READY24.COM

NOTFALL-CHECKHEFT

Notfallplan für dich und deine Familie
ab Seite 2

Packliste fürs Notgepäck
ab Seite 12

Tipps für den Notfall
ab Seite 28

Jährliche Überprüfung
ab Seite 46

NOTFALLPLAN

für dich und deine Familie

INHALT

Thema	Seite
Notfallplan	**2-5**
Arbeitsblätter	**6-11**

Notfallplan

Es ist gut und wichtig, bereits vor einer Notsituation zu *überlegen*, was du im Notfall machen kannst. Noch besser ist, (mit Freunden oder Familie) zu *üben* was zu tun ist. Dieser Notfallplan wird dir dabei helfen, vorauszuplanen und dich im entscheidenden Moment daran zu erinnern, was als Nächstes zu tun ist.

1

Mögliche Notfall-situationen erkennen!

- Auf welche Katastrophen sollte ich vorbereitet sein?
- Weiß ich, welche Chemiewerke es in der Nähe gibt?
- Wo steht das nächste Atom-kraftwerk?
- Könnte ich von Hochwasser betroffen werden?
- Welche Katastrophen sind in meiner Gegend am wahr-scheinlichsten?

2

Alle benachrichtigen, auf die es ankommt!

- Welche meiner Freunde und wen aus meiner Familie will ich im Notfall benachrichtigen?
- Wen muss ich darüber hinaus noch informieren? Dazu gehören z. B. die Schule meiner Kinder, mein Arbeitgeber, Nachbarn und pflegebedürftige Personen sowie andere Bezugs- oder Betreuungs-personen

3

Wissen, wohin!

- Wenn der Notfall eintrifft – wo könnte ich sein?
- Wo sind dann wahrscheinlich andere in meiner Familie?
- Wie komme ich und alle anderen am schnellsten nach Hause oder zu einem vereinbarten Treffpunkt?
- Wenn Panik herrscht, könnten Hauptverkehrsadern blockiert sein. Eventuell fällt der öffentliche Nahverkehr aus. Gibt es Möglichkeiten sich mit Nachbarn, Arbeitskollegen, Schulkameraden oder anderen zusammen zu tun?

4

Notvorrat anlegen!

- Komme ich ohne fremde Hilfe mehrere Tage zuhause zurecht?
- Was, wenn der Strom ausfällt oder das Wasser abgestellt wird?
- Was, wenn ich zur Evakuierung aufgefordert werde oder sogar fliehen muss?
- Welche Medikamente benötige ich (oder andere in meiner Familie) auf Vorrat?
- Haben meine Haustiere genügend Nahrung?

5

Anderen helfen!

- Wer in meinem Umfeld ist im Notfall auf meine Hilfe angewiesen?
- Welche Angehörigen, die weiter weg wohnen, sind auf Dritte angewiesen?
- Habe ich für sie Notfallpläne?

6

Mit Unvorhergesehenem rechnen!

- Was mache ich, wenn behördliche Anweisungen meine Pläne durchkreuzen?
- Weiß meine Familie, was dann zu tun ist?
- Was kann ich tun, um ruhig zu bleiben, wenn ich oder jemand aus meinem Haushalt verletzt ist oder vermisst wird?
- Wie kann ich meine Kinder beruhigen?

Tipps:

Ist der Zufluchtsort zu weit von zuhause entfernt, kann es bei hohem Verkehrsaufkommen schwierig sein, ihn zu erreichen. Ist er zu nah, könnte er von der gleichen Katastrophe betroffen sein.

Kläre auch, ob Haustiere erlaubt sind. Lasse sie bei einer Evakuierung nicht eingeschlossen zurück.

Tipp:

Spiel mit deinen Kindern mögliche Szenarien durch. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe stellt online Lese-, Spiel- und Rätselinhalte zur Verfügung, die Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren altersgerecht auf Notfälle, Unfälle und Katastrophensituationen vorbereiten. (www.max-und-flocke-helferland.de > Lesen)

Arbeitsblatt #1

1 Notfallplan für diese Situation

2 Zu kontaktieren

Person 1	Person 2	Person 3
Telefon 1		
Telefon 2		

3 Treffpunkt

Falls dieser Treffpunkt nicht mehr erreichbar ist, weichen wir hierhin aus

Ort	Ort
So komme ich dahin	So komme ich dahin

Tipp:

Besprich auch mit allen aus deiner Familie, wie sie dorthin kommen und notiere dies.

4 Notvorrat

- ◯ Ich kann wahrscheinlich zuhause bleiben
- ◯ Ich werde wahrscheinlich mein Zuhause verlassen müssen
- ◯ Es ist unsicher, ob ich zuhause bleiben kann oder nicht
- ◯ Wahrscheinlich bin ich unterwegs, wenn etwas passiert

Tipp:

Im Teil „Packliste“ (ab Seite 12) helfen wir dir, die wichtigsten Vorräte für die unterschiedlichen Situationen zusammenzustellen.

5 Hilfsbedürftige

Um diese Person(en) kümmere ich mich

Person 1	Person 2	Person 3
Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann

6 Ruhe bewahren

Im Notfall hilft mir das ruhig zu bleiben	Woran ich sonst noch denken will

Tipp:

Notiere dir ein Erlebnis, ein Lied oder einen Merksatz, mit dem du dich auch unter Stress daran erinnerst, die Nerven zu bewahren.

Ein Plan zu haben, was passieren könnte, hilft dir zu entscheiden, was in dein Notgepäck gehört. In unserer „Packliste“ (ab Seite 12) findest du praxiserprobte Vorschläge.

Arbeitsblatt #2

1 Notfallplan für diese Situation

2 Zu kontaktieren

Person 1	Person 2	Person 3
Telefon 1		
Telefon 2		

3 Treffpunkt

Falls dieser Treffpunkt nicht mehr erreichbar ist, weichen wir hierhin aus

Ort	Ort
So komme ich dahin	So komme ich dahin

Tipp:

Besprich auch mit allen aus deiner Familie, wie sie dorthin kommen und notiere dies.

