

Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät.

Wir möchten Ihnen in den nächsten Ausgaben des Mitteilungsblattes ein paar nützliche Tipps mit auf dem Weg geben, damit die wichtigen Dinge im Notfall nicht fehlen:

Essen und Trinken bevorraten

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für 10 Tage sind Sie gerüstet.

✓ **Trinken ist wichtiger als Essen**

Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.

✓ **Hinweise für die Vorratshaltung**

- Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Lebensmittel sind kühl, trocken und dunkel aufzubewahren.
- Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat.
- Kochen ohne Strom und Gas? Im Handel gibt es viele Alternativen wie Campingkocher etc.
 - Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost, z.B. für Diabetiker, Allergiker und Babys.
 - Haben Sie Haustiere? Decken Sie auch deren Bedarf ab!

Weitere Informationen unter: www.bkk.bund.de

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum **Wasservorrat** geben.

„Man merkt erst, was für ein Luxus fließendes Wasser aus dem Wasserhahn ist, wenn plötzlich keines mehr kommt.“

Wasservorrat für die Hygiene

✓ **Hinweise zum Wasservorrat**

- Bei lang andauernden Ausfällen der Wasserversorgung sollten Sie Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen sammeln: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfer, Wasserkanister etc. Denken Sie hierbei auch an 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.
- Machen Sie Wasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Diese bekommen Sie im Campinghandel.

✓ **Hinweise für Hygiene**

- Halten Sie genügend Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttücher und Toilettenpapier vorrätig.
- Benutzen Sie Haushaltshandschuhe und Händedesinfektionsmittel
- Benutzen Sie zum Wischen Haushaltspapier, anstatt nass zu wischen
- Zur schnelleren Abfallbeseitigung sind Müllbeutel gut. Sie helfen auch, wenn der Müll für längere Zeit nicht abgefahren wird.

Weitere Informationen unter: www.bkk.bund.de

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum **Thema Stromausfall** geben.

Richtig handeln beim Energieausfall

✓ **Die Heizung fällt aus**

- Mit warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeitlang ersetzen. Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briquets oder Holz im Haus haben.

✓ **Das Licht ist aus**

- 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 etc. im Haus.

✓ **Die Küche bleibt kalt**

- 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!

✓ **Weitere Hinweise**

- Solarbetriebene Batterieladegeräte können eine Hilfe sein
- Sorgen Sie dafür, dass die Akkus an Computern, Tablets etc. geladen sind.
 - Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio bereit.
- Denken Sie daran eine ausreichende Bargeldreserve im Haus zu haben, da bei Stromausfall die Geldautomaten nicht mehr funktionieren.

Weitere Informationen unter: www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum Thema Hausapotheke geben.

Was gehört in die Hausapotheke?

✓ Das muss drin sein

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Erkältungsmittel
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen
- Fieberthermometer, Splitterpinzette, Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial: Alles was ein Autoverbandkasten enthält: Mullkompressen, Verbandsschere, Pflaster und Binden, Dreiecktuch

✓ Hinweise zur richtigen Aufbewahrung

- Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
- Achten Sie darauf, dass Sie für Kinder nicht zugänglich ist.
- Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Bad ist der falsche Platz!
- Ideal wäre ein kleiner Schrank mit freizugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.

Weitere Informationen unter: www.bkk.bund.de

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum **Thema Dokumentenmappe** geben.

Was gehört in die Dokumentenmappe?

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch **im Original**

✓ Im Original oder als beglaubigte Kopie

- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolizen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikation)
- (Änderungs)-verträge, z.B. auch Miet- u. Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht

✓ Als einfache Kopie

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

*Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de*



Blackout-Vorsorge



In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum **Thema Gepäck für den Notfall** geben.

Das Notfallgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen. Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt.

Was gehört in den Notfallrucksack?

- Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
- Batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien, Dokumententasche
- Verpflegung für zwei Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
- Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage
- Fotoapparat oder Fotohandy

✓ **Die richtige Kleidung**

- Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- Wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
- Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz

✓ **Nicht vergessen!**

- 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.

*Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de*



Blackout-Vorsorge



In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen ein paar nützliche Tipps zum Thema **Bauliche Sicherheit am Haus** geben.

Mehr Sicherheit am Haus

✓ **Das Dach**

- Sichern Sie die Dachdeckung mit Sturmhaken und ausreichender Vernagelung
- Beugen Sie Dachlawinen mit Schneefanggittern vor
- Flachdächer und weit gespannte Decken sind besonders gefährdet
- Sichern Sie den Dachstuhl und die Dachhaut durch zusätzliche Befestigungen gegen Abheben bei Orkanböen
- Bei geneigten Dächern sind Windrispen in kreuzweiser Anordnung von Vorteil

✓ **Die Außenlagen**

- Denken Sie beim Baumbestand in Hausnähe an die Gefahr des Windbruchs
- Sichern Sie Markisen und Überdachungen gegen Stürme

✓ **Die Heizung**

- Sichern Sie Tankanlagen im Haus und im Außenbereich gegen Aufschwimmen
- Planen Sie auch die Möglichkeit des Betriebs der kompletten Heizungsanlage über Notstrom mit ein
- Die Heizungsanlage selbst sollte auch gegen Überflutungen gesichert sein

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum Thema **Bauliche Sicherheit am Haus** geben.

Mehr Sicherheit am Haus – Teil 2

✓ **Die Elektroversorgung**

- Lassen Sie die Elektroanlage hinsichtlich des Schutzes vor Überspannungen und auf Fehlerstrom-Schutzeinrichtungen (RCD, früher FI-Sicherung) kontrollieren und im Bedarfsfall ergänzen.
 - Ist der Blitzschutz des Hauses ausreichend ausgelegt?
 - Für gefährdete Geschosse sollte es komplett getrennte Stromkreise geben, die bei Bedarf vollständig stromlos geschaltet werden können.
 - Legen Sie Zählerkästen, den Hausanschluss etc. überflutungssicher an.
 - Wenn Sie in einem Überflutungsgebiet wohnen, sollten Sie überlegen, ein leistungsstarkes, kleines Notstromaggregat vorzuhalten (Tauchpumpe!)

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge



In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum **Thema Richtiges Verhalten bei Unwetter** geben.

✓ **Draußen**

- Meiden Sie ungeschützte Orte, an denen Sie von Hagel oder von vom Sturm mitgerissenen Gegenständen getroffen werden könnten
- Suchen Sie Schutz in einem Gebäude und meiden Sie bei starken Stürmen Hallen mit großen Deckenspannweiten
- Wenn noch ausreichend Zeit ist, sichern Sie draußen bewegliche Gegenstände (z.B. Gartenmöbel)
- Bei Hagel legen Sie sich, wenn es nirgendwo Schutz gibt mit dem Gesicht auf den Boden und schützen Sie Kopf und Nacken mit den Händen!

✓ **Gewitter**

- Suchen Sie bei Gewitter Schutz in einem Gebäude oder gehen Sie mit eng zusammen stehenden Füßen, möglichst in einer Mulde, auf den Fußballen in die Hocke
- Meiden Sie offenen Gelände, Berggipfel, Bäume, Türme, Masten, Antennen und lehnen Sie sich nicht an Zäune
- Halten Sie zu Überlandleitungen einen Mindestabstand von 50 Metern ein
- Vermeiden Sie alle Gegenstände mit Metallteilen wie Regenschirme und Fahrräder
- Im Auto sind Sie bei Gewitter sicher. Bleiben Sie also im Fahrzeug und berühren Sie keine blanken Metallteile

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge

10

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum **Thema Richtiges Verhalten bei Unwetter - Teil 2** geben.

