



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Ratgeber für Notfallvorsorge und
richtiges Handeln in Notsituationen

Ka tas tro phen





Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Wir über uns

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) wurde 2004 als zentrales Organisationselement für die Zivile Sicherheit gegründet. Es ist Teil der „Neuen Strategie zum Schutz der Bevölkerung in Deutschland“, die 2002 beschlossen wurde. Alle Bereiche der Zivilen Sicherheitsvorsorge berücksichtigt das BBK fachübergreifend und verknüpft sie zu einem wirksamen Schutzsystem für die Bevölkerung und ihre Lebensgrundlagen. Das BBK ist eine Fachbehörde des Bundesministeriums des Innern (BMI), die auch andere Bundes- und Landesbehörden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben im Bevölkerungsschutz kompetent berät und unterstützt.

Mit dem BBK steht Ihnen ein verlässlicher Partner für die Notfallvorsorge und Eigenhilfe zur Seite. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage www.bbk.bund.de.



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.



Katastrophen

Ratgeber für
Notfallvorsorge und
richtiges Handeln
in Notsituationen

Sicher sein trotz Katastrophe

Was können Sie für Ihre Sicherheit
im Katastrophenfall tun?

Eine verheerende Hochwasserkatastrophe hat im Frühsommer 2013 nach wochenlangem Regen ganze Landstriche in Süd-, Ost- und Norddeutschland heimgesucht. Ortschaften verschwanden bis zu den Dächern der Häuser in den Fluten, zehntausende Einsatzkräfte und Freiwillige kämpften mit Sandsäcken gegen das Wasser. Dörfer und Stadtteile mussten evakuiert werden und die Bürger konnten nur das Nötigste mitnehmen.

Katastrophen gehören zum Leben. Fast täglich können wir über Katastrophen und größere Schadensereignisse in den vielfältigen Medien lesen und nehmen die Bilder von Zerstörung und Leid wahr. Dabei gibt es nicht nur die großen Katastrophen, die ganze Landstriche für lange Zeit betreffen. Ein örtlicher Starkregen, ein schwerer Sturm, in der Folge ein Stromausfall oder ein Hausbrand können für jedes Individuum, jede Familie eine ganz persönliche Katastrophe auslösen, die es zu bewältigen gilt. Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre persönliche Notfallplanung nachzudenken. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Notfallplan zu entwickeln.

Persönliche Notfallvorsorge

Bereiten Sie sich auf den Fall der Fälle vor



Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät. Wenn es brennt, müssen Sie sofort reagieren. Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen. Wenn der Strom für Tage ausfällt, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben.





Damit die wichtigen Dinge im Notfall nicht fehlen

Im Normalfall gibt es alle wichtigen Verbrauchsgüter im Geschäft um die Ecke. Frische Ware ist in der Regel immer da. Auch Medikamente sind in der Apotheke verfügbar oder schnell besorgbar. Trinkwasser kommt selbstverständlich aus dem Wasserhahn, so wie Strom aus der Steckdose. Aber das kann durch Katastrophen beeinträchtigt werden oder ausfallen.

Hier finden Sie Infos zu allen wichtigen Themen – vom Lebensmittelvorrat bis zum Notgepäck – um persönlich für den Notfall gerüstet zu sein.



Fürs Überleben wichtig: Essen und Trinken bevorraten

© Heike Dreisbach/PIXELIO

Das sollte im Haus sein

Können Sie sich vorstellen, dass Lebensmittel und Trinkwasser einmal nicht jederzeit verfügbar sein könnten? Was ist, wenn ein Hochwasser die Straßen unpassierbar macht? Lawinen ein Dorf von der Außenwelt abschneiden? Starker Schneefall die Versorgung von Geschäften unmöglich macht? Oder ein Stromausfall die öffentliche Versorgung lahmlegt?

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für 10 Tage sind Sie hierfür gerüstet.



