

Gut vorbereitet: Lebensmittel- und Getränekvvorrat anlegen

Ein guter Vorrat an Lebensmitteln und Getränken hilft, in Notsituationen oder bei kurzfristigen Versorgungsengpässen ruhig und handlungsfähig zu bleiben und sich einige Tage zu selbst zu versorgen.

Wie lange sollte der Vorrat reichen?

- Empfehlung: Vorrat für 10 Tage, mindestens: Vorrat für 3 Tage

Flüssigkeitsvorrat pro Tag/Person

- 1,5 Liter pro Person und Tag zum Trinken
- 0,5 Liter pro Person und Tag zusätzlich zum Kochen

Geeignete Getränke:

- Wasser (still oder sprudelnd)
- Fruchtsäfte oder Saftschorlen
- Tee, löslicher Kaffee oder andere haltbare Getränke

Tipp: Lagern Sie Getränke kühl, trocken und lichtgeschützt

Haltbare Lebensmittel

- Bevorzugen Sie Lebensmittel, die lange haltbar sind und keine Kühlung benötigen: - Konserven (Gemüse, Obst, Suppen, Eintöpfe), Nudeln, Reis, Couscous, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Mehl, Zucker, Salz, Knäckebrot, Zwieback, haltbares Brot

Schnell und einfach zubereitbar

- In Ausnahmesituationen ist Kochen oft nur eingeschränkt möglich: - Fertiggerichte in Dosen oder Gläsern - Instantgerichte - Müsli, Cornflakes - Trockenfrüchte oder Energieriegel

Kleine Alltagsshelfer: Speiseöl, Gewürze, Brühe, Honig

Planen Sie auch für Situationen ohne Strom: Taschenlampe, Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeug, Batterien oder Powerbank, Gaskocher oder alternative Kochmöglichkeiten.

Wichtige Ergänzungen

- Hygiene & Gesundheit
- Hygieneartikel (z. B. Toilettenpapier, Feuchttücher)
- Desinfektionsmittel
- Persönliche Medikamente (für mehrere Tage)

Individuelle Bedürfnisse beachten

- Kinder: Gewohnte Lebensmittel einplanen
- Senioren oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen: geeignete Kost berücksichtigen
- Haus- und Nutztiere: ausreichend Futter und Trinkwasser nicht vergessen

Vorräte richtig lagern

- Haltbarkeitsdaten regelmäßig prüfen
- Verbrauchte Lebensmittel zeitnah ersetzen
- Lebensmittel kühl, trocken und dunkel lagern

Informiert bleiben

- Batteriebetriebenes oder Kurbelradio bereithalten
- Wichtige Telefonnummern notieren (z. B. Notruf, Angehörige)

Ein gut geplanter Vorrat gibt Sicherheit und sorgt dafür, dass Sie im Ernstfall bestens vorbereitet sind.

BLACKOUT

Was ist ein Blackout?

Langanhaltender und flächendeckender Stromausfall, länger als 24 Std

Wie bereite ich mich auf einen Blackout vor?

- Vorräte für min. 10 Tage anlegen (Lebensmittel, Medikamente, Hygieneartikel, Wasser)
- Mit Angehörigen Vereinbarungen über Treffpunkt
- Liste mit wichtigen Telefonnummern ausdrucken (Notruf, Familie, Ärzte, Apotheke)
- Akkus geladen? Ersatzakkus, solarbetriebene Ladegeräte und Powerbanks bereit?
- Erste-Hilfe-Kasten vollständig da?
- Bargeld (kleine Scheine und Münzen) zuhause haben

Was hilft bei einem Blackout?

- Informationen: Batterie-/solarbetriebenes oder Kurbel-Radio
- Licht: Taschenlampen, Campinglampen, Stirnlampe, Kerzen, Feuerzeug
- Kochen: Campingkocher, Grill
- Heizen: Kachelofen, Gasofen, warme Decken
- Haustiere: Futter, Medikamente etc

Auch möglich:

- Bestehende Photovoltaikanlagen nachrüsten auf Inselbetrieb
- Notstromaggregat
- Stromspeicher wie Powerbanks oder Solarpanel

Wie verhalte ich mich richtig?

