

# Kurzanleitung zur Planung der Notfallvorsorge und Eigenheimsicherung

Version 3  
Stand 01/2015



## Kurzanleitung zur Planung zur Notfallvorsorge und Eigenheimsicherung.

### **Vorwort:**

Die Krisen- bzw. Notfallvorsorge ist ein wichtiges Element zur eigenen Sicherheit. Sie ist, wenn man sie plant und entsprechend vorsorgt, ein wichtiger Baustein und Fundament der persönlichen Sicherheit und der eigenen Fähigkeit sich weiter zu entwickeln. Sie bietet aber auch das Gefühl von Sicherheit und somit eine Sorge weniger, um sein Leben besser und sicherer zu verwirklichen. Mit der persönlichen Vorsorge sind Sie einen Schritt gegenüber den Menschen, die nicht vorsorgen voraus.

Sicherheit ist ein elementares Grundbedürfnis der Menschen, wie das stillen von Hunger und Durst, sowie der Schlaf.

Mit dieser Dokumentation sollten Sie in der Lage sein, bei auftreten einer Krisensituation, sogar vorher, Ihre Familie, Ihr Eigenheim und sich selber zu schützen.

### **Inhalt:**

Kapitel 1 Eigenheimsicherheit

Kapitel 2 Nahrungsmittel- und Hygienevorsorge und brauchbare Hilfsmittel

Kapitel 3 Wichtige Dokumente und persönliche Sachen

Kapitel 4 Erste-Hilfe und Medikamente

Kapitel 5 Notfall- bzw. Fluchtrucksack

# Kapitel 1 Eigenheimsicherheit

Das Gefühl von Sicherheit in den eigenen 4 Wänden ist sehr wichtig. Es ist also auch in nicht Krisenzeiten wichtig, dass man sich in den eigenen 4 Wänden sicher fühlt. Dazu zählt auch die Grundstückssicherung.

1. **Haus- und Wohnungssicherung.** Hierzu gibt ein paar wichtige Tipps, die Sie beachten sollten, um Ihr Haus oder Wohnung zu sichern vor allen Dingen in den heutigen Zeiten wo Haus- und Wohnungseinbrüche immer mehr werden.

Türen und Fenster sollten gegen Einbruch gesichert werden. Hierzu sollte man den Fachmann seines Vertrauens für Türen und Fenster fragen. Aber auch ein kostenloses Beratungsgespräch mit der örtlichen Polizei ist möglich. Hier würde einer für Einbruchvorsorge vorbei kommen und mit Ihnen zusammen Ihre Wohnung und deren Sicherheit ansehen und entsprechende Tipps geben.

- Fensterriegelstifte sollten wie Pilzköpfe aussehen, da sie sich mit dem Schließer verhaken und dadurch nicht aufhebeln lassen. Die Fenster an sich sollten auch abschließbar sein.
- Türen, gerade Haustüren und Wohnungstüren sollten Sicherheitsschlösser besitzen. Zudem, sollten die Türen ausreichend und stabile Beschläge haben, die die Türe gut festhalten. Ein Türspion oder eine Kamera erhöht die Sicherheit. Wohnungstüren können zur Sicherheit noch mit einem Panzerriegel ausgestattet werden.
- Rollläden für Fenster sind ebenfalls ein guter zusätzlicher Schutz.
- Fensterglas kann auch gegen schlag- und kugelsicheres Glas ersetzt werden.
- Auch Gitter können die Fenster vor Einbruch effektiv schützen.

2. **Grundstückssicherung oder auch Grundstücksbefriedung.** Unter dem Begriff Befriedung versteht man die Sicherung des Grundstückes. Diesen Begriff findet man auch in der Ortssatzung von Dörfern, Städten und Großstädten und auch Landkreise. Auch einzelne Stadtteile können unterschiedliche Ortssatzungen haben, die die Grundstücksbefriedung genau definieren.

In diesen Satzung können folgende Dinge stehen:

- Was für eine Grenzbepflanzung, wie Hecke, man haben und wie hoch diese sein darf.
- Oder was für einen Zaun und in welcher Höhe man haben darf.
- Auch kann darin stehen welche Farbe der Zaun haben darf.
- Auch steht darin ob man eine Mauer bauen und wie hoch sie sein darf.

Usw.

Also erkundigt Euch bei Eurer Stadt nach der Ortssatzung zum Bereich Befriedung.