✓ **Zu Hause**

- Schließen Sie bei Hagel und Wirbelstürmen die Fenster-, Roll- oder Fensterläden und halten Sie sich von ungeschützten Öffnungen 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 Räume mit großer Deckenspannweite wie z.B. Hallen.
- Nehmen Sie empfindliche Geräte vom Netz oder verwenden Sie einen Überspannungsschutz. Entsprechende Geräte gibt es im Handel.

✓ **Schutz für Tiere**

- 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.

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge

10

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum **Thema Richtiges Verhalten bei Unwetter - Teil 2** geben.

✓ **Zu Hause**

- Schließen Sie bei Hagel und Wirbelstürmen die Fenster-, Roll- oder Fensterläden und halten Sie sich von ungeschützten Öffnungen 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 Räume mit großer Deckenspannweite wie z.B. Hallen.
- Nehmen Sie empfindliche Geräte vom Netz oder verwenden Sie einen Überspannungsschutz. Entsprechende Geräte gibt es im Handel.

✓ **Schutz für Tiere**

- 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.

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge

11

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum
Thema Feuer und Gefahrenvermeidung geben.

✓ **Das gehört in ein sicheres Haus**

- **Rauchmelder** an der Zimmerdecke können Leben retten. Bringen Sie die Rauchmelder immer waagrecht an der Zimmerdecke, da Rauch nach oben steigt.

Hier gehören Rauchmelder hin: Schlafräume, Kinderzimmer, Wohn- und Esszimmer, Flure und Treppenhäuser, Keller und Dachböden.

Keine Rauchmelder in Bad und Küche! Der Wasserdampf löst Fehlalarm aus.

- **Löschgeräte** wie Feuerlöscher und Feuerlöschspray gehören in jedes Unternehmen und auch am besten in jeden Haushalt! Löschgeräte für kleine Brände bzw. erste Löschversuche: Feuerlöscher, Löschspray, Gießkanne, Eimer, Gartenschlauch

✓ **Hinweise zur Gefahrenvermeidung**

- Flure und Treppenhäuser sollten nicht durch Gegenstände eingengt oder gar versperrt werden.
- Türen in Rettungswegen sind geschlossen zu halten, aber niemals abgeschlossen. So wird eine Brandausbreitung oder Verqualmung des Fluchtweges verhindert.
- Hydranten oder Feuerwehzufahrten dürfen nicht blockiert sein.
- Sicherheitseinrichtungen des Hauses sollten regelmäßig kontrolliert und gewartet werden.
- Haustüren in Mehrfamilienhäusern sollten ein Schloss mit Panikfunktion haben, so dass die Tür von innen im Notfall jederzeit geöffnet werden kann.

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de



Blackout-Vorsorge

12

In dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes möchten wir Ihnen weitere nützliche Tipps zum Thema „Gut vorbereitet auf Hochwasser“ geben.

- Besorgen Sie zum Schutz Sandsäcke, Schalbretter, wasserfeste Sperrholzplatten und Silikon
- Gefährliche Stoffe und Chemikalien sollten nicht vom Wasser erreicht werden können
- Bringen Sie wertvolle Möbel oder Geräte wie Computer etc. in die oberen, hochwassergeschützten Räume
- Sichern Sie den Heizöltank gegen den Auftrieb durch das Wasser (z.B. an der Wand verankern oder mit Ballast beschweren)
- Besorgen Sie ausreichend Lebensmittel und Trinkwasser, ein batteriebetriebenes Radio, eine Taschenlampe und einen Campingkocher. Halten Sie Ihre Tasche mit den wichtigsten Dokumenten bereit.
- Denken Sie auch an Insektenschutzmittel, falls nach Rückgang des Hochwassers Mücken und andere Schädlinge ins Haus kommen.

Ganz wichtig!

Halten Sie sich auf dem Laufenden! Verfolgen Sie die aktuellen Wettermeldungen und Hochwasserwarnungen über Rundfunk, Internet oder Videotext.

Weitere Informationen unter:
www.bkk.bund.de