4 Notvorrat

- ◯ Ich kann wahrscheinlich zuhause bleiben
- ◯ Ich werde wahrscheinlich mein Zuhause verlassen müssen
- ◯ Es ist unsicher, ob ich zuhause bleiben kann oder nicht
- ◯ Wahrscheinlich bin ich unterwegs, wenn etwas passiert

Tipp:

Im Teil „Packliste“ (ab Seite 12) helfen wir dir, die wichtigsten Vorräte für die unterschiedlichen Situationen zusammenzustellen.

5 Hilfsbedürftige

Um diese Person(en) kümmere ich mich

Person 1	Person 2	Person 3
Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann

6 Ruhe bewahren

Im Notfall hilft mir das ruhig zu bleiben	Woran ich sonst noch denken will

Tipp:

Notiere dir ein Erlebnis, ein Lied oder einen Merksatz, mit dem du dich auch unter Stress daran erinnerst, die Nerven zu bewahren.

Ein Plan zu haben, was passieren könnte, hilft dir zu entscheiden, was in dein Notgepäck gehört. In unserer „Packliste“ (ab Seite 12) findest du praxiserprobte Vorschläge.

Arbeitsblatt #3

1 Notfallplan für diese Situation

2 Zu kontaktieren

Person 1	Person 2	Person 3
Telefon 1		
Telefon 2		

3 Treffpunkt

Ort	Ort
So komme ich dahin	So komme ich dahin

Falls dieser Treffpunkt nicht mehr erreichbar ist, weichen wir hierhin aus

Tipp:

Besprich auch mit allen aus deiner Familie, wie sie dorthin kommen und notiere dies.

4 Notvorrat

- ◯ Ich kann wahrscheinlich zuhause bleiben
- ◯ Ich werde wahrscheinlich mein Zuhause verlassen müssen
- ◯ Es ist unsicher, ob ich zuhause bleiben kann oder nicht
- ◯ Wahrscheinlich bin ich unterwegs, wenn etwas passiert

Tipp:

Im Teil „Packliste“ (ab Seite 12) helfen wir dir, die wichtigsten Vorräte für die unterschiedlichen Situationen zusammenzustellen.

5 Hilfsbedürftige

Um diese Person(en) kümmere ich mich

Person 1	Person 2	Person 3
Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann	Was ich für sie tun kann

6 Ruhe bewahren

Im Notfall hilft mir das ruhig zu bleiben	Woran ich sonst noch denken will

Tipp:

Notiere dir ein Erlebnis, ein Lied oder einen Merksatz, mit dem du dich auch unter Stress daran erinnerst, die Nerven zu bewahren.

Ein Plan zu haben, was passieren könnte, hilft dir zu entscheiden, was in dein Notgepäck gehört. In unserer „Packliste“ (ab Seite 12) findest du praxiserprobte Vorschläge.

PACKLISTE

fürs Notgepäck

INHALT

Thema	Seite
Packliste	**14**
Notfallrucksack	**15-25**
Notfallvorrat	**26-27**

Packliste

Es gibt viele unterschiedliche Notsituationen. Bei einem Brand oder einer Evakuierung musst du dein Zuhause vielleicht Hals über Kopf verlassen. Bei einem Chemieunfall oder in einer Quarantäne darfst du es dagegen nicht verlassen. Es kann auch sein, dass die Versorgung wegen Stromausfall oder Unwetter zusammenbricht. Wie wappnest du dich am besten?

Mögliche Notfälle, die in deiner Gegend eintreten könnten und was das wahrscheinlich für dich bedeutet:

Art der Katastrophe	Zuhause verlassen wahrscheinlich	Zuhause bleiben wahrscheinlich
Großbrand	✓	
Hochwasser	✓	✓
Stromausfall		✓
Erdbeben	✓	✓
Chemieunfall	✓	✓
Atomunfall	✓	
Terroranschlag		✓
Pandemielage		✓

Wenn du dein Zuhause verlassen musst: Du brauchst einen

Notfallrucksack

1 Der Rucksack

Es gibt günstige und ebenso funktionale Alternativen zu einem kostspieligen Wanderrucksack. Wichtig ist, dass dein Notfallrucksack belastbar ist. Probiere ihn auch an und überprüfe, ob du ihn mit Hilfe der Zurrgurte so einstellen kannst, dass er sich bequem tragen lässt. Nimm dir dafür genügend Zeit. Ein gut eingestellter Rucksack erleichtert dir eine Flucht enorm.

		Check
Rucksack • für Erwachsene idealerweise 65 Liter, für Kinder 25 Liter • auf Aufteilung achten: Hauptfach, Nebenfächer und Außengurte vorhanden? • gute Qualität, reißfeste Nähte, bequeme Schultergurte, wasserabweisend, UV-beständig	**Tipp:** *Wer aus gesundheitlichen Gründen keinen Rucksack tragen kann und stattdessen über einen kleinen Einkaufstrolley oder Rollkoffer nachdenkt, sollte berücksichtigen, dass damit nicht beide Hände frei sind und es bei schlechtem Untergrund Schwierigkeiten geben kann. Wäge selbst ab, ob das die beste Möglichkeit ist oder ob das Fluchtgepäck auf andere Familienmitglieder verteilt werden kann.*	○
Regenschutzhülle • passend für den vollgepackten Rucksack • nicht sperrig, leicht, gut abgedichtete Nähte, ggf. reflektierend oder mit Reflektorstreifen		○
Packbeutel zum Sortieren • entweder aus Stoff mit Kordel oder aus anderen langlebigen, ggf. auch wasserdichten Materialien • Beutel beschriften oder farblich kennzeichnen, um jeweiligen Inhalt schnell zu finden – zum Beispiel: Verpflegung, Hygiene, Medizin, Kleidung, Info/Dokumente		○

2 Persönliches

Persönliche Gegenstände sind nicht so wichtig wie lebenswichtige Ausrüstung. Wichtige Dokumente als Original oder (digitale) Kopie und notwendige Medikamente haben aber Platz im Notfallrucksack verdient.

