

# 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
<b>LEBENSMITTELGRUPPE</b>	<b>MENGE</b>	<b>BEMERKUNG</b>
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
<b>LEBENSMITTELGRUPPE</b>	<b>MENGE</b>	
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](http://www.ernaehrungsvorsorge.de). Auf der Internetseite [www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/](http://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?	<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"/>

**BRANDSCHUTZ**

VORHANDEN / ERLEDIGT

Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>	
Löschspray	<input type="checkbox"/>	
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>	
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>	
Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>	
Wassereimer	<input type="checkbox"/>	
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>	



© 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