

Ratgeber für Notfallvorsorge - richtiges Verhalten in Krisensituationen

Feuer, Unwetter, Hochwasser, Stromausfall – an solche Notsituation denkt keiner gerne. Dennoch können sie uns betreffen. Tritt der Ernstfall ein, sind zwei Dinge wichtig: Sind Sie gut auf eine Krisensituation vorbereitet und wissen Sie, wie Sie nun richtig handeln?

In dieser Ausgabe möchten wir auf diese beiden Aspekte eingehen und erläutern, was zur Notfallvorsorge gehört, welche Vorkehrungen jeder zuhause treffen sollte und wie Behörden in Notfällen die Bevölkerung warnen. Außerdem erklären wir, wie Sie sich bei Gefahren richtig verhalten und wo es weitere Informationen oder Hilfe gibt.

Nümbrecht ist gut auf Katastrophen vorbereitet. Bei großflächigen oder sehr schweren Schadenslagen kann es jedoch sein, dass Rettungskräfte nicht sofort überall sein können. Dann ist es entscheidend, dass Sie sich erst einmal selbst helfen können. Nehmen Sie sich daher Zeit, über Ihre persönliche Notfallplanung nachzudenken und bewahren Sie diese Informationen auf, um sie im Fall der Fälle schnell griffbereit zu haben.



(Quelle: BBK)

Lebensmittelvorsorge

Eigentlich brauchen wir keine großen Vorräte, schließlich gibt es Lebensmittel und alle Dinge des täglichen Bedarfs nebenan im Supermarkt, die Medikamente aus der Apotheke, das Wasser aus dem Hahn und den Strom aus der Steckdose. Supermärkte haben rund um die Uhr sechs Tage die Woche geöffnet, selbst sonntags bieten Tankstellen Lebensmittel und Getränke an, warum also macht es Sinn, Lebensmittel und Getränke zu bevorraten?

Vielleicht denken Sie an den Roman „Blackout“ oder an eine Quarantäne während der Corona-Pandemie.

Richtig, das sind zwei Beispiele, in denen ein Vorrat hilfreich ist. Denn bei einem „Blackout“ beziehungsweise großflächigen Stromausfall bleiben die Supermärkte und Tankstellen geschlossen. Auch Kühlschränke und Gefrierfächer fallen aus. Hier hilft ein Lebensmittel- und Getränkevorrat, die Zeit zu überbrücken, bis möglicherweise staatliche Hilfe anläuft.

Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. In solchen Fällen ist die richtige Vorsorge entscheidend. Laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe sollte jede Bürgerin und jeder Bürger einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für 10 Tage zuhause haben. Die Lösung liegt dabei in Ihrer Verantwortung, denn ein Lebensmittel- und Getränkevorrat ist etwas sehr Individuelles.

Es gibt jedoch einige allgemeine Tipps, die bei der Zusammenstellung helfen können:

