

Ernstbrunn

+ + + Aktuelles aus unserer ♥ LEBENS.werten Marktgemeinde + + +



ZIVILSCHUTZ-RATGEBER für unsere HAUSHALTE

11.02.2022

Hagel, Gewitter, Unwetter, ...
Anleitung für vorbeugende Maßnahmen
und richtiges Verhalten



NÖ ZIVILSCHUTZVERBAND

Einkaufsliste - Lebensmittelvorrat

Produkt	Menge für eine Person und zwei Wochen	x Anzahl der Personen	Gesamt- menge
Mehl	1 kg		
Reis	1 kg		
Teigwaren	1/2 kg		
Zucker	1 kg		
Brot (vakuumverpackt)	1 kg		
Knäckebrot	1/2 kg		
Semmelwürfel	1 Pkt.		
Kartoffelpüree			
Packerlsuppe			

SICHER IST SICHER!



SELBSTSCHUTZ - INFO
E-mail: noezsv@noezsv.at
Web: www.noezsv.at
NÖ ZIVILSCHUTZVERBAND
3430 Tulln/Donau, Langenlebarn Straße 106
Tel: 02272/61820, Fax: DW 13

**Blackout-Ratgeber
mit Checkliste
downloaden**



**ERNST
BRUNN**
NATURPARK
LEISER BERGE

Marktgemeinde Ernstbrunn
Hauptplatz 1, 2115 Ernstbrunn
Tel: 02576-2301 www.ernstbrunn.gv.at
e-mail: gemeinde@ernstbrunn.gv.at



**ZIVILSCHUTZ-
CHECKLISTE**

Ein Krankheitsfall in der Familie, ein Verkehrsunfall, Umweltkatastrophen, chemische Unfälle, ein Brand in der Küche - das sind nur einige Situationen, die richtiges Handeln und Zupacken von jedem von uns verlangen. Das erfordert allerdings entsprechende Kenntnisse über Verhalten in Notsituationen sowie vorbeugende Maßnahmen im eigenen Haushalt.

Diese ZIVILSCHUTZ-CHECKLISTE soll helfen, den Haushalt „krisenfest“ zu machen!



Eine Aktion des
Niederösterreichischen
Zivilschutzverbandes

TO MIT!

ZIVILSCHUTZ - RATGEBER

Marktgemeinde Ernstbrunn, Hauptplatz 1, 2115 Ernstbrunn

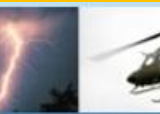
Tel. 02576-2301



LAND
NIEDERÖSTERREICH



ZIVILSCHUTZ
Österreich



Niederösterreichischer Zivilschutzverband

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Ernstbrunn

Verantwortlich: Bgm. Horst Gangl

Foto: © NÖ ZSV, ÖBH, H. Gangl

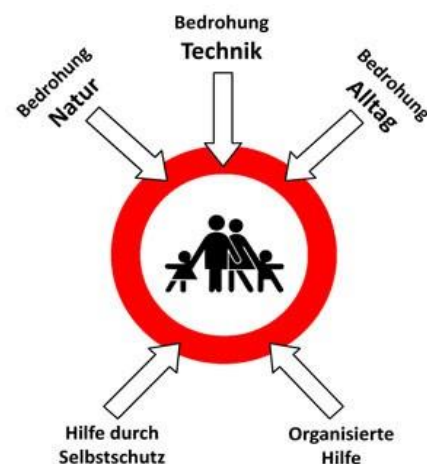
DVR 0096199 - UID-Nr.: ATU 16232501

Druck: www.riedeldruck.at

Gedanken zum Zivilschutz

Zivilschutz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor natur- und zivilisationsbedingten Gefahren für die Hilfeleistung in entsprechenden Notlagen.

Der Österreichische Zivilschutzverband www.noezsv.at informiert die Bürgerinnen und Bürger bereits seit 1961 über alle möglichen Bedrohungsszenarien. Auch wenn wir uns heute im Herzen Europas wesentlich sicherer fühlen als früher, so gibt es dennoch zahlreiche Bedrohungsszenarien, die Vorbereitungs- und Vorbeugemaßnahmen durch Behörden, Einsatzorganisationen und allen voran auch der Zivilbevölkerung erfordern. Dabei steht der Österreichische Zivilschutzverband allen Bürgerinnen und Bürgern zur Seite. In enger Zusammenarbeit mit allen sicherheitsrelevanten Organisationen und über Landes- und Bundesgrenzen hinaus.