		Check
Wasserdichte Dokumentenhülle • Kopie deines Personalausweises/Reisepasses, um dich jederzeit ausweisen zu können, sowie einer evtl. vorhandenen Patientenverfügung • Liste von Notfallkontakten und ggf. eine Landkarte • Ersatzschlüssel für Haus und Auto	**Tipp:** *Notiere weitere Dinge, die du nicht vorbereitend einpacken kannst, auf einer Liste im oder beim Fluchtgepäck, sodass du sie im Notfall nicht vergisst. Dazu gehören u. a.: Gesundheitskarte der Krankenversicherung, Impfpass und Handy/Smartphone mit Aufladekabel. Andere wichtige Dokumente wie z. B. Zeugnisse, Verträge und Familienfotos am besten auf einen USB-Stick oder in einer Cloud speichern. Generell gilt: Besser eine (digitale) Kopie als gar nichts!*	○
Geld • zwischen 20 und 200 Euro Bargeld, am besten in Münzen und kleinen Scheinen • wenn vorhanden: eine Zweit-Bankkarte		○
Ersatzbrille / Tageskontaktlinsen		○
Medikamente / Nahrungsergänzungsmittel • allgemeine Notfallmedikamente aus der Hausapotheke wie z. B. gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall und Brandverletzungen sowie zum Desinfizieren • persönliche Arzneimittel wie z. B. Asthma-Spray, Insulin, Blutverdünner	**Tipp:** *Wenn du bestimmte Medikamente nicht doppelt vorrätig hast oder sie kühl lagern musst, notiere dir, welche du benötigst und wo du sie aufbewahrst. Alle anderen Medikamente solltest du schon jetzt wasserdicht verpackt zu deinem Notgepäck legen.*	○

3 Nahrung

Du kennst deinen Nahrungsbedarf selbst am besten. Bedenke, dass du im Notfall in einer Stress-Situation bist, dich womöglich aktiver bewegst und Gepäck trägst. Plane lieber etwas mehr Verpflegung ein, als dann hungrig zu Bett gehen zu müssen.

Check

Wasserflasche

- plane zwei Liter pro Tag ein
- idealerweise Wasser für mindestens zwei Tage einpacken
- besser mehrere kleine Wasserflaschen als eine große

Tipp:

Wenn du noch Entkeimungstabletten und einen Wasserfilter einpackst, reichen 1-2 Liter Wasser, denn damit kannst du auch Wasser aus anderen Quellen, wie einem Bach, reinigen und trinken.

Trinkflasche mit Wasserfilter

- filtert unsicheres Wasser aus einem Bach, Fluss, See oder Wasserhahn
- entfernt biologische und chemische Verschmutzungen
- Wasser ist nach einigen Minuten sicher zum Verzehr
- nicht zu klein: zwischen 0,5 - 1 Liter Fassungsvermögen und min. 100 Liter Filterkapazität
- mit Trinkverschluss, leicht, BPA-frei

Wasserentkeimungstabletten

- reinigen verschmutztes Wasser
- töten Erreger ab, entfernen aber keine Giftstoffe aus dem Wasser
- Wasser ist nach ca. 30 Minuten trinkbar
- idealerweise zehn Tabletten (eine Tablette für etwa ein Liter Wasser) einpacken

		Check
Notfallnahrung • mit einem Nährstoffgehalt von min. 2.000 Kalorien pro Tag • am besten spezielle Notfallnahrung: kann ohne weitere Zubereitung gegessen werden, luft- und wasserdicht verpackt, mehrere Jahre haltbar, gewicht- und platzsparend • Notfallnahrung für mindestens zwei Tage einpacken	**Tipp:** *Bei vielen Anbietern gibt es auch laktose- und/oder glutenfreie sowie vegane Notfallnahrung.*	○
Notkocher • kocht Wasser ab und erwärmt kleine Mahlzeiten wie Brei • aus Edelstahl, mit Brennstoff, leicht, klein und platzsparend, mehrfach einsetzbar • mit einfachem Brennstoff, z.B. Tabletten oder Röllchen aus Holzspänen/Wachs	**Tipp:** *Um zwei Tassen Wasser zu erhitzen, benötigst du etwa eine Brennstofftablette oder drei Brennstoffröllchen aus Holzspänen. Alternativ kannst du auch trockene Zweige und Desinfektionsgel auf Alkoholbasis als Brennstoff nutzen. Für eine gute Verschnaufpause packe dir vielleicht noch zwei oder drei kleine Teebeutel und Kaffeepäckchen zum Aufgießen ein.*	○
Streichhölzer • zum Anzünden von Kerzen und Brennstoff für den Notkocher • wasserdicht verpackt	**Tipp:** *Feuerzeuge versagen oft dann, wenn man sie braucht. Streichhölzer sind verlässlicher.*	○
Essgeschirr und -besteck • ein hitzebeständiger Behälter (z. B. aus Edelstahl oder Emaille), aus dem du trinken und in dem du Wasser erhitzen und Nahrung zubereiten kannst, leicht und platzsparend, nicht zu groß (250-500 ml) • Messer, Gabel, Löffel	**Tipp:** *Du kannst auf das Messer verzichten, wenn du ein Multifunktionswerkzeug mit Messer dabei hast.*	○

4 Für den Notfall gerüstet

Was genau du im Notfall benötigst, ist nicht leicht vorherzusagen. Mit einer soliden Grundausstattung kommst du oft weiter als du denkst.

Check

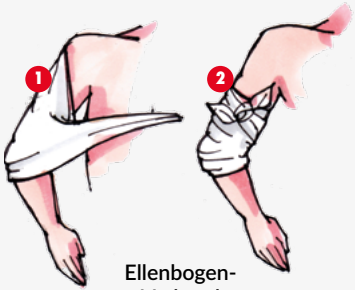
Erste-Hilfe-Set

- mit Pflaster und Pflasterstrips, Kompressen und Mullbinden, Sicherheitsnadel, Pinzette, kleiner Schere und Dreieckstuch

Tipp:

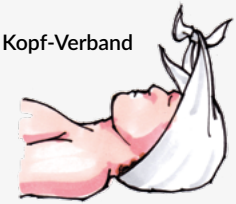
So bindest du das Dreieckstuch als Verband:

Anwendungsbeispiel Dreieckstuch: Den verletzten Arm rechtwinklig vor die Brust halten und in die Spitze des Dreiecks legen. Die beiden Ecken im Nacken verknoten.