- Ruhe bewahren und auf die eigene Gesundheit achten
- Notruf nur im Notfall wählen um die Leitung nicht zu blockieren
- Ggf. zum Sammelpunkt/ Leuchtturm der Gemeinde gehen
- Alle Geräte abstecken bzw. abschalten
- Familie zusammenführen falls notwendig
- Stolperfallen im Haus verräumen
- Wasser sparsam benutzen, ggf. Behälter mit Wasser füllen (auch Regenwasser für WC)
- Verderbliche Lebensmittel zeitnah verbrauchen
- Unnötige Autofahren vermeiden um Treibstoff zu sparen
- Wer nicht für wichtige Aufgaben benötigt wird, bleibt bitte zuhause.

Maßnahmen im direkten Umfeld:

- Nachbarn informieren und ggf. helfen
- Nachbarschaftshilfe für pflegebedürftige oder „gestrandete“ Menschen organisieren
- Dinge, die nicht ok sind, bitte beim Leuchtturm melden (Diebstahl, Austritt von Kanalabwässern, Feuer, Kriminalität...)

Wichtige Rufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Notruf	112
Giftnotruf	089 19240

Leuchtturm/ Sammelpunkt in der Gemeinde:

Feuerwehrgebäude

Inhaltliche Hinweise:

Vorstehende Hinweise wurden von der VG Kirchweidach erarbeitet. Diese Hinweise sollen Ihnen die Vorbereitungen für mögliche Naturkatastrophen erleichtern.

UNWETTER

Was ist ein Unwetter?

Ein Unwetter ist ein sehr starkes und gefährliches Wetter, das Schäden verursacht oder Menschen in Gefahr bringt, zum Beispiel durch Starkregen, Hagel, Sturm, Blitze oder Schnee.

Wie bereite ich mich auf ein Unwetter vor?

- Kerzen, Taschenlampen und ggf. ein UKW-Radio mit Batterien bereithalten
- Powerbank, sowie auch das Handy laden und bereithalten
- Notgepäck mit den wichtigsten Dokumenten vorbereiten
- Eigentum mithilfe von Fotos dokumentieren
- Mit Nachbarn und Familie kommunizieren, welche Vorhergehensweise bei Unwetter
- Auf Unwetterwarnungen achten
- Abflüsse, Regenrinnen und Gullis freihalten

Wie verhalte ich mich richtig?

- Fenster, Roll- oder Fensterläden geschlossen halten
- Ungeschützte, offene Orte meiden (z. B. Bäume, Türme, Masten)
- Abstand zu Überlandleitungen einhalten (mind. 50 Meter)
- Schutz in Gebäuden suchen; bei starkem Sturm Hallen mit großen Spannweiten und Keller meiden
- Beweglichen Gegenständen (wie z.B. Gartenmöbel, Fahrräder) sichern
- Gegenstände mit Metallteilen (wie z.B. Regenschirme, Fahrräder) meiden
- Empfindliche Geräte vom Netz trennen oder einen Überspannungsschutz verwenden
- Haus- oder Nutztiere beruhigen und beaufsichtigen

Wie verhalte ich mich nach einem Unwetter?

- Beschädigungen dokumentieren
- Erste Hilfe leisten, ggf. den Rettungsdienst rufen
- Bei Überflutungen auf mögliche Gefahren achten (z.B. Stromschlag, Schadstoffe)
- Elektrische Geräte nur in Betrieb nehmen, wenn diese trocken und unbeschädigt sind
- Bei starken Gebäudeschäden das Haus verlassen und die Feuerwehr über den Notruf verständigen

Wichtige Rufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Notruf	112
Giftnotruf	089 19240

Leuchtturm/ Sammelpunkt in der Gemeinde:

Feuerwehrgebäude

Inhaltliche Hinweise:

Vorstehende Hinweise wurden von der VG Kirchweidach erarbeitet. Diese Hinweise sollen Ihnen die Vorbereitungen für mögliche Naturkatastrophen erleichtern.

FEUER/ BRAND

Ursachen die zu einem Feuer/ Brand führen können

- Fehler in der Elektrizität
- Feuergefährliche Arbeiten
- Unachtsamkeit im Haushalt (Fahrlässigkeit beim Kochen oder Grillen)
- Überhitzung von Elektrogeräten

Wie kann ich ein Feuer/Brand vermeiden/ vorbeugen?

