

# Richtig handeln im Notfall

## Allgemeine Hinweise

- Allgemeine Hinweise

In Notfällen und größeren Gefahrensituationen können Sie durch umsichtiges Verhalten wesentlich dazu beitragen, sich zu schützen und den Schaden zu mindern. Die folgenden Hinweise unterstützen Sie dabei, sich vorzubereiten und besser handeln zu können. Bedenken Sie: Eigenschutz hat oberste Priorität! Dann können Sie andern besser helfen. Generell gilt:

- Informieren Sie sich dort, wo Sie sich aufhalten, über Notausgänge und Fluchtwege.
- Frischen Sie regelmäßig Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. **Unser Tipp:** Viele Hilfsorganisationen bieten Erste-Hilfe-Kurse an, auch in türkischer Sprache: Deutsches Rotes Kreuz ([www.drk.de](http://www.drk.de)), Johanniter Unfall-Hilfe ([www.juh.de](http://www.juh.de)), Malteser Hilfsdienst ([www.malteser.de](http://www.malteser.de)), Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft ([www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)) oder Arbeiter-Samariter-Bund ([www.asb.de](http://www.asb.de)).
- Denken Sie daran, Ihr Mobiltelefon immer aufzuladen und zur Hand zu haben.
- Telefonieren Sie bei einem größeren Ereignis nur im Notfall. Vergangene Situationen haben gezeigt, dass die Telefonnetze schnell überlastet sind.

Weiterführende Informationen finden Sie [auf der Internetseite des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#).

## Während des Notfalls

- Notruf

- Bewahren Sie Ruhe!
- Sichern Sie, falls nötig, die Unfallstelle ab.
- Wenn es die Situation erfordert, ergreifen Sie [lebensrettende Sofortmaßnahmen](#).
- Wenn etwas passiert ist, aber noch keine Einsatzkräfte eingetroffen sind, wählen Sie den Notruf. In Deutschland und in ganz Europa erreichen Sie **die Feuerwehr und den Rettungsdienst** kostenfrei über die Rufnummer **112**. Die **Polizei** erreichen Sie über die Rufnummer **110**.
- Geben Sie folgende Informationen:
  - Wo ist es geschehen?
  - Was ist geschehen?
  - Wer ruft an?
  - Legen Sie nicht gleich wieder auf. Warten Sie auf Rückfragen!
- Leisten Sie [Erste Hilfe](#), bis der Rettungsdienst eintrifft.
- Informieren Sie eintreffende Einsatzkräfte und weisen Sie sie ggf. ein, wenn z.B. eine Hausnummer schwer erkennbar ist.
- Folgen Sie unbedingt den Anweisungen der Einsatzkräfte.

## Psychische Erste Hilfe

- Psychische Erste Hilfe

Unglücke, Katastrophen und Schadenslagen können nicht nur materiellen und medizinischen Schaden anrichten, sondern auch für die Betroffenen sowie die Helfer eine Herausforderung auf psychischer und emotionaler Ebene darstellen. Wenn Sie Betroffener, Zeuge oder Beobachter eines Ereignisses waren und sich in der Lage fühlen, anderen Betroffenen zu helfen, können Sie auch Psychische Erste Hilfe leisten.

- Maßnahmen der Psychischen Ersten Hilfe

- Begeben Sie sich auf die gleiche Ebene wie die betroffene Person (z. B. knien).
- Sprechen Sie die betroffene Person an und sagen Sie, dass Sie da sind. Sprechen Sie dabei möglichst ruhig und freundlich.
- Schirmen Sie die betroffene Person vor neugierigen Zuschauern ab.
- Binden Sie umstehende Personen ggf. zur Versorgung Betroffener ein.

- Informieren Sie die betroffene Person darüber, dass Hilfe unterwegs ist.
- Seien Sie aufmerksam und hören Sie der betroffenen Person zu.
- Erkundigen Sie sich nach akuten Bedürfnissen.
- Fragen Sie nach, ob jemand benachrichtigt werden soll.
- Setzen Sie Körperkontakt nur vorsichtig und dosiert ein.
- Wenn Kinder betroffen sind, versuchen Sie, die Eltern bzw. Bezugspersonen ausfindig zu machen. Stellen Sie ein Gefühl der Sicherheit her, indem Sie möglichst bei dem Kind bleiben oder für Betreuungspersonen sorgen.

Sollten Sprachbarrieren bestehen, nutzen Sie unterstützend zur verbalen Sprache Gestik und Mimik bzw. binden Sie Personen ein, die dolmetschen können.

# Besondere Gefahrenlagen

## Allgemeine Hinweise bei einem terroristischen Anschlag

- Allgemeine Hinweise bei einem terroristischen Anschlag

Eine besondere Gefahrenlage kann z.B. bei einem terroristischen Anschlag entstehen. Terror hat zum Ziel, Furcht und Panik zu verbreiten. Ein Terroranschlag erfolgt zumeist ohne Vorwarnung. Sich vor einem Terrorakt zu schützen ist nahezu unmöglich. Weder die möglichen Täter noch das Ziel und der Zeitpunkt sind in der Regel vor der Tat bekannt. Anschlagsziele sind häufig Flughäfen, Bahnhöfe, Großveranstaltungen oder bedeutsame Gebäude.

Deshalb konzentrieren die Sicherheitsbehörden des Bundes und der Länder ihre Schutzmaßnahmen auf solche Schwerpunkte. Sie können durch umsichtiges Verhalten wesentlich dazu beitragen, sich selbst zu schützen und den Schaden zu mindern. Die folgenden Hinweise können Sie nutzen, um sich vorzubereiten und um in einer Gefahrensituation handeln zu können:

### Flüchten

- Flüchten Sie aus dem Gefahrenbereich.
- Helfen Sie, wenn möglich, anderen Menschen bei der Flucht.
- Suchen Sie Deckung (z. B. starke Mauern).
- Warnen Sie andere Personen. Fordern Sie diese zur Flucht auf.

### Verstecken

- Verstecken Sie sich, wenn Sie nicht fliehen können.
- Verbarrikadieren Sie sich in Räumen.
- Seien Sie leise. Schalten Sie Licht und Ton von Geräten aus.
- Legen Sie sich auf den Boden, entfernt von Fenstern und Türen.
- Nutzen Sie mögliche Deckungen (z. B. massive Mauern). Leisten Sie erste Hilfe.

### Alarmieren

- Alarmieren Sie die Polizei unter 110, sobald Sie in Sicherheit sind.
- Gehen Sie auf Polizeikräfte ruhig und besonnen zu.
- Halten Sie dabei die Hände über dem Kopf.

**Grundsätzlich gilt:** Bringen Sie sich selbst und andere Personen in lebensgefährlichen Situationen nicht zusätzlich in Gefahr. **Die eigene Sicherheit hat immer Vorrang!** Sollten Sie nicht unmittelbar am Ereignisort sein (zu Hause, im Büro, etc.), informieren Sie sich, schalten Sie Ihr Radio (Regionalsender wie WDR, BR, HR etc.) oder Fernsehen ein oder gehen Sie auf die Nachrichtenseiten im Internet.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der [Internetseite des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#).

Was können Sie vor Ort tun?

- Was können Sie vor Ort tun?
  - Bewahren Sie Ruhe!
  - Eigenschutz hat oberste Priorität!

- Wenn Sie eine Gefahrensituation erkennen, informieren Sie die Polizei unter 110.
- Wenn bei einem Schadensereignis noch keine Einsatzkräfte eingetroffen sind, wählen Sie den Notruf 112 und geben Sie folgende Informationen:
  - Wo ist es geschehen?
  - Was ist geschehen?
  - Wer ruft an?
- Legen Sie nicht auf! Warten Sie auf Rückfragen!
- Leisten Sie Erste Hilfe.
- Folgen Sie unbedingt den Anweisungen der Einsatzkräfte.
- Beachten Sie unbedingt die Durchsagen der Behörden.
- Telefonieren Sie nur im äußersten Notfall, damit die Leitungen nicht blockiert werden.
- Melden Sie Beobachtungen, die zur Aufklärung beitragen können, der Polizei.

