



## Checkliste Krisenvorsorge- Blackout / Stromausfall

notwendige persönliche Medikamente (für min. 4 Wochen)

Antibiotika Breitband (Wenn möglich besorgen)

Mittel gegen Erkältungskrankheiten Grippostad

Durchfall Lopedium

Schmerzen Ibuprofen

Flächendesinfektionsmittel Impressen

Wunddesinfektionsmittel Softasept

Fieberthermometer Thermometer

Insektenstichsalbe Sonnenbrandsalbe Feinstil

Splitterpinzette Pinzette

Denkt auch daran Ihr könnt nicht zum Zahnarzt gehen

wenn euch ein Zahn abbricht

dafür gibt es Erste Hilfe Sets

Macht einen Erste Hilfe Kurs

wenn nicht Besorgt euch Bücher wie man sich im Ernstfall selber versorgen kann

Schutzmaske CBRN oder zumindest FFP2/3 die sollten wir ja alle noch haben☺

## **Licht**

Kerzen Teelichter

Taschenlampen

Solarleuchten

Batterien und Auflade Möglichkeit für 4 Wochen z.B. mit Solar

## **Wärme**

Schlafsack oder dicke Decken

Isomatte

Heizgelegenheit Gasheizung Gaskartuschen Gasflasche für min.4 Wochen

dazu CO<sup>2</sup> Wächter

Streichhölzer, Feuerzeuge für min. 4 Wochen

Zelt um möglichst einen kleinen Raum heizen zu müssen

## **Wasser**

min. 2l Trinkwasser pro Person für min. 4 Wochen

+Brauchwasser

+Wasser zum Kochen

Informiert euch wo die nächsten Trinkwasserquellen und Notfallbrunnen sind

Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften

Aktivkohlefilter z.B. Haushaltswasserfilter Britta Wasserfilter

Vorfilter z.B. Kaffeefilter

## **Wasserlagerung**

Wassersäcke Badewannen Säcke Kanister

Micropur 1 Tablette Micropur Forte auf 15l

## **Toilette**

Campingtoilette oder großer Eimer Toilettenpapier und Große Müllsäcke

## **Essen**

Frühstück pro Person min. 4 Wochen z.B. Müsli Haferflocken

Hauptmahlzeit pro Person min. 4 Wochen z.B. Dosen, Nudeln  
Reis

Abendessen pro Person min. 4 Wochen z.B. Suppen,  
Knäckebrot Pumpernickel

nehmt nur was ihr auch Essen würdet

Hering in Tomaten Soße

Thunfisch

Volleipulver

Milchpulver

Dosen Fertig Gerichte wie Kartoffeleintopf oder Ravioli

Suppen in Tüten

Reiß und Nudeln aber daran Denken das ihr zum Kochen Wasser  
Braucht

Honig

Marmelade

Schokolade Nervennahrung eben

Salzstangen

Überlegt euch was Ihr normalerweise Tagsüber Esst

Das alles Braucht Ihr für min. 4 Wochen

immer Mal ein wenig mehr Kaufen und einlagern

Dankt auch an Vitamine

Vitamin Präparate können hier Helfen

### **Bei Bedarf:**

Babynahrung + Wasser

Haustiernahrung (min. 4 Wochen) + Wasser

Vitamine / Mineralstoffe für 4 Wochen

Gas Kocher + Gasflasche oder Kartuschen min. 4 Wochen

Einweggeschirr und Besteck für min. 4 Wochen pro Person

Dosenöffner

Topf

Haushaltspapier Toilettenpapier

### **Kommunikation**

Analoges Radio mit Batterie oder Kurbel oder Solar  
Kurbelradio

Batterien oder Akkus min.4 Wochen

Alternativ Handy mit Kopfhörer (Kabel)

Funkgeräte z.b Baofeng

Alternativ CB Funkgeräte CB-Funk

### **Hygiene**

Seife für 4 Wochen (Kernseife)

Zahnbürste Zahnpasta

Haushaltshandschuhe

Flächendesinfektionsmittel

Fruchttücher für Katzenwäsche

Damenbinden, Tampon wenn Nötig

evtl. Windeln, Babypuder

### **Beschäftigung**

Gerade Wichtig wenn Ihr Kinder habt

Spielesammlung

Kartenspiele

Bastelsachen

Bücher

### **Feuer/Brandschutz**

Feuerlöscher

Rauchmelder

Löschdecke

Eimer mit Sand Badewanne voll für Löschwasser

## **Schutz**

Siehe auch mein Video (Sicherheit im Krisenfall / Blackout)

Der Eigen Schutz und der Schutz eurer Familie steht an erster stelle

Messer/Taschenmesser

Pfefferspray

Der Sicherheitsbedarf ist immer individuell

## **Dokumente**

Welche Dokumente sind wichtig?

Versicherungen Grundbuchauszug

Lebensversicherungen KFZ Brief Führerscheine Qualifikationen

Gesellenbrief Kreditkarten für Sportschützen und Jäger

Waffenbesitzkarten

Dokumentenmappe Griffbereit

Wichtige Dokumente kopieren auf USB Stick/Handy

## **Treffpunkte**

Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation mehr möglich - wer holt die Kinder von der Schule/Hort ab