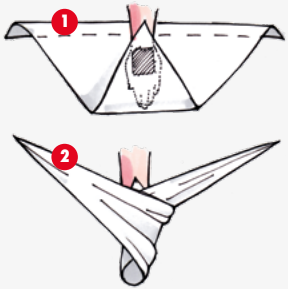


Ellenbogen-Verband

Kopf-Verband



Hand-Verband



Knie-Verband

	Check
Mundschutz • am besten Atemschutzmasken der Schutzklasse FFP2 oder FFP3 für Schutz vor Schadstoffen wie Staub, Rauch und Aerosolen	○
Multifunktionswerkzeug • mit Messer, Drahtschneider, Zange, Säge, Feile, Dosen- und Flaschenöffner, Kreuzschrauben- und Schlitzschraubendreher	○
Radio • damit hast du Zugang zum krisensichersten Informationsnetz: Radiowellen • unbedingt stromnetzunabhängig: das Ready-24 Kurbelradio etwa ist aufladbar durch Kurbeln und Solarkraft. Zudem hat es eine integrierte Taschenlampe und einen USB-Anschluss mit dem du kleine Geräte wie dein Handy etwas nachladen kannst • idealerweise mit integrierter Taschenlampe **Tipp:** *Damit der Akku deines Kurbelradios nicht nachlässt, aktiviere ihn einmal im Jahr. Dreh dafür die Kurbel mindestens 25 mal. Bevor du das Radio einpackst, leg am besten gleich ein Ladekabel dazu, das zu deinem Handy passt.*	○
Taschenlampe • batteriebetrieben, am besten mit Ersatzbatterien • hell, leicht, kompakt und spritzwasserresistent **Tipp:** *In vielen Kurbelradios ist schon eine stromnetzunabhängige Taschenlampe integriert. Eine zusätzliche Lichtquelle ist aber immer eine gute Idee.*	○

		Check
Knicklichter • mindestens zwei Stück • lang leuchtend: am besten bis zu acht Stunden		○
Trillerpfeife • Material egal, Hauptsache laut! Auch hiermit kannst du mögliche Helfer auf dich aufmerksam machen		○
Notizblock und Bleistift • klein und handlich, mit gespitztem Bleistift	**Tipp:** *Zum Notieren von Informationen, aber auch zum Zeitvertreib. Ein Bleistift ist dabei verlässlicher als ein Kuli: Er schreibt auch, wenn es kalt oder feucht ist.*	○
Müllbeutel • eine Rolle mit rund 30 Stück	**Tipp:** *Müllbeutel sind vielseitig einsetzbar: nicht nur für Abfälle, sondern auch um Schuhe vor Regen und Matsch zu schützen. Sie wiegen fast nichts. Lieber einen zu viel als einen zu wenig dabei haben!*	○
Panzertape • eine Rolle mit strapazierfähigem, hitzebeständigem und wasserabweisendem Klebeband	**Tipp:** *Mit dem Klebeband kannst du etwas befestigen, reparieren oder abdichten. Nutze zum Abschneiden einfach die Schere in deinem Erste-Hilfe-Set.*	○

5 Übernachtungsoptionen

Bei manchen Notfällen kann man nicht zuhause bleiben. Vielleicht kannst du in einer Notunterkunft, bei Freunden oder der Familie unterkommen. Es kann auch sein, dass du in freier Natur übernachten musst. Woran ist zu denken?

		Check
Notfallschlafsack oder Biwaksack • kein dicker Camping-Schlafsack, sondern ein kleiner, platzsparender Notfallschlafsack aus isolierendem Thermomaterial, idealerweise mehrfach einsetzbar		○
Isomatte / Luftmatratze • leicht, Isomatte z.B. aus Schaumstoff • einfach zu rollen und zu transportieren, z.B. an den Außengurten deines Rucksacks	**Tipp:** *Selbst wer hart im Nehmen ist, wird sich über den weichen, wärmenden und trockenen Untergrund im Freien freuen.*	○
Notfallzelt • kein Camping-Zelt, sondern ein leichtes, kompaktes Notfallzelt aus reißfestem, isolierendem Thermomaterial	**Tipp:** *Ein sperriges Camping-Zelt mit Stangen ist für den Notfall viel zu unhandlich. Ein Notfallzelt bietet Schutz vor Regen, Schnee und Wind, auch wenn es an zwei Seiten offen ist. Alles, was du dafür benötigst, sind zwei stabile Aufhänger wie z.B. Bäume oder Straßenlaternen sowie eine Schnur. Alternativ vereint ein Biwaksack Notzelt und -schlafsack und spart auf diese Weise Platz und Gewicht.*	○

		Check
Kleidung und Schuhe • 1 Hose, 2 Pullover, 2 T-Shirts, Mütze, Schal, 3 Unterhosen und Socken • wetterfeste Schuhe, entweder griffbereit halten oder gleich außen ans Notgepäck binden	**Tipp:** *Nimm am besten Kleidung, die du nur selten oder gar nicht mehr trägst. Wärme und Belastbarkeit sind wichtiger als gutes Aussehen. Pack nicht zu viel ein!*	○
Regenponcho • für schlechtes Wetter • am besten leichte Einmal-Regenmäntel mit Kapuze		○
Decke • leicht und kompakt, z.B. eine kleine Fleece-Decke • alternativ auch Mütze und Schal	**Tipp:** *Achte besonders darauf, nachts warm zu bleiben. Das mag bedeuten, mit all deiner Kleidung und Mütze in den Schlafsack zu steigen.*	○
Handwärmer • über die Extremitäten verliert der Körper am meisten Wärme – hiermit hältst du sie warm		○

6 Körperhygiene

Ohne fließendes Wasser oder funktionierende sanitäre Anlagen stoßen wir schnell an unsere Grenzen bei der täglichen Körperhygiene. Gleichzeitig ist sie wichtig, um Krankenheiten vorzubeugen und sich in der eigenen Haut wohlzufühlen.