## Allgemeine Hinweise bei einem Raketeneinschlag

- Allgemeine Hinweise bei einem Raketeneinschlag

Besondere Gefahrenlagen können auch durch kriegерische Handlungen entstehen, z. B. durch den Einschlag einer Rakete. Auch diese können sich ohne Vorwarnung ereignen, sodass die Zeit, um sich davor zu schützen, in der Regel sehr kurz ist.

- Wenn vor einem Raketeneinschlag gewarnt wird

Bleiben Sie ruhig. Jetzt ist es wichtig, sich sofort zu schützen.

- Wenn Sie sich im Freien aufhalten
  - Suchen Sie Schutz in einem Gebäude. Begeben Sie sich möglichst in unterirdische Gebäudeteile. Meiden Sie Glasflächen, wie z. B. große Fensterfronten. Glasflächen können durch die Druckwelle zersplittern und Verletzungen verursachen.
  - Wenn kein Gebäude in der Nähe ist, legen Sie sich flach auf den Boden und schützen den Kopf mit den Händen.
- Wenn Sie sich in einem Gebäude aufhalten
  - Begeben Sie sich in einen innenliegenden Raum mit möglichst wenigen Außenwänden, Fenstern und Türen. Meiden Sie Gebäudeteile mit großen Glasflächen.
  - Benutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl. Bei einer Beschädigung des Gebäudes oder bei einem Stromausfall könnten Sie im Fahrstuhl eingeschlossen werden.
- Wenn Sie sich im Fahrzeug aufhalten
  - Halten Sie auf dem Seitenstreifen bzw. am Fahrbahnrand an. Wenn sich ein Gebäude in der Nähe befindet, verlassen Sie das Fahrzeug und suchen Sie in diesem Gebäude Schutz.
  - Falls Sie das Fahrzeug nicht verlassen können, schalten Sie die Belüftung aus (Umluft) und schließen Sie die Fenster, damit Schadstoffe, die eventuell freigesetzt werden, nicht in das Innere des Fahrzeugs gelangen können. Senken Sie den Kopf und schützen Sie diesen mit den Händen. Schalten Sie das Autoradio ein und achten Sie auf weitere Informationen.
- Wenn die Rakete eingeschlagen ist
  - Wenn das Gebäude, in dem Sie sich befinden, durch die Explosion zerstört oder stark beschädigt wurde, verlassen Sie sofort das Gebäude. Benutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl. Helfen Sie anderen Personen beim Verlassen des Gebäudes. Gefährden Sie sich jedoch niemals selbst.
  - Halten Sie ausreichend Abstand zum Gebäude, um sich vor herabfallenden Trümmerteilen und Staubwolken zu schützen: Faustformel für eine sichere Entfernung: Ungefähr die Hälfte der (ursprünglichen) Höhe des Gebäudes.
  - Achten Sie auf zusätzliche Gefahren, z. B. Elektrizität oder ausströmendes Gas durch beschädigte Leitungen.
  - Achten Sie auf hilfsbedürftige oder bewusstlose Personen und machen Sie die Einsatzkräfte auf sich aufmerksam. Führen Sie bei Bedarf Maßnahmen der Ersten Hilfe durch, jedoch ohne sich selbst in Gefahr zu begeben.
- Besondere Gefahren bei einem Raketeneinschlag

Raketen können chemische, biologische oder radioaktive bzw. nukleare Stoffe transportieren, die beim Aufschlag auf den Boden oder bei vorheriger Explosion des Raketenkopfes freigesetzt werden. Solche Stoffe sind in der

Regel ohne die entsprechenden Messgeräte nicht wahrnehmbar. Achten Sie aber z. B. auf einen ungewöhnlichen Geruch: Dieser kann ein Anzeichen für einen chemischen Stoff sein.

Im Falle einer Rakete mit nuklearem Sprengkopf kann es zu massiven Zerstörungen durch die Druckwelle und die Hitzestrahlung kommen sowie zu einer Gefährdung durch die auftretende Strahlung.

- Wenn Sie sich im Freien aufhalten
  - Verlassen Sie sofort den Ort des Einschlags und bedecken Sie Mund und Nase mit einem improvisierten Atemschutz, z. B. mit einem Stofftuch oder einem Kleidungsstück.
  - Suchen Sie ein Gebäude auf. Bewegen Sie sich möglichst quer zur Windrichtung, da Sie so am schnellsten den Gefahrenbereich mit einer möglichen Gefahrstoffwolke verlassen.
  - Ziehen Sie vor Betreten des Gebäudes Ihre Oberbekleidung und die Schuhe aus und lassen Sie diese außerhalb des Gebäudes zurück: Es könnte sein, dass Sie bereits mit einem Gefahrstoff in Kontakt gekommen sind. Waschen Sie sich zuerst die Hände, dann Gesicht und Haare sowie die Nase und die Ohren.
- Wenn Sie sich in einem Gebäude aufhalten
  - Bleiben Sie möglichst innerhalb des Gebäudes, sofern keine Brand- oder Einsturzgefahr besteht. Stellen Sie alle Lüftungen, Ventilatoren und Klimaanlage ab und dichten Sie Öffnungen und Schäden wie z. B. Risse ab.
- Wenn Sie sich im Fahrzeug aufhalten
  - Halten Sie auf dem Seitenstreifen bzw. am Fahrbahnrand an. Wenn sich ein Gebäude in der Nähe befindet, verlassen Sie das Fahrzeug und suchen Sie in diesem Gebäude Schutz.
  - Falls Sie das Fahrzeug nicht verlassen können, schalten Sie die Belüftung aus (Umluft) und schließen Sie die Fenster, damit Schadstoffe, die eventuell freigesetzt werden, nicht in das Innere des Fahrzeugs gelangen können. Schalten Sie das Autoradio ein und achten Sie auf weitere Informationen und Anweisungen.

## Lebensrettende Sofortmaßnahmen

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen

In einem Notfall sind Rettungsdienst oder Feuerwehr in der Regel nicht sofort zur Stelle, sondern müssen erst über den Notruf alarmiert werden. Trotzdem können bis zum Eintreffen der professionellen Helfer **Maßnahmen der Ersten Hilfe** durchgeführt werden, die mitunter lebensrettend sein können. Dazu gehören z.B. stabile Seitenlage oder Herz-Lungen-Wiederbelebung. Detaillierte Anweisungen finden Sie z.B. [auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#).

**Bedenken Sie: Die eigene Sicherheit hat immer Vorrang!**

- Bei Auffinden einer Person
  - Wenn möglich, retten Sie diese aus der Gefahrenzone, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.
  - Prüfen Sie die Vitalfunktionen: Atmung, Puls.
  - Bewegen Sie verletzte Personen möglichst schonend oder gar nicht.
- Bei verschütteten Personen
  - Rufen Sie Hilfe.
  - Bewegen Sie Verletzte möglichst schonend und nur, wenn unbedingt erforderlich.
  - Achten Sie darauf, dass keine Trümmerteile auf der verschütteten Person liegen, bevor sie bewegt wird.
  - Ziehen Sie Personen nicht einfach so aus den Trümmern hervor, sondern schauen Sie, ob sie eingeklemmt sind oder z. B. Gegenstände den Körper durchdrungen haben.
  - Wenn Gegenstände einen Körper durchdrungen haben, entfernen Sie diese nicht. Warten Sie auf den Rettungsdienst!
- Wenn es nach einer Explosion brennt
  - Retten Sie Leben! Wählen Sie den Notruf 112.
  - Betreten Sie niemals verqualmte Räume! Brandgase sind tödlich.
  - Versuchen Sie zu löschen, wenn das ohne Selbstgefährdung möglich ist.
  - Schalten Sie vor dem Löschen den elektrischen Strom im Gefahrenbereich ab.
  - Löschen Sie von unten nach oben und von der Seite zu Mitte hin.
  - Schließen Sie Türen und Fenster des brennenden Raums, damit die Ausbreitung des Brandrauches verhindert wird.
  - Benutzen Sie nicht die Aufzüge.
- Wenn Sie selbst Hilfe benötigen
  - Machen Sie auf sich aufmerksam, z.B. durch Rufen oder Winken.
  - Wenn Sie eingeschlossen oder eingeklemmt sind (z.B. durch Trümmerteile), machen Sie durch Rufen oder Klopfzeichen auf sich aufmerksam.
  - Fragen Sie die Einsatzkräfte vor Ort nach der Betreuungsstelle und melden Sie sich dort. So werden Sie registriert und können z.B. durch Ihre Angehörigen schneller gefunden werden.

