



Zivildienst
Oberösterreich

Familien- Notfallplan

Vorsorge- & Verhaltensmaßnahmen
inklusive Checklisten



Für den Inhalt und Grafik verantwortlich:

Oberösterreichischer Zivilschutzverband
Petzoldstraße 41
4020 Linz

T: 0732 65 24 36
E: office@zivilschutz-ooe.at
I: www.zivilschutz-ooe.at
ZVR: 259958238

Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler; Haftungsausschluss:
Obwohl wir uns um Aktualität, Vollständigkeit und Richtig-
keit der Inhalte bemühen, können wir hierfür keine Garantie
und Haftung übernehmen. Stand: September 2024;

Dieses Projekt wird durch das
Bundesministerium für Inneres gefördert.

 **Bundesministerium**
Inneres



EINLEITUNG

Familienkonstellationen gibt es viele – ebenso gibt es viele Katastrophenfälle und Notsituationen, die Sie treffen können. Dieser Notfallplan soll Ihnen helfen, wie Sie mit Ihren Liebsten solche Katastrophenfälle bestmöglich und gemeinsam meistern – immer mit dem Wissen, dass die einzelnen Mitglieder Ihres Familienmodells, wie auch immer dieses aussieht, in Sicherheit und gut versorgt sind.

Vorbereitet sein ist das Stichwort.

In einer Notsituation werden Sie mit grundlegenden Fragen konfrontiert, die sich im Alltag nicht stellen.

- Wie kontaktiere ich meine Angehörigen?
- Wo gehe ich hin?
- Was nehme ich mit?

Ein aktueller Notfallplan hilft Ihnen, schnell und richtig zu reagieren.

Leider ist keine einzige Region ganz ohne Risiken. Naturphänomene, wie Sturm, Hagel, Starkregen, Überschwemmungen usw., können überall auftreten.

Ein großer Industriebrand in der Umgebung, ein Gasaustritt oder ein Zugunfall können dazu führen, dass Sie zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs in einer Notsituation landen, trotz aller Sicherheitsvorkehrungen. Ein Nullrisiko gibt es also nicht.

Um angemessen reagieren zu können, müssen sich alle über die Risiken in ihrer Umgebung, über die Maßnahmen der Behörden und über die Maßnahmen, die sie für ihre eigene Sicherheit und die der Familie ergreifen können, bewusst sein.

Anschließend kann man sich als informierter Bürger richtig vorbereiten.

Je nach Situation muss man zum Beispiel im Stande sein, Alarm zu schlagen oder angemessen zu reagieren, wenn man selbst benachrichtigt wird. Sie müssen schnell Schutz aufsuchen oder auf eine sichere Weise evakuieren können, wenn Sie ein Zivilschutz-Sirensignal hören, ein Zivilschutz-SMS bekommen oder Behördeninfos über das Radio/TV oder Internet erhalten.



VERSCHIEDENE KATASTROPHENSZENARIEN



Extremwetterereignisse verursachen Jahr für Jahr Schäden in Millionenhöhe. Der letzte Weltklimabericht besagt zudem, dass solche Extremereignisse in den nächsten Jahrzehnten mit großer Wahrscheinlichkeit häufiger werden.

Auch die österreichische Bevölkerung ist von Naturkatastrophen und ihrem immer häufiger werdenden Auftreten stark betroffen. Die Folgen beeinflussen das tägliche Leben, die Wirtschaft und die Gesellschaft. Doch nicht nur Naturkatastrophen wie Hochwasser, Stürme oder extreme Schneemassen sind eine mögliche Bedrohung: auch technische Zwischenfälle wie längerfristige, großflächige Stromausfälle, sogenannte Blackouts, stellen eine zunehmende Gefahr dar, bei denen auf Grund der fehlenden Erfahrungswerte die Auswirkungen bei weitem noch nicht abschätzbar sind.

Eine permanente Gefahrenquelle sind auch die über 90 europäischen Atomkraftwerke, ganz gleich ob in Betrieb oder stillgelegt. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass jederzeit ein Krisenfall eintreffen kann und sich jeder selbst bestmöglich darauf vorbereiten muss.

Eigenvorsorge und vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Schadens bei Katastrophen sind wichtiger denn je. Die Verantwortung liegt in Ihren Händen!

Krisenfester Haushalt

Ein krisenfester Haushalt mit Lebensmittelbevorratung und technischen Hilfsmitteln ist die Grundlage der Eigenvorsorge. Ausbleibende Lieferungen und Panikkäufe führen in Krisenzeiten sehr schnell zu leeren Geschäften. Außerdem gibt es Katastrophensituationen, in denen Sie das Haus nicht verlassen können und dürfen.

Vorsorgen für den Katastrophenfall, egal ob Blackout oder Naturkatastrophe, ist notwendig, aber auch sehr einfach – man muss nur drei Bereiche abdecken: ausreichende Lebensmittel, technische Hilfsgeräte und Medikamente/Hygieneartikel.

LEBENSMITTEL-BEVORRATUNG

Bevorratung ist eine einfache Form der Vorsorge, die jeder ganz leicht durchführen kann, um für den Ernstfall gerüstet zu sein. Es ist ratsam, Produkte zu lagern, die mindestens ein Jahr lang haltbar sind. Damit braucht der Bürger nur einmal im Jahr an seinen Vorrat denken und ihn erneuern (siehe „Zivilschutztag“ weiter unten). Somit sind beispielsweise Mehl, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Dosen- und Fertiggerichte ideal für den Notvorrat geeignet.