Wenn man allerdings eine Zaunbefriedung oder Mauerbefriedung machen darf. Sollte man folgendes beachten:

- Aus welchem Material soll der Zaun bestehen und was soll dieser Zaun von dem Grundstück fernhalten?

- Tipp: Wenn die Fläche vor dem Grundstück frei und großräumig befahrbar ist und potentiell auch die Gefahr besteht, dass ein LKW oder Auto in den Garten gelangen kann, weil die Straßensituation es so hergibt, sollte man eine Mauer-Zaun-Kombination bauen. Hierbei wird entlang der Gefährdungszone ein Beton oder Stahlbeton Sockel auf der Länge gegossen. Der Sockel sollte mindestens 50 cm tief in die Erde und ca. 50 bis 70 cm aus der Erde gucken. Auf dem Sockel wird ein ansehnlicher Zaun errichtet. Die Tiefe des Sockels, also die Tiefe, die in das Grundstück hinein steht, sollte mindestens 30 bis 40 cm betragen,

damit diese nicht so schnell durchbrochen werden kann.

- Bei einem reinen Massivzaun aus Stahl oder auch Edelstahl (sehr teuer) sollte man die Dichte der Zaunlücken berücksichtigen, wenn Tiere eine Rolle spielen. Notfalls kann man einen engmaschigen Drahtzaun dahinter binden.
- Wenn man sich für einen reinen Massivzaun entscheidet, spielt der Preis eine große Rolle. Edelstahlzäune sind sehr gut aber auch sehr teuer. Daher kann man sich auch mit einem Feuerverzinkten Zaun ebenfalls gut helfen. Aber auch ein Schicker Eisenzaun kann auf Dauer was hermachen. Denn es geht auch um die passende Gestaltung und Anpassung des Grundstückes in die Nachbarschaft. Hier sollte man seinen Schlosser oder Schmied des Vertrauens fragen und sich beraten lassen.

Aber auch Kameras und Lichtbewegungsmelder sind für die Grundstückssicherung wichtig.

- Hinweis Kameras dürfen auf privatem Grundstück zur Überwachung installiert werden. Sie dürfen aber nicht den öffentlichen Bereich erfassen und auch nicht fotografieren.
- Die Kameras sollten mit Infrarottechnologie ausgestattet sein, um auch Nachts ohne Licht gute Bilder zu bekommen.
- Ebenfalls sollte auf WLAN-Kameras verzichtet werden, weil diese sehr leicht zu manipulieren sind. Kabelgebundene Kameras sind daher besser geeignet.
- Bewegungsmelder mit Lichtauslösung sind bei dunklen und uneinsehbaren Ecken ebenfalls sehr wirkungsvoll. Aber hier ist zu beachten, dass die Lichter nicht zu hell sind, dass die Nachbarn sich beschweren.

Letzt endlich kann man mit dem oben genannten Maßnahmen ca. 80 bis 90 % der Einbrüche verhindern. Aber es gibt natürlich auch Einbrecher, die nicht aufzuhalten sind bzw. nicht interessiert. Dann wäre es auch zu überlegen, ob man sich einen oder mehrere Wachhunde zulegt.

Hinweis! Wenn man im Garten Arbeiten mit einer Leiter und Werkzeugen durchführt, sollte man diese nach der Arbeit wieder weg schließen. Denn diese Sachen dienen den meisten Dieben auch als Einbruchshilfsmittel nutzen.

Denken Sie bitte auch, dass Kellerabgänge und Garagen entsprechend gesichert werden müssen.

### 3. **Brandschutz** in den eigenen 4 Wänden ist ebenfalls wichtig. Daher sollten Sie...

- Rauchmelder in ihren Räumen installieren.
- Ebenfalls sind CO bzw. Gasmelder wichtig, wenn sie eine eigene Gastherme betreiben.
- Eine Feuerlöschdecke ist in der Küche sehr gut zu verwenden, wenn Sie mal einen Fettbrand oder andere Entstehungsbrände haben.
- Auch ein ABC-Feuerlöscher kann helfen, sofort bemerkte Entstehungsbrände zu löschen

Sie sollten bei solchen Ereignissen aber vorsichtshalber immer die Feuerwehr hinzuziehen. Denn es können auch versteckt bzw. nicht sichtbare Schwelbrände entstehen.