- Sofern möglich, verständigen Sie selbst Ihre Angehörigen über Ihre Verfassung und Ihren Aufenthaltsort. Halten Sie die Telefonate kurz, um z.B. bei Stromausfall den Akku Ihres Telefons bzw. Mobiltelefons zu schonen.
- Bei Freisetzung gefährlicher Stoffe

Bei terroristischen Anschlägen können chemische, biologische oder radioaktive Stoffe freigesetzt werden, auch durch Explosionen. Diese sind in aller Regel nicht zu erkennen. Ein ungewöhnlicher Geruch kann jedoch Anzeichen für einen chemischen Gefahrstoff sein. Sofortmaßnahmen in diesen Fällen sind unter Gefahrstoffe beschrieben.

Was können Sie tun, um sich vorzubereiten?

- Was können Sie tun, um sich vorzubereiten
  - Informieren Sie sich dort, wo Sie sich aufhalten, über Notausgänge und Fluchtwege.
  - Frischen Sie regelmäßig Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf.
  - Halten Sie Ihr Mobiltelefon stets einsatzfähig, also voll aufgeladen (siehe "Stromspartipps für Smartphones").

# Hochwasser

Hochwasser

- Hochwasser

Gefahren durch Hochwasser sind z.B. das Überfluten oder Unterspülen von Gebäuden oder herumschwimmendes Treibgut. Überflutete Heizöltanks, Schlamm und Fäkalien bergen gesundheitliche Risiken. Zusätzlich kann bei Hochwasser die Wasser-, Gas-, Strom- und Telekommunikationsversorgung beeinträchtigt werden.

Gut vorbereitet auf Hochwasser

- Gut vorbereitet auf Hochwasser

Das Wasser steigt und es ist kein Ende in Sicht. Jetzt ist immer noch Zeit, sich vorzubereiten. Kontaktieren Sie den Wohnungseigentümer/die Eigentümergemeinschaft und sprechen Sie das Vorgehen mit ihm ab. Wenn Sie im eigenen Haus wohnen, dann können Sie Folgendes tun:

- Besorgen Sie zum Schutz Sandsäcke, Schalbretter, wasserfeste Sperrholzplatten und Silikon.
- Verhindern Sie, dass gefährliche Stoffe oder Chemikalien vom Wasser erreicht werden.
- Bringen Sie wertvolle Möbel oder Geräte wie Computer etc. in die oberen, hochwassergeschützten Räume.
- Räumen Sie die (Keller-)Räume aus, in die Grundwasser eindringen kann oder die volllaufen können.
- Sichern Sie den Heizöltank gegen den Auftrieb durch das Wasser, indem Sie ihn z. B. an der Wand verankern oder mit Ballast beschweren.
- Denken Sie auch an Insektenschutzmittel, falls nach Rückgang des Hochwassers Mücken und andere Schädlinge ins Haus kommen.
- Besorgen Sie ggf. eine Campingtoilette.
- Machen Sie sich frühzeitig Gedanken über...
  - die Versorgung Kranker oder Hilfebedürftiger. Können Sie diese Personen rechtzeitig aus der Gefahrenzone evakuieren? Wohin?
  - die Unterbringung von Kindern.
  - die Evakuierung von Haus- und Nutztieren.
  - Grundsätzliches: Ausreichend Lebensmittel und Trinkwasser, ein batteriebetriebenes Radio oder ein Kurbelradio, eine Taschenlampe und einen Campingkocher sollten in jedem Haushalt zur Verfügung stehen. Halten Sie Ihre Tasche mit den wichtigsten Dokumenten bereit. Mehr Infos finden Sie im Kapitel „Persönliche Notfallvorsorge“.
- Ganz wichtig: Information und Organisation
  - Halten Sie sich auf dem Laufenden! Verfolgen Sie die aktuellen Wettermeldungen und Hochwasserwarnungen über Rundfunk (Regionalsender wie WDR, HR, BR, MDR etc., insbesondere deren Videotext-Seiten) und Internet (z.B. Nachrichtenseiten) bzw. Warn-Apps.
  - Entwerfen Sie Handlungspläne innerhalb der Familie, Nachbarschaft usw.: Wer macht was?
  - Überlegen Sie, wie eine Kommunikation stattfinden kann, wenn das Telefonnetz und der Mobilfunk ausfallen.

- Zu Hause
  - Bleiben Sie ruhig und besonnen. Prüfen Sie, ob Ihre Vorsorgemaßnahmen ausreichen.
  - Dichten Sie Fenster und Türen sowie Abflussöffnungen ab, damit kein Wasser nach oben gedrückt werden kann.
  - Schalten Sie elektrische Geräte und Heizungen in Räumen, die volllaufen können, ab. Denken Sie an die Stromschlaggefahr. Schalten Sie den Strom gegebenenfalls komplett aus (Sicherung raus).
  - Falls vorhanden, überprüfen Sie Rückstauklappen im Keller. Rückstauklappen verhindern, dass während eines Hochwassers das Abwasser im Rohrsystem des Hauses nach oben gedrückt wird. Dies geschieht maximal bis zum Niveau der Straßenoberkante (Rückstauenebene). Ohne Rückstausicherung werden alle tiefer liegenden Bereiche des Hauses wie der Keller überflutet.
  - Helfen Sie anderen, aber bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr.
  - Bringen Sie Kinder vor Eintritt der Gefahr aus dem Überschwemmungsgebiet in Sicherheit.
- Unterwegs
  - Fahren Sie Ihr Auto rechtzeitig aus gefährdeten Garagen oder von Parkplätzen. Achtung! Tiefgaragen können bei Hochwassergefahr zu tödlichen Fallen werden.
  - Fahren Sie nicht durch überflutete Straßen. Wasser im Motorraum macht viel kaputt. Der Katalysator mit einer Betriebstemperatur von 700 Grad Celsius zerspringt bei plötzlicher Abkühlung durch Wasser.
  - Lassen Sie Ihr Fahrzeug abschleppen, wenn es bis über die Räder im Wasser steht.
  - Fahren Sie wegen der Wellenbildung und der Gefahr von Unterwasserhindernissen nicht in überfluteten Gebieten mit Booten oder anderen Fahrzeugen unnötigerweise „spazieren“.
  - Betreten Sie keine Uferbereiche: Es besteht die Gefahr von Unterspülungen oder Abbrüchen.
  - Überflutete oder teilüberflutete Straßen dürfen nicht befahren werden.
  - Beachten Sie die Anweisungen und Absperrungen der Einsatzkräfte.
  - Wählen Sie bei einem Notfall den Notruf der Feuerwehr (112).
  - Wenn Personen zu Schaden gekommen sind, befolgen Sie die Hinweise zu Lebensrettenden Sofortmaßnahmen und zur Psychischen Ersten Hilfe.