Grundsätzlich richtet sich die Vorrats-Menge nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten. Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränevorrat sollten Sie einen Zeitraum von mindestens zehn bis 14 Tagen überbrücken können. Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Bedürfnisse beim Essen. Man denke nur an Diabetiker oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die beim Einkaufen eine wesentliche Rolle spielen. Beachten Sie, dass Kleinkinder, kranke oder alte Menschen meist eine eigene Kost benötigen. Dies muss bei der Lebensmittelbevorratung bedacht werden.

In Stresssituationen muss besonders darauf geachtet werden, dass der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt wird.

Hochwertige, leicht verdauliche und langhaltbare Lebensmittel, die reich an Kalorien sind und gesunde, wie lebenswichtige Nährstoffe enthalten, sind zu bevorzugen!

Kaufen Sie nur Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch essen würden.

Vergessen Sie nicht auf das Futter für Ihre Haustiere!



TECHNISCHE HILFSMITTEL

Der beste Lebensmittelvorrat hilft Ihnen nichts, wenn Sie ihn nicht zubereiten können. Neben Ihrem Vorrat sind also auch andere Aspekte bei der Vorbereitung auf mögliche Ausnahmesituationen wichtig:

- Licht, Koch- und Heizmöglichkeit
- Kommunikationsmittel
- Vorkehrungen für Abwasser und Abfall
- Notfallgepäck/Evakuierungsrucksack

Um informiert zu bleiben benötigen Sie Kanäle, auf die Sie sich verlassen können. Die Sender des ORF senden auch in Krisensituationen und informieren Sie über aktuelle Entwicklungen. Zum Empfangen brauchen Sie zumindest ein Notfallradio, das auch unabhängig vom Stromnetz einsatzfähig ist (mit Batterien oder Kurbelantrieb).

Für den Fall eines normalen Stromausfalls oder für einen längerfristigen Blackout sollten Sie alternative Leuchtmittel zu Hause verfügbar haben.

- Leuchtmittel (LED-Wandlichter, Leuchtstäbe,...)
- Taschenlampen
- Batterien

HYGIENEBEDARF UND MEDIKAMENTE

Eine Hausapotheke inklusive verschreibungspflichtiger Medikamente, Verbandskasten und Kaliumjodidtabletten darf beim krisenfesten Haushalt ebenfalls nicht fehlen (nähere Infos zur Haushaltsapotheke gibt es in der „Checkliste Haushaltapotheke“, kostenlos bestellbar unter zivilschutz-shop.at)

Hygiene spielt im Krisenfall eine wichtige Rolle, alltägliche Produkte wie Seife, Toilettenpapier, Waschmittel, Müllsäcke und Putzmittel, Zahnbürste und -pasta sollten zu Hause in einer größeren Menge vorrätig sein.

Nähere Infos dazu erhalten Sie in der Zivilschutz-Broschüre „Krisenfester Haushalt – Sicherheit durch Vorrat“ (zivilschutz-shop.at).

Das Thema „Notfallgepäck“ bzw. Evakuierungsrucksack wird in einem späteren Kapitel extra behandelt.





”

**Verzichten Sie bei
Stromausfall auf Kerzen,
um die Brandgefahr zu
verringern!**

ZIVILSCHUTZTAG

Ein wichtiger Tag für den Selbstschutz und die Vorsorge ist der Zivilschutztag. Immer am 1. Samstag im Oktober ertönen ab 12 Uhr nicht nur die Zivilschutz-Sirensignale als Probealarm, es ist auch der ideale Zeitpunkt, um seinen krisenfesten Haushalt zu überprüfen.

Wenn Sie Ihre Sicherheitsgeräte und den Vorrat am Zivilschutztag kontrollieren, dann haben Sie die Überprüfung für ein Jahr erledigt – und die Sirensignale, die an diesem Tag ertönen, erinnern Sie daran.

Checkliste zur Überprüfung

- Lebensmittel- und Getränevorrat (Menge, Ablaufdatum)
- Feuerlöscher (Überprüfungstermin)
- Rauchmelder und Kohlenmonoxid-Warmmelder (Funktionstest, Prüfkнопf)
- Notfallradio und Notbeleuchtung (Funktionstest)
- Elektro-FI-Schutzschalter im Sicherungskasten (Funktionstest, Prüfkнопf)
- Notkochstelle (Funktionstest)
- Hausapotheke und Kaliumjodidtablette (Vollständigkeit, Ablaufdatum)
- Evakuierungsrucksack mit Dokumentenmappe (Vollständigkeit)
- Auto: Verbandszeug, Feuerlöscher, Warndreieck, Warnweste, Lifehammer (Zustand, Vollständigkeit, Ablaufdatum)
- Rückstauklappe, wenn vorhanden (Überprüfung, Reinigung)
- Familien-Notfallplan (mit Angehörigen besprechen, Überprüfung)



ZIVILSCHUTZ-SIRENENSIGNALE

Es gibt drei verschiedene Zivilschutz-Sirenensignale. Einfach zusammengefasst haben alle drei einen gemeinsamen wichtigen Inhalt: Höre ich ein solches Signal, heißt das, ich muss das Radio einschalten. Die Behörden informieren dann via Radio über das Geschehen und die notwendigen Verhaltensmaßnahmen.