Österreich ist ein einzigartiges, lebenswertes und sicheres Land. Damit es so bleibt, sind alle Behörden sowie Einsatzorganisationen, aber auch viele freiwillige Verbände allzeit bemüht, den Bürgerinnen und Bürgern in Gefahrensituationen beizustehen. Dennoch sind wir alle angehalten, uns für den Fall der Fälle, von dem wir hoffen, dass er nie eintreten möge, selbst vorzubereiten. Umfassende Unterstützung erfahren wir dabei vom Österreichischen Zivilschutzverband, dessen engagierte Mitglieder stets um die Förderung des Selbstschutzgedankens bemüht sind. Durch umfassende Informationen, zahlreiche Aktionen und Vorträge leistet der Zivilschutzverband einen wertvollen Beitrag zur Förderung des richtigen Handelns der Bürgerinnen und Bürger und zur Entlastung der Einsatzkräfte im Katastrophenfalle.

MEIN ZIVILSCHUTZ-RATGEBER

NAME:

ADRESSE:

ERREICHBARKEIT: E-MAIL:

WICHTIGE KONTAKTDATEN UND ANSPRECHPARTNER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Liebe Bürgerinnen und Bürger!
Liebe Jugend!

VORWORT

Mit diesem **ZIVILSCHUTZ-RATGEBER** möchten wir unsere Haushalte mit ihren Familien auf die notwendigsten „Zivilschutzmaßnahmen“ gesondert hinweisen. Wir wollen einerseits eine gezielte Bewusstseinsbildung erzeugen und andererseits entsprechende Tipps und wichtige Ratschläge für alle Haushalte anbieten, um sich vorzubereiten und die entsprechende Vorsorge treffen zu können.

Die letzten Jahre haben uns deutlich gezeigt, wie vielfältig und komplex Katastrophenereignisse in ihrem Umfang und ihren Auswirkungen sein können.

Neben den sogenannten Naturkatastrophen (u.a. Starkregenereignisse & Unwetter, Hochwässer, Stürme, Tornado und Waldbrände), von denen Niederösterreich gerade in den letzten Jahren mehrmals stark betroffen war, werden auch durch die fortschreitende Technisierung und der zunehmenden Verkehrssituation immer höhere Risiken (Eisenbahnunglücke, Unfälle mit gefährlichen Stoffen, Flugnotfälle, Industrieunfälle, radioaktive Verunreinigung usw.) ausgelöst.

Nicht zuletzt, aus aktuellem Anlass ist künftig auch dem Ausfall kritischer Infrastruktur „BlackOUT“ (Strom, Energie) besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Auch Gefahren, die sich durch die Übertragung von Krankheiten (Pandemie) ergeben können, müssen sehr ernst genommen werden.

In diesem Zusammenhang fordert eine mündige Informationsgesellschaft die gut beworbene „Bürgernähe“ ein und erwartet sich eine hohe Kompetenz und Transparenz von den staatlichen Einrichtungen. Gleichzeitig gehen die Bereitschaft und das Bewusstsein der Bevölkerung zurück, selbstständig und eigenverantwortlich Vorkehrungen zum eigenen Schutz zu treffen.

Die hohe Geschwindigkeit der Medienberichterstattung stellt alle Organisationen, die im staatlichen Krisen- und Katastrophenschutzmanagement tätig sind, vor große Herausforderungen. Die mediale Bewältigung einer Katastrophe oder Krise ist bereits ein unverzichtbarer Bestandteil eines erfolgreichen Krisen- und Katastrophenschutzmanagements geworden.

Ein erfolgreiches Katastrophenschutzmanagement beginnt bereits in jedem Haushalt mit dem Erkennen von Gefahren und Risiken bzw. bei deren Beurteilung - wir unterstützen Sie dabei!



Was ist Zivilschutz?

Zivilschutz ist ein wesentlicher Teil des österreichischen Sicherheitssystems. **Der Schutz aller BürgerInnen ist unser vorrangiges Ziel.** Mit dem Zivilschutz-Ratgeber möchten wir unseren Bürgerinnen und Bürgern helfen, Katastrophen und Notsituationen bestmöglich zu bewältigen.

Um den betroffenen Menschen im Katastrophenfall rasch und wirkungsvoll helfen zu können, ist es von wesentlicher Bedeutung, dass die verantwortlichen Stellen ausreichende Vorsorgen getroffen haben. Durch Planen und Üben soll erreicht werden, dass die Zusammenarbeit der einzelnen Bereiche in der Katastrophenhilfe sichergestellt ist.

Bereiche der organisierten Hilfe (Behörden) - Sie umfassen neben der Ausarbeitung der gesetzlichen Grundlagen und der internationalen Zusammenarbeit vor allem die Warnung und Information der Bevölkerung im Katastrophenfall sowie die Koordination der Einsatzkräfte.

