



ZIVILSCHUTZ
Österreich

www.zivilschutzverband.at

KRISENFESTER HAUSHALT



**Bevorraten,
aber richtig**

Weitere Informationen, Broschüren und Produkte
finden Sie unter www.zivilschutzverband.at

Impressum

Herausgeber, Verleger, Redaktion und Gestaltung:

Österreichischer Zivilschutzverband, Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien

Fotos: pixabay.com, 123rf.com

LEBEN BEDEUTET RISIKO UND GEFAHR

Vor Unglücksfällen und Gefahren ist niemand gefeit. Das beweisen uns die täglichen Nachrichten mit Berichten und Bildern von Katastrophen wie Erdbeben, Hochwasser, Großbränden, Lawinen, etc.

Aber auch regionale, nationale und internationale Ereignisse oder technische Pannen wie z.B.: Streik, Terror, Energieausfall, Kernkraftunfälle oder der Austritt von chemischen Schadstoffen lassen Versorgungsengpässe befürchten.

Schlussendlich kann Sie auch eine Erkrankung oder Verletzung daran hindern, das Haus bzw. die Wohnung zu verlassen.

Österreichs Behörden, Einsatz- und Rettungsorganisationen sind zwar für derartige Situationen gerüstet, aber erfahrungsgemäß vergehen Stunden bzw. Tage, bis Hilfsmaßnahmen für einzelne Haushalte wirksam werden. Daher sollte jeder für sich selbst und seine Familie bestimmte Vorsorgemaßnahmen treffen. Die entscheidende Frage ist, wie bzw. was man für derartige Notfälle vorbereitet. Mit dieser Broschüre will Ihnen der Zivilschutzverband Hinweise und Tipps geben, wie Sie sinnvoll bevorraten und einen krisenfesten Haushalt einrichten.

LEBENSMITTEL

Der Mensch benötigt grundsätzlich eine ausgewogene Ernährung, aber vor allem in Stresssituationen muss der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt werden.

Unser Organismus braucht drei Grundstoffe und zwar ca. 60% Kohlenhydrate, ca. 12% Eiweiß, der Rest sind Fette.

Bei der Berechnung eines vierzehntägigen Vorrats für eine Person mit 2000 Kcal Tagesbedarf ergeben sich somit folgende Gesamtmengen:

| Gesamtmenge für 1 Person für 14 Tage | |
|---|-------|
| Getreideprodukte | 4,5kg |
| Fleisch / Fisch | 2,0kg |
| Öle / Fette | 0,5kg |
| Milchprodukte | 4,5kg |
| Gemüse / Obst | 6,0kg |
| Wasser / Getränke | 21l |

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Vorrates auf ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten, sowie auf hochwertige, leicht verdauliche und lang haltbare Lebensmittel. Sie sollten reich an Kalorien sein und gesunde sowie lebenswichtige Nährstoffe enthalten. Beachten Sie auch, dass Kleinkinder, kranke oder alte Menschen meist eigene Kost (Baby- oder Diät-nahrung benötigen. Vergessen Sie auch nicht auf eventuell vorhandene Haustiere.

GETRÄNKE

Ohne Essen können wir relativ lange überleben, ohne Flüssigkeit jedoch nur wenige Tage. Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 2,5 Liter, davon etwa 1,5 Liter in Form von Getränken. Wichtigster teil eines Vorrates ist daher, aufgrund seiner langen Haltbarkeit, kohlenäurehaltiges Mineralwasser und andere Getränke.

A close-up photograph of a woman with long blonde hair smiling as she feeds a baby. She is holding a white plastic bottle with a yellow cap to the baby's mouth. The baby is looking up at her. The background is softly blurred.