Schauen Sie auch auf www.ernaehrungsvorsorge.de





Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit.

- › Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig.
- › Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.

› Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.

- › Strom weg?! Achten Sie darauf, dass Esswaren auch ohne Kühlung länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.
- › Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- › Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- › Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- › Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
- › Kochen ohne Strom und Gas? Im Handel gibt es viele Alternativen wie Campingkocher etc.
- › Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost – z. B. für Diabetiker, Allergiker oder Babys.
- › Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ab!

TRINKEN IST WICHTIGER ALS ESSEN

HINWEISE FÜR DIE VORRATSHALTUNG



Der Mensch kann nur 4 Tage ohne Flüssigkeit auskommen

© siro46/Shutterstock.com

➤ Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Vorräte. Eine Checkliste finden Sie in der Mitte der Broschüre!



Wasservorrat für die Hygiene

© ProStockStudio/Shutterstock.com

Sauberkeit in Notzeiten

Mangelnde Hygiene ist weltweit Auslöser für viele Seuchen und Krankheiten. Uns erscheint das weit weg. Denn tägliches Duschen, Zähneputzen oder Händewaschen sind für uns selbstverständlich. Aber was machen Sie, wenn es kein warmes Wasser mehr gibt oder kaltes Wasser nur stundenweise zur Verfügung steht? Bei Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kann das passieren. Und gerade dann kommt es auf die Hygiene an. Auch wenn das Wasser knapp ist: Händewaschen ist trotz allem sehr wichtig für Hygiene und Gesundheit!

© Tatiana Popova/Shutterstock.com



Man merkt erst, was für ein Luxus fließendes Wasser aus dem Wasserhahn ist, wenn plötzlich keines mehr kommt.



- › Bei lang andauernden Ausfällen der Wasserversorgung sollten Sie Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen sammeln: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister etc. Denken Sie hierbei auch an Wasser für die Toilettenspülung.
- › Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um. Benutzen Sie bei längerer Wasserknappheit Einweggeschirr und -besteck, damit Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss.
- › Machen Sie Wasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Diese bekommen Sie im Campinghandel.

HINWEISE ZUM WASSERVORRAT

- › Halten Sie genügend Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttücher und Toilettenpapier vorrätig.
- › Wenn das Wasser knapp ist, ist eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit eine gute Alternative.
- › Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
- › Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel.
- › Benutzen Sie zum Wischen Haushaltspapier, statt etwas nass abzuwischen.
- › Zur schnellen Abfallbeseitigung sind Müllbeutel gut. Sie helfen auch, wenn der Müll für längere Zeit nicht abgefahren wird.

HINWEISE ZUR HYGIENE

Eine Checkliste zum Thema Hygiene finden Sie in der Mitte der Broschüre!

Denken Sie auch bei Wasserknappheit an ausreichende Hygiene.



© fasphotographic/Shutterstock.com



Das gehört in die Hausapotheke

© Comstock/Getty Images

So sind Sie gut vorbereitet

Manchmal muss es schnell gehen. Ein Unfall im Haushalt, eine Notsituation, eine Verletzung bei der Gartenarbeit. Gut, wenn Sie dann eine Hausapotheke haben, in der alles Wichtige enthalten ist – und die auf dem aktuellen Stand ist. In vielen Haushalten ist allerdings die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten. Das kann sogar gefährlich sein, denn Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch gefährlich werden.



UNSER TIPP:

Kontrollieren Sie regelmäßig die Medikamente in Ihrer Hausapotheke. Bei Medikamenten ohne Verfallsdatum sollten Sie das Einkaufsdatum notieren. Abgelaufene Arzneien gehören in den Hausmüll.



- › Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
- › Achten Sie darauf, dass Sie für Kinder nicht zugänglich ist (hoch hängen oder abschließen).
- › Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Bad ist der falsche Platz!
- › Ideal wäre ein kleiner Schrank mit frei zugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.