Hilfs- und Rettungsorganisationen - Besonders wichtig für den Zivilschutz in Österreich ist die Mitarbeit aller Einsatzorganisationen.

Bundesheer - Wenn die zivilen Kräfte überfordert sind, kann das Bundesheer zur Assistenzleistung angefordert werden. Die Einsatzleitung verbleibt jedoch bei der zivilen Behörde.

Der Katastrophenschutz kommt immer dann zum Einsatz, wenn die Schadenslage so groß wird, dass die Kräfte des "normalen" Regelrettungsdienstes und der Feuerwehr nicht ausreichen, um den eingetretenen Schaden oder drohende Gefahren zu bekämpfen.

Unser Leben und unsere Gesundheit sind vielfältig bedroht! Jeder kann durch Vorsorgen im Selbstschutz sein persönliches Risiko deutlich herabsetzen!

ZIVILSCHUTZ IST AUCH **SELBSTSCHUTZ**

BITTE HELFEN SIE MIT!



Danke für Ihre Mithilfe!
Ihr Bgm. Horst GANGL

SELBSTSCHUTZ - VORSORGE

Unfälle und Katastrophen geschehen leider immer und überall. Daher ist es besonders wichtig auf solche überraschenden Momente vorbereitet zu sein und genau zu wissen was zu tun ist. Denn Zivilschutz geht uns alle an! Diese Maßnahmen sind umso wichtiger, weil im Notfall sehr oft Sekunden über Leben und Tod entscheiden! Leider kann es auch in einer Notsituation zu einer zeitlichen Verzögerung der Hilfe durch die Einsatzkräfte wegen Stau, Unwetter, usw. kommen.

Jeder Bürger ist somit aufgerufen in Notsituationen sich selbst und seine Mitmenschen durch Eigeninitiative zu schützen. Dies ist aber nur durch ein dementsprechendes Wissen über Selbstschutz möglich.

DAS SELBSTSCHUTZKONZEPT

Der Wille zum Selbstschutz allein genügt aber nicht! Nur wer sich notwendige Kenntnisse aneignet und die richtige Ausstattung besitzt hat die Chance, eine Krisensituation zu meistern, und wird in der Lage sein, eventuelle Anordnungen der Behörden umzusetzen.

Der Zivilschutzverband und viele andere Organisationen bieten geeignete Kurse an und stellen Fachinformationen zur Verfügung.

MOTIVATION

Wie in allen Lebensbereichen ist auch im Zivil- bzw. Selbstschutz die Motivation eine wesentliche Grundlage des Erfolgs.

Sie kommt aber nicht von ungefähr, noch kann sie verordnet werden. Folgende Eckpunkte der Motivation zum Selbstschutz sind notwendig:

- Verantwortungsbewusstsein
- Nachbarschaftshilfe
- Wachsamkeit
- Eigeninitiative
- Zivilcourage
- Angstabbau

Der Zivilschutzverband schafft mit Unterstützung des Bundesministeriums für Inneres- z.B. durch umfangreiche Informationsarbeit in den Sicherheitsinformationszentren (SIZ) - die Voraussetzungen, dass sich jede/r Bürgerin und Bürger mehr Selbstschutzwissen und -bereitschaft kostenlos aneignen kann.

PANIK

In Notsituationen und Katastrophenfällen geraten vielfach jene Menschen in Panik, bei denen Angst durch Unkenntnis von Selbstschutzmaßnahmen und die damit verbundene Hilflosigkeit und Unsicherheit ausgelöst wird. Menschen in Panik beschwören oft eine zusätzliche Gefahr herauf, weil sie durch ihre Handlungen Rettungsversuche behindern oder sogar vereiteln können.

Während Mitarbeiter von Hilfs- und Einsatzorganisationen im Umgang mit in Panik geratenen Menschen speziell geschult werden, sollte auch jeder Einzelne eine „Panik Vorsorge“ betreiben. Dazu gehören die gedanklichen Auseinandersetzungen mit möglichen Katastrophensituationen und das Erarbeiten von Verhaltensmustern:

- In der Familie – Treffpunkte, Kontaktdaten, Eltern, Geschwister
- In der Schule
- Im Betrieb
- In anderen Gruppen, Organisationen



Kenntnisse aneignen:

- Richtiger Notruf
- Bedeutung der Zivilschutzsignale
- Entstehungsbrandbekämpfung
- Erste Hilfe
- Strahlenschutz
- Bedeutung von Gefahrensymbolen
- Krisenmanagement in der Familie
- Krisenfester Haushalt
- Richtiges Verhalten in Notsituationen wie z.B. Sturm, Hochwasser, Brände, usw. ...
- Panikvermeidung
- Ersatzquellen für Energieausfall (z.B. Petroleum-Starklichtlampe)
- Hausapotheke - Verfallsdatum beachten
- Geräte für Entstehungsbrandbekämpfung (Handfeuerlöscher, Löschdecke, Kübel, etc.)
- Notgepäck - siehe Checkliste
- Dokumentenmappe wasserdicht verpackt für das Notgepäck
- Ausstattung für verschiedene Notfälle (Abdichtmaterial, Schutzbekleidung, Werkzeug, usw. ...)