Denken Sie beim Bevorraten an Personen mit speziellen Bedürfnissen wie etwa Babys

GRUNDVORRAT

PRO PERSON FÜR 14 TAGE

| Getreideprodukte | | | |
|---|-------------|---------------------|-------------|
| Mehl/Grieß | 1,0 kg | Reis | 0,5 kg |
| Haferflocken | 0,5 kg | Teigwaren | 0,5 kg |
| Brot | 1,0 kg | Knäckebrötchen | 0,5 kg |
| Zwieback | 0,5 kg | Vollkornbrot | 0,5 kg |
| Milchprodukte | | | |
| Haltbarmilch | 1,0 l | Milchpulver | 0,5 kg |
| Streichkäse | 0,5 kg | Hartkäse | 0,5 kg |
| Joghurt | 0,5 kg | Topfen | 0,25 kg |
| Gemüse/Obst | | | |
| Kartoffeln | 1,0 kg | Kartoffelpüree | 1 Pkg. |
| Gemüsekonserven | 3x 0,5 kg | Hülsenfrüchte | 0,5 kg |
| Salate im Glas | 2x 0,5 kg | Obstkonserven | 2x 0,5 kg |
| Trockenfrüchte | 0,5 kg | Nüsse | 1 Pkg. |
| Öle/Fette | | | |
| Speiseöl | 0,5 l | Butter/Margarine | 0,25 kg |
| Tiefkühlware, Fertigprodukte (nach Bedarf) | | | |
| Fisch, Gemüse, Geflügel, Dosen, etc. | | | |
| Sonstiges | | | |
| Zucker | 1,0 kg | Eier | 10 Stk. |
| Marmelade/Honig | 0,5 kg | Tee/Kaffee/Kakao | 0,5 kg |
| Brotaufstriche | 0,5 kg | Suppen (Dose, Pkg.) | 1,0 kg |
| Semmelwürfel | 1 Pkg. | Essig | 0,25 l |
| Gewürze | nach Bedarf | Diätverpflegung | nach Bedarf |
| Babynahrung | nach Bedarf | Tiernahrung | nach Bedarf |
| Getränke | | | |
| Mineralwasser mit Kohlensäure | 14,0 l | Frucht-/Gemüsesäfte | 7,0 l |
| <i>Zucker- und alkoholhaltige Getränke meiden</i> | | | |

Die vorgeschlagenen Lebensmittel sind als Beispiel zu verstehen. Wie immer der Vorrat aussieht, beachten Sie Ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten und kaufen Sie keine Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch nicht essen werden.

Überlegen Sie sich einen Speiseplan, damit Sie mit den einzelnen Produkten tatsächlich durch zwei Wochen hindurch entsprechende Gerichte zubereiten können. Wer über keinen entsprechenden Vorratsraum verfügt, kann die angegebenen Mengen um 50 % reduzieren. Der Vorrat reicht dann nur für ca. 1 Woche.

BIOLOGISCH KRISENFEST DER VOLLWERT-VORRAT

Alternative Lebensformen haben bei ordnungsgemäßer Lagerung einen hohen Stellenwert und sind immer gefragter. Ihre gemeinsame Basis ist die gesunde Ernährung, wobei dem Getreidekorn besondere Bedeutung zukommt. Es ist ein hervorragendes Vorratsprodukt und stellt eine lebende Konserve dar. Es enthält sehr viele lebenswichtige Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme, und zwar genau im richtigen Verhältnis.

EINIGE TIPPS, DAMIT IHRE BEVOR- RATUNG AUCH WIRKLICH KLAPPT

- Selbst die besten Vorräte verderben rasch, wenn sie nicht richtig gelagert werden.
- Der Lagerraum sollte trocken, kühl und entsprechend belüftet sein.
- Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig, da die Lebensmittel eine begrenzte Haltbarkeit (Ablaufdatum) haben.
- Achten Sie vor allem bei der alternativen Bevorratung auf Schädlinge, wie Mäuse, Käfer, Motten und Milben, usw.

BEVORRATUNG FÜR „BEQUEME MENSCHEN“

Fachgeschäfte bieten Notvorräte an, die 15 Jahre und länger haltbar sind.