- **Essen und Trinken für 10 Tage.** Versuchen Sie, diesen Zeitraum mit Ihrem Vorrat abzudecken. Das sollte in der Regel ausreichen, um auch in schwierigeren Lagen die Zeit zu überbrücken, bis staatliche Hilfe eintrifft oder die Not-situation ausgestanden ist. Natürlich können Sie auch für einen längeren oder kürzeren Zeitraum bevorraten, das ist Ihre Entscheidung. Grundsätzlich gilt: Auch nur ein bisschen Vorrat, zum Beispiel für drei Tage, ist besser als kein Vorrat.
- **2 Liter Flüssigkeit pro Person und Tag.** Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit. Ein Getränkevorrat ist daher wichtig, auch wenn es selten ist, dass das Leitungswasser ausfällt. Für einen 10-Tages-Vorrat sollten Sie 20 Liter pro Person kalkulieren. Darin ist auch bereits ein Flüssigkeitsanteil zum Kochen vorgesehen (0,5 Liter pro Tag). Ein gewisser Anteil des Vorrats sollte daher auch aus (Mineral-)Wasser bestehen. Aber auch Fruchtsäfte oder länger lagerfähige Getränke können dazugerechnet werden.
- **2.200 kcal pro Person und Tag.** Damit ist im Regelfall der Gesamtenergiebedarf eines Erwachsenen abgedeckt. Klingt abstrakt? In unserer Checkliste finden Sie Lebensmittelgruppen mit Mengenangaben, die Ihnen helfen sollen, Ihren Lebensmittelvorrat ausgewogen zu gestalten. Größere Mengen eines einzelnen Produktes als Vorrat anzulegen, ist nicht empfehlenswert. Konkrete Beispieltabellen, auch für einen vegetarischen Vorrat, finden Sie auf dem Ernährungsvorsorge-Portal der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Dort finden Sie auch einen Vorratskalkulator, mit dem Sie den Bedarf für sich und Ihre Familie bequem berechnen können.
- **Nur was Sie mögen und vertragen.** Nicht nur die Haltbarkeit ist entscheidend. Berücksichtigen Sie Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder besondere Bedarfe wie Babynahrung, aber auch persönliche Vorlieben beim Zusammenstellen Ihres Vorrats. Ohnehin sollten Sie Ihren Vorrat nicht nach dem Motto „den brauche ich hoffentlich nie“ anlegen, sondern nach dem Prinzip „lebender Vorrat“.
- **Prinzip „lebender Vorrat“.** Versuchen Sie, Ihren Vorrat in Ihren alltäglichen Lebensmittelverbrauch zu integrieren. So wird er immer wieder verbraucht und erneuert, ohne dass Lebensmittel verderben. Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- **Stück für Stück aufbauen.** Es ist nicht erforderlich, den Vorrat „auf einen Schlag“ anzulegen. Sie können ihn nach und nach aufbauen, indem Sie sich angewöhnen, bei Ihren Einkäufen von länger haltbaren Produkten - wie

beispielsweise Nudeln - eine Packung mehr zu kaufen. Achten Sie darauf, den Vorrat aufzufüllen, bevor Sie die letzte Packung anbrechen.

- **Hinweise zur Lagerung beachten.** Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- **Haustiere nicht vergessen.** Wenn Sie Haustiere haben, denken Sie auch an deren Bedürfnisse. Achten Sie darauf, ausreichend Nahrung, Einstreu, Medikamente und weitere Produkte, die Ihr Tier benötigt, bevorratet zu haben.

Wenn das Licht ausfällt

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für alternative Lichtquellen, wenn die Stromversorgung ausfällt.

Sorgen Sie vor und halten Sie verschiedene Varianten vorrätig:

- Taschenlampe: batteriebetrieben (mit Ersatzbatterien), solarbetrieben, Kurbeltaschenlampe oder LED-Leuchten - "Ersatzbirnen" nicht vergessen oder mehrere Geräte als Ersatz für Defekte vorhalten
- Kerzen und Streichhölzer oder Feuerzeuge
- Camping- oder Outdoor-Lampen: batteriebetrieben (mit Ersatzbatterien), LED-Leuchten oder Petroleumlaternen (passenden Brennstoff vorhalten)

Für welche Variante Sie sich auch entscheiden: beachten Sie beim Einsatz immer die Herstellervorgaben und achten Sie bei offenen Flammen immer darauf, diese nicht unbeobachtet zu lassen. Es herrscht Brandgefahr! Nutzen Sie wenn möglich feuerfeste Gefäße, bei Kerzen beispielsweise Windlichter, um die Brandgefahr zu reduzieren. Bitte niemals Teelichtergruppen als Licht- oder Wärmequellen nutzen!

Wenn die Heizung ausfällt

Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz angelegt haben. Prüfen Sie, ob die Installation einer alternativen Heizquelle in Ihrem Zuhause möglich ist. Lassen Sie sich dazu von Fachleuten beraten.

Achtung! Bei gasbetriebenen Heizquellen achten Sie unbedingt darauf, dass Sicherheitsvorkehrungen wie zum Beispiel eine Sauerstoffmangel- und Zündsicherung bei dem Gerät vorliegen. Die Installation eines sogenannten CO-Warnmelders erhöht Ihre Sicherheit.