Materielle Vorsorgen:

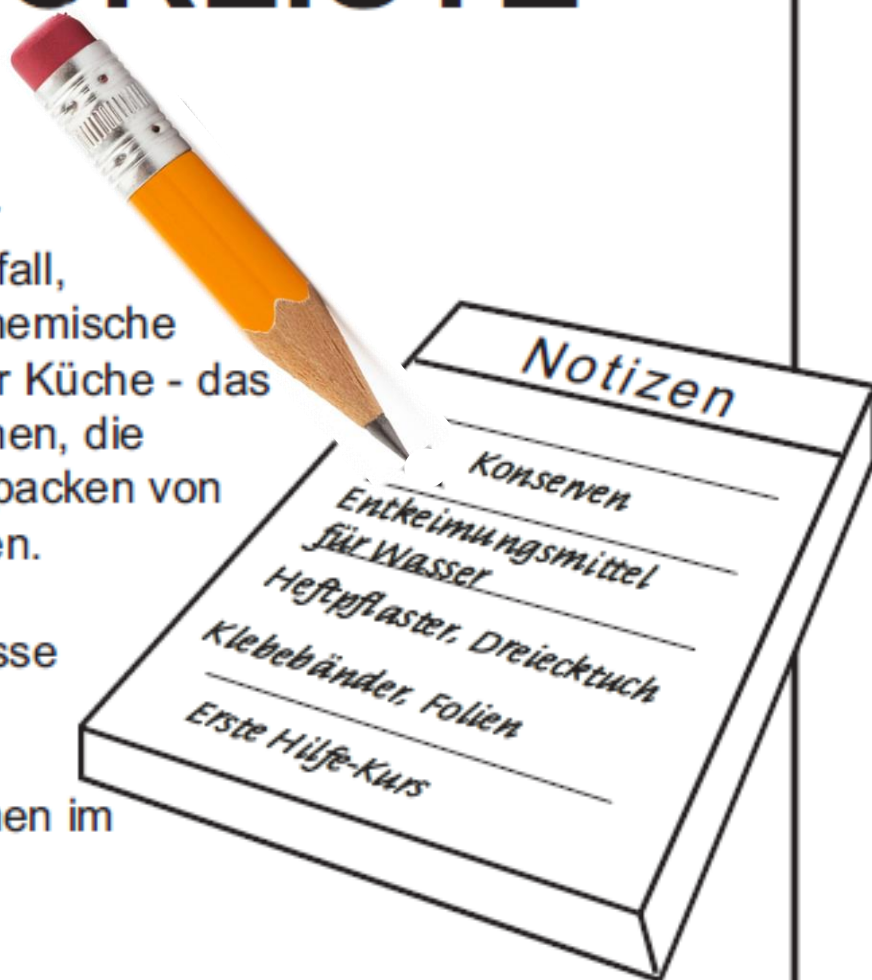
- Lebensmittel/Getränke
- Sonstige Vorräte – Batterieradio (Reservebatterien)
- Kerzen, Zündhölzer, Feuerzeuge, Gaskocher
- Erste Hilfe-Kasten

Lernen gibt Sicherheit:

- Erste-Hilfe-Kurs
- Löschübungen
- Selbstschutzkurse

ZIVILSCHUTZ-CHECKLISTE

Ein Krankheitsfall in der Familie, ein Verkehrsunfall, Umweltkatastrophen, chemische Unfälle, ein Brand in der Küche - das sind nur einige Situationen, die richtiges Helfen und Zupacken von jedem von uns verlangen. Das erfordert allerdings entsprechende Kenntnisse über Verhalten in Notsituationen sowie vorbeugende Maßnahmen im eigenen Haushalt.



Diese ZIVILSCHUTZ-CHECKLISTE soll helfen, den Haushalt „krisenfest“ zu machen!



Eine Initiative
der Marktgemeinde ERNSTBRUNN
mit dem
NÖ Zivilschutzverband

Mach mit!

Vor einer herannahenden Gefahr wird die Bevölkerung durch Rundfunk und Lautsprecherdurchsagen vor allem aber mittels Sirenen gewarnt.

Bedeutung der Warn- und Alarmsignale im