- Vorteile: einfache Lagerung, rasche Zubereitung
- Nachteile: relativ hohe Anschaffungskosten, kein Lebensmittel im herkömmlichen Sinn, der Ernstfall wird mit dieser Nahrungsart psychologisch dokumentiert

DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEIN – WAS NOCH FEHLT ZUM KRISENFESTEN HAUSHALT

Eine Zivilschutzapotheke mit den wichtigsten Medikamenten (auch persönlich verschriebenen Medikamenten) und Verbandsmaterial für Erste Hilfe darf keinesfalls fehlen. Natürlich darf auch die Hygiene nicht zu kurz kommen. Wenn Sie das Haus oder die Wohnung, aus welchen Gründen auch immer, nicht verlassen können, kommt der Körperpflege eine besondere Bedeutung zu. Zur Information und Kommunikation benötigen Sie ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät mit Reservebatterien. Wenn Sie sich auch gegen Energieausfälle schützen möchten, benötigen Sie eine alternative Heizmöglichkeit mit Brennvorrat, eine Notbeleuchtung sowie Kerzen, Zündhölzer, Taschenlampe, Gaskocher, usw.

ZIVILSCHUTZAPOTHEKE

SICHER VORGESORGT

| Verbandmittel | Arzneimittel |
|---|---|
| 3 Stk. Verbandmull, ¼ m / steril | Vom Arzt verschriebene Medikamente |
| 3 Stk. Mullbinden, 6 cm / festkantig | Schmerzstillende Tabletten |
| 3 Stk. Mullbinden, 8 cm | Tabletten gegen Durchfall/Halsschmerzen |
| 1 Stk. Elastische Binde, 5 m / 8 m | Fiebersenkende Medikamente |
| 2 Stk. Momentverbände, Größe 3 | Abführmittel |
| 1 Rolle Heftpflaster, 2,5 cm breit | Kamillentropfen |
| 1 Pkg. Heftpflaster mit Wundkissen, 6 cm | Vitaminpräparat |
| 1 Stk. Metallwundverband | Wund- und Heilsalbe |
| 1 Pkg. Pflaster Strips sortiert | Alkohol 70 % |
| 1 Dreiecktuch | Wundbenzin |
| Verbandwatte | Kaliumjodid-Tabletten * |
| Verbandklammern | Desinfektionsmittel |
| Sicherheitsnadeln | Nasentropfen, Hustenmittel |
| Sonstiges | |
| Fieberthermometer, Verbandschere, Pinzette, Lederfingerling, Insektenschutz, etc. | |

***Achtung:** Kaliumjodid-Tabletten dürfen nur nach ausdrücklicher Anordnung der Gesundheitsbehörde eingenommen werden.

Bewahren Sie Ihre Medikamente in einem versperrten, Kindern nicht zugänglichen Schrank auf. Diese Tabelle dient als Richtlinie, beachten Sie unbedingt Ihre eigene Situation!

HYGIENE UND ENERGIE

| Körperpflege | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| Zahnbürste | Müllbeutel | Vollwaschmittel |
| Seife | Zahnpasta | Putzmittel |
| Toilettenpapier | Haarshampoo | Papiertaschentücher |
| Rasierzeug | Binden oder Tampons | Desinfektionsmittel |
| Energieausfall | | |
| Batterieradio | Spiritus-, Campingkocher | Petroleum- oder Gaslampen |
| Taschenlampe | Reservebatterien | Notofen inkl. Brennstoff |
| Zünder | Kerzen | |

DOKUMENTENMAPPE UND NOTGEPÄCK

Brand, Explosion, Erdbeben, Hochwasser, Erdbeben, Lawinen, etc. Ereignisse, bei denen es erforderlich sein kann, das Haus bzw. Wohnung rasch zu verlassen. Es bleibt wenig Zeit um Wertsachen, Dokumente, Kleidung usw. zusammenzusuchen.