HINWEISE ZUR RICHTIGEN AUFBEWAHRUNG

- › persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- › Erkältungsmittel
- › Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- › Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- › Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- › Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen
- › Fieberthermometer
- › Splitterpinzette
- › Hautdesinfektionsmittel
- › Wunddesinfektionsmittel
- › Verbandsmaterial. Alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
 - Mull-Kompresse
 - Verbandsschere
 - Pflaster und Binden
 - Dreiecktuch

DAS MUSS DRIN SEIN!



©Jim Barber/Shutterstock.com

Eine Checkliste zur Hausapotheke finden Sie in der Mitte der Broschüre!

Bildnachweis Pflaster

© LeventeGyori/Shutterstock.com



Wichtige Dokumente griffbereit halten

© Birgit H/PIXELIO

Alles Wichtige an einem Platz

Es brennt. Alle müssen schnell aus dem Haus. Das Wasser kommt. Alle werden evakuiert. Sie wissen nicht, was alles beschädigt oder zerstört wird.



UNSER TIPP:

Hinterlegen Sie Duplikate wichtiger Dokumente bei Freunden, Verwandten, Notaren, Anwälten oder Banken.

Denken Sie rechtzeitig darüber nach, was für Sie wichtig ist. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente zusammen und bewahren diese an einem Ort griffbereit in einer Tasche auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Tasche Bescheid wissen.



Das gehört in die Dokumentenmappe:

› Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch

ALS ORIGINAL

› Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolizen

IM ORIGINAL ODER ALS

› Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide

BEGLAUBIGTE KOPIE

› Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)

› Verträge und Änderungsverträge, z. B. auch Mietverträge, Leasingverträge etc.

› Testament, Patientenverfügung und Vollmacht

› Personalausweis, Reisepass, Führerschein und Fahrzeugpapiere

ALS EINFACHE KOPIE

› Grundbuchauszüge

› sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen

› Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung

› Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit

› Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen

› Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen

› Impfpass



© lightpoet/Shutterstock.com

Eine Checkliste zur Dokumentensicherung finden Sie in der Mitte der Broschüre!



Gepäck für den Notfall

© Jakob Schaefer/Getty Images

Packen Sie praktisch

Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Der Auslöser: ein Leck in der Gasleitung, ein Brand im Nachbarhaus, der Fund von Weltkriegsmunition. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen.

Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.





- › Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen.
Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.

DER PRAKTISCHE HINWEIS

- › Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
- › batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- › Dokumententasche (siehe hierzu das Kapitel „Wichtige Dokumente griffbereit halten“)
- › Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- › Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
- › Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
- › Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage
- › Fotoapparat oder Fotohandy

DAS GEHÖRT IN DEN NOTFALLRUCKSACK

- › Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- › wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
- › Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher, die Sie sich vor den Mund halten.