**Unser Tipp:** Informieren Sie sich bei Ihrer Stadtverwaltung nach der für Ihre Wohnlage kritischen Hochwassermarke. Informationen über aktuelle Hochwasserstände finden Sie im Internet unter [www.hochwasserzentralen.de](http://www.hochwasserzentralen.de).

## Wenn das Wasser weicht

- Wenn das Wasser weicht
  - Vorsicht! Beginnen Sie mit den Abpumparbeiten im Haus erst, wenn Sie sicher sind, dass der Grundwasserspiegel ausreichend gesunken ist: Sie beschädigen ansonsten die Bodenwanne des Hauses. Bitte achten Sie auf Informationen der Gemeinde oder der örtlichen Feuerwehr.
  - Machen Sie eine Bestandsaufnahme und fotografieren Sie die Schäden für die Versicherung.
  - Räumen Sie Wasserreste und Schlamm aus dem Haus.
  - Trocknen Sie die Räume so schnell es geht, um Bauschäden oder Schimmel zu vermeiden. Nutzen Sie Heizgeräte für das Trocknen. Sie können gemietet oder ausgeliehen werden.
  - Lassen Sie die Elektrik, Heizöltanks und in besonderen Fällen die Baustatik vom Fachmann überprüfen.
  - Wenn Schadstoffe wie Farben, Lacke, Pflanzenschutzmittel, Benzin, Öl etc. freigesetzt wurden, rufen Sie die Feuerwehr.
  - Schmutzige, kaputte Möbel und verdorbene Lebensmittel gehören nicht einfach in den Hausmüll, sondern müssen fachgerecht entsorgt werden.
  - Essen Sie kein Obst, Gemüse und Salat aus überschwemmten Gebieten. Verständigen Sie das Amt für Landwirtschaft, wenn Gärten oder Felder mit Schadstoffen (z.B. Öl) verunreinigt wurden.

# Unwetter

## Unwetter

- Unwetter

Meteorologen beobachten, dass Stürme in Europa immer heftiger werden. Auch in Deutschland kam es in den letzten Jahren zu sehr hohen Windgeschwindigkeiten. Bedingt durch den Klimawandel können Unwetter auch in den nächsten Jahren noch zunehmen. Häufig kommt es zu Schäden durch umstürzende Bäume oder

umherfliegende Gegenstände. Auch Starkregen, Hagel und Gewitter können bei Unwetter auftreten und die Infrastruktur beeinträchtigen oder sogar lahmlegen.

- Gut vorbereitet
  - Halten Sie Kerzen, Taschenlampen und ggf. ein Radio mit Batterien (oder Kurbel- bzw. Solarradio) parat.
  - Bereiten Sie Notgepäck mit wichtigen Dokumenten vor, falls Sie Ihr Zuhause verlassen müssen.
  - Im Schadensfall ist es hilfreich, wenn Sie Ihr Eigentum in Form von Fotos dokumentiert haben.

Achten Sie unbedingt auf die Unwetterwarnungen in den Medien. Unwettervorhersagen durch den Deutschen Wetterdienst können Sie auf [www.dwd.de](http://www.dwd.de) jederzeit online einsehen.

**Unser Tipp:** Halten Sie sich mit der Warn-App des deutschen Wetterdienst auf dem Laufenden (WarnWetter).

#### Vor einem Unwetter

- Vor einem Unwetter
  - Wenn noch ausreichend Zeit ist, sichern Sie draußen bewegliche Gegenstände wie Gartenmöbel, Fahrräder, Mülltonnen etc.
  - Schließen Sie bei Hagel und Wirbelstürmen die Fenster, Roll- oder Fensterläden und halten Sie sich von ungeschützten Öffnungen wie offenen Türen fern.
  - Suchen Sie einen innen liegenden Raum im Erdgeschoss auf. Meiden Sie jedoch Kellerräume, da diese sehr schnell von Wasser geflutet und zu lebensbedrohlichen Fallen werden können.
  - Meiden Sie sehr große Räume wie z. B. Hallen, in denen das Dach nicht durch Säulen gestützt wird.
  - Trennen Sie empfindliche Geräte vom Netz oder verwenden Sie einen Überspannungsschutz. Entsprechende Geräte gibt es im Handel.
  - Haus- oder Nutztiere werden durch Unwetter stark verängstigt. Versuchen Sie, Ihre Tiere zu beruhigen, und achten Sie darauf, dass sie den geschützten Bereich nicht verlassen können.

#### Während eines Unwetters

- Was tun bei Sturm oder Hagel?
  - Meiden Sie ungeschützte Orte und suchen Sie Schutz in einem Gebäude. Meiden Sie dabei aber sehr große Räume, in denen das Dach nicht durch Säulen gestützt wird.
  - Bei Hagel legen Sie sich, wenn Sie keinen Schutz finden, mit dem Gesicht auf den Boden und schützen Sie Kopf und Nacken mit den Händen.
- Was tun bei Gewitter?
  - Suchen Sie bei Gewitter Schutz in einem Gebäude oder gehen Sie mit eng zusammenstehenden Füßen, möglichst in einer Mulde, auf den Fußballen in die Hocke.
  - Meiden Sie offenes Gelände, Berggipfel, Bäume, Türme, Masten, Antennen und lehnen Sie sich nicht an Zäune.
  - Halten Sie zu Überlandleitungen einen Mindestabstand von 50 Metern ein. Durch eine am Boden liegende Leitung kann durch die bloße Schrittspannung ein lebensgefährlicher Stromschlag ausgelöst werden.
  - Vermeiden Sie alle Gegenstände mit Metallteilen wie Regenschirme und Fahrräder.
  - Im Auto sind Sie bei Gewitter sicher. Bleiben Sie also im Fahrzeug, aber berühren Sie keine blanken Metallteile.

#### Nach einem Unwetter

- Aufpassen! Auch nach dem Unwetter
  - Vor dem Aufräumen sollten Sie genau kontrollieren und dokumentieren, was z.B. durch Wassereinbruch oder Glasbruch beschädigt oder zerstört worden ist.
  - Ist jemand verletzt, leisten Sie [Erste Hilfe](#) und rufen Sie gegebenenfalls den Rettungsdienst 112.
- So sichern Sie das Gebäude

Achtung! Wenn durch Überflutung, z.B. im Keller, Heizöl oder andere gefährliche Substanzen freigesetzt worden sind, rufen Sie die Feuerwehr 112 an. Achten Sie auf die folgenden Punkte:

- Vorsicht beim Betreten überfluteter Keller: Es besteht die Gefahr eines Stromschlags, wenn der Hausanschlusskasten hier untergebracht ist.
- Nehmen Sie elektrische Geräte nur in Betrieb, wenn sie nicht feucht geworden sind.
- Wenn das Gebäude stark beschädigt ist, bleiben Sie draußen und betreten Sie es erst wieder, wenn es von Fachleuten (Feuerwehr, Statiker) freigegeben wurde.
- Wenn das Dach stark beschädigt ist, bleiben Sie vom Haus ausreichend weit entfernt. Rufen Sie die Feuerwehr 112 an.



# Stromausfall

## Stromausfall

- Stromausfall

Die Stromversorgung in Deutschland zählt innerhalb Europas zu den sichersten. Ausfälle des Energienetzes treten vergleichsweise selten auf und Haushalte müssen – wegen Schaltmaßnahmen der Netzbetreiber - nur wenige Minuten im Jahr auf Strom verzichten. Dennoch sind auch hier längere Netzausfälle möglich, die Auswirkungen auf das öffentliche und private Leben mit sich bringen: Stadtbahnen bleiben auf offener Strecke stehen, Geldautomaten, Supermarktkassen und Türen funktionieren nicht mehr und in den Haushalten fallen elektrisches Licht, Heizung und Kühlschränke aus. Auch die Telekommunikation über Fest- und Mobilfunknetz kann beeinträchtigt werden, da diese zum Teil nicht notstromversorgt sind.