Dennoch sollten Sie sich noch einmal mit der Art und Dauer der einzelnen Signale auseinandersetzen, denn dies gehört zur Eigenverantwortung und zum Selbstschutz.

Die zu treffenden Maßnahmen hängen von der Art des Katastrophen-Ereignisses ab. Sie werden bei Hochwasser andere sein als bei einer Bedrohung durch radioaktiven Niederschlag.

Derzeit gibt es österreichweit rund 8.200 Sirenen. Die Zivilschutz-Sirenensignale können je nach Gefahrensituation zentral von der Bundeswarnzentrale im Bundesministerium für Inneres, von den Landeswarnzentralen der Bundesländer oder den Bezirkswarnzentralen ausgelöst werden.

Die Entscheidung über die Auslösung der Zivilschutz-Sirenensignale obliegt grundsätzlich der jeweils zuständigen Katastrophenschutzbehörde (bei gemeindeübergreifenden Einsätzen auf Bezirksebene der jeweiligen Bezirksverwaltungsbehörde, bei Einsätzen auf Gemeindeebene dem Bürgermeister). Zivilschutz-Sirenensignale werden immer mit entsprechenden Durchsagen des ORF gekoppelt, um die betroffene Bevölkerung entsprechend zu informieren.



DIE ZIVILSCHUTZ-SIRENENSIGNALE UND IHRE BEDEUTUNG

1. Warnung



3 Min. gleichbleibender Dauerton



+



Herannahende Gefahr!

Radio oder Fernseher (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) einschalten, Verhaltensmaßnahmen beachten.

2. Alarm



1 Min. auf- und abschwellender Heulton



+



Gefahr!

Schützende Bereiche bzw. Räumlichkeiten aufsuchen, über Radio oder Fernsehen (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) durchgegebene Verhaltensmaßnahmen befolgen.

3. Entwarnung



1 Min. gleichbleibender Dauerton



+



Ende der Gefahr.

Weitere Hinweise über Radio oder Fernsehen (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) beachten.

ZIVILSCHUTZ-SMS

Eine wertvolle Ergänzung zur Warnung und Alarmierung ist das Zivilschutz-SMS als direkter Kommunikationskanal der Gemeinde / des Bürgermeisters, um die Bevölkerung zu informieren. Mit dem Zivilschutz-SMS erhalten die Bürger wichtige Benachrichtigungen im Katastrophenfall. Hilfreiche, regionale Informationen und Verhaltensanweisungen werden dabei von der Gemeinde versendet.

Absender der Nachrichten ist der Bürgermeister. Als behördlicher Einsatzleiter kann er ortsspezifische Informationen rasch versenden. Das Zivilschutz-SMS ist somit das ideale Kommunikationsmittel für Gemeinden bei allen Katastrophen, Notsituationen und anderen besonderen Ereignissen. Heutzutage haben die meisten das Handy immer griffbereit – und sind so immer erreichbar.

Gerüchte und Verunsicherungen, oft verbreitet in den sozialen Medien, lassen sich dank dem Zivilschutz-SMS durch geprüfte, zuverlässige Informationen ersetzen. Die Bürgermeister erhalten mit diesem System eine Möglichkeit, ihre Bürger mit Informationen zu versorgen: Unkompliziert und schnell, für die Bevölkerung kostenlos.

Die Nachrichten lassen sich zudem einfach an Angehörige und Freunde weiterleiten.

Die kostenlose Anmeldung für den Bürger ist unter www.zivilschutz-ooe.at möglich.



Kinder und pflegebedürftige Personen

WAS UND WIE ERKLÄRE ICH ES KINDERN?

Naturkatastrophen, Krieg, Terroranschläge und Unglücksfälle – was für Erwachsene zu den normalen Inhalten der täglichen Nachrichten gehört, kann Kinder und Jugendliche sehr verunsichern. Bilder von Leichen, zerstörten Autos oder verwüsteten Häusern wirken belastend oder verstörend. Einerseits können sie Ängste um die eigene Sicherheit auslösen, andererseits spüren Kinder oft eine starke emotionale Bindung zu Betroffenen. Das hat zur Folge, dass sie das Gesehene ohne Hilfestellung kaum angemessen verarbeiten können.

Noch nie waren Informationen über Gefahrenpotenziale wie beispielsweise Naturkatastrophen oder Kriege so leicht zugänglich wie heute. Die flächendeckende Verbreitung von Smartphones sorgt dafür, dass audiovisuelle Medien inzwischen allgegenwärtig sind. Auch die aktuellen Nachrichten sind damit stets verfügbar. Für Eltern ist das eine ganz neue Herausforderung.

Säuglinge können nicht auf eine Krise vorbereitet werden, aber gerade hier ist die Vorsorge mit Nahrung (Vorrat) besonders wichtig.