- Installieren Sie Rauchmelder in allen Räumen, außer Küche und Bad
- Feuerlöscher und Löschdecke immer griffbereit haben und bedienen können
- Offenes Licht, wie Kerzen oder Feuer nie unbeaufsichtigt lassen
- Leicht brennbares Material sichern
- Elektrische Geräte regelmäßig auf Beschädigungen prüfen
- Defekte Geräte und alte Steckdosenleisten austauschen lassen

Hilfreiche Informationen, um bei einem Feuer schnell handeln zu können

- Informieren Sie sich wo und wie das nächste Treppenhaus zu erreichen ist
- Nahliegende Feuerlöscher kennen und bedienen können,
- Notruf absetzen und Fragen beantworten können, Fluchtwege einprägen

Hinweise zur Gefahrenvermeidung

- Flure/Treppenhäuser und Notausgänge stets freihalten
- Türen in Rettungswegen geschlossen aber nicht abgeschlossen halten
- Hydranten und Feuerwehrezufahrten nicht blockieren

Wie verhalte ich mich, wenn es brennt?

- Strom im Gefahrenbereich, wenn möglich, abschalten (Achtung Stromschlag!)
- Löschversuch unternehmen (immer von unten nach oben und von der Seite zur Mitte)
- Fenster und Türen schließen, wenn keine eigene Gefahr besteht
- Feuerwehr rufen
- Anliegende Personen/ Nachbarn warnen und in Sicherheit bringen
- Warten Sie auf die Feuerwehr und bringen Sie sich nicht in Gefahr
- Prüfen Sie ob alle Personen in Sicherheit sind

Wie verhalte ich mich nach einem Feuer/ Brand?

- Arzt aufsuchen (bei Unwohlsein und Vorsorge)
- Versicherung informieren, Schäden fotografieren (nach Freigabe durch Polizei/ Feuerwehr)
- Räume gründlich lüften und ggf. eine Fachfirma aufsuchen, evtl. eine Alternativ Unterkunft aufsuchen (bei Familie oder Freunden)

Wichtige Rufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Notruf	112
Giftnotruf	089 19240

Leuchtturm/ Sammelpunkt in der Gemeinde:

Feuerwehrgebäude

Inhaltliche Hinweise:

Vorstehende Hinweise wurden von der VG Kirchweidach erarbeitet. Diese Hinweise sollen Ihnen die Vorbereitungen für mögliche Naturkatastrophen erleichtern.

HOCHWASSER

Was ist Hochwasser?

Eine zeitlich begrenzte Überflutung von normalerweise trockenem Land.

Hochwasser ist die Folge von starkem Dauerregen, Schneeschmelze oder Sturmfluten.

Wie bereite ich mich auf Hochwasser vor, wenn eine Warnung ausgesprochen wurde?

- Regelmäßig Wetter- und Hochwassermeldungen verfolgen
- Sandsäcke und Abdichtmaterialien besorgen
- wertvolle Möbel und elektrische Geräte in höher gelegene Räume bringen
- Vorräte für mindestens 10 Tage anlegen (Lebensmittel, Trinkwasser, Medikamente, Hygieneartikel)
- batteriebetriebenes Radio/ Kurbelradio, Taschenlampe, Campingkocher, ggf. eine Campingtoilette bereithalten
- Kümern Sie sich frühzeitig um die Versorgung kranker, älterer und hilfsbedürftiger Personen
- Planen Sie die Evakuierung von Haus- und Nutztieren
- Treffen Sie Absprachen mit Angehörigen und Nachbarn (wichtige Telefonnummern notieren)
- Fenster, Türen und Abflussöffnungen abdichten
- elektrische Geräte und Heizungen abschalten (Stromschlaggefahr!)
- vorhandene Rückstauklappen überprüfen
- Auto rechtzeitig aus gefährdeten Gebieten entfernen

Wie verhalte ich mich richtig?