		Check
Handtuch • leicht und saugfähig, zum Beispiel aus Mikrofaser	**Tipp:** *Mikrofaser-Handtücher sind nicht nur leichter und saugfähiger als Frottee- oder Baumwollhandtücher. Wegen ihrer antibakteriellen Eigenschaften riechen sie auch nicht so schnell muffig.*	○
Hygieneartikel • Kernseife, Zahnpflegekaugummis, Feucht- und Taschentücher, Einmalgummihandschuhe, Hygiene-Gel, evtl. Damenhygiene-Produkte		○
Handspaten • die einfachste Lösung ist oft die beste: Verbuddel Häufchen hygienisch in der Erde		○

7 Für andere da sein

Check

Für Familien oder Gruppen

Prinzipiell empfiehlt es sich, für alle Erwachsenen einen eigenen Notfallrucksack mit der genannten Ausrüstung einzuplanen. Allerdings kann einiges von deiner Ausrüstung allen helfen und wird vielleicht nur einmal in der Gruppe benötigt. So sparen andere Platz und Gewicht in ihrem Notfallgepäck und ihr haltet länger durch. Ausrüstung für kleinere Kinder, die noch keinen eigenen Rucksack tragen können, kann so auch besser auf die anderen verteilt werden.

Für Kinder

- Für die ganz Kleinen: Spezialnahrung, Windeln, Spielsachen
- SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift

Für Haustiere

- Trocken- oder Feuchtfutter, lange haltbar, gut verpackt, für 2 bis 3 Tage
- Wasser
- Wasserschüssel, stabil, leicht
- Mikrofaserhandtuch
- Spielzeug, idealerweise riecht es vertraut
- Leine oder Transportbox/-rucksack, abhängig vom Tier

Wenn du zuhause bleiben musst: Du brauchst einen

Notfallvorrat

Das Bundesamt für Bevölkerungsvorsorge und Katastrophenschutz empfiehlt einen Notvorrat für 10-14 Tage. Was auf jeden Fall dazu gehören sollte und bedacht werden muss, findest du hier zusammengefasst. Denk auch daran, was es bedeutet, wenn Wasser- oder Stromversorgung ausfallen.

		Check
Getränke • 2 Liter Flüssigkeit pro Person und Tag Wasservorrat für min. 10 Tage	**Tipp:** *Leitungswasser ist nicht nur als Trinkwasser, sondern auch zum Kochen und für die persönliche Hygiene wichtig, etwa für die Toilettenspülung. Wird angekündigt, dass man das Wasser abstellt, ist ein Wasserfaltkanister für 20 Liter eine ideale und hygienisch saubere Lösung und in jedem Fall besser als die Badewanne. Wenn du keimfreies Leitungswasser in den Kanister füllst, ist es bis zu sechs Monate haltbar. Mit Wasserentkeimungstabletten kannst du auch nicht keimfreies Wasser verwenden.*	○
Lebensmittel • 2.200 kcal pro Person und Tag • lange haltbar und nahrhaft (z. B. Reis, Nudeln, Dosengemüse, Pumpernickel)	**Tipp:** *Diabetiker und Allergiker mögen besondere Bedürfnisse haben. Auch Haustiere dürfen nicht vergessen werden! Tiefgekühlte Ware ist lange haltbar, muss aber bei einem Stromausfall schnell aufgebraucht werden.*	○
Notkocher, Brennstoff & Streichhölzer	**Tipp:** *Bei einem Stromausfall funktionieren Ofen, Herd und Mikrowelle nicht mehr. Darum empfehlen wir einen kleinen Gaskocher parat zu halten. Im Notfall mag auch der Grill (bitte im Garten lassen!) eine Möglichkeit sein, um dein Essen zu erwärmen.*	○
Wärme & Licht • Kerzen, Teelichter und Taschenlampe		○

		Check
Hygieneartikel • Toilettenpapier: Für zwei Personen reicht eine Packung mit zehn Rollen für etwa zwei Wochen • besser eine Seife und extra Packung Zahnpasta mehr als zu wenig	**Tipp:** *Mit Kernseife kannst du sowohl dich als auch deine Kleidung im Notfall waschen. Halte deine Trinkwasservorräte getrennt von Wasservorräten für deine Körperhygiene oder zum Kochen. So verhinderst du eine Kontaminierung und stellst gleichzeitig sicher, dass genügend Wasser für den Trinkwassergebrauch vorhanden ist.*	○
Kurbel-/Solar-Radio	**Tipp:** *Bedenke, dass akku- und batteriebetriebene Geräte bei einem Stromausfall nicht wieder aufgeladen werden können. Solar- oder kurbelangetriebene Geräte funktionieren im Notfall oft verlässlicher.*	○
Geld • zwischen 20 und 200 Euro Bargeld, am besten in Münzen und kleinen Scheinen • wenn vorhanden: eine Zweit-Bankkarte	**Tipp:** *Wenn du dein Zuhause nicht verlassen darfst, musst du mit dem Geld auskommen, das du zur Hand hast. Auch Geldautomaten mögen bei einem Stromausfall nicht mehr funktionieren. Am besten hast du Geld in kleiner Stückelung parat, sodass du nicht auf Wechselgeld angewiesen bist.*	○

Tipp:

Wenn du bereits einen Notfallrucksack hast, bist du jetzt auf der sicheren Seite, denn viele wichtige Dinge wie Kurbelradio, Wasserentkeimungstabletten, Taschenlampe, Streichhölzer oder Erste-Hilfe-Set sind da schon für dich eingepackt.

Aller Anfang ist schwer – so gelingt die Zusammenstellung deines Notfallgepäcks!

Auf ready24.com findest du im Blog den Artikel „Krisenvorsorge, die schneller geht, als du denkst“ mit wertvollen Tipps und viele weitere nützliche Artikel, die dich bei der Zusammenstellung deines Notfallvorrats und -gepäcks unterstützen.