Kleinkinder und Volksschulkinder können Sie hingegen bereits spielerisch in die Vorbereitungen einbinden. Je nach Reife und Alter des Kindes können Sie bereits damit beginnen, die Gründe für die Spiele und Übungen ein wenig genauer zu erklären. Ziel ist es nicht, das Kind vor Angst zu lähmen, sondern ihm auf altersgerechte Art und Weise nützliche Fähigkeiten und Kenntnisse mit auf den Weg zu geben.

Einen Teenager können Sie beinahe vollständig in Ihre Notfallpläne einweihen, denn vergessen Sie nicht, auch wenn jemand die Hauptverantwortung für die Familie trägt, ist man selten allein in der Lage, solche Katastrophensituationen zu stemmen.





”

Das oberste Ziel sollte sein, dass Ihr Kind diese schwere Zeit unbeschadet übersteht.

MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN & ÄLTERE PERSONEN

Angenommen, der Strom fällt aus oder durch einen Blitzeinschlag wird ein Feuer ausgelöst, bei Menschen mit Gehbehinderung bzw. Rollstuhlfahrern ist es möglich, dass sie dann nicht in der Lage sind, sich selbst in Sicherheit zu bringen. Es ist außerdem schwieriger, herabfallenden oder umstürzenden Gegenständen auszuweichen. Im schlimmsten Fall können Krücken, ein Rollstuhl, etc. derart beschädigt werden, dass er nicht mehr verwendet werden kann.

Für Blinde und Sehbeeinträchtigte ist es ebenfalls schwieriger, sich in Sicherheit zu bringen, sie können durch Umgebungsgeräusche zudem schneller die Orientierung verlieren.

Gehörlosen und Schwerhörigen entgehen akustische Warnsignale wie Sirenen oder Geräusche, die Gefahren in der Umgebung ankündigen.

Auch ältere Menschen brauchen mehr Hilfe. Deswegen ist es wichtig, diesen Personengruppen bei der Vorsorge und Notfallplanung zu helfen.

- Schaffen Sie ein Netzwerk von Verwandten, Freunden oder Kollegen, das in Notsituationen behilflich sein kann. Einschränkungen und Bedürfnisse müssen besprochen werden, dann kann ein Notfallplan erstellt werden. In vielen Fällen ist es besonders wichtig, dass ein Wohnungsschlüssel bei Nachbarn oder Freunden aufbewahrt wird.
- Eine Liste der im Krisenfall notwendigen Gegenstände hilft, sie soll gemeinsam mit dieser Notfallausrüstung aufbewahrt werden. Eine Kopie der Liste soll einem Familienmitglied oder einem Freund / Nachbarn gegeben werden. Wichtige Gegenstände könnten Folgende sein:
 - ★ Spezialausrüstung und Zubehör wie Batterien für ein Hörgerät, Ersatzbatterien / -akkus für einen Rollstuhl, zusätzliche Gehhilfen oder Blindenstöcke,...
 - ★ Verschreibungspflichtige Medikamente und Dosierungen
 - ★ Detaillierte Informationen / Spezifikationen über die Einnahme der Medikamente
 - ★ Namen, Adressen und Telefonnummern von Ärzten und Apothekern
- Kontaktieren Sie die Gemeinde. Viele örtliche Behörden führen Register von Menschen mit Behinderungen und ihren besonderen Bedürfnissen, damit sie während einer Katastrophe schnell lokalisiert und unterstützt werden können.
- Notieren Sie sich, wo die nächste Selbsthilfe-Basis in Ihrer Gemeinde ist. Informieren Sie sich, wenn notwendig, wo es Einrichtungen gibt die über lebenserhaltende Geräte und Behandlungen verfügen, doch Achtung - diese Einrichtungen sind meist selbst von der Katastrophe betroffen!

- Medizinische Alarmkennzeichen oder Armbänder helfen, um einen Menschen mit besonderen Bedürfnissen in einer Notsituation gleich identifizieren zu können. Das könnte Leben retten, wenn medizinische Hilfe benötigt und sich die Person nicht verständigen kann.
- Wenn die Person über einen Assistenzhund verfügt, dann müssen zusätzliche Vorräte und Wasser für den Hund gelagert werden. Geschulte Assistenzhunde dürfen mit ihren Besitzern in Notunterkünften übernachten. Achtung: Ein Assistenzhund kann in Notsituationen verwirrt sein (Alarm,)!

Wenn es sich um eine Person handelt, deren Sprache beeinträchtigt ist oder die eine Sprache- oder Hörbehinderung hat:

- Zum Notgepäck gehören Schreibblock und Bleistifte, um mit anderen zu kommunizieren.
- Eine Taschenlampe sollte immer bereitstehen, um anderen den Aufenthaltsort mitzuteilen und die Kommunikation zu erleichtern.
- Bedenken Sie, dass die Person Warnungen oder Notfallanweisungen nicht ganz oder gar nicht hören kann. Erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Stellen nach Alternativen zu einem normalen Notfallradio – es gibt beispielsweise Radios mit einer mit der Beleuchtung verbundenen Alarmfunktion anstelle des Tons. Wenn eine Warnung für das Gebiet ermittelt wird, weist ein Licht auf mögliche Gefahren hin.



Sonderfall Haustiere



Niemals vergessen
werden sollten dabei
unsere tierischen
Mitbewohner, egal ob
Hund, Katze, Kaninchen
oder Wellensittich.