- Überprüfen Sie, ob die getroffenen Vorsorgemaßnahmen ausreichend sind
- Helfen Sie anderen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
- Begeben Sie sich, wenn möglich, in die oberen Stockwerke
- Beachten Sie Anweisungen und Absperrungen der Einsatzkräfte

Wie verhalte ich mich nach einem Hochwasser?

- Beginnen Sie mit Abpumparbeiten, sobald der Grundwasserspiegel ausreichend gesunken ist
- Dokumentieren Sie Schäden durch Fotos
- Trocknen Sie die Räume so schnell wie möglich, um Schimmelbildung und Bauschäden zu vermeiden
- Lassen Sie Elektrik und Bausubstanz von einem Fachbetrieb überprüfen
- Entsorgen Sie verschmutzte oder beschädigte Möbel fachgerecht
- Verzehren Sie keine Lebensmittel, die mit Hochwasser in Kontakt gekommen sind

Wichtige Rufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Notruf	112
Giftnotruf	089 19240

Leuchtturm/ Sammelpunkt in der Gemeinde:

Feuerwehrgebäude

Inhaltliche Hinweise:

Vorstehende Hinweise wurden von der VG Kirchweidach erarbeitet. Diese Hinweise sollen Ihnen die Vorbereitungen für mögliche Naturkatastrophen erleichtern.

CBRN-GEFAHRSTOFFE

Was sind CBRN-Gefahrstoffe?

CBRN-Gefahrstoffe sind chemische, biologische, radiologische und nukleare Substanzen, die durch Unfälle, technische Defekte oder vorsätzliche Handlungen freigesetzt werden können.

Sie können zu schweren Vergiftungen, Infektionen, Strahlenschäden, Krebs oder zum Tod führen.

Was ist ein Gefahrstoff?

Gefahrstoffe sind Stoffe, Gemische oder Erzeugnisse, die aufgrund ihrer Eigenschaften die Gesundheit und Sicherheit von Menschen gefährden oder die Umwelt schädigen können, Sie können gas- oder dampfförmig, als Aerosole, flüssig oder fest auftreten.

Wenn etwas passiert, melden Sie es umgehend der Feuerwehr oder der Giftnotrufzentrale!

Wie verhalte ich mich bei einer Gefahrstofffreisetzung?

- Achten Sie auf die Durchsagen im Radio, Fernseher oder von Lautsprechern
- Informieren Sie andere Hausbewohner
- Bleiben Sie zu Hause, am besten einen Kellerraum aufsuchen
- Nehmen Sie ggf. gefährdete Passanten vorübergehend auf (wichtig: Kleidung wechseln und den Körper gründlich reinigen)
- Schließen Sie alle Fenster und Türen
- Schalten Sie Ventilatoren und Klimaanlage aus
- Vermeiden Sie unnötigen Sauerstoffverbrauch (z.B. durch Kerzen)
- Setzen Sie Atemschutzmasken auf, damit die Gefahrstoffe nicht eingeatmet werden können

Unterschiede der Arten von Gefahrstoffen

Biologische Gefahrstoffe

- Bakterien, Pilze, Parasiten und Toxine
- Lösen beim Menschen schwere Krankheiten aus
- Aufnahme findet vor allem über Schleimhäute (Atemwege, Verdauungstrakt, Augen) und Haut (Wunden) statt
- Atemschutz empfohlen

Radioaktive Stoffe

- Radiologische und nukleare Stoffe
- Radioaktive Stoffe senden energiereiche, ionisierende Strahlung aus, diese Strahlung kann lebende Zellen schädigen und diese abtöten oder Krebs hervorrufen
- Aufnahme findet vor allem über die Atmung, Nahrungsaufnahme und die Haut (Wunden) statt
- Alpha-Strahlung. Eine Art der ionisierenden Strahlung, stellt ein hohes Gefahrpotential dar
- Atemschutz empfohlen

Wichtige Rufnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Notruf	112
Giftnotruf	089 19240

Leuchtturm/ Sammelpunkt in der Gemeinde:

Feuerwehrgebäude

Inhaltliche Hinweise:

Vorstehende Hinweise wurden von der VG Kirchweidach erarbeitet. Diese Hinweise sollen Ihnen die Vorbereitungen für mögliche Naturkatastrophen erleichtern.