## Gut vorbereitet auf den Stromausfall

- Gut vorbereitet auf den Stromausfall
  - Halten Sie einen Vorrat an Kerzen und Taschenlampen (z. B. eine Kurbeltaschenlampe oder auch Solar- und LED-Leuchten) sowie Ersatzleuchtmittel, Batterien, Streichhölzer oder Feuerzeuge, Kerzen usw. im Haus. Legen Sie am besten alles zusammen an eine Stelle, die Sie auch im Dunkeln gut erreichen können.
  - Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio bereit. Über den Rundfunk (Regionalsender wie WDR, BR, HR etc.) erhalten Sie im Notfall wichtige Informationen.
  - Bevorraten Sie Trinkwasser, Lebensmittel und Hygieneartikel. Ohne Strom funktioniert die Wasserversorgung nur eingeschränkt. Auch Supermärkte haben dann geschlossen (siehe „Persönliche Notfallvorsorge“).
  - Mit warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeit lang ersetzen. Wenn Sie einen Kamin oder Ofen haben, legen Sie sich einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz an.
  - Sorgen Sie dafür, dass die Akkus an Laptops, Mobiltelefonen, Telefonen usw. geladen sind.
  - Auch solarbetriebene Batterieladegeräte können eine Hilfe sein.
  - Denken Sie daran, eine ausreichende Bargeldreserve im Haus zu haben, da bei Stromausfall auch die Geldautomaten nicht mehr funktionieren.
  - Denken Sie vor allem auch an Ihre persönliche Notfallvorsorge, z.B. bei chronischen Krankheiten, pflegebedürftigen Angehörigen oder Lebensmittelvorlieben.

## Wenn der Strom weg ist

- Wenn der Strom weg ist
  - Achten Sie auf Hinweise im Radio. Ein Kurbel- oder Autoradio funktioniert auch ohne Strom.
  - Rufen Sie den Notruf der Polizei (110) oder Feuerwehr (112) nur im Notfall an. Stromausfall an sich ist noch kein Notfall.
  - Wenn die Heizung ausfällt, können Sie sich mit zusätzlicher Kleidung und Decken warm halten.
  - Kleinere Mahlzeiten können Sie auf einem Campingkocher zubereiten.
  - Nutzen Sie einen Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird. Vorsicht! Nicht in der Wohnung oder im Haus grillen – es besteht Erstickungsgefahr!
  - Wenn Sie Kerzen verwenden, besteht erhöhte Brandgefahr. Seien Sie vorsichtig.
  - Schalten Sie elektrische Geräte, die vor dem Stromausfall noch in Betrieb waren, aus. Damit helfen Sie, eine sofortige Überlastung des Stromnetzes zu verhindern, wenn der Strom wieder fließt.

## Wenn der Strom zurückkommt

- Wenn der Strom zurückkommt
  - Schalten Sie Geräte nur nacheinander wieder ein, um eine Überlastung des Stromnetzes (auch in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung) zu verhindern.
  - Überprüfen Sie Lebensmittel in Kühlschrank und Tiefkühltruhe. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
  - Füllen Sie Ihre Vorräte wieder auf.
  - Sorgen Sie für den nächsten Stromausfall vor: Taschenlampe, Radio, Notvorrat usw.

# Feuer



- Bevor es brennt

Die folgenden Tipps sind einfach umzusetzen und haben eine große Wirkung:

- Zu Hause: Für mehr Sicherheit
  - Falls noch nicht geschehen, installieren Sie Rauchmelder in allen Räumen außer Küche und Bad. Hier würden durch Koch- oder Wasserdämpfe zu häufig Fehlalarme ausgelöst.
  - Haben Sie einen Feuerlöscher im Haus? Lernen Sie ihn richtig zu bedienen und lassen Sie ihn regelmäßig warten. Legen Sie einen Feuerlöscher ins Auto, aber befestigen Sie ihn dort gut. Das ist zwar gesetzlich nicht vorgeschrieben, aber der Versicherungsverband GDV verzeichnet im Jahr mehr als 16.000 Autobrände (Brand, Explosion, Schmorbrand). Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr. Über Bedienung und Löschkapazität gibt der Fachhandel Auskunft.
  - Lassen Sie offenes Licht wie Kerzen oder Feuer nie unbeaufsichtigt.
  - Entfernen Sie im Keller leicht brennbares Material.
  - Entrümpeln Sie regelmäßig den Dachboden und entfernen Sie besonders brennbares Material aus den Ecken und Dachschrägen.
  - Achten Sie darauf, dass die elektrischen Geräte und Anlagen im Haus in Ordnung sind. Tauschen Sie defekte Geräte und alte Steckdosenleisten aus.
  - Alle wichtigen Dokumente und Papiere sollten in eine Tasche zum schnellen Mitnehmen (siehe "persönliche Notfallvorsorge").
- Unterwegs: Informieren Sie sich!

Ganz gleich, wo Sie sich aufhalten, Sie sollten sich über ein paar Dinge vorab informieren:

- Erkundigen Sie sich, wie im Brandfall das nächste Treppenhaus zu erreichen ist. Keine Fahrstühle nutzen!
  - Schauen Sie, wo Feuerlöschgeräte sind und wie sie zu bedienen sind.
  - Wissen Sie, wie und wo Sie einen Notruf absetzen können? Fragen Sie danach.
  - Sie oder ein Begleiter haben eine Behinderung? Fragen Sie nach Unterstützung bei der Evakuierung.
  - Prägen Sie sich am Arbeitsplatz, in Hotels, Diskotheken, Kinos etc. die Fluchtwege ein. Im Brandfall rettet das Leben.
- Allgemeines: Hinweise zur Vermeidung von Gefahren
  - Flure und Treppenhäuser sollten nicht durch Gegenstände eingengt oder gar versperrt werden. Der Fluchtweg muss frei sein.
  - Die Haustür in einem Mehrfamilienhaus sollte ein Schloss mit Panikfunktion haben: Dadurch ist die Tür von außen verriegelt, von innen kann sie im Notfall jederzeit geöffnet werden.
  - Sicherheitseinrichtungen des Hauses sollten regelmäßig kontrolliert und gewartet werden.
  - Türen in Rettungswegen sind geschlossen zu halten – aber niemals abgeschlossen. So wird eine Brandausbreitung oder Verqualmung des Fluchtweges verhindert.
  - Hydranten oder Feuerwehruzufahrten dürfen nicht blockiert sein.

Das gehört in ein sicheres Haus

- Rauchmelder

Kein Feuer ohne Rauch und giftige Gase. Schnell werden dann Fluchtwege unbenutzbar oder es kommt zu Rauchvergiftungen bzw. im schlimmsten Fall zum Erstickungstod. Rauchmelder an der Zimmerdecke können Leben retten.

Handelsübliche Rauchmelder sind handtellergroß und problemlos montiert. Sie können als Einzelrauchmelder oder per Funk miteinander vernetzt betrieben werden und haben ein durchdringendes, akustisches Alarmsignal. Für Gehörlose gibt es Geräte mit Blitzlicht oder Vibrationsalarm. Beim Einbau ist auf die Zertifizierung nach VDS und DIN EN 14604 sowie auf das Q-Label (höhere Qualität) zu achten.

Bringen Sie die Rauchmelder immer am höchsten Punkt im Zimmer an, da Rauch nach oben steigt. Beachten Sie bei der Anbringung unbedingt die Hinweise des Herstellers. Die Geräte sollten einen Testknopf zur Kontrolle des Alarms haben. Sie zeigen an, wenn die Batterie ausgetauscht werden muss.

