

# 120 MINUTEN PLAN

## DER EINSTIEG IN DEINE VORBEREITUNG

Arbeite die Punkte der Reihe nach durch. Mit diesen Schritten legst du die Basis.

### DOKUMENTE & KONTAKTE



- Wichtige Dokumente fotografieren und digital sichern (Ausweis, Versicherung, Bank)
- Kontaktliste mit wichtigen Nummern griffbereit haben (Familie, Freunde)
- Treffpunkt festlegen (falls Kommunikation eingeschränkt ist)

### LICHT/STROM/INFORMATION



- Taschen- oder Stirnlampe prüfen, wenn nicht vorhanden: kaufen
- Passende Ersatzbatterien bereitlegen, ggf. kaufen
- Powerbanks vollständig laden
- Radio prüfen (Batterie oder Kurbel), ggf. kaufen
- Ladekabel bündeln und griffbereit lagern
- Warn-App (NINA und/oder KATWARN) installieren

### WASSER



- (Falt-)Kanister für Leitungswasser kaufen
  - 10 Liter Inhalt → 3 Tage für 1 Person
  - 20 Liter Inhalt → 3 Tage für 2 Personen
- alternativ gleiche Menge in Glas- oder PET-Flaschen
- Wasserfilter und Desinfektionstabletten als Ergänzung kaufen (optional)

### VERSORGUNG FÜR 3 TAGE



- Beim nächsten Einkauf besorgen:
- 6–9 Energieriegel oder ähnliche Snacks
  - 300g Nüsse oder Studentenfutter
  - 3–4 Konserven (Fertiggericht, kalt verzehrbar)
  - 1 Brot-Alternative (Knäckebrot, Pumpernickel)
  - Haltbarer Aufstrich („Dosenwurst“)
  - 500 g Haferflocken oder Reis/Nudeln
  - 2–3 haltbare Getränke (z. B. Saft oder Limonade)
  - Elektrolyte
- (Empfehlungen pro Person)

### GESUNDHEIT + HYGIENE



- Prüfen (Haltbarkeit, Vollständigkeit), ggf. besorgen und ergänzen:
- Erste Hilfe Set
  - Medikamente (Persönliche und Basics, wie Schmerz- und Fiebermittel)
  - Desinfektionsmittel
  - Hygieneartikel (Feuchttücher, Zahnhygiene, Damenhygiene)
  - Müllbeutel

### ZUGRIFF ORGANISIEREN



- Alles an einem festen Ort bündeln
- Rucksack oder Tasche bereitlegen
- Gemeinsamer Kurz-Check:
  - Ist Wasser vorhanden?
  - Funktionieren Lampen und Powerbanks?
  - Sind Dokumente griffbereit?
  - Weiß jeder im Haushalt Bescheid?

Die Basis steht. Von hier aus kannst du deine Vorbereitung Schritt für Schritt erweitern, um mindestens drei Tage ohne große Versorgungsprobleme krisenready zu sein. Wenn dir Ausstattung fehlt, dann schau mal auf [krisenready.de/equipment](https://krisenready.de/equipment). Wir haben alles, was du brauchst.