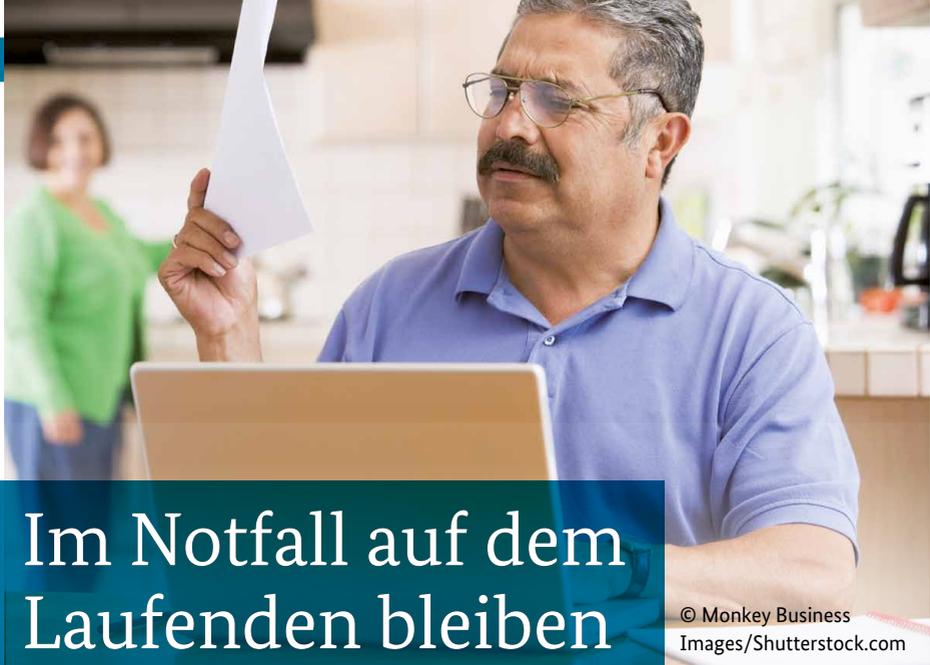
DIE RICHTIGE KLEIDUNG

- › Ausweise, Geld, Wertsachen
- › Für die Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS-Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

NICHT VERGESSEN!

Alles bereit gestellt? Eine Checkliste finden Sie in der Mitte der Broschüre!





Im Notfall auf dem Laufenden bleiben

© Monkey Business
Images/Shutterstock.com

Warnmeldungen ernst nehmen

Hochwasser oder heftiger Schneefall mit Lawinen können dazu führen, dass Teile der Bevölkerung von der Außenwelt abgeschnitten werden. Informationen und Warnmeldungen sind überlebenswichtig.

Oftmals sind die Eingeschlossenen nur über Rundfunk, Fernsehen oder Internet erreichbar. Fernseher und Internet funktionieren aber nur mit Strom, der möglicherweise auch ausfällt. So bleibt nur das Radio als Hauptwarnmittel. Haben Sie deshalb immer ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät und Reservebatterien oder ein Kurbelradio im Haus.



› Amtliche Gefahrenhinweise des Bundes finden Sie auch immer im Internet. Schauen Sie unter **www.bbk.bund.de** oder nutzen Sie die Notfall-Informations- und Nachrichten-App (NINA) des BBK (siehe nächste Seite).

**WARNUNGEN
IM INTERNET**

- › Sie brauchen ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät oder ein Kurbelradio. Auch ein Solarradio oder Autoradio kann benutzt werden. Es gibt auch Kurbelradios mit USB-Anschluss zum Aufladen von Handys.
- › Halten Sie ausreichend Batterien bereit. Denken Sie daran, dass auch Batterien nicht unbegrenzt haltbar sind. Brauchen Sie die Batterien auf und wechseln Sie sie regelmäßig aus.
- › Achten Sie darauf, dass Sie die passenden Batteriegrößen vorrätig haben.

**HINWEISE ZUM
RUNDFUNKGERÄT**

Eine Checkliste zum Radio finden Sie in der Mitte der Broschüre!



© BBK

Mit einem Kurbelradio kann man auch bei Stromausfall und fehlenden Batterien Warnmeldungen empfangen.

Mit einem Mobiltelefon hat man natürlich die Möglichkeit sich zu informieren. Bitte denken Sie daran, dass bei Stromausfall auch Mobiltelefone nur noch kurze Zeit verfügbar sind.

© Brostock/Shutterstock.com



NINA

NINA ist die **N**otfall-**I**nformations- und **N**achrichten-**A**pp des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). NINA warnt Sie deutschlandweit vor Gefahren, wie z. B. Unwettern, Hochwasser und anderen sogenannten Großschadenslagen.

NINA ist die erste App zur Warnung der Bevölkerung für ganz Deutschland und vollständig in das Modulare Warnsystem (MoWaS) von Bund und Ländern integriert. Mit NINA sind Sie stets über Gefahren informiert, denn die Push-Funktion macht Sie auf aktuelle Warnungen aufmerksam. Ereignisbezogene Verhaltenshinweise und allgemeine Notfalltipps von Experten helfen Ihnen dabei, sich auf mögliche Gefahren vorzubereiten. So können Sie sich und andere besser schützen.