**Daher immer den Notruf der Feuerwehr 112 bei Bränden und sonstigen Notfällen anrufen.**

4. **Barrikadenbau bei Krisen** im Land. Wenn der Mob tobt, ist dieser nur schwer bis gar nicht aufzuhalten. Daher ist es wichtig die eigenen 4 Wände zu schützen.
  - Halten Sie entsprechend der Anzahl Ihrer Fenster und Außentüren genügend Hartholzplatten zum Schutz bereit. Die im Notfall vor den Fenstern und Außentüren, zum Schutz dieser, montiert werden können. Zusätzliche Sperrbalken zur Stabilisierung sind entsprechend mit zu verwenden.
  - Ein guter Akku-Bohr-Schrauber ist hier ein schneller und zuverlässiger Helfer.
  - Genug Feuerlöscher sollten auch zur Verfügung stehen, um mögliche Brandwurfsätze zu löschen.

## **Kapitel 2 Nahrungsmittel- und Hygienevorsorge und brauchbare Hilfsmittel**

Nahrungsmittel- und Hygienevorsorge ist in der Krise sehr wichtig. Denn es kann zur Verknappung und somit zu erheblichen Preissteigerungen bei den Nahrungs- und Hygienemitteln kommen. Hier gilt es dann eine gewisse Zeit, bis sich die Verknappung verschwunden ist, zu überbrücken. Man spricht im günstigsten Fall von 2 bis 5 Tagen und im schlimmsten Fall von bis zu 3 Monaten.

1. Machen Sie eine Liste mit Personen, die versorgt werden müssen.
2. Kaufen Sie Nahrungsmittel, die länger als 1 Jahr und mehr haltbar sind. Teure Langzeitnahrungsmittel sind nicht nötig.
  - Reis, Nudeln, Instant-Kartoffelpüree, Instant-Knödel sind lange über Jahre bis zu 20 Jahren problemlos haltbar, wenn diese trocken, unter 22 Grad und vor UV-Strahlen geschützt gelagert werden.
  - Vollkonserven sind ebenfalls über Jahre bis 15 Jahre und teilweise länger haltbar. Achten Sie darauf, dass keine Konserve eine Delle oder Beule hat, wenn ja entsorgen. So auch bei Rost oder wenn die Konserven lange der Sonne ausgesetzt waren oder im Sommer produziert und transportiert wurden. Daher Konserven immer im März bis Ende April kaufen, da diese in der Regel ab September/Oktobre des Vorjahres hergestellt wurden und einen kühleren Transportweg hatten.
  - Firma Tulip hat Fleischkonserven, die über Jahre halten und darüber hinaus noch zu nutzen sind und fast in jedem Supermarkt günstig zu kaufen sind.
  - Kaufen Sie ausreichend Zucker, Salz und Mehl. Zucker und Salz sind nahezu unendlich haltbar. Das Mehl kann lange halten, wenn es absolut trocken, luftdicht und gegen UV-Strahlen und hohen Temperaturen gelagert wird.
  - Kaufen Sie Honig und Rübensirup. Diese sind ebenfalls lange haltbar und können das Essen versüßen.
  - Tomatenmark ist ebenfalls sehr lange haltbar.
  - Instant-Nudeln wie YumYum oder Fertiggerichte der Firma Buss sind ebenfalls bei richtiger Lagerung und ohne Beschädigungen bis zu 15 bis 20 Jahre lagerbar.
  - Kaufen Sie genügend Kernseifen, Zahnpasta und Zahnbürsten, sowie Toilettenpapier, Feuchttücher und Händedesinfektionsmittel für mindestens 3 bis 4 Monate. Da diese Güter später produziert werden als Nahrungsmittel.
  - Tipp!!! Mineralwasser mit Sprudel ist sehr sehr lange haltbar.

Alle oben genannten Nahrungs- und Hygienemittel sollten trocken, ohne große Temperaturveränderungen und unter 23 Grad, ohne Sonneneinstrahlungen eingelagert werden. Hierzu eignen sich die blauen Futter- bzw. Regentonnen mit Schwarzen Deckel, die man dicht verschließen kann.