In der Aufregung fällt einem auch gar nicht ein, was alles wichtig ist. Ein Notgepäck hilft, eine derartige Situation – sei es für einen Aufenthalt von einigen Stunden im Freien oder einigen Tagen in einem Notquartier – bestmöglich zu überstehen.

| Rucksack mit Notgepäck |
|---|
| Warme Kleidung (Windjacke, Pullover, Unterwäsche, Socken, Handschuhe, Kopfbedeckung) |
| Regenschutzkleidung |
| Feste Schuhe |
| Wolldecke oder Schlafsack |
| Notproviant |
| Zünder oder Feuerzeuge |
| Trockenspiritrus-/Campingkocher |
| Campinggeschirr |
| Dosenöffner |
| Thermos-/Feldflasche |
| Hygieneartikel |
| Reiseapotheke |
| Taschenmesser |
| Taschenlampe |
| Taschenradio |
| Nähzeug |
| Bargeld |

| Dokumentenmappe |
|--|
| Geburtsurkunde |
| Staatsbürgerschaftsnachweis |
| Heiratsurkunde |
| Meldezettel |
| Reisepass |
| Zeugnisse (Studiennachweis, Meisterbrief, etc.) |
| Versicherungspolizzen |
| Liste der Wertgegenstände |
| Sparbücher |
| Zertifikate (Echtheit von Antiquitäten, Bilder, etc.) |
| Sonstige Urkunden (Typenschein, Kaufverträge, Wertpapiere, Testament, Bescheide, Gerichtsurteile, etc.) |

Selbst ist die Frau oder der Mann! Diese Einstellung hilft im Katastrophenfall zu überleben bzw. den Schaden so gering wie möglich zu halten. Zivilschutz heißt auch Selbstschutz. Er funktioniert aber nur dann, wenn das staatliche Sicherheitsnetz durch Selbstschutzmaßnahmen jedes Einzelnen mitgetragen wird!

DER KRISENFESTE HAUSHALT

Machen Sie und Ihre Familien den privaten Stresstest, um zu sehen, wie gut Sie auf eine Notsituation vorbereitet sind. Dabei ist es wichtig, einen Notfallplan zu erstellen, was Sie beachten müssen und wo Notfallutensilien gelagert sind. (siehe nebenstehenden Stresstest)

Führen Sie eine Risikobewertung für sich und Ihre Familie durch. Welche Gefahren können bei Ihnen auftreten? Z.B.: Wohnen Sie in einem Hochwasser gefährdeten Gebiet, gibt es Industrieanlagen in der Umgebung oder gab es schon einmal Lawinen- oder Murenabgänge in Ihrer Gemeinde?



Auch Kinder sollen bei Notfallplänen mitwirken. Sprechen Sie mit Ihnen.

STRESSTEST

Wie würden Sie sich im Fall einer Sirenenwarnung verhalten?

| | |
|--|---|
| Personen, die bei Gefahr zu informieren sind: | eventuell Oma und Opa |
| Aufenthaltsraum bei Gefahr: | Wohnung, Keller |
| Zu schließen: | alle Außentüren und Fenster, Rollos schließen, Garagentor, Lüftung zum Heizraum, Lüftungen WC / Bad |
| Im Ernstfall abzudichten: | Kamin im Wohnzimmer, Dunstabzug Küche, Ventilator WC |
| Aufbewahrung von Klebebänder, Folien: | Vorratsraum (z.B.: braune Schachtel) |
| Kaliumjodid-Tabletten: | Medizinschrank |
| Staubmasken: | In der Schachtel mit den Klebebändern |
| Batterieradio, Batterien, Taschenlampe: | Radio von Sohn, Batterien in der Küche |
| Schlüssel (Keller, Dachboden, etc.): | Alle Schlüssel im Garderobenschrank |
| Dokumentenmappe: | Schreibtisch, linke untere Lade |
| Im Freien abzudecken: | Sandkiste, Pool, Regentonne, Beete, Kompostkasten, Brennholz |
| Ins Haus bringen: | Haustiere, Spielsachen, Fahrräder, Gartenmöbel |
| Absperrungen: Strom: Wasser: Gas: Sonstiges: | Garderobe, E-Schrank, Keller, Waschraum, Keller neben Heizraum |
| Fluchtweg im Brandfall: | Keinesfalls den Aufzug benutzen |
| Löschmittel: | Feuerlöscher neben Heizraum, Löschdecke unter Abwaschbecken |
| Notgepäck: | Rucksack im Vorzimmerkasten, Inhaltsliste neben Telefonbuch |
| Sichere Plätze bei Erdbeben: | Unter dem Türstock, unterm Esszimmer-tisch |
| Notizen: | Mistkübel ausleeren, Wasserkanister auffüllen |
| Checkliste: | |
| Lebensmittel für 7 – 14 Tage: | ✓ |
| Mineralwasser, Säfte für 7 – 14 Tage: | ✓ |
| Zivilschutzapotheke, pers. Medikamente: | ✓ |
| Körperpflege, Hygieneartikel: | ✓ |
| Kerzen, Taschenlampe, Batterien, Radio: | ✓ |

