



## Checkliste Fluchtrucksack für Frauen

### 1. Dokumente & Bargeld

Tipp: Deine Dokumente kannst du im Alltag natürlich nicht im Fluchtrucksack lagern - aber beglaubigte\* Kopien davon, und diese können im Notfall auch schon hilfreich sein.

\*Ihr könnt die Kopien von Dokumenten bei öffentlichen Stellen wie Bürgerämtern, Rathäusern, Kreisverwaltungen, Notaren, Schulen, Universitäten oder Standesämtern gegen Gebühr beglaubigen lassen.

Ausweis

Krankenkassenkarte

Etwas Bargeld

Notfallkontakte

Versicherungsunterlagen

### 2. Kleidung

3x Unterwäsche

1x Leggings

3x Socken

Badelatschen

1 Pullover

3x T-Shirts



## Checkliste Fluchtrucksack für Frauen

### 3. Hygiene & Kosmetik

Zahnpflege

Schminksachen

Shampoo & Duschgel

Handtuch

Menstruationsartikel

Haarbürste

Haargummis

Deo

Desinfektionsgel

Handcreme

### 4. Apotheke

Deine Medikamente

Schmerzmittel

Pflaster

Blasenpflaster

Desinfektionsspray

Fieberthermometer

Ggf. Nahrungsergänzung

Sonnenschutz

## Checkliste Fluchtrucksack für Frauen



### 5. Snacks

Proteinriegel

0,5l Wasserflasche

### 6. Technik & Kommunikation

Taschenlampe

Notizblock

Powerbank

Stift

Ladekabel

### 7. Praktisches

Sonnenbrille

Nähset

Müllbeutel

Taschenmesser

Handwärmer

Taschenalarm