Darüber hinaus enthält die App zusätzlich aktuelle Informationen, z. B. vom Deutschen Wetter-





dienst (DWD) sowie aktuelle Pegelstände der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes (WSV).



NINA ist kostenlos verfügbar über iTunes sowie den Google Play Store. Für andere Betriebssysteme steht unter www.warnung.bund.de eine Website zur Verfügung, die für die mobile Nutzung optimiert wurde und die Sie ebenfalls über alle aktuellen MoWaS-Warnungen in Deutschland informiert. Auch aktuelle Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) sowie die Pegelstände der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes (WSV) werden hier veröffentlicht.

Interessierte können dem BBK auf Twitter folgen und erfahren dort unter @BBK_Bund Neuigkeiten und Informationen zu Themen des Bevölkerungsschutzes – von der persönlichen Notfallvorsorge bis zum Ehrenamt.

Folgen Sie dem BBK auf Twitter unter http://twitter.com/BBK_Bund.

BBK AUF TWITTER

Notruf 112

Hilfe holen! Helfen!



Wissen Sie sofort, was zu tun ist, wenn ein Notfall eintritt? Fühlen Sie sich gut vorbereitet? Rettungsdienst oder Feuerwehr sind in der Regel nicht sofort zur Stelle, sondern müssen alarmiert werden. Was tun mit Verletzten? Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs? Immer noch wissen viel zu wenige Erwachsene, was sie im Notfall tun sollen – und machen aus Angst gar nichts. Dabei sind der Notruf 112 und die Erste-Hilfe-Grundlagen lebensrettende Maßnahmen. Bereiten Sie sich vor und nehmen Sie nochmals an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Damit Sie wissen, was im Notfall zu tun ist.



In Deutschland und in ganz Europa erreichen Sie die **Feuerwehr** und den **Rettungsdienst kostenfrei** über die **Rufnummer 112**. Sie können diese Nummer auch mit einem Mobiltelefon (mit SIM-Karte) kostenfrei erreichen.

**EINE NUMMER
FÜR DEN NOTRUF
EUROPAWEIT**

1. Sichern Sie, falls nötig, die Schadensstelle ab.
2. Leisten Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen.
3. Rufen Sie über 112 Hilfe herbei.
4. Zur Meldung gehören:
 - › Wo ist der Notfallort?
 - › Was ist passiert?
 - › Wer ruft an?
 - › Warten Sie auf Rückfragen!
5. Leisten Sie Erste Hilfe bis der Rettungsdienst eintrifft. Achten Sie gegebenenfalls darauf, dass Rettungskräfte eingewiesen werden, z. B. wenn eine Hausnummer schwer erkennbar ist.

**SO VERHALTEN SIE
SICH RICHTIG!**

➤ Jeder von uns sollte in der Lage sein, einem anderen Menschen bei Unglücksfällen durch einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen behilflich zu sein.



ERSTE HILFE LERNEN BEI:

Viele Hilfsorganisationen bieten Erste-Hilfe-Kurse in Ihrer Nähe an. Dort lernen Sie, lebensrettende Sofortmaßnahmen durchzuführen. Sie finden Ihren Ansprechpartner im Telefonbuch oder im Internet unter:

 **Malteser**
www.malteser.de



**Deutsche Lebens-
Rettungs-Gesellschaft**
www.dlrg.de

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Deutsches Rotes Kreuz
www.drk.de

**DIE
JOHANNITER** 
Johanniter-Unfall-Hilfe
www.juh.de



Arbeiter-Samariter-Bund
www.asb.de

Bauliche Sicherheit

Kleine Maßnahmen, große Wirkung



Sie fühlen sich wohl in dem Haus oder in der Wohnung, in der Sie wohnen? Fühlen Sie sich auch sicher? Es sind nicht nur extreme Wetterlagen, die die Sicherheit in Gebäuden gefährden können. Ausfälle von Strom, Wasser, Energie oder Telekommunikation machen das Leben unsicher. Sie können dagegen etwas tun. In vielen Fällen reichen schon kleinere bauliche Maßnahmen, um die Sicherheit deutlich zu steigern. Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl von Dingen, die Sie tun oder veranlassen können.