Sie alle sind auf unsere
Fürsorge angewiesen und
werden im schlimmsten
Fall einem qualvollen
Tod überlassen, wenn
sie bei einer Flucht
oder Evakuierung nicht
mitgenommen werden.

- Planen Sie, wie Ihre Haustiere versorgt werden. Wenn Sie evakuieren müssen, nehmen Sie Ihre Haustiere am besten mit - doch Achtung, das ist nicht immer möglich!
- Kontaktieren Sie Unterkünfte Ihrer unmittelbaren Umgebung, um entsprechende Richtlinien für die Mitnahme von Haustieren und Einschränkungen bezüglich Anzahl, Größe und Art zu überprüfen.
- Fragen Sie auch Freunde, Verwandte und andere Personen weiter weg, ob Sie im Notfall Ihre Haustiere aufnehmen können. Wenn Sie mehr als ein Haustier haben, dann könnte es für sie angenehmer sein, beisammenzubleiben. Aber stellen Sie sich darauf ein, sie getrennt unterbringen zu müssen.
- Bereiten Sie eine Liste von Einrichtungen und Tierärzten vor, die Tiere im Notfall aufnehmen können. Fragen Sie die örtlichen Tierheime, ob sie Notunterkünfte oder Pflegefamilien im Falle einer Katastrophe parat haben. Tierheime werden in solch einem Fall überlastet sein, daher sollte dies die letzte Alternative sein.
- Halten Sie eine Liste mit „haustierfreundlichen“ Stellen bereit. Wenn Sie über eine drohende Katastrophe in Kenntnis gesetzt worden sind, rufen Sie zwecks Reservierung an (wenn möglich).
- Halten Sie die Identifikation, das Halsband, die Leine und den Impfpass für alle Haustiere parat - ebenso ein aktuelles Foto. Tierärztliche Aufzeichnungen können an einigen Stellen erforderlich sein, bevor sie Ihre Haustiere aufnehmen. Wenn Ihr Haustier verloren geht, hilft die Identifikation Ihr Haustier zu finden.
- Transportieren Sie Ihre Tiere in einem stabilen Gepäck. Tiere könnten sich durch die Katastrophe bedroht fühlen und erschrecken oder versuchen zu fliehen. Beschaffen Sie ein tragbares Notfallgepäck zum Transport Ihrer Haustiere. Bewahren Sie darin Tiernahrung, Wasser und spezielle Utensilien für Ihr Haustier in leicht zu transportierenden Behältern auf.
- Für den Ausnahmefall, dass Sie Ihre Haustiere komplett zurücklassen müssen, bereiten Sie einen Notfallnapf vor, damit sie für mindestens drei Tage mit Trockenfutter und einem großen Behälter mit frischem Wasser versorgt sind.



Evakuierung

Es gibt viele Katastrophenfälle, die eine Evakuierung notwendig machen. Situationsbedingt kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihr Zuhause dürfen.

Tritt einmal eine Notsituation ein, kann nicht lange nachgedacht werden, was mitgenommen werden muss.

Ein Notgepäck/Evakuierungsrucksack mit

- warmer Kleidung,
- festen Schuhen,
- Regenschutz,
- Hygieneartikel,
- Bargeld,
- Medikamenten/Verbandsmaterial,
- und anderen weiteren Produkten

hilft, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen.



Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da man damit beide Hände frei hat. Eine Dokumentenmappe samt Eigentumsverzeichnis (siehe unten) ist dabei besonders wichtig, da im Falle einer Evakuierung die Plünderung verlassener Gebäude nicht ausgeschlossen werden kann. Empfehlenswert ist es, die Dokumente auch elektronisch abgespeichert zu haben bzw. Fotos der Wertgegenstände anzufertigen.

Der Evakuierungsrucksack / das Notgepäck sollte folgende Anforderungen erfüllen:

- Mit dem notwendigsten für 72 Stunden befüllt sein. Die genaue Ausstattung hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen und der spezifischen Notfallsituation ab.
- Die Auswahl des Rucksacks sollte auf Robustheit und Tragekomfort basieren.
- Das Gewicht des Rucksacks sollte nicht mehr als 20 % des Körpergewichts betragen. Für Personen, die regelmäßig Sport treiben und bereits Erfahrung mit dem Tragen von Ausrüstung haben, kann das Gewicht bis zu 30 % des Körpergewichts betragen.

Tipp: Ein Evakuierungsrucksack für jedes Familienmitglied ist wichtig. Falls Ihr Kind ein Lieblingsshirt, ein Kuscheltier oder eine Lieblingsdecke hat, sollte es diesen Gegenstand bei sich haben. Derartige Dinge können Kindern ein Wohlgefühl vermitteln, um die aktuelle Situation zu überstehen.

EVAKUIERUNGSRUCKSACK

Unten aufgelistet werden Dinge, die speziell für Altersgruppen in ihrem Evakuierungsrucksack nicht fehlen sollten. Denken Sie auch bei der normalen Bevorratung an diese Dinge!

