

CHECKLISTE · 15 PUNKTE

Checkliste: Wieviel Notvorrat benötige ich?

Haken Sie ab, was Sie schon haben – wir zeigen Ihnen, was fehlt. Diese Checkliste fasst die vier Bereiche zusammen – Wasser, Nahrung, Energie und Basis – und orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL): mindestens 30 Tage Vorrat pro Haushalt.

01 / Wasser

 Trinkwasser-Vorrat

Mindestens 3 L pro Person/Tag

 Wasserfilter (Micropur · MSR · Katadyn)

Aufbereitung aus Brunnen, Leitung oder Bach

 Lagerkanister oder Glasflaschen

Lichtgeschützt · kühl

02 / Nahrung

 Grundnahrungsmittel

Bedarf: 1'300 kcal × Personen × Tage

Pakete, Reis, Nudeln, Haferflocken, Mehl, Hülsenfrüchte etc.

 Riegel & Snacks

Schnell-Energie zwischendurch, Notrationen, gefriergetrocknete Früchte etc.

 Salz · Zucker · Öl · Gewürze

Zum Zubereiten und Verfeinern

 Konservendosen

Grundnahrungsmittel

03 / Energie & Licht

 Notkocher + Brennstoff

Brennstoff · Gas, Petrol oder Holz

 Kerzen, Petrollampe oder LED

Netzunabhängiges Licht in mehreren Räumen

 Streichhölzer · Feuerzeug

Mehrere Methoden · an mehreren Orten

 Powerbank + Kurbel-Radio

USB-A & USB-C für alle Geräte · Informationsbeschaffung

04 / **Basis** **Werkzeug & Utensilien**

Dosenöffner, Sackmesser, Abfallsäcke etc.

 Erste-Hilfe-Kit

Inkl. persönlicher Medikamente · mind. 30 Tage

 Hygiene-Artikel

Toilettenpapier, Körperpflege, Damenhygiene, Babyartikel

 Bargeld in kleinen Scheinen

Bei Stromausfall keine Kartenzahlung

MEHR ERFAHREN

Notvorrat aufbauen – wir helfen weiter.

Den vollständigen Ratgeber mit Bedarfsrechner und persönlicher Beratung finden Sie online. Mehr erfahren auf sichersatt.ch/checkliste.

Pakete ansehen → sichersatt.ch/shop

PERSÖNLICHE BERATUNG

Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen mit über 15 Jahren Kompetenz in der Krisenvorsorge – rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

Schweiz

TELEFON

055 246 36 87

E-MAIL

info@sichersatt.ch

SicherSatt AG · Neuwiesstrasse 6 · 8636 Wald

Deutschland

TELEFON

07731 976 56 70

E-MAIL

info@sichersatt.de

SicherSatt AG · Robert-Bosch-Str. 19 · 78239 Rielasingen