Personensicherungssystem bei Dacharbeiten





Mehr Sicherheit am Haus

- › Lassen Sie die Dachdeckung mit Sturmhaken und ausreichender Vernagelung sichern.
- › Beugen Sie Dachlawinen mit Schneefanggittern vor (Verkehrssicherungspflicht bei Bürgersteigen usw.).
- › Bei Schneelast sind Flachdächer und weit gespannte Decken besonders gefährdet.
- › Sichern Sie den Dachstuhl und die Dachhaut durch zusätzliche Befestigungen gegen Abheben bei Orkanböen.
- › Lassen Sie bei geneigten Dächern Windrispen in kreuzweiser Anordnung anbringen.

DAS DACH

- › Denken Sie beim Baumbestand in Hausnähe an die Gefahr des Windbruchs.
- › Sichern Sie Markisen und Überdachungen gegen Stürme.

DIE AUSSENANLAGEN

DAS ABWASSER

- › Installieren Sie Rückstauverschlüsse in Abwasserleitungen und kontrollieren Sie regelmäßig deren einwandfreie Funktion.
- › Mit einer Hebeanlage können Sie Abwasser aus tiefer gelegenen Geschossen entsorgen; diese Leitungen müssen deutlich oberhalb des Rückstau-niveaus geführt werden.
- › Eine leistungsfähige Tauchpumpe ermöglicht in Verbindung mit einem Pumpensumpf das Ab-pumpen eventuell eingedrungenen Wassers. Pumpensümpfe sollten an mehreren Stellen in überflutungsgefährdeten Geschossen und in Ausgangsnähe vorgesehen werden.
- › Fliesenbeläge und wasserfeste Bau- und Dämm-materialien in den Untergeschossen ermöglichen im Bedarfsfall eine effektive Entsorgung von Wasser und Schlammrückständen.

DIE ELEKTRO- VERSORGUNG

- › Lassen Sie die Elektroanlage hinsichtlich des Schutzes vor Überspannungen und auf Fehlerstrom-Schutzeinrichtungen (RCD, früher FI-Siche-rung) kontrollieren und im Bedarfsfall ergänzen.
- › Ist der Blitzschutz des Hauses ausreichend ausgelegt?
- › Für gefährdete Geschosse sollte es komplett getrennte Stromkreise geben, die bei Bedarf voll-ständig stromlos geschaltet werden können.
- › Legen Sie Zählerkästen, den Hausanschluss etc. überflutungssicher an.
- › Wenn Sie in einem Überflutungsgebiet wohnen, sollten Sie überlegen, ein leistungsstarkes, kleines Notstromaggregat vorzuhalten (Tauchpumpe!)





- › Sichern Sie Tankanlagen im Haus und im Außenbereich gegen Aufschwimmen.
- › Planen Sie auch die Möglichkeit des Betriebs der kompletten Heizungsanlage über Notstrom mit ein.
- › Die Heizungsanlage selbst sollte auch gegen Überflutungen gesichert werden.

DIE HEIZUNG

Wie gefährdet ist Ihre Wohnumgebung durch Hochwasser, Überflutung, Erdbeben, Brandgeschehen oder in einem anderen Notfall? Wenn Sie in einem gefährdeten Gebiet leben, treffen Sie entsprechende Vorkehrungen.

KATASTROPHEN-GEFÄHRDUNG

Überlassen Sie nichts dem Zufall, wenn es um die Sicherheit geht.

