>
- Nagelschere <https://amzn.to/3tfMKim>
- Handy / Funkgerät / Ladekabel / Powerbank <https://amzn.to/3Ns63vX>
- Schnur <https://amzn.to/3t8poel>
- Tourniquet (Aderpresse) <https://amzn.to/46ZS6Mq>
- Verbandszeug klein mit Schutzhandschuhen <https://amzn.to/4agR4yF>
- Rettungsdecke <https://amzn.to/4aguear>
- Müsliriegel / Energieriegel <https://amzn.to/3TtMVI7>
- Mütze <https://amzn.to/47Q32xw>
- Haargummi <https://amzn.to/3GF1dYa>
- Schlauchschal ggfs. mit Schnitenschutz <https://amzn.to/47WwB0p>
- Ersatzbrille im bruchsicheren Etui <https://amzn.to/46YKfPs>
- Stift <https://amzn.to/3GIyGB4>
- Block <https://amzn.to/3Rm5YuL>
- Kreide <https://amzn.to/3GH3imB>
- Kubotan, Pfeffergel 50 ml <https://amzn.to/3ti99f4>
- Schrillalarm, Trillerpfeife <https://amzn.to/3uRQI14>
- Bargeld
- 1l Wasser

### Meine Notizen:




## Checkliste kleiner Rucksack ergänzende zu 1.

- 30 - 60 Liter für 1 - 3 Tage <https://amzn.to/3RjRYBW> alternativ <https://amzn.to/47VtLIW>
- Wasser 3 Liter <https://amzn.to/3Rp0y26>
- Essen (gefriergetrocknet) <https://amzn.to/48iufIT>
- Elektrolyte <https://amzn.to/46U8i1P>
- Essgeschirr-Besteck, Becher od. Tasse <https://amzn.to/3GIPNTi>
- Kopien von Dokumenten (Personalausweis, Geburtsurkunden, Impfpass, Führerschein)
- Erste Hilfe Set <https://amzn.to/47WIKSY>
- Siehe Medikamentenliste
- Nässeschutz (Poncho oder Regenjacke u. -hose) <https://amzn.to/3GIpH36>
- Wasserdichte Säcke, damit im Rucksack alles trocken bleibt <https://amzn.to/48h4wAU>
- Kälteschutz (warme + winddichte Kleidung) siehe Kleidungsliste
- Funk <https://amzn.to/46VHpKX>
- Wasserfilter <https://amzn.to/41pHqph>  
(+evtl. Seidenstrumpf zum Vorfiltern v. groben Schmutz)
- Fernglas <https://amzn.to/48dIYoH>
- Hygieneartikel <https://amzn.to/4aj8SsU>
- Handtuch <https://amzn.to/48e2CRf>
- Schuppe zum vergraben der Notdurft <https://amzn.to/3Tooovx>
- Handschuhe <https://amzn.to/3RoAGDs>
- Kartenmaterial <https://amzn.to/47TMQLT>
- Anzündmaterial Feuerzeug/Feuerstahl o.ä. <https://amzn.to/3TnWsK7>
- Mittel gegen Mücken, Zecken etc. <https://amzn.to/48h6kKc>
- Telefonnummernverzeichnis (Papierform)
- Fotos v. Familienangehörigen (falls vermisst)

### Meine Notizen:




## Checkliste für großen Rucksack ergänzend zu 2.

- Rucksack 100 l <https://amzn.to/3t999hw>
- Brusttasche <https://amzn.to/4amE0rI>
- Ergänzender Nässeschutz
- Ergänzender Kälteschutz
- 3-6 Liter Wasser
- Medic Pack (Ergänzung zu 2.) <https://amzn.to/48g3S6t>
- Plane oder Zelt <https://amzn.to/3RGpp2O> alternativ <https://amzn.to/41nIgCR>
- Expander <https://amzn.to/4amSKXx>
- Karabiner <https://amzn.to/3NrH4sr>
- „PI“ Päckchen (Draht, Nägel, Haken, Angelhaken, Angelschnur, kleine Zange, Klebeband)
- Hygiene Artikel <https://amzn.to/47WyOJ9>
- Schlafsack <https://amzn.to/3TorB05>
- Isomatte <https://amzn.to/3RC9Rgt>
- Biwaksack <https://amzn.to/3Tp3r5J>
- Wechsel Wäsche (1 Satz Unterwäsche, 1 Satz Strümpfe, 1 Satz Shirt)
- Wechsel Akkus
- Nahrung (leicht) <https://amzn.to/3Nsraya>
- Kocher <https://amzn.to/3REdBOG> alternativ <https://amzn.to/3RdV75W>
- Anzündmaterial, Feuerstahl, Feuerzeug, Schminkpads mit Vaseline
- Klappsäge <https://amzn.to/3tfDryY>
- Batterien <https://amzn.to/3NsqOHQ>
- Kartenmaterial (Zusatz)
- Kopien von Dokumenten
- Weltempfänger/Kurbelradio <https://amzn.to/3RkHWAk>
- Nahrungsergänzung (Vitamin C, Muli) <https://amzn.to/3RkGkXs>
- Etwas Schönes (Glücksbringer/Buch/Andenken)

### Meine Notizen:




## Bekleidungsempfehlungen

- Regenjacke Herren <https://amzn.to/3tf4WsC>
- Regenjacke Damen <https://amzn.to/3TFL78L>
- Jacke Herren <https://amzn.to/3NltXt2>
- Jacke Damen <https://amzn.to/3NoPocB>
  
- Poncho <https://amzn.to/3RnpZkx>
- Fleece Jacke Herren <https://amzn.to/3GHpjlM>
- Fleece Jacke Damen <https://amzn.to/3TmiOM6>
  
- Hose Herren <https://amzn.to/48hBwZw> alternativ <https://amzn.to/3Glr3L4>
- Hose Damen <https://amzn.to/4ahJvy4> alternativ <https://amzn.to/41ngJ4P>
  
- Herren Shirt Merino <https://amzn.to/3tfmLHS>
- Damen Shirt Merino kurz <https://amzn.to/3uX4XSt>
- Herren Shirt Merino lang <https://amzn.to/46VvlcD>
- Damen Shirt Merion lang <https://amzn.to/41hDszb>
  
- Slip Herren <https://amzn.to/4akWIFy>
- Unterhemd Herren <https://amzn.to/3To8hQx>
- Slip Damen <https://amzn.to/3thaxyw>
- Unterhemd Damen <https://amzn.to/3v0pe9J>
  
- Socken <https://amzn.to/3GDxbUW> alternativ <https://amzn.to/3GEAvPw>
  
- Mütze <https://amzn.to/3TpRKvK>
- Buff <https://amzn.to/48asE7W>
- Handschuhe <https://amzn.to/3tf76bI> alternativ <https://amzn.to/3RGbqdk>
- Baseball Cap <https://amzn.to/3TiC1yo>
- Schuhe Herren <https://amzn.to/47Y67fc> alternativ <https://amzn.to/3GFyQcr>
- Schuhe Damen <https://amzn.to/3v4AhhX> alternativ <https://amzn.to/47UZUAy>
  
- Blasenpflaster <https://amzn.to/3Rkbj5J>