SÄUGLINGS- & KLEINKINDER

- Babynahrung im Glas oder Pulverform: Diese ist lange haltbar und muss nicht gekühlt werden. Zucker, Milchpulver, Kokosnussöl und andere Zutaten: Wenn es keine Babynahrung oder keine Milch gibt, kann damit eine Notfallnahrung zubereitet werden. Denken Sie an den zusätzlich notwendigen Wasservorrat!
- Vergessen Sie nicht, genügend saubere Flaschen für die Aufbewahrung und Fütterung von Babynahrung bereitzustellen.
- Windeln und Wechselkleidung, Schutzbekleidung für jedes Wetter
- Medikamente für Kleinkinder, dazu Pipetten und Spritzen für die genaue Dosierung von Medizin und die Verabreichung von Flüssigkeiten
- Schnuller: Wenn Ihr Baby Schnuller braucht, ist es wichtig, genügend Ersatz-Schnuller aufzubewahren.
- Tragevorrichtung: Eine Tragevorrichtung kann nützlich sein, um das Kleinkind in einer Krise sicher zu transportieren (siehe unten)
- In einer Krise kann es schwierig sein, Windeln zu entsorgen. Verschießbare Behälter bzw. reißfeste, gut verschließbare Müllsäcke können helfen, Gerüche zu reduzieren und die Hygiene zu verbessern.
- Elektrolyte sind wichtig, um den Elektrolythaushalt von Kindern zu regulieren und sie mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.
- Nahrungsergänzungsmittel, um Nährstoffmangel bei Nahrungsknappheit zu vermeiden bzw. Multivitaminpräparate für die stillende Mutter, denn es muss darauf geachtet werden, dass sie genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nimmt, um ihre Milchproduktion aufrechtzuerhalten und ihr Baby mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.





KINDER

(es gelten viele der vorher genannten Punkte)

- Snacks und Süßigkeiten, um die Kinder bei Laune zu halten und ihnen Energie zu geben
- Stifte und Papier oder ein Malbuch können dazu beitragen, dass Kinder sich beschäftigen, wenn andere Unterhaltungsmöglichkeiten begrenzt sind.
- Spielzeuge und Unterhaltungsmöglichkeiten wie Bücher können ebenfalls helfen, Kinder zu beschäftigen. Denken Sie daran Spiele einzupacken, die ohne großes Erzeugen von Geräuschen auskommen!
- Taschenlampe oder Stirnlampe: Eine Taschenlampe oder Stirnlampe kann hilfreich sein, um in dunklen Umgebungen zu sehen und sich weniger zu fürchten.
- Trillerpfeife oder Signalspiegel: Eine Trillerpfeife oder ein Signalspiegel können nützlich sein, um Aufmerksamkeit zu erregen oder sich zu signalisieren.
- Wichtige Kontaktinformationen: Für den Fall, dass Kinder von ihren Eltern getrennt werden, ist eine Notfallkarte mit den wichtigsten Kontaktinformationen wichtig.
- Familienfotos können dazu beitragen, Kinder in einer schwierigen Situation zu trösten und sich an positive Erinnerungen zu erinnern.



MOBILITÄT

Die Mobilität ist wohl die größte Herausforderung, wenn Sie mit Ihrer Familie das Haus verlassen müssen. Zuhause in den eigenen vier Wänden sind die Vorbereitungen einfacher.

Ein Säugling beispielsweise kann noch keinen Schritt selbstständig gehen und muss die meiste Zeit getragen werden. Grundsätzlich gilt, jede Altersklasse birgt ihre eigenen Risiken und Chancen, die bedacht werden müssen. Denn auch Senioren können in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein.

Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder alle wichtigen Notfalltreffpunkte und Kontaktdaten in der näheren Umgebung kennen.

- Evakuieren Sie sofort, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Die Behörden verhängen nur im wirklichen Ernstfall eine Evakuierung. Folgen Sie Ihren Anweisungen.
- Haben Sie Ihren Evakuierungsrucksack griffbereit.
- Tragen Sie Schutzkleidung und robuste Schuhe. Katastrophengebiete und Schutt bergen viele Gefahren. Eine häufige Verletzung in Folge von Katastrophen sind Schnittwunden.
- Sperren Sie Ihr Haus ab bzw. sichern Sie Ihr Haus wie gewohnt ab, als würden Sie für längere Zeit verreisen.
- Verwenden Sie die von den Behörden angegebenen Routen und keine Abkürzungen, da bestimmte Bereiche unpassierbar oder gefährlich sein könnten.



Notfallplan



”

Ihr persönlicher Notfallplan soll Szenarien und Handlungsanweisungen für die Betroffenen nach dem „Wenn-Dann-Prinzip“ enthalten.

Im Familien-Notfallplan sollen Sie festlegen, wie sich jeder Einzelne bei einem Notfall verhält, wenn keine direkten Rücksprachen mehr möglich sind. Besonders wichtig dabei ist, zu entscheiden, wie jeder den gemeinsamen Wohnort oder einen sonstigen sicheren Ort erreicht.

Gerade bei Kindern, die womöglich in der Schule oder im Kindergarten sind, ist es wichtig, an welchen sicheren Ort sie sich begeben können oder sie bleiben sollen, welche Vertrauenspersonen sie dann haben, wie lange sie wo warten sollen, ob sie abgeholt werden oder selbst nach Hause gehen sollen..... bedenken Sie dabei, dass reguläre Verkehrsmittel ausfallen können.