Mehr Infos findest du unter: **www.ready24.com/de/blog**

TIPPS

für den Notfall

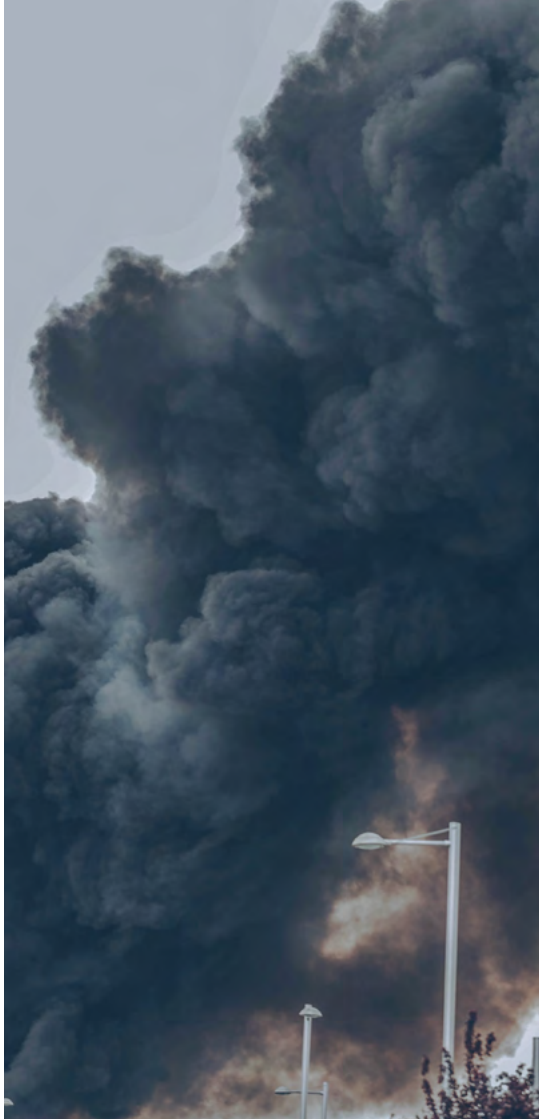
INHALT

Was tun bei ...	Seite
Großbrand	30-31
Hochwasser	32-33
Stromausfall	34-35
Erdbeben	36-37
Chemieunfall	38-39
Atomunfall	40-41
Terroranschlag	42-43
Pandemie	44-45

Großbrand

Was tun?

1. Rufe die Feuerwehr an (Nummer: 112).
   Beantworte diese Fragen: Wer ruft an? Wo brennt es? Was ist passiert? Wie ist die Situation (wie viele betroffene Personen, Gefahrengüter etc.)?
2. Nimm dein Notfallgepäck inklusive wichtiger Dokumente mit.
3. Warne andere Personen und hilf ihnen, sich in Sicherheit zu bringen, ohne dich selbst in Gefahr zu begeben.
4. Bringe dich selbst in Sicherheit: Verlasse das Gebäude und die Gefahrenzone. Gewinne ausreichend Abstand (z. B. mit dem Auto).
5. Verfolge aktuelle Informationen zur Lage über das Radio. Gibt es Anweisungen der Behörden? Wie weit soll ich von der Gefahrenzone weggehen?



Was NICHT tun?

1. Beobachte keinesfalls aus Neugier den Brand. Dadurch könntest du die Einsatzkräfte behindern.
2. Meide unbedingt Rauch und Qualm.
3. Ein nasses Tuch vor Nase und Mund hilft nicht! Begib dich schnellstmöglich aus dem Gefahrengebiet.
4. Bringe dich nicht in Gefahr, nur um Wertgegenstände wie Schmuck zu sichern! Leben und Gesundheit sind wertvoller als Gegenstände.
5. Türen nur schließen, niemals abschließen, damit die Rettungskräfte zur Brandlöschung oder Personenrettung schnell in die Räume gelangen.

Hochwasser

Was tun?

Hochwasser wird angekündigt

1. Räume gefährdete Räume leer.
2. Halte das Notfallgepäck bereit. Besonders wichtig: Trinkwasser!
3. Schalte die Hauptsicherung aus und stecke elektrische Geräte aus.
4. Stelle Wasser und Gas ab.

Hochwasser kommt überraschend

1. Warne andere Personen und hilf ihnen, sich in Sicherheit zu bringen, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen.
2. Bringe dich in Sicherheit: Wenn möglich, verlasse mit dem Auto das Hochwassergebiet.
3. Bist du durch Hochwasser eingeschlossen?
   Flüchte in höhere Stockwerke oder auf das Dach und warte auf Rettung. Radio und Notfallgepäck nicht vergessen!
4. Verfolge alle aktuellen Informationen über das Radio. Beachte Anweisungen der Behörden.

Was NICHT tun?

1. Gehe niemals in Keller, Tiefgaragen oder tiefgelegene Räume.
2. Bleibe von Uferbereichen wie Flüssen oder Seen fern, ebenfalls von überfluteten Gebieten.
3. Fahre auf keinen Fall mit Privatbooten auf überfluteten Gebieten „spazieren“.
4. Fahre nicht mit dem Auto auf überfluteten Straßen.
5. Trinke kein Leitungswasser oder Wasser aus privaten Brunnen. Das Verschmutzungsrisiko ist zu hoch! Verwende notfalls die Wasserflasche mit integriertem Filter und die Wasserentkeimungstabletten im Notfallgepäck.

Stromausfall

Was tun?

Stromausfall ist absehbar

1. Decke dich mit ausreichend Kerzen, Streichhölzern und Batterien ein.
2. Gibt es einen Holz- oder Öl-Ofen? Dann sorge für genügend Brennstoffe.
3. Lege warme Kleidung bereit.
4. Halte eine Taschenlampe und das Kurbelradio bereit.
5. Lade Akkus der wichtigsten Elektrogeräte und – falls vorhanden – die Powerbank auf.

Stromausfall tritt überraschend ein

1. Benutze Kerzen oder die Taschenlampe am Kurbelradio.
2. Finde die Ursache: Stromkasten überprüfen, Nachbarn fragen.
3. Schalte alle Elektrogeräte aus, die bei erneuter Stromversorgung eine Gefahr darstellen (Herd etc.).
4. Stecke empfindliche Geräte aus (TV, PC etc.)
5. Halte Kühlschrank und Gefriertruhe geschlossen.
6. Halte dich über das Kurbelradio auf dem Laufenden. Achte auf Durchsagen von Behörden.

