

Informationen für die Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen

Dieser Ratgeber soll Ihnen ein paar Informationen an die Hand geben und Sie sensibilisieren, wie Sie mit Großschadensereignissen, sei es ein flächendeckender, mehrtägiger Stromausfall oder eine größere Unwetterlage umgehen können. Sie finden einige Tipps zur Vorbereitung auf Notfälle und wie Sie sich in Notsituationen richtig verhalten können, sowie Hinweise zur persönlichen Vorsorge.

Dokumente

Denken Sie rechtzeitig darüber nach, was für Sie wichtig ist. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente in einer Dokumentenmappe zusammen und bewahren Sie diese an einem Ort griffbereit auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Mappe Bescheid wissen. Außerdem ist es sinnvoll, Kopien wichtiger Dokumente digital zu sichern oder an anderer Stelle zu hinterlegen, beispielsweise bei Verwandten, Freunden, einem Notar oder Anwalt oder in einem Bankschließfach.

Eine Dokumentenmappe ist etwas sehr Individuelles. Es hängt von Ihren persönlichen Lebensumständen ab, welche Dokumente für Sie wichtig sind. Hier finden Sie einige Beispiele für Dokumenttypen, die in eine Dokumentenmappe gehören.

Das gehört in die Dokumentenmappe:

Im Original

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

Im Original oder als beglaubigte Kopie

- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, zum Beispiel auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht

Als einfache Kopie

- Personalausweis, Reisepass
- Führerschein und Fahrzeugpapiere
- Impfpass
- Grundbuchauszüge
- sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldennachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen



Dokumentensicherung

VORBEREITET

Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>

Notgepäck

Im Falle einer Evakuierung, sei es beispielsweise durch einen Brand oder eine andere denkbare Notsituation, bleibt oft nicht viel Zeit, um zu packen. Mit einem vorbereiteten Notgepäck können Sie alles Wichtige mit einem Griff mitnehmen.

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.

Das gehört in den Notfallrucksack

- persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Material
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumentenmappe
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche
- Essgeschirr und -besteck
- Dosenöffner und Taschenmesser
- Taschenlampe, Reservebatterien
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für ein paar Tage, auch Wetterschutzbekleidung
- Kopfbedeckung
- Arbeitshandschuhe
- Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz (auch zum Schutz bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe)
- Fotoapparat (um gegebenenfalls nach Rückkehr Schäden dokumentieren zu können - falls Sie ein Handy mit Fotofunktion besitzen, ist dies ausreichend)
- für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS-Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

MARKT WIRSBERG



Notgepäck	VORHANDEN
Persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>
Behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>
Wolldecke, Schlafsack	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>
Festes Schuhwerk, Gummistiefel	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr, Besteck, Thermoskanne, Becher	<input type="checkbox"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe, Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>
Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Fotoapparat oder Fotohandy / Powerbank	<input type="checkbox"/>

Getränke und 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

2 Liter pro Tag und Person

Menge 20 Liter

Bei dem vorgeschlagenen Getränke **2 Liter pro Tag und Person** Vorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hin aus 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.

MARKT WIRSBERG

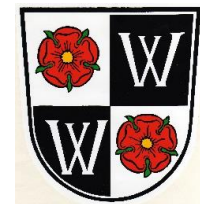


Lebensmittel		10-Tage-Vorrat
Lebensmittelgruppe	Menge	Bemerkung
Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 Kg	
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 Kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt 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	0,375 Kg	
Sonstiges nach Belieben		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

Grundvorrat	VORHANDEN
Getränke	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	<input type="checkbox"/>
Bargeld: kleine Scheine, Münzen	<input type="checkbox"/>

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

MARKT WIRSBERG



Hausapotheke	VORHANDEN
DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
Hausdesinfektionsmittel	<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, Waschmittel	<input type="checkbox"/>
Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="checkbox"/>
Damen-Hygiene-Artikel	<input type="checkbox"/>
Sets Einweggeschirr, Besteck	<input type="checkbox"/>
Haushaltspapier	<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel	<input type="checkbox"/>
Campingtoilette, Ersatzbeutel	<input type="checkbox"/>
Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
FFP2 / MNS	<input type="checkbox"/>

Energieausfall	VORHANDEN
Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Campingkocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>
Brennstoffe	<input type="checkbox"/>

Brandschutz	VORHANDEN
Keller und Dachboden entrümpelt	<input type="checkbox"/>
Feuerlöscher oder Löschspray	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>
Garten- oder Wasserschlauch	<input type="checkbox"/>
Wassereimer	<input type="checkbox"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>

MARKT WIRSBERG



Wichtige Rufnummern:

Im Notfall richtig melden:

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Wie viele verletzte gibt es?

Wer meldet den Notruf?

Warten auf Rückfragen!

Notruf Feuerwehr &
Rettungsdienst

112

Notruf Polizei

110

Ärztlicher
Bereitschaftsdienst

116117

Behördennummer

115

Giftnotrufzentrale

089 19240

Markt Wirsberg

09227 932-0

Diese Broschüre wurde auf Basis der Information des BBK erstellt.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

www.bbk.bund.de

info@bbk.bund.de