3. Kaufen Sie weitere Hilfsmittel zum Überleben.
- Kaufen Sie Micropur Chemie zur Haltbarkeit und Desinfektion von Wasser.
  - Kaufen Sie ausreichend Wasserkanister, um Wasser in genügend Mengen für mindestens einen Monat zu lagern. Mindestens 3 Liter pro Person und Tag. 1,5 Liter mindestens zum trinken. 0,5 bis 1 Liter zum Kochen und den Rest fürs Waschen und Mundhygiene.
  - Kaufen Sie einen Wasserfilter für den Wasserhahn. Denn in Krisensituationen können systemrelevante Einrichtungen, wie Wasserwerke und Stromkraftwerke ausfallen. Das Leitungswasser kann wie in vielen asiatischen Ländern verseucht sein.
  - Kaufen Sie genug Kerzen, Streichhölzer, Dynamotaschenlampen, Solarlampen, Akkus und Ladegeräte, Ersatzglühlampen, usw. für Licht und Wärme.
  - Haben Sie genug Decken zu Hause, falls die Heizung ausfällt oder installieren Sie sich einen Kamin mit genug Brennholz für eine Heizsaison.
  - Haben Sie immer ein Radio (Batterie-, Akku-, Solar- und/oder Dynamobetrieben) bereit.
  - Haben Sie vorsichtshalber einen oder mehrere Gaskocher zur Verfügung. Denn ohne Strom und Gas können Sie nicht kochen. Kochen ist nicht nur für die Nahrung auch für die Desinfektion von Wasser sehr wichtig.
  - Haben Sie genügend große und reißfeste Müllbeutel zum sicheren Entsorgen von Müll oder Notfalls die eigenen Exkremente zu entsorgen.
  - Halten Sie pro Person einen einfachen Schutzhelm (Bauhelm) und mindestens eine Staubschutzmaske P3 pro Person bereit.

Auch ein Notstromaggregat kann helfen. Dieser sollte mindestens 1000 Watt Leistung im Dauerbetrieb leisten können. Denken Sie dabei an ausreichend Sprit. Benzin sollte daher nur in Stahlbehälter gelagert werden, das Benzin Plastikbehälter auflösen kann. Diesel hingegen kann auch in Plastikkanister gelagert werden.

Denken Sie auch an Ihre Haustiere!!! Dazu finden Sie im Download unserer Seite ebenfalls eine Checkliste.

### **Kapitel 3 Wichtige Dokumente und persönliche Sachen.**

Halten Sie Ihre wichtigen Dokumente, wie Eigentumsnachweise, Grundbuch, Versicherungsschutz, Geldanlagen, Stammbuch, Personalausweise und Reisepässe an einem Ort griffbereit, trocken und vor UV-Strahlen geschützt. Denn wenn Sie Ihr Domizil mal verlassen müssen, sollten diese Dokumente mitgenommen werden. Achten Sie darauf, dass es nicht mehr als 1 kg wiegt. Nur die wichtigsten Dokumente sollten mitgenommen werden.

Auch ein paar persönliche Gegenstände für das eigene Wohl sollten präsent sein. Denn eine Krise kann hart und lange andauern und da ist es schön ein paar positive Erinnerungen abzurufen.

## **Kapitel 4 Erste-Hilfe und Medikamente**

Wenn die Krise sich sicher anbahnt, dann ist es an der Zeit für genügend Erste-Hilfe-Material zu sorgen. Dies kann in Apotheken besorgt werden oder auch ein paar neuere Autoverbandkästen aus dem Baumarkt oder Supermarkt tun es auch.

Halten Sie immer genügend Ihrer Medikamente zur Verfügung, wenn Sie diese persönlich wegen einer Krankheit brauchen. Denn in einer Krise werden auch die Apotheken nicht genügend Medikamente vorhalten können. (Beispiel Griechenland in der Wirtschaftskrise)

Sorgen Sie aber auch für genügend Schmerzmittel wie Ibuprofen Schmerztabletten, ASS-Tabletten, Kohletabletten gegen Vergiftungen, Imodium Akkut gegen Durchfall und ggf. Erkältungs-Medikamente.

## **Kapitel 5 Notfall- bzw. Fluchtrucksack und Sicherheitshinweise / Verhaltenshinweise in einer Krise**

Dieser wird benötigt, wenn sie nicht länger in Ihrem Domizil sicher sind und fliehen müssen. Dies ist eine besonders schwere Situation, die ebenfalls schnell und hektisch sein kann. Daher haben wir hier eine Liste für gewisse Situationen für Sie bereitgestellt. Diese sehen Sie auf der nächsten Seite. Diese Liste sollte ausgedruckt und an dem Ort sein, wo auch der Fluchtrucksack mit Material gelagert ist.

Anhänge:

- DIN A 4 Notfallrucksack
- DIN A 4 Sicherheitshinweise / Verhaltenshinweise bei einer Krise



Hier ist der Notfallrucksack in 3 möglichen Modulen erklärt. Jedes Modul steht für eine Situation. Natürlich ist es nur eine Richtlinie, an der man sich richten und selbst ergänzen kann.