**Unser Tipp:** Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.rauchmelder-lebensretter.de](http://www.rauchmelder-lebensretter.de)

- Feuerlöscher

Feuerlöscher gehören in jedes Unternehmen und am besten auch in jeden privaten Haushalt. Die Größe kann abhängig von den gesetzlichen Vorschriften und der potenziellen Brandgefahr variieren. Fragen Sie hierzu Ihre örtliche Feuerwehr. Alle Feuerlöscher helfen nur in der Entstehungsphase eines Brandes. Schließlich ist die Löschdauer begrenzt. Bringen Sie sich deshalb nicht selbst in Gefahr. Über Bedienung und Löschkapazität gibt der Fachhandel Auskunft.

## Wenn es brennt

- Wenn es brennt

Ein Feuer im Haus ist immer eine Ausnahmesituation. Jetzt kommt es auf Sekunden an. Aber trotz allem sollten Sie nichts Unbedachtes tun. Grundsätzlich gilt: Die Sicherheit von Menschen hat immer Vorrang vor der Bekämpfung des Brandes!

- Wenn das Feuer gerade entsteht
  - Versuchen Sie sofort, den Brandherd zu ersticken.
  - Versuchen Sie nur dann zu löschen, wenn keine Gefahr für Sie besteht!
  - Brennendes Fett oder andere flüssige Brennstoffe nie mit Wasser löschen! Dadurch kann eine sehr hohe Stichflamme entstehen – das ist lebensgefährlich! Wenn es ohne eigene Gefährdung möglich ist, stellen Sie die Energiequelle ab oder nehmen Sie die Pfanne von der Kochplatte. Legen Sie einen Deckel auf die Pfanne, um das Feuer zu ersticken. Verwenden Sie nur spezielle Feuerlöscher, die für Fettbrände geeignet sind (Brandklasse F).
  - Schalten Sie vor dem Löschen den elektrischen Strom im Gefahrenbereich ab! Vorsicht Stromschlag!
  - Löschen Sie immer von unten nach oben und von der Seite zur Mitte hin!
  - Betreten Sie niemals verqualmte Räume! Dort bilden sich giftige Brandgase. Sollten Sie sich in einem verqualmten Raum befinden, so bewegen Sie sich kriechend auf dem Boden vorwärts. Schließen Sie die Tür von außen und alarmieren Sie die Feuerwehr 112.
- Wenn löschen nicht möglich ist
  - Schließen Sie die Fenster des Raumes, aber nur, falls das ohne eigene Gefährdung möglich ist. Wenn nicht, verlassen Sie sofort den Raum.
  - Schließen Sie die Tür des Raumes, in dem es brennt. Hierdurch wird dem Feuer Sauerstoff entzogen und der gefährliche Brandrauch kann sich nicht weiter ausbreiten.
- Rufen Sie die Feuerwehr!
  - Rufen Sie die 112 an!
  - Melden Sie: Wo brennt es? Was brennt? Wie viel brennt (Umfang)? Welche Gefahren bestehen (Personen, Gasflaschen gelagert etc.)? Wer ruft an?
  - Legen Sie nicht auf! Warten Sie auf Rückfragen!
- So verlassen Sie das Gebäude
  - Warnen Sie andere Personen in der Wohnung oder im Haus!
  - Bringen Sie sich und andere in Sicherheit (gegebenenfalls auch durch andere Personen). Aber begeben Sie sich nicht selbst in Gefahr!
  - Wenn Sie das Gebäude verlassen müssen, achten Sie darauf, dass niemand zurückbleibt. Schließen Sie alle Türen, aber schließen Sie nicht ab, um ein schnelles Absuchen zu unterstützen. Brandschutztüren und Brandabschnittstüren sind selbstverständlich geschlossen.
- Alle in Sicherheit?

Prüfen Sie nach Verlassen des Gebäudes, ob wirklich alle Personen aus der Wohnung oder dem Haus in Sicherheit sind. Bei einer vermissten Person geht die Feuerwehr immer davon aus, dass sich diese noch im Gebäude befindet.

- Feuerwehr erwarten und einweisen
  - Beschreiben Sie der Feuerwehr die Räumlichkeiten, Personen in Gefahr oder Gegenstände, die explodieren können.
  - Halten Sie die Schlüssel für Räume oder Fenster, die sich nur mit Schlüssel öffnen lassen, für die Einsatzkräfte bereit.

# Gefahrstoffe

## Was ist ein Gefahrstoff?

- Was ist ein Gefahrstoff?

Wir leben in einer Industriegesellschaft und profitieren von den Möglichkeiten der modernen Technik. Aber keine Technik ohne Risiken. So gehört es – bei allen Sicherheitsstandards – auch zu unserem Leben, dass gefährliche Stoffe freigesetzt werden können. Zum Beispiel bei einem Unfall eines Gefahrguttransporters, einem Brand in einer Fabrik oder einem Lager mit chemischen Produkten. Aber auch der sorglose Umgang daheim mit Haushaltsreinigern kann gefährlich werden.

Das Spektrum an Gefahrstoffen ist groß. Unterschieden wird in chemische (C), biologische (B), radiologische (R) und nukleare (N) Gefahrstoffe. CBRN-Gefahrstoffe können gas- oder dampfförmig, als Aerosole (kleinste Schwebeteilchen), flüssig oder fest auftreten. Ein Laie kann in der Regel die Gefährlichkeit nicht erkennen.

**Deshalb gilt:** Wenn etwas passiert, melden Sie es der Rettungsleitstelle (112) oder der Giftnotrufzentrale. Eine Liste aller Giftnotrufzentralen finden Sie [auf der Seite des Bundesministeriums für Verbraucherschutz und Lebensmittel](#).

**Unser Tipp:** Eine amtliche App des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) mit Erste-Hilfe-Informationen für Vergiftungen und einer direkten Giftnotruf-Funktion finden Sie unter dem Namen „Giftnotruf“ in den jeweiligen App-Stores. Achten Sie bei größeren Ereignissen auf Warnmeldungen in den Warn-Apps, auf Durchsagen im Radio oder durch Lautsprecherfahrzeuge.

- Chemische Gefahrstoffe

Chemikalien weisen ein sehr großes Spektrum an unterschiedlichen Wirkungen auf. Viele Stoffe sind brennbar oder gar explosiv, können ätzend wirken oder sind giftig. Manchmal haben sie auch mehrere Wirkungen gleichzeitig. In den meisten Fällen entfalten sie ihre größte Wirkung bei Aufnahme in den Körper. Dies kann über die Haut, durch Nahrungsaufnahme oder durch Einatmen geschehen. Besondere Vorsicht ist bei gasförmigen Stoffen geboten. Da die meisten Gase und Dämpfe schwerer als Luft sind, können sie sich in Senken oder Kellerräumen sammeln. Bei Chemikalienfreisetzung sollten Sie solche Örtlichkeiten deshalb meiden.

- Biologische Gefahrstoffe

Zu den biologischen Gefahrstoffen zählen Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und Toxine. Sie können unter Umständen schwere Krankheiten beim Menschen auslösen. Eine Aufnahme in den Körper findet vor allem über Schleimhäute (Atemwege, Verdauungstrakt, Augen) und die Haut (Wunden) statt. Bei Gefahr der Aufnahme über die Atemwege sollte zumindest provisorischer Atemschutz genutzt werden, wie z.B. ein Heimwerker-Mundschutz.

- Radiologische und nukleare Gefahrstoffe

Radiologische und nukleare Stoffe beschreiben die unterschiedlichen Ausbringungsarten einer radioaktiven Kontamination. Radioaktive Stoffe senden energiereiche, ionisierende Strahlung aus. Diese Strahlung kann lebende Zellen schädigen und diese abtöten oder Krebs hervorrufen. Eine besondere Gefährdung geht durch die Aufnahme radioaktiver Stoffe in den Körper aus. Dies kann durch Einatmen, Nahrungsaufnahme und die Haut (Wunden) geschehen. Vor allem die Alpha-Strahlung (eine Art der ionisierenden Strahlung) stellt dabei ein hohes Gefahrenpotenzial dar. Hier hilft Atemschutz vor der Aufnahme in die Lunge. Ionisierende Strahlung wird beim Durchdringen von Materie abgeschwächt. In Kellerräumen ist die Abschwächung durch die angrenzende Erdschicht und obere Stockwerke besonders groß.