Ein Notfallkommunikationsplan für die Familie ist die Grundlage für Sicherheit und Vorbereitung. Es ist wichtig, alle Kontaktinformationen von Familienmitgliedern, engen Freunden und Notdiensten griffbereit zu haben. Stellen Sie einen Plan auf, wie Sie bei einem Notfall Ihre unmittelbaren Angehörigen und Ihre Freunde, Nachbarn sowie behördliche Anlaufstellen an Ihrem Wohnort kontaktieren können. Prägen Sie sich auch einige Telefonnummern ein, falls Sie Ihre Kontaktliste nicht nutzen können. Es ist nach einer Katastrophe oft leichter, bei einem Ferngespräch durchzukommen, als jemanden innerhalb des Krisengebiets telefonisch zu erreichen. Bestimmen Sie einen Verwandten an einem anderen Ort oder in einer anderen Region als Kontaktperson außerhalb Ihres Wohnorts. Alle Familienmitglieder sollen diese Kontaktperson über ihren Zustand informieren.

Ein ausgewiesener Treffpunkt stellt sicher, dass jeder weiß, wohin er sich im Falle einer Evakuierung wenden muss. Bestimmen Sie somit Notfallsammelpunkte außerhalb des Hauses und möglichen Gefahrenbereiches. Auch Zuständigkeiten der einzelnen Personen für verschiedene Katastrophenszenarien werden im Notfallplan festgehalten.

Der „Notfallplan Blackout“ des Landes OÖ sieht die Errichtung von Selbsthilfe-Basen in den Gemeinden vor. Sie sollen die Selbstorganisation der Bevölkerung unterstützen und das Absetzen von Notrufen ermöglichen. Außerdem dienen die Selbsthilfe-Basen als Anlaufstelle für medizinische und sonstige besondere Hilfeleistungen. Zugleich stellen sie eine Verbindung zur Gemeinde-Einsatzleitung her.

Bereits in „Vor-Krisen-Zeiten“ ist es für Sie wichtig zu wissen, welche Selbsthilfe-Basis für Ihren Haushalt zuständig ist bzw. an welche Sie sich wenden können. Die Basen werden nach Möglichkeit in öffentlichen Gebäuden eingerichtet.



ZUSAMMENFASSUNG UND ERGÄNZUNG

Bei der Erstellung und der Besprechung des Familien-Notfallplans fragen Sie sich bzw. haken Sie folgende Punkte ab:

- Wie funktioniert unser öffentliches Warnsystem, wie klingen die Sirensignale und was sollen Sie tun, wenn diese ertönen?
- Ist Ihr Vorrat ausreichend und überprüft? Haben Sie alle notwendigen technischen Hilfsmittel bzw. Sicherheitsprodukte im Haus?
- Wenn Sie ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung betreuen, wie können Sie ihnen helfen? Welche besonderen Bedürfnisse müssen berücksichtigt werden?
- Wie sehen die Notfallpläne an Ihrem Arbeitsplatz, im Kindergarten oder in der Schule, in der Tagesstätte, im Seniorenheim oder an anderen Orten, an denen Ihre Familienmitglieder Zeit verbringen, aus? Sie sollten immer auf eine Katastrophe vorbereitet sein, egal wo Sie sind. Außerdem sollten Sie wissen, welche Maßnahmen Sie ergreifen sollten, um Katastrophen zu verhindern oder zu vermeiden.
- Entwickeln Sie einen Notfallplan zur Kommunikation. Wenn Familienmitglieder aufgrund verschiedener Krisenszenarien voneinander getrennt sind, müssen Sie einen Plan haben, wie Sie wieder zusammenfinden. Eine räumliche Trennung ist tagsüber sehr wahrscheinlich, wenn die Erwachsenen bei der Arbeit und die Kinder in der Schule sind.
- Besprechen Sie, was zu tun ist, wenn Behörden Sie zur Evakuierung auffordern. Treffen Sie Vorkehrungen für einen Aufenthalt bei einem Freund oder Verwandten, der außerhalb der Stadt wohnt und / oder informieren Sie sich über Unterkünfte.
- Wie sieht es mit der Versorgung von Tieren während und nach einer Katastrophe aus? Bedenken Sie, Haustiere sind an Versorgungsstellen wahrscheinlich nicht gestattet. Planen Sie deshalb im Voraus, wohin Sie Ihre Haustiere bringen würden.