#### Modul 1

Evakuierung durch den Staat bzw. durch Polizei, THW, Feuerwehr, z.B. bei Überflutung oder sonstige Situationen, die mehrere Tage bis Wochen dauern. Lokal oder regional bedingt, wo der Staat und dessen Einrichtungen noch funktionieren.

Was braucht man:

1. Einen guten stabilen Rucksack.
2. Ein Radio, Batterie, Solar, Dynamo oder alles zusammen betrieben. (Für Warnungen und Hinweise)
3. Wichtige Papiere. Personaldokumente, Stammbuch, Versicherungsunterlagen, Eigentumsunterlagen bzw. Grundbuchpapiere, Geburtsurkunden der Kinder und eigene.
4. Eine Stromunabhängige Lampe am besten 2 Stück
5. Ein paar Kerzen und Zündhilfen, wie Streichhölzer, Feuerzeug, Zündstange, usw.
6. Medikamente, die man braucht, sowie Erste Hilfe Material
7. Kuscheltier für die Kleinen und positive Erinnerungsfotos.
8. Hygiene-Artikel, wie Rasierer, Rasierschaum, Nagelschere, Pfeile, Pinzette, Spiegel, Zahnputzhilfen, Haarbürste oder Kamm, Klopapier 1 oder 2 Rollen, Hygienetücher und einen Waschlappen
9. Kleidung: Warme Sachen (Mütze und Schal), Regenjacke, festes Schuhwerk, Sportschuhe, Badelatschen, Handtücher, Socken, Unterwäsche, usw.
10. Lieblingskissen klein und oder eine Woldecke.
11. Ein paar Snacks, wie Süßigkeiten, was zu trinken, so ca. einen halben Liter.
12. Zigaretten, wer es braucht. Denn meistens sind die Automaten an den Evakuierungspunkten schon leer.
13. Bargeld. Hier sollte man für die ersten 2 bis 3 Tage so ca. 30 bis 40 Euro pro Person haben.
14. Ein gutes Multitool
15. Warnweste mit Familienname oder anderen Symbolen, so dass man sich und seine Angehörigen schneller wiederfindet. Außerdem wird man im dunklen besser erkannt, wenn man sich auf der Straße bewegt.
16. Ein paar Badelatschen oder Badeschuhe, damit man sich in Großraumduischen oder in sauberen Räumen bewegen kann. Für die Hygiene besser.

#### Modul 2

Evakuierung durch den Staat bzw. durch Armee, Polizei, THW und Feuerwehr, z.B. bei Erdbeben, Pandemien, usw. Bei Schäden die regional oder überregional sind und Wochen bis Monate dauern. Und die Evakuierungspunkte eventuell durch andere Staaten betrieben werden.

Was braucht man:

Wie Modul 1 jedoch mit Ergänzungen.

- Zu Punkt 4. Hier noch eine Solar- oder Dynamolaterne mitnehmen
- Zu Punkt 6. Ausreichend Medikamente, die man braucht und Erste Hilfe Material für mehrere Wochen mitnehmen.
- Zu Punkt 8. Hier sollte man Sonnencreme und ggf. auch Fettstifte und Vaseline mit einpacken.
- Zu Punkt 13. sollte ca. 50 bis 70 Euro pro Person und Tag für bis zu 4 Tagen ausreichen.

17. Zigaretten, gute Schokolade und guten Alkohol in kleinen tragbaren Mengen zum Tauschen mitnehmen.
18. Ein Wörterbuch Englisch, Französisch, Spanisch und Russisch im kleinen Taschenformat mitnehmen, so hat man 90 % der Sprachen in der EU abgedeckt. Ein batterie betriebener Sprachübersetzer geht auch.
19. Essbesteck, Essgeschirr und Plastiktrinkbecher, ggf. auch eine Feldflasche
20. Ein bis zwei Kurzwellen und PMR Funkgeräte
21. Eine Signalpfeife
22. Einen Kompass oder GPS-Gerät mit selbst kalibrierenden Kompass

Hinweis: Bei den Mengen ist es besser mehrere Personen bzw. eine Familie zu sein, wo die Sachen auf die einzelnen Schultern aufgeteilt werden können.

#### Modul 3

Evakuierung kurzfristig oder mittelfristig, weil der Staat komplett zusammengebrochen ist und jegliche Infrastruktur teilzerstört oder vollkommen zerstört ist oder der Staat sich aufgelöst hat oder durch Invasion anderer Mächte.