Was NICHT tun?

1. Spiele nicht an Stromleitungen herum. Melde herabhängende Stromleitungen beim Stromversorger und halte 30 m Sicherheitsabstand!
2. Versuche nicht, mit einem Gasherd zu heizen – Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung!
3. Lasse Kerzen und offenes Feuer nicht unbeaufsichtigt.
4. Kein offenes Feuer, Grillen o. ä. im Haus.
5. Rufe nicht die 112 oder 110 an! Stromausfall ist kein Notfall, bei dem diese Nummern helfen oder Infos geben können.
6. Vermeide unnötige Autofahrten. Ampeln und Tankstellen funktionieren bei großflächigen Stromausfällen nicht.

Erdbeben

Was tun?

Erdbeben ist absehbar

1. Sichere Möbel und Gegenstände, die Personen verletzen könnten (Beleuchtung, Regale etc.).
2. Schließe die Haupthähne von Strom, Gas und Wasser.
3. Halte dein Notfallgepäck griffbereit.
4. Lege genügend Bargeld bereit (mind. 200 € pro Person für 7 Tage)

Erdbeben kommt unangekündigt

Im Gebäude

1. Verlasse das Gebäude nur bei direkter Nähe zu einer Außentür.
2. Suche Schutz unter stabilen Türrahmen, Tischen oder Möbelstücken. Halte Sicherheitsabstand zu Glas oder Regalen (Verletzungsgefahr).
3. Schütze deinen Kopf mit verschränkten Armen.

Im Freien:

1. Bleibe im Freien. Halte dich von Bäumen, Brücken, Gebäuden oder Strommasten fern.
2. Bist du an der Küste? Flüchte sofort in höhere Gebiete (Tsunami).

Im Auto:

1. Halte am Straßenrand an, mit sicherem Abstand zu Gebäuden.
2. Meide Brücken und Tunnel.
3. Bleibe im Auto, bis das Beben vorbei ist. Denke an Nachbeben!
4. Halte Wege frei.

Was NICHT tun?

Während eines Erdbebens

Im Gebäude:

1. Benutze keine Treppenhäuser und Fahrstühle.
2. Springe nicht vom Balkon oder aus dem Fenster.

Im Freien:

1. Halte dich nicht an Steilhängen und in erdrutsch-gefährdeten Gegenden auf.
2. Gehe nicht auf Brücken oder in Tunnel und Unterführungen, verlasse an Gewässern den Uferbereich.
3. Halte Sicherheitsabstand zu Strommasten, Bäumen, großen Gebäuden und betritt beschädigte Gebäude nicht.

Nach einem Erdbeben

1. Trinke kein Wasser aus beschädigten Leitungen, obwohl es „klar“ zu sein scheint.
2. Bewege Schwerverletzte nicht.

Chemieunfall

Was tun?

Im Gebäude:

1. Schließe Fenster und Türen, schalte Klimaanlagen aus und dichte Lüftungsschlitze ab.
2. Bleibe im Gebäude oder suche das nächste Gebäude auf.
3. Nimm gefährdete Passanten auf und informiere andere Hausbewohner, falls erforderlich.
4. Schalte das Radio ein und beachte die Anweisungen der Behörden.
5. Benutze eine Atemschutzmaske, falls Gefahrstoffe eindringen.

Im Freien:

1. Halte dich über das Kurbelradio auf dem Laufenden. Achte auf Durchsagen von Behörden.
2. Bewege dich quer zur Windrichtung und trage eine Atemschutzmaske.
3. Suche das nächste geschlossene Gebäude auf.
4. Bist du mit Gefahrstoffen in Berührung gekommen? Wechsle beim Betreten des Gebäudes Oberbekleidung und Schuhe. Lasse alte Kleidung außerhalb der Wohnung in verschlossenem Plastikbeutel zurück.
5. Wasche dich in dieser Reihenfolge mit Wasser und Seife: Hände, Gesicht, Haare, Nase und Ohren.

Was NICHT tun?

Im Gebäude:

1. Verlasse das Gebäude nicht.
2. Öffne keine Fenster, schalte Klimaanlagen und Belüftungen nicht ein.
3. Vermeide unnötigen Sauerstoffverbrauch, z. B. durch Kerzen.
4. Telefoniere nur im Notfall.

Im Freien:

1. Halte dich nicht länger als nötig im Freien auf.

Atomunfall

Was tun?

1. Bleibe im Haus.
2. Begib dich, wenn möglich, in einen fensterlosen Keller.
3. Schließe die Fenster, schalte Klimaanlagen und Belüftungen aus.
4. Musst du dich ins Freie begeben? Wechsle vor erneutem Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe. Lasse alte Kleidung außerhalb der Wohnung in einem verschlossenen Plastikbeutel zurück.
5. Wasche Hände, Kopf und alle unbedeckten Körperstellen mit Wasser und Seife. Dusche erst anschließend.
6. Lasse das Radio eingeschaltet und beachte die Anweisungen der Behörden. In einem Umkreis von bis zu 25 km um Kernkraftwerke werden bei einem Unfall weitere Maßnahmen ergriffen. Genauere Informationen darüber gibt es bei den jeweiligen Kraftwerksbetreibern.

Was NICHT tun?

1. Verlasse nicht das Haus.
2. Öffne keine Fenster, schalte Klimaanlagen und Belüftungen nicht ein.
3. Rufe nicht unnötig bei Polizei, Feuerwehr und Rettungsdiensten an. Das kann die Telefonleitungen überlasten und damit Menschen in einer echten Notfallsituation in Gefahr bringen. Alle wichtigen Informationen kannst du den Durchsagen im Radio sowie den Mitteilungen über Videotext und Lautsprecher entnehmen.
4. Iss kein Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten! Verwende Konserven und Tiefkühlkost oder die Nahrung aus deinem Notfallgepäck.

Terroranschlag

Was tun? Gibt es einen sicheren Fluchtweg? Kannst du fliehen, ohne dich in größere Gefahr zu bringen?