- Legen Sie die besten Fluchtwege von zuhause aus fest, um sich im Falle eines Brandes oder eines anderen Notfalls darauf vorzubereiten das Haus schnell zu verlassen – und seien Sie mit den Fluchtwegen vertraut.
- Finden Sie die sichersten Orte in Ihrem Haus für jede Art von Katastrophe. Verschiedene Katastrophen erfordern oft unterschiedliche sichere Plätze.
- Unterrichten Sie alle verantwortlichen Familienmitglieder, wie und wann sie Wasser, Gas und Strom an den entsprechenden Hauptschaltern oder Ventilen ausschalten können. Bewahren Sie dafür notwendige Werkzeuge in der Nähe von Gas- und Wasserabsperrentilen auf.
- Überprüfen Sie, ob Sie ausreichenden Versicherungsschutz haben.
- Installieren Sie Rauchmelder auf jeder Ebene Ihres Hauses, insbesondere in der Nähe von Schlafzimmern. Rauchmelder minimieren das Risiko bei einem Brand ums Leben zu kommen. Denken Sie auch an CO-Warmmelder!
- Feuerlöscher sollen in jedem Haushalt vorhanden sein und regelmäßig überprüft werden. Zeigen Sie Ihren Familienmitgliedern, wo Feuerlöscher aufbewahrt werden und wie sie bedient werden. Sie werden während eines Notfalls keine Zeit haben die Anweisungen zu lesen.
- Untersuchen Sie ihre vier Wände nach Gefahren und Risiken. Während einer Katastrophe können gewöhnliche Gegenstände in Ihrem Haus zu Verletzungen oder Schäden führen. Achten Sie besonders auf elektrische, chemische und Brandgefahren.
- Belegen Sie einen Erste Hilfe-Kurs und bringen Sie jüngeren Familienmitgliedern grundlegende Sicherheitsvorkehrungen und einfache Erste Hilfe-Maßnahmen bei.



Foto: © ÖRK Markus Hechenberger

- Erstellen Sie eine Dokumentenmappe (Geburts-, Heiratsurkunde, Finanzunterlagen, etc.) und heben Sie die Originale feuerfest und sicher auf. Bewahren Sie eine Kopie an einem sicheren Ort in Ihrem Haus auf bzw. geben Sie diese zu Ihrem Notgepäck /Evakuierungsrucksack (siehe oben). Denken Sie auch an Dinge mit immateriellem Wert – wie Familienfotos etc. (Festplatte, USB-Stick!)
- Machen Sie eine vollständige Bestandsaufnahme Ihres Hauses. Dieses Eigentumsverzeichnis geben Sie ebenfalls zu Ihrem Notgepäck. Führen Sie Informationen wie Seriennummern, Fabrikat- und Modellnummern, physische Beschreibungen und den Kaufpreis (Rechnungen, wenn möglich) an. Eine derartige Liste hilft Ihnen dabei den Wert Ihres Eigentums zu beweisen und um Ansprüche gegenüber Versicherungen geltend zu machen.
- Fragen Sie Ihre Kinder und weitere Familienmitglieder öfter nach den vereinbarten Sammelplätzen, Telefonnummern und Sicherheitsvorkehrungen ab, damit sie wissen, was im Ernstfall zu tun ist.
Tipp: Gehen bzw. fahren Sie gemeinsam vereinbarte Wege ab, damit alle die Routen genau kennen.

Es ist wichtig, den Plan regelmäßig zu überprüfen und zu aktualisieren, wenn sich die Umstände ändern:

- Veränderungen in der Familie: Geburten, Hochzeiten oder Trennungen können den Familienstatus beeinflussen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Notfallplan alle Mitglieder korrekt erfasst.
- Gesundheitsänderungen: Medizinische Bedingungen und Allergien können sich ändern. Aktualisieren Sie die Informationen, um im Notfall die bestmögliche Hilfe zu erhalten.
- Änderungen in der Umgebung: Wenn Sie umgezogen sind, sollten Sie die Informationen zu Ihrer neuen Umgebung in den Plan aufnehmen.



Folgende Checklisten helfen Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres persönlichen Notfallplanes



Reguläre Aufenthalte



Name	Wochentag	Uhrzeit	Tätigkeit	Adresse	Ansprechperson/ Nummer
	<i>Montag</i>	<i>09:00-11:00</i>	<i>Stammtisch</i>	<i>Am Musterplatz 9</i>	<i>07522 58868</i>
Name	Wochentag	Uhrzeit	Tätigkeit	Adresse	Ansprechperson/ Nummer
Name	Wochentag	Uhrzeit	Tätigkeit	Adresse	Ansprechperson/ Nummer
Name	Wochentag	Uhrzeit	Tätigkeit	Adresse	Ansprechperson/ Nummer



Name	Nummer
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euronotruf	112
Landeswarnzentrale	130
Wasserrettung	130
Bergrettung	140
Ärztenotdienst	141
Gesundheitsberatung	1450
Apothekennotruf	1455
Gasnotdienst	128
Vergiftungsinformationszentrale	01 40 64 343
Gemeinde	
Versicherung Kontaktperson	
Versicherung Kontaktperson	
Bauhof	

Wie schalte ich ... aus?	
Strom	Zählerkasten Vorraum (F1)
Gas	-
Wasser	Keller (blauer Wasserhahn)
Heizung	Notausschalter vor Heizraum

*Muster

Wie schalte ich ... aus?	
Strom	
Gas	
Wasser	
Heizung	

Name &
PolizzenName &
Polizzen

Familien-Informationen

	Name	Tel. Nr.	Geb. Datum	SVNR	Blutgruppe
Familienmitglieder	<i>Josef</i>	07272 72727; 0664 111111	02.12.1942	4412 021242	A+
	<i>Maria</i>	7273 72727	12.07.1946	4458 120746	B+
	<i>Manfred</i>	0664 111112	24.05.1978	5841 240578	B+
Verwandte/Freunde					

www.zivilschutz-shop.at

Hochwertige Sicherheitsprodukte · kompetente Beratung

Zivilschutz-Shop



Mit Vorsorge lebt sich's leichter!