Auch mit warmer Kleidung und Decken lässt sich die Heizung eine Zeit lang ersetzen. Wählen Sie möglichst einen Raum zum Aufenthalt und halten Sie die Türen geschlossen, damit Wärme nicht entweichen kann. Achten Sie jedoch trotzdem darauf, regelmäßig zu lüften! Besonders wenn Sie beispielsweise Kerzen als alternative Lichtquelle nutzen, ist eine regelmäßige Erneuerung des Sauerstoffgehalts in Ihren Räumen wichtig.

Im Flyer »Sicher Heizen im Winter - keine Wärme-Experimente im Haus« vom Bundesverband des Schornsteinfegerhandwerks finden Sie weitere nützliche Tipps, wie Sie trotz der Energiekrise sicher heizen können:

Bundesverband des Schornsteinfegerhandwerks
Westerwaldstraße 6
53757 Sankt Augustin
Telefon: 02241/3407-0
E-Mail: ziv@schornsteinfeger.de
Internet: www.schornsteinfeger.de

Weitere Tipps zur Stromausfall-Vorsorge

- Achten Sie darauf, dass die Akkus an Ihren Laptops, Mobiltelefonen, Telefonen etc. geladen sind oder halten Sie geladene Ersatzakkus bereit.
- Solarbetriebene Batterieladegeräte oder Powerbanks können bei Stromausfall eine Hilfe sein.
- Denken Sie daran, Bargeld zur Verfügung zu haben, da bei Stromausfall auch die Geldautomaten nicht mehr funktionieren.
- Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio bereit, damit Sie bei einem langanhaltenden Stromausfall Mitteilungen der Behörden verfolgen können.
- Mehr Informationen zum Thema Stromausfall-Vorsorge finden Sie auch auf der Website des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe www.bbk.de

Was ist zu tun, wenn der Strom wieder da ist?

Ist der Strom wieder da, schalten Sie zunächst trotzdem nur die nötigsten Geräte wieder ein und vermeiden Sie unnötigen Stromverbrauch. Es kann einige Zeit dauern, bis die Stromversorgung wieder stabil funktioniert, darum muss eine Überlastung der Netze vermieden werden!

Wenn das Telefon wieder funktioniert, beschränken Sie sich auf nötige Telefonate, um eine Überlastung des Netzes zu vermeiden und Notrufe nicht zu blockieren.



(Quelle: BBK)

Hausapotheke

In Notfallsituationen ist es hilfreich, einige Medikamente im Haus zu haben, um Verletzungen oder leichtere Erkrankungen behandeln zu können. Achten Sie darauf, Ihren Vorrat an wichtigen Medikamenten oder Verbandsmaterialien aufzufüllen, bevor er verbraucht ist. Wichtig ist auch die richtige Lagerung.

Diese Medikamente und Hilfsmittel sind empfehlenswert für Ihre persönliche Hausapotheke:

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe
- Atemschutzmaske
- Verbandsmaterial. Alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
 - Mull-Kompresse
 - Verbandsschere
 - Pflaster und Binden
 - Dreiecktuch

Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Hausapotheke keine Medikamente enthält, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist! In vielen Haushalten ist 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. Kontrollieren Sie Ihre Hausapotheke daher regelmäßig, sortieren Sie aus und füllen Sie verbrauchte Bestandteile wieder auf. Abgelaufene Medikamente können Sie im Hausmüll entsorgen.

Weitere Informationen zum Thema Hausapotheke finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe **www.bbk.bund/hausapotheke**



(Quelle: BBK)

Hygiene in Notzeiten

Bei Katastrophen oder länger anhaltenden Notsituationen wie einem großflächigen Stromausfall kann es passieren, dass kein (ausreichendes) Leitungswasser mehr verfügbar ist. Um den Zeitraum zu überbrücken, bis die staatliche Hilfe greift, können auch Sie persönliche Vorsorgemaßnahmen treffen.

Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um:

- Nutzen Sie gegebenenfalls alternative Reinigungsmittel, die wenig oder kein Wasser benötigen, zum Beispiel Trockenshampoo oder Handwaschpasten.
- Verwenden Sie Feucht- und Desinfektionstücher zur Handreinigung.
- Nutzen Sie Haushaltspapier oder feuchte Putztücher zur Reinigung.
- Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
- Nutzen Sie gegebenenfalls eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit.
- Machen Sie Brauchwasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Lassen Sie sich dazu im Camping- oder Outdoor-Handel beraten.

Das sollten Sie vorrätig haben

Um auch in Notsituationen die Hygiene nicht vernachlässigen zu müssen, ist es sinnvoll vorzusorgen und darauf zu achten, einige Produkte immer vorrätig zu haben:

- Seife
- Waschmittel
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Feuchttücher
- Desinfektionstücher
- Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln)
- Toilettenpapier
- Haushaltspapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Campingtoilette und Ersatzbeutel/Ersatzflüssigkeit

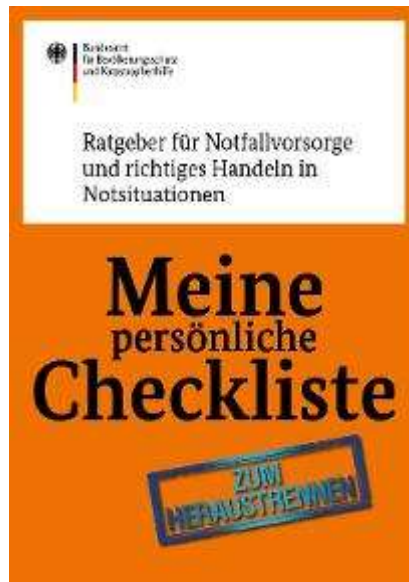
Weitere Informationen zum Thema Hygiene in Notsituationen finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe **www.bbk.bund/hygiene** in Notsituationen

Neben den genannten Notfallvorräten mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs, können Sie auch bei der baulichen Sicherheit Ihres Hauses / Ihrer Wohnung sowie bei den organisatorischen Abläufen sehr gut präventiv tätig werden und sind so auf mögliche Krisen- und Katastrophensituationen vorbereitet:

- Wohnung / Haus hochwasser- und sturmfest machen
- Brandschutz: Rauchmelder anbringen, Feuerlöscher anschaffen
- Fluchtwege und Treffpunkte mit allen Bewohnern durchgehen
- Gibt es Nachbarn, die im Notfall auf Hilfe angewiesen sind?
- Wichtige Dokumente griffbereit halten



(Quelle: BBK)



(Quelle: BBK)

Die Broschüre „Katastrophenalarm! - Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“, herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, fasst Vorsorge- und Verhaltensempfehlungen für verschiedene Notsituationen zusammen. Checklisten unterstützen Sie bei der Umsetzung.

Der Ratgeber kann kostenfrei unter **www.bbk.bund.de** als PDF heruntergeladen oder in gedruckter Form bestellt werden. Service Hotline 0800-664 7115

Darüber hinaus liegt der Ratgeber im Rathaus, Hauptstraße 16, 51588 Nümbrecht in begrenzter Anzahl zur Abholung aus.

Bei Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern finden Sie kostenfreie Beratung und Hilfe zu den Themen der Notfallvorsorge und Selbstschutz/ Selbsthilfe unter

0800-0005543 oder 0228 99 550-3670 bzw. info@bbk.bund.de

Servicezeiten für telefonische Anfragen: Mo - Fr / 9:00 - 16:30 Uhr

Wie wird gewarnt

Um Sie, Ihre Angehörigen und Ihr Eigentum auch vor plötzlich auftretenden Gefahren schützen zu können, informieren der Oberbergische Kreis und seine Kommunen über mehrere Wege.