Was braucht man:

Wie Modul 2 jedoch mit Ergänzungen und Streichungen.

- Zu Punkt 3. Versicherungsunterlagen sind ungültig.
- Zu Punkt 9. Arbeitshandschuhe und Winterhandschuhe sollten dabei sein.
- Zu Punkt 10. Für Kissen ist kein Platz mehr und die Woldecken sollten robust sein. Wenn möglich 2 Decken pro Person. Der Winter wird hart.
- Zu Punkt 13. Man kann Geld mitnehmen aber besser sind Gold- und Silbermünzen. Dazu wie in Punkt 17 beschrieben genügend Handelswaren. Hier kann man noch Zucker und Salz dazunehmen.
23. Ein Fernglas oder ein gutes Monokular, Entfernungsmesser.
24. Nachtsichtgerät
25. Seile zum anleinen, befestigen und Bauen.
26. Draht. Ideal für Fallen und zum Bauen
27. Ein kleines gutes Beil
28. Eine Klappsäge
29. Ein kleiner kompakter Klappspaten
30. Eine Schreckschuss- und Gas Waffe mit Leuchtmunitionsaufsatz für das abfeuern von Leuchtsignalen. Natürlich auch genügend Munition
31. Ein großes, stabiles, scharfes Jagd- oder Armeemesser inkl. Schleifgerät oder -Stein
32. Knicklichtern in verschiedenen Farben
33. Ein faltbarer Wassereimer
34. Wenn möglich ein Wasserfilter (z.B. von Katadyn)
35. Ein Camping-Gaskocher mit 2 bis 3 Ersatzkartuschen. Es würden zur Not auch ein Esbitkocher mit genügend Brennsteine ausreichen
36. Konserven für die ersten Tage
37. !!! Ganz wichtig !!! Ein Buch über Pflanzen und Tiere, die man Essen kann. Outdoorhandbuch. Überleben im Wald.
38. Wenn möglich Pfeil und Bogen, oder eine Armbrust, oder ein Jagdgewehr für die Jagd.
39. Angelausrüstung (Nur das notwendigste)
40. Eine oder mehrer Wetterfeste und UV-Beständige Plane für den Bau einer Unterkunft.



## Erste Hilfe / Notruf Rettungsdienst



112

Adresse: \_\_\_\_\_

Standort (Etage, Raum):  
\_\_\_\_\_

### Verhaltensregeln:

- Ruhe bewahren
- Erkennen was passiert ist
- Gefahren vermeiden
- Person aus dem Gefahrenbereich rausholen (Ohne Eigengefahr)

### Notruf absetzen

Wer ruft an?

Was ist passiert?

Wo ist es passiert?

Wieviele Verletzte?

Warten auf Rückfragen

Hausarzt: \_\_\_\_\_



## Feuernotfall



112

- Fenster und Türen schließen
- Personen und Tiere sollten die Wohnung oder Haus verlassen
- Wenn möglich mit Feuerlöscher oder Löschdecke löschen

### Notruf absetzen

Wer ruft an?

Was ist passiert?

Wo ist es passiert?

Wieviele Verletzte?

Warten auf Rückfragen



## Sofortmaßnahmen bei Krisenbeginn / Evakuierung

- Nahrungsmittelvorräte prüfen
- Akkus aufladen und Batterien prüfen ggf. besorgen
- Wasservorrat erstellen
- Ausrüstung: Wasserfilter, Licht, Notstrom, Heizung, Kamin, Decken, Kleidung, Hygieneartikel, usw. prüfen u. ggf. besorgen
- Notfall-/Fluchtrucksack prüfen, ggf. packen
- Selbstverteidigungssysteme prüfen
- Erste Hilfe Ausrüstung prüfen, dabei Medikamente auffrischen.
- Fenster und Türen abdunkeln und verbarrieren
- TV und Radio einschalten

- Sonstiges: \_\_\_\_\_

- Familie, Freunde u. Gleichgesinnte kontaktieren und Vorgehensweise besprechen.

Wichtige Nummern:  \_\_\_\_\_

**!!! Ruhe bewahren, Lage beurteilen, planen, handeln. Dann wieder Lage neu beurteilen. Und Gemeinsam ist man stärker!!!**

Stand 4/2014

[www.prepper-gemeinschaft.de](http://www.prepper-gemeinschaft.de)