WARN- UND ALARMSIGNALE

Österreich verfügt über ein flächendeckendes Warn- und Alarmierungssystem.

Mehr als 8.000 Sirenen alarmieren im Katastrophenfall die Bevölkerung. Jeden ersten Samstag im Oktober findet der Österreichische Zivilschutz-Probealarm statt.

PROBE



Dauert das Sirensignal nur 15 Sekunden, handelt es sich um eine Sirenenprobe.

15 sec.

WARNUNG



Radio, Fernseher oder Internet einschalten – es droht eine herannahende Gefahr.

3 min. gleichbleibender Dauerton

ALARM



Sofort schützende Bereiche aufsuchen, Radio, Fernseher oder Internet einschalten und die Verhaltensmaßnahmen befolgen.

1 min. auf- und abschwelliger Heulton

ENTWARNUNG



Ende der Gefahr.

1 min. gleichbleibender Dauerton



ZIVILSCHUTZ
Österreich

Österreichischer Zivilschutzverband - Bundesverband
Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien
office@zivilschutzverband.at
Tel. 01/5339323

www.zivilschutzverband.at
www.siz.cc

ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN DER LANDESVERBÄNDE:



Burgenländischer Zivilschutzverband

Hartlsteig 2, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/63 62 0
Mail: office@bzsv.at
Web: www.bzsv.at

Kärntner Zivilschutzverband

Haus der Sicherheit
Rosenegger Straße 20, 9020 Klagenfurt
Tel. 050/536 570 80
Fax: 050/536 570 81
Mail: zivilschutzverband@ktn.gv.at
Web: www.siz.cc/kaernten

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

Langenlebarner Straße 106, 3430 Tulln
Tel. 02272/61 820
Fax: 02272/61 820 13
Mail: noezsv@noezsv.at
Web: www.noezsv.at

Oberösterreichischer Zivilschutzverband

Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Tel. 0732/65 24 36
Mail: office@zivilschutz-ooe.at
Web: www.zivilschutz-ooe.at

Salzburger Zivilschutzverband

Karolingerstraße 32, 5020 Salzburg
Tel. 0662/83 999
Fax: 0662/83 999 20
Mail: office@szsv.at
Web: www.szsv.at

Steirischer Zivilschutzverband

Florianistraße 24, 8403 Lebring
Tel. 03182/7000 733
Fax: 03182/7000 730
Mail: zivilschutz.office@stzsv.at
Web: www.zivilschutz.steiermark.at

Tiroler Zivilschutzverband

Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/508 2262
Fax: 0512/508 2265
Mail: katschutz@tirol.gv.at
Web: www.siz.cc/tirol

Vorarlberger Zivilschutzverband

Landhaus, Römerstraße 15, 6900 Bregenz
Tel. 05574/511 211 60
Fax: 05574/511 211 65
Mail: zivilschutz@vorarlberg.at
Web: www.siz.cc/vorarlberg

Die Helfer Wiens

Selbstschutz - Zivilschutz
Hermannsgasse 24, 1070 Wien
Tel. 01/522 33 44
Fax: 01/522 33 44 5
Mail: office@diehelferwiens.at
Web: www.diehelferwiens.at

