

H2 | Aktions-Packliste

Hier haben wir eine kleine Check-Liste zusammengestellt, was ihr für eine Aktion mitnehmen solltet und was ihr lieber zu Hause lasst. Ihr findet sie auch online unter: <https://skillsforaction.noblogs.org/packliste>. Für manche Aktionen gibt es auch spezifische Packlisten. Vor dem Training sollte dies auf der Aktions-Webseite nachgeschaut werden.

Allgemein

- ☐ Geh nicht allein, sondern mit anderen in Aktion, am besten in einer festen Bezugsgruppe.
- ☐ Informiere dich vorher über Inhalt und vor allem den Charakter der Aktion, um einschätzen zu können, was passieren kann.
- ☐ Ausreichend **Wasser** in Plastikflaschen mitnehmen!
- ☐ Sei ausgeschlafen und körperlich fit, mäßige dich beim Feiern am Abend vorher und frühstücke gut.
- ☐ Wähle deine Kleidung nach praktischen, nicht nach modischen Erwägungen. Lange Klamotten schützen deine Haut vor Tränengas.
- ☐ Trage keine fettbasierten Cremes oder Schminke auf, da sich das CN/CS vom Tränengas in den Fetten anreichert.
- ☐ Trage statt deiner Kontaktlinsen lieber eine (am besten bruchfeste) Brille. Bei Tränengaseinsatz sind Kontaktlinsen ziemlich unpraktisch und nach Kontakt mit diesem meist nicht mehr zu verwenden.
- ☐ Verzichte auf Schmuck, vor allem auf große Ohrringe und lange Ketten, du kannst damit andere und besonders dich verletzen.

Was du mitnehmen solltest

- ☐ Personalausweis, ggf. Pass und Aufenthaltsberechtigung – falls du Personalien angeben willst. Geh andernfalls sicher, dass dein Name nirgendwo anders auftaucht (Schildchen in der Jacke, Widmung in Buch, etc.)
- ☐ Stift und Papier, um Gedächtnisprotokolle oder die Namen von Festgenommenen zu notieren.
- ☐ Genügend Wasser, zum Trinken und zum Augen ausspülen (bei Tränengas- oder Pfefferspray-Einsatz).
- ☐ **Medikamente**, die du regelmäßig brauchst, mindestens für die nächsten 24 Stunden (für den Fall, dass du in Gewahrsam genommen wirst).
- ☐ **Kleingeld**, um die dir zustehenden Anrufe bei einer Festnahme zu machen.
- ☐ Müsli-Riegel oder anderes Essen, um einen kurzfristigen Energiebedarf zu decken (ein gutes Frühstück am Morgen kann nicht schaden).
- ☐ **Menstruationsartikel** (Tampons, Binden usw.) für dich und andere
- ☐ Falls du ein Handy mitnehmen möchtest, dann nimm möglichst nicht dein privates Handy mit (außer es ist verschlüsselt), sondern ein Aktionshandy, das keine Daten über dich enthält.

Was du NICHT mitnehmen solltest

- ☐ Jegliche Dinge, die Persönliches über dich oder andere Menschen preisgeben (z.B. Adressbücher, Kalender usw.).
- ☐ Alkohol und andere Drogen.
- ☐ Alle Waffen und „gefährliche Gegenstände“, wie Messer, Pfefferspray, Glasflaschen, usw.
- ☐ Dein privates Smartphone oder Handy

Packliste - kleine Sani-Tasche

- | | |
|--|--|
| ☐ 2x Erste-Hilfe Handschuhe passender Größe | ☐ eigene Medikamente (am besten fest mit dem Körper verbunden z.B. kleine Tasche am Gürtel) |
| ☐ Verbandspäckchen: 1x klein, 1x groß | ☐ Wunddesinfektionsmittel (Octnisept) |
| ☐ Mullbinde 1x groß | ☐ Handdesinfektionsmittel (Sterilium virogard) |
| ☐ Pflaster in verschiedenen Größen | ☐ Flasche zum Augenspülen |
| ☐ 2x Rettungsdecke | |
| ☐ 1x Dreiecktuch | Optional: |
| ☐ Traubenzucker | ☐ Sofort-Kühlkompressen |
| ☐ allergiefreundliche Müsliriegel | ☐ Tape |