

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

DOKUMENTENSICHERUNG

VORHANDEN

- 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?

NOTGEPÄCK

VORHANDEN

- persönliche Medikamente
- Wolldecke, Schlafsack
- Unterwäsche, Strümpfe
- Festes Schuhwerk
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Material zur Wundversorgung
- Dosenöffner und Taschenmesser
- strapazierfähige, warme Kleidung
- Taschenlampe / Reservebatterien
- Kopfbedeckung, Schutzhelm
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- Arbeitshandschuhe
- Fotoapparat oder Fotohandy / Powerbank

DARAN SOLLTEN SIE AUCH DENKEN:

In gewissen Lebenslagen und Situationen sind besondere Vorkehrungen notwendig, wenn z.B. Babys, Kleinkinder oder behinderte Menschen betroffen sind. Sorgen Sie hier für die erforderlichen, vorbeugenden Maßnahmen hinsichtlich Verpflegung, Versorgung und Medikation.

INDIVIDUELLE ERGÄNZUNGEN

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NÄHERE INFORMATIONEN...

... finden Sie auf der Webseite der Stadt Bayreuth:
www.bayreuth.de/notfallvorsorge



WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

Im Notfall melden:

- Wo ist der Notfallort?
- Was ist passiert?
- Wer ruft an?
- Warten Sie auf Rückfragen!

Wenn möglich, weisen Sie Rettungskräfte an der Straße ein, z. B. wenn Hausnummern nur schlecht erkennbar sind oder sie zu einem Hinterhaus geleitet werden müssen.

Feuerwehr, Rettungsdienst	112
Polizei	110
Ärztlicher Notdienst	116 117
Giftnotrufzentrale	089 192 40
Stadtwerke	0921 6000

Dieser Folder wurde auf Basis der Informationen des BBK erstellt.

**Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)**

www.bbk.bund.de
info@bbk.bund.de

Meine persönliche Checkliste

RATGEBER FÜR NOTFALLVORSORGE
UND RICHTIGES HANDELN IN
NOTSITUATIONEN



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 sollte es sein 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist Ihre persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat (vornehmlich länger haltbare Nahrungsmittel) 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.

14-TAGE-VORRAT

2 Liter pro Tag und Person
Mindestens 28 Liter, besser mehr.

Bei dem empfohlenen Getränkevorrat wurde über den 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, Kartoffeln oder Babynahrung zu verfügen.

14-TAGE-VORRAT

Getreide, Getreideprodukte
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis 4,5 kg

Gemüse, Hülsenfrüchte 6,0 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 3,5 kg

Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.

Milch, Milchprodukte 3,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver 1,0 kg

Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.

Fette, Öle 0,5 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, Kakao-pulver, Hartkekse, Salzstangen

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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

GRUNDVORRAT

VORHANDEN

- Getränke
- Lebensmittel
- Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld

HAUSAPOTHEKE

VORHANDEN

- DIN-Verbandskasten
- vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe / Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit, mit Zulassung insbesondere für geschlossene Räume
- Brennstoffe / Ausreichende Füllung des KFZ-Tanks

HYGIENEARTIKEL

VORHANDEN

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Damen-Hygiene-Artikel
- Sets Einweggeschirr & Besteck
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Campingtoilette, Ersatzbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel, Schmierseife
- FFP2 / MNS

BRANDSCHUTZ

VORHANDEN

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher / Löschspray
- Rauchmelder
- Garten- oder Wasserschlauch
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze

RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

- Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio / DAB+
- Reservebatterien