- Sirenenwarnsystem (auf- und abschwelliger Heulton, eine Minute)
- Mobiles Warnsystem über Apps wie „NINA“ und „KatWarn“
- Warnungen mit Lautsprecherfahrzeugen (Ordnungsamt oder Feuerwehr)
- Cell-Broadcast über SMS (im Aufbau)
- Internetseite des Oberbergischen Kreises (www.obk.de)
- Internetseite der Gemeinde Nümbrecht (www.nuembrecht.de)
- Radiodurchsagen „Radio Berg 105,2//105,7 MHz“ oder „WDR 2 91,8 MHz“ auch im Webradio oder als App hörbar (evtl. Autoradio oder batteriebetriebenes Radio nutzen)
- Bürgertelefon des Oberbergischen Kreises: 02261 88-3888
(Um im Bedarfsfall Fragen von Bürgerinnen und Bürgern zu beantworten, wird ein Bürgertelefon eingerichtet. Die Einrichtung wird über Medien und Internet bekanntgegeben.)

Damit Sirenen im Notfall funktionieren, müssen sie regelmäßig überprüft und ausgelöst werden. Laut Erlass des NRW-Innenministeriums finden die Proben der Warnsirenen zweimal im Jahr statt, jeweils am zweiten Donnerstag im März und September. Probealarme werden allerdings im Vorfeld in den Medien angekündigt. Alle Sirenensignale anhören unter: **www.warnung.nrw/sirenen**

Notrufnummern:

- Polizei: 110
- Feuerwehr: 112
- Rettungsdienst: 112
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117



(Quelle: BBK)

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, wenn z.B. Hausnummern nur schlecht erkennbar sind oder sie zu einem Hinterhaus geleitet werden müssen. Blockieren Sie keine Notrufnummern: Feuerwehr und Rettungsdienst (112) sowie die Polizei (110) müssen für echte Notfälle erreichbar bleiben.



Anlaufstelle im Notfall: Notfall-Infopunkte im Gemeindegebiet

Infolge von Stromausfällen, Großschadenslagen oder anderen Katastrophen kann es zum Ausfall der öffentlichen Telekommunikationsinfrastruktur kommen. Die Gemeinde Nümbrecht hat deshalb gemeinsam mit dem Oberbergischen Kreis als zuständige Katastrophenschutzbehörde so genannte **Notfall-Infopunkte** definiert, die in Krisensituationen als Anlaufstelle für die Bevölkerung dienen.

Die Notfall-Infopunkte werden in den Feuerwehr-Gerätehäusern der Freiwilligen Feuerwehr sowie dem Schul- und Sportzentrum Nümbrecht eingerichtet. Diese Objekte sind derzeit notstromversorgt und verfügen über eine ausfallsichere Kommunikationsverbindung zu den Leitstellen von Feuerwehr, Rettungsdienst und Polizei.

Die Notfall-Infopunkte dienen im Krisenfall als zentrale Anlaufstelle für die Bevölkerung, um Notrufe abzusetzen.

Das Personal wird von Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehren gestellt. Dabei erhalten sie Unterstützung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus der Gemeindeverwaltung.

Ein flächendeckendes, langanhaltendes Schadensereignis ist ohne die aktive Mitwirkung der Bevölkerung nicht zu bewältigen. Die Notfall-Infopunkte stellen daher auch eine Anlaufstelle für die Meldung der Nachbarschaftshilfe dar. Die Koordination erfolgt über das Rathaus.

Die Notfall-Infopunkte der Gemeinde Nümbrecht:

- Feuerwehrhaus Bierenbachtal
- Feuerwehrhaus Winterborn
- Feuerwehrhaus Harscheid
- Feuerwehrhaus Oberelben
- Feuerwehrhaus Hömel
- Feuerwehrhaus Marienberghausen
- GWN Arena / Schul- und Sportzentrum

Wärmeinsel / Notfallhilfezentrum

Wir gehen davon aus, dass Sie private Vorsorge getroffen haben. Für den Fall, dass ein Aufenthalt und die Versorgung bei Ihnen zuhause nicht möglich sind, dient die **GWN Arena / Schul- und Sportzentrum** als **Wärmeinsel / Notfallhilfezentrum**. Im Notfall finden Sie dort eine zeitlich begrenzte warme Unterkunft und eine Versorgung.