WICHTIGE ZUSÄTZLICHE TIPPS...



... rund um bauliche Sicherungs- und Schutzmaßnahmen finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.



www.bbk.bund.de



© Heike Hering/PIXELTIO

Checkliste

Auf den Notfall vorbereiten



Ein Feuer, ein Unfall oder eine Katastrophe kommen meistens völlig unerwartet. Wenn die Wasserversorgung zusammenbricht, kann man keine Wasservorräte mehr anlegen. Wenn der Strom flächendeckend ausfällt, können Sie keine Vorräte mehr einkaufen. Sorgen Sie also vor!





Sorgen Sie vor!

Was brauchen Sie?

An was müssen Sie frühzeitig denken?

Die folgenden Checklisten geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie im Notfall brauchen. Tragen Sie die örtlich gültigen Notrufnummern in die Telefonliste auf der Rückseite dieser Broschüre ein.

Planen Sie gemeinsam! Setzen Sie sich mit Ihrer Familie zusammen und überlegen Sie Folgendes:

- › Wo befinden sich im Haus: das Notgepäck, die Dokumententasche, der Feuerlöscher, die Vorräte aus der Checkliste.
- › Besprechen Sie Fluchtwege, Treffpunkte und Ihre Erreichbarkeiten, vielleicht sind im Falle einer Katastrophe nicht alle Familienmitglieder zu Hause.
- › Bewahren Sie diese Broschüre gemeinsam mit der Dokumententasche auf, so können Sie bei einer angekündigten Katastrophe noch einmal das Wichtigste nachlesen.

UNSER HINWEIS



Getränke & Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 10 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 10-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

GETRÄNKE		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke 2 Liter pro Tag und Person	20 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	
Getreide Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	



LEBENSMITTEL

10-TAGE-VORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	1,5 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,357 kg	
Sonstiges nach Belieben z. B.		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

NÄHERE INFORMATIONEN...



... finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de. Auf der Internetseite www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

Checkliste

Kreuzen Sie bitte vorhandene Sachen an, damit Sie einen Überblick haben!

RUNDFUNKGERÄT	VORHANDEN
Rundfunkgerät für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>

HAUSAPOTHEKE	VORHANDEN
DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
Hautdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
Splitterpinzette	<input type="checkbox"/>



HYGIENEARTIKEL

VORHANDEN

Seife (Stück), Waschmittel (kg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sets Einweggeschirr und Besteck (Stück)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haushaltspapier (Rollen)		<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier (Rollen)		<input type="checkbox"/>
Müllbeutel (Stück)		<input type="checkbox"/>
Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haushaltshandschuhe (Paar)		<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

Kerzen, Teelichter		<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug		<input type="checkbox"/>
Taschenlampe		<input type="checkbox"/>
Reservebatterien		<input type="checkbox"/>
Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial		<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit		<input type="checkbox"/>
Brennstoffe		<input type="checkbox"/>

DOKUMENTENSICHERUNG

VORBEREITET

Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?

Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?

Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?

Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?

Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?

BRANDSCHUTZ

VORHANDEN / ERLEDIGT

Keller und Dachboden entrümpeln

Feuerlöscher

Löschspray

Rauchmelder

Garten- oder Autowaschschlauch

Behälter für Löschwasser

Wassereimer

Kübelspritze oder Einstellspritze



© Rido/Shutterstock

Wer richtig vorgesorgt hat, kann sich beruhigt zurücklehnen.

NOTGEPÄCK

VORHANDEN

persönliche Medikamente

behelfsmäßige Schutzkleidung

Wolldecke, Schlafsack

Unterwäsche, Strümpfe

Gummistiefel, derbes Schuhwerk

Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher

Material zur Wundversorgung

Dosenöffner und Taschenmesser

strapazierfähige, warme Kleidung

Taschenlampe

Kopfbedeckung, Schutzhelm

Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz

Arbeitshandschuhe

Fotoapparat oder Fotohandy