Wenn ja, flüchte!

1. Überzeuge andere, mit dir zu gehen.
2. Lasse persönliche Gegenstände zurück.

Wenn nein, verstecke dich!

1. Suche Schutz vor Schüssen hinter dickem Mauerwerk. Siehst du den Angreifer, kann er dich wahrscheinlich auch sehen.
2. Falls möglich, schließe dich ein und verbarrikadiere dich. Bleibe von der Tür weg.
3. Stelle dein Handy auf lautlos.
4. Bist du sicher, dass dich keiner hören kann? Dann wähle den Notruf (Nummer: 112)!
5. Halte weiterhin Ausschau nach Fluchtwegen

Was NICHT tun?

1. Spiele nicht den Helden! Denke daran: Deine Sicherheit hat oberste Priorität.
2. Sei nicht vorschnell: Mache Rettungskräfte erst auf dich aufmerksam (durch Klopfzeichen), wenn klar ist, dass es sich nicht um Terroristen handelt.
3. Bei Staubentwicklung nach einer Bombenexplosion: Atme nicht tief ein – und möglichst durch ein Stück Stoff. Vermeide, weiteren Staub aufzuwirbeln (Erstickungsgefahr!).
4. Bewege Schwerverletzte nicht, um deren Verletzungen nicht zu verschlimmern!
5. Bei Eintreffen von Spezialeinheiten der Polizei: Mache keine hektischen Bewegungen! Zeige deine offenen, leeren Hände, um nicht mit Terroristen verwechselt zu werden. Folge unbedingt den Anweisungen der Polizei.

Pandemie

Was tun?

1. Nimm die Gefahr ernst, ohne panisch zu werden.
2. Wasche dir regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife oder Geschirrspülmittel, mindestens 20 bis 30 Sekunden.
3. Huste und niese nur in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und entsorge es danach.
4. Meide persönliche Kontakte und halte einen Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen.
5. Vermeide Händeschütteln und Umarmungen mit Personen, die nicht zum eigenen Haushalt gehören.
6. Wenn möglich, arbeite von zu Hause aus.
7. Achte auf ausreichend Schlaf, um Energie zu sammeln, damit die Nerven nicht blank liegen.
8. Lade Freunde oder Familienmitglieder, die nicht in deinem Haushalt wohnen, zu einer Videokonferenz ein, um Kontakte zu halten.
9. Verfolge die Informationen und Anweisungen der Behörden. Bleib ruhig und lies nicht jeden noch so kleinen, neuen Bericht, den es im Internet gibt.
10. Wenn möglich, vermeide Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Was NICHT tun?

1. Ignoriere nicht die Gefahr und verhalte dich anderen gegenüber vorsichtig und vernünftig. Denke nicht: „Das betrifft mich nicht."
2. Fasse dir nicht mit den Händen ins Gesicht, berühre vor allem nicht die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase.
3. Iss kein ungewaschenes Obst oder Gemüse.
4. Triff dich nicht mit Freunden oder Familienmitgliedern, die nicht zu deinem Haushalt gehören, um eine weitere Ansteckung zu vermeiden.
5. Verlasse nicht unnötig dein Zuhause.

JÄHRLICHE ÜBERPRÜFUNG

INHALT

Thema	Seite
Jährliche Überprüfung	**48-49**
Ready24 App	**50-51**

Jährliche Überprüfung

1

Notgepäck

Bitte trage hier ein, wann du dir dein Notgepäck zusammengestellt bzw. gekauft hast:

2

Check

- ◯ Hat eins der Produkte das Ablaufdatum erreicht und muss ausgetauscht werden?
- ◯ Sind deine wichtigen Dokumente auf dem neuesten Stand?
- ◯ Hast du die Kurbel deines Kurbelradios innerhalb des letzten Jahres 25 Mal gedreht, damit der Akku nicht nachlässt?
- ◯ Bist du noch mit den Inhalt deines Notgepäcks vertraut? Weißt du noch, wo was ist und wie du es richtig einsetzt?

3

Ablaufdatum

Notiere dir außerdem die Produkte aus deinem Notgepäck, die ein Ablaufdatum haben. Das betrifft zum Beispiel Lebensmittel, Trinkwasser, Wasserentkeimungstabletten, das Erste-Hilfe-Set und auch deine Medikamente. Damit hast du einen besseren Überblick, wann welches Produkt ausgetauscht werden muss.

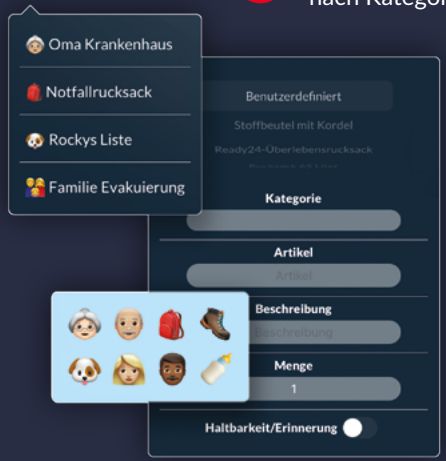
Produkt	Ablaufdatum	Produkt	Ablaufdatum

Ready24 App

In wenigen Minuten deinen Fluchtrucksack ganz easy packen und überprüfen – digital mit deinem Smartphone oder Tablet!

1 Vorbereitete und individuell einstellbare Listen

2 Übersichtliche Sortierfunktionen nach Kategorien



3 Überprüfe die Haltbarkeit: Ablaufdatum mit Erinnerungsfunktion – besonders wichtig für Lebensmittel und Medikamente

Jetzt kostenlos downloaden:

Laden im App Store

GET IT ON Google Play

READY24.COM

Impressum

Gesetzliche Anbieterkennung:

Orgidea Ready24 UG (haftungsbeschränkt)
Sonnborner Str. 27
42327 Wuppertal
vertr. d. d. Geschäftsführer Bo-Lennart Freimuth

service@ready24.com
+49 202 25 86 09 42

USt-IdNr.: DE305829630
WEEE-Reg.-Nr.: DE84885105
eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichtes
Wuppertal Handelsregisternummer HRB 27260

Stand Nov. 2021