Wenn Gefahrstoffe freigesetzt wurden

- Wenn Gefahrstoffe freigesetzt wurden

Gefahrstoffe sind in der Luft oder im Wasser. Was sollten Sie jetzt tun? Achten Sie auf Durchsagen im Radio, Fernseher oder von Lautsprecherfahrzeugen. Informieren Sie sich übers Internet. Und informieren Sie auch andere Hausbewohner.

- In Haus und Wohnung

- Bleiben Sie im Gebäude.
- Nehmen Sie gefährdete Passanten vorübergehend auf.
- Informieren Sie – falls erforderlich – andere Hausbewohner.
- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Schalten Sie Ventilatoren und Klimaanlage aus, schließen Sie die Lüftungsschlitze der Fensterrahmen.
- Wenn möglich, suchen Sie einen geschützten Innenraum der Wohnung auf, der möglichst keine Außenfenster hat.
- Wenn radioaktive Stoffe freigesetzt wurden, suchen Sie einen Kellerraum auf.
- Vermeiden Sie unnötigen Sauerstoffverbrauch durch Kerzen u.Ä.

- Schalten Sie zu Ihrer Information das Radio (Regionalsender wie WDR, HR, BR) oder das Fernsehen ein.
- Beachten Sie die Durchsagen von Polizei und Feuerwehr.
- Telefonieren Sie nur in Notfällen. Das Telefonnetz könnte bei Überlastung zusammenbrechen.
- Sollten Gefahrstoffe ins Haus eingedrungen sein, benutzen Sie wenn möglich vorhandene Atemschutzgeräte, notfalls einen improvisierten Mundschutz (OP-Maske, Tücher etc.)
- Im Freien
  - Achten Sie auf Durchsagen von Polizei und Feuerwehr.
  - Bewegen Sie sich möglichst quer zur Windrichtung, atmen Sie möglichst durch einen Atemschutz, zumindest durch ein Taschentuch.
  - Suchen Sie das nächste geschlossene Gebäude auf.
  - Wenn Sie bereits mit Gefahrstoffen in Berührung gekommen sind, wechseln Sie beim Betreten des Gebäudes Oberbekleidung und Schuhe.
  - Verpacken Sie verschmutzte Oberbekleidung und Schuhe in Plastikbeuteln und platzieren Sie diese außerhalb des Wohnbereichs, sofern möglich vor dem Gebäude.
  - Waschen Sie sich zuerst gründlich die Hände, dann Gesicht und Haare, ebenso Nase und Ohren mit Wasser und Seife.
  - Im Falle der Freisetzung biologischer Stoffe ist zusätzlich eine Händedesinfektion zu empfehlen.
  - Befolgen Sie die Hinweise zum Aufenthalt in Haus und Wohnung.
- Im Auto
  - Schalten Sie die Belüftung aus und schließen Sie die Fenster.
  - Hören Sie Radio (Regionalsender wie WDR, BR, HR etc.) und befolgen Sie die Anweisungen der Behörden und Einsatzkräfte.
  - Suchen Sie ansonsten das nächste geschlossene Gebäude auf, erbitten Sie Einlass und beachten Sie dort die Hinweise zum Aufenthalt in Haus und Wohnung.

**Unser Tipp:** Zum Umgang mit Jodtabletten informieren Sie sich auf [www.jodblockade.de](http://www.jodblockade.de).

## Persönliche Notfallvorsorge

### Notvorrat

- Notvorrat

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel schwerer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel sollte es sein, zehn Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Ob und wie viel Sie bevorraten, ist Ihre persönliche Entscheidung. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften, Allergien und Babynahrung.

- Beispiel für einen zehntägigen Grundvorrat für eine Person

Die folgende Liste entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab:

- Getränke: 20 Liter
- Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,5 kg
- Gemüse, Hülsenfrüchte: 4,0 kg
- Obst, Nüsse: 2,5 kg
- Milch, Milchprodukte: 2,6 kg
- Fisch, Fleisch, Eier: 1,5 kg
- Fette, Öle: 0,357 kg
- Sonstiges (Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Mehl, Fertigprodukte usw.): nach Belieben

### Wasservorrat für die Hygiene

- Wasservorrat für die Hygiene

Was machen Sie, wenn kein warmes Wasser oder kaltes Wasser nur stundenweise zur Verfügung steht? Bei Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kann das passieren. Und gerade dann kommt es auf die Hygiene an. Auch wenn das Wasser knapp ist: Händewaschen ist trotz allem sehr wichtig für Hygiene und Gesundheit!

- Hinweise zum Wasservorrat
  - Bei lang andauernden Ausfällen der Wasserversorgung sollten Sie Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen sammeln: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister etc. Denken Sie hierbei auch

- an Wasser für die Toilettenspülung.
  - Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um. Benutzen Sie bei längerer Wasserknappheit Einweggeschirr und -besteck, damit Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss.
  - Benutzen Sie zum Wischen Haushaltspapier, statt etwas nass abzuwischen.
  - Machen Sie Wasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Diese bekommen Sie im Campinghandel.
- Hinweise zur Hygiene
  - Halten Sie genügend Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttücher und Toilettenpapier vorrätig.
  - Wenn das Wasser knapp ist, ist eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit eine gute Alternative.
  - Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
  - Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel.

## Notgepäck

- Notgepäck

Es gibt viele denkbare Notsituationen, in denen Sie schnell Ihre Wohnung verlassen müssen. In solchen Fällen hilft es, wenn Sie Ihr Notgepäck vorbereitet haben. Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurechtzukommen. 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 ins Notgepäck
  - Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
  - batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien oder Kurbel- bzw. Solarradio
  - Dokumententasche/Dokumentenmappe
  - Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
  - Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
  - Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
  - Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage
  - Fotoapparat oder Fotohandy
  - Wetterschutzbekleidung wie Regenjacke und -hose oder langer Regenmantel
  - wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
  - Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher, die Sie sich vor den Mund halten.
  - Ausweise, Geld, Wertsachen
  - Für die Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

## Dokumentensicherung

- Dokumentensicherung

Denken Sie rechtzeitig darüber nach, welche Unterlagen für Sie wichtig sind. Stellen Sie alles zusammen und bewahren Sie es griffbereit in einer Tasche auf. Für den Notfall sollten alle, die es betrifft, über den Standort der Tasche Bescheid wissen.

- 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, z. B. auch Mietverträge, Leasingverträge etc
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht

### **Als einfache Kopie:**

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

**Unser Tipp:** Hinterlegen Sie Duplikate wichtiger Dokumente bei Freunden, Verwandten, Notaren, Anwälten oder Banken.

## Hausapotheke

- Hausapotheke

Manchmal muss es schnell gehen. Ein Unfall im Haushalt, eine Notsituation, eine Verletzung bei der Gartenarbeit. Gut, wenn Sie dann eine Hausapotheke haben, in der alles Wichtige enthalten ist – und die auf dem aktuellen Stand ist. In vielen Haushalten ist allerdings die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten. Das kann sogar gefährlich sein, denn Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch gefährlich werden.

Unser Tipp: Kontrollieren Sie regelmäßig die Medikamente in Ihrer Hausapotheke. Bei Medikamenten ohne Verfallsdatum sollten Sie das Einkaufsdatum notieren. Abgelaufene Arzneien gehören in den Hausmüll.

