



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

Ratgeber für Notfallvorsorge  
und richtiges Handeln in  
Notsituationen

# Meine persönliche Checkliste





# Sorgen Sie vor!

## Was brauchen Sie?

### An was müssen Sie frühzeitig denken?

Die folgenden Checklisten geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie im Notfall brauchen.

Tragen

Sie die örtlich gültigen Notrufnummern in die Telefonliste auf der Rückseite dieser Broschüre ein.

Planen Sie gemeinsam! Setzen Sie sich mit Ihrer Familie zusammen und überlegen Sie Folgendes:

- › Wo befinden sich im Haus: das Notgepäck, die Dokumententasche, der Feuerlöscher, die Vorräte aus der Checkliste.
- › Besprechen Sie Fluchtwege, Treffpunkte und Ihre Erreichbarkeiten, vielleicht sind im Falle einer Katastrophe nicht alle Familienmitglieder zu Hause.
- › Bewahren Sie diese Broschüre gemeinsam mit der Dokumententasche auf, so können Sie bei einer angekündigten Katastrophe noch einmal das Wichtigste nachlesen.

## UNSER HINWEIS



## Getränke & Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

### GETRÄNKE

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke	28 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 l pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 l vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

### LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE
Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	4,9 kg



## LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	5,6 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	3,6 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch, Milchprodukte	3,7 kg	
Fisch Fleisch, Eier bzw Volleipulver	2,1 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,5 kg	
Sonstiges nach Belieben, z. B.		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

## NÄHERE INFORMATIONEN...



... finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de). Auf der Internetseite [www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/](http://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/) können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

# Checkliste

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

## RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio

Reservebatterien

## HAUSAPOTHEKE

VORHANDEN

DIN-Verbandskasten

vom Arzt verordnete Medikamente

Schmerzmittel

Hautdesinfektionsmittel

Wunddesinfektionsmittel

Mittel gegen Erkältungskrankheiten

Fieberthermometer

Mittel gegen Durchfall

Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe

Splitterpinzette

**HYGIENEARTIKEL**

VORHANDEN

Seife (Stück), Waschmittel (kg)

Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)

Sets Einweggeschirr und Besteck (Stück)

Haushaltspapier (Rollen)

Toilettenpapier (Rollen)

Müllbeutel (Stück)

Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)

Haushaltshandschuhe (Paar)

Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)

**ENERGIEAUSFALL**

VORHANDEN

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe

Reservebatterien

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial

Heizgelegenheit

Brennstoffe

## DOKUMENTENSICHERUNG

VORBEREITET

Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?

Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?

Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?

Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?

Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?

## BRANDSCHUTZ

VORHANDEN / ERLEDIGT

Keller und Dachboden entrümpeln

 

Feuerlöscher

Rauchmelder

Löschdecke (notfalls Woldecke)

Behälter für Löschwasser

Wassereimer

Kübelspritze oder Einstellspritze

Garten- oder Autowaschschlauch



Wer richtig vorgesorgt hat, kann sich beruhigt zurückerlehnen.

NOTGEPÄCK	VORHANDEN		
persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>		
behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>		
Wolldecke, Schlafsack	<input type="checkbox"/>		
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>		
Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>		
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>		
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>		
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>		
Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>		
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>		
Fotoapparat oder Fotohandy	<input type="checkbox"/>		



# WICHTIGE RUFNUMMERN



## IM NOTFALL MELDEN:

- Wer ruft an?
- Wo ist etwas geschehen?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte?
- Welcher Art?
- Warten auf Rückfragen!

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

**Feuerwehr, Rettungsdienst** 112

---

**Polizei** 110

---

**Behördenrufnummer** 115

---

**Ärztlicher Notdienst**

---

**Krankentransport**

---

**Giftnotrufzentrale**

---

**Apothekenbereitschaft**

---

**Stadtwerke**

---

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

Postfach 1867, 53008 Bonn

Telefon: 0228 – 99550 – 0

URL: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

E-Mail: [info@bbk.bund.de](mailto:info@bbk.bund.de)