- Der richtige Ort für Medikamente
  - Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
  - Achten Sie darauf, dass die Hausapotheke für Kinder nicht zugänglich ist (hoch hängen oder abschließen). Vergiftungsgefahr!
  - Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Bad ist der falsche Platz! Ideal wäre ein kleiner Schrank mit frei zugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.
- Das gehört in die Hausapotheke
  - persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
  - Erkältungsmittel
  - Schmerz- und fiebersenkende Mittel
  - Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
  - Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
  - Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes
  - Fieberthermometer
  - Splitterpinzette
  - Hautdesinfektionsmittel
  - Wunddesinfektionsmittel
  - Verbandmaterial. Alles, was ein DIN-(Deutsche Industrie-Norm 13164)Verbandkasten (Autoverbandkasten) enthält:
    - Mull-Kompresse
    - Verbandschere
    - Pflaster und Binden
    - Dreieckstuch

# Stromspartipps für Smartphones

## Stromspartipps für Smartphones

- Stromspartipps für Smartphones

Viele moderne Smartphones zeichnen sich durch zahlreiche technische Funktionen aus, haben aber keine besonders lange Akkulaufzeit. Funktionen und Anwendungen, die mehr oder weniger unbemerkt im Hintergrund laufen, können den Akku zusätzlich rasch leersaugen. Sowohl im Alltag als auch in Katastrophen- und Krisenlagen ist die Möglichkeit, weiterhin kommunizieren und sich informieren zu können, jedoch von hoher Relevanz. Nachfolgend sind einige Tipps zusammengestellt, wie der Akku des Smartphones geschont und die Laufzeit so

verlängert werden kann – gerade, wenn z.B. bei einem Stromausfall die Möglichkeiten der Akkuladung beschränkt sind. Die meisten dieser Funktionen können Sie in den (Betriebs-)Einstellungen der Smartphones ändern.

- Damit der Akku länger hält
  - Schalten Sie den Energiesparmodus ein.
  - Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit.
  - Deaktivieren Sie die Ortungs- bzw. Standortdienste.
  - Schalten Sie die Netzwerksuche ab (z.B. UMTS, WLAN, Bluetooth) oder aktivieren Sie den Flugmodus.
  - Schalten Sie die Push-Funktionen in den Einstellungen der jeweiligen Apps aus. (Push-Benachrichtigungen sind Meldungen, die ohne das Öffnen der App auf dem Startbildschirm erscheinen.) Rufen Sie Mails oder andere Nachrichten stattdessen manuell ab.
  - Deaktivieren Sie das automatische Synchronisieren (z.B. von Twitter oder Facebook) sowie das automatische Herunterladen von Updates (Apps oder Betriebssystem).
  - Identifizieren Sie stromintensive Apps in den Einstellungen im Unterpunkt "Akku" (Android) und verzichten Sie auf die Nutzung.
  - Lassen Sie Apps ruhen, anstatt sie vollständig zu beenden. Der Neustart ist stromintensiver als der Ruhezustand.
  - Deaktivieren Sie animierte Live-Wallpaper.
  - Deaktivieren Sie den Vibrationsmotor.
  - Schalten Sie Ihr Gerät vorübergehend aus.
- Alternativen für die Aufladung per Steckdose
  - Powerbanks (leistungsstarke Zusatzakkus)
  - Solar-Panels
  - Ladegeräte mit Kurbel
  - Fahrrad-Dynamo-Ladegerät
  - Lademöglichkeiten im Auto nutzen
  - Mikro-Windstromgeneratoren

# Hitze

## Verhaltensempfehlungen bei Hitze

- Verhaltensempfehlung bei Hitze

Die Hitzebelastung in Deutschland in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. Die Zahl der "Heißen Tage", an denen 30 Grad und mehr als Höchsttemperatur gemessen wurde, ist gestiegen. Das bringt gesundheitliche Risiken mit sich.

Es gibt einige Dinge, die Sie tun können, um sich auf die Hitze vorzubereiten und sich vor den Auswirkungen der Hitze zu schützen.

- Das können Sie im Vorfeld tun
  - Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte. Gute Durstlöcher sind Mineralwasser (auch gegen den Mineralverlust durch Schwitzen), verdünnte Säfte und Kräuter- oder Früchtetee - aber nicht eiskalt! Kühl oder lauwarm helfen sie dem Körper besser, mit der Hitze umzugehen. Alkohol- oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie besser vermeiden, diese belasten den Kreislauf zusätzlich.
  - Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest. Dunkeln Sie Ihre Räume ab und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.
  - Wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Es kann sinnvoll sein, die Dosierung bei Hitze anzupassen.

Die Hitze ist da - was können Sie tun!

- Die Hitze ist da - das können Sie tun!
  - Tragen Sie weite, leichte und helle Kleidung und bei Aufenthalt im Freien eine Kopfbedeckung.
  - Trinken Sie viel! Mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag. Schaffen Sie kleine Erinnerungshilfen (z.B. volles Glas griffbereit in Sichtweite stellen, gemeinsam mit dem Hausarzt einen Trinkplan erstellen).



- Gemüse, Salate und wasserreiches Obst sind bei der Hitze ideal. Salzhaltige Lebensmittel helfen, den Mineralverlust auszugleichen. Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettreiche Gerichte, diese belasten den Körper zusätzlich.

## Tipps für Zuhause

- Tipps für Zuhause
  - Bevorzugt zu kühleren Tageszeiten, z.B. am frühen Morgen, lüften.
  - Geschlossene Fenster abdunkeln.
  - Verwenden Sie zum Abkühlen kalte Fußbäder, Sprühflaschen mit Wasser (regelmäßig reinigen um Verkeimungen zu vermeiden) oder kühlende Körperlotionen. Handgelenke und Unterarme unter kaltes Wasser halten wirkt auch lindernd.
  - Lauwarm Duschen! Kalte Duschen erschweren dem Körper die Wärmeabgabe. Für Kinder eignen sich Planschbecken oder andere Wasserspiele.
  - Auch nachts nur leichte Belleidung und leichte Bettwäsche verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden.

## Tipps für Unterwegs

- Tipps für Unterwegs
  - Sonnenschutzmittel nicht vergessen! Verwenden Sie Mittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 20, für Kleinkinder Lichtschutzfaktor 30. Bei längerem Aufenthalt im Freien regelmäßig nachcremen.
  - Kopfbedeckung nicht vergessen! Auch Sonnenschirme können hilfreich sein.
  - Pralle Sonne wenn möglich meiden, Schatten bevorzugen.
  - Körperliche Betätigungen wie einkaufen, Spaziergänge und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen.

## **Achtung:**

Auf keinen Fall Menschen oder Tiere allein im heißen Auto zurücklassen. Die Temperaturen in einem abgestellten Auto steigen sehr schnell deutlich über Außentemperatur-Niveau. Es besteht Lebensgefahr!

## Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei – helfen Sie!
  - Bringen Sie hilfsbedürftige Personen in den Schatten.
  - Lockern Sie die Kleidung, bieten Sie etwas zu trinken an.
  - Rufen Sie den Notruf 112.

## Was sollte ich unter extremer Hitze beim Baden beachten?

- Was sollte ich unter extremer Hitze beim Baden beachten?

Bei den anhaltend hohen Temperaturen laden überall Badestellen und Gewässer zur Abkühlung ein. Besonders beim Baden außerhalb von Schwimmbädern drohen aber Gefahren.

Beachten Sie daher unbedingt die folgenden Sicherheits-Hinweise der [DLRG](#)

- Eltern sollten kleine Kinder am und im Wasser nie aus den Augen lassen und immer in Griffweite bleiben.
- Die eigene Leistungsfähigkeit kritisch einschätzen; nicht übermütig werden.

- Nie in unbekannte Gewässer springen. Nur an ausgewiesenen Sprungbereichen ins Wasser springen. Kopfsprünge im Ufer- und Flachwasserbereich können lebensgefährlich sein oder schwerste, dauerhafte Schäden nach sich ziehen.
- Luftmatratzen, Schlauchboote und Gummitiere können durch Strömung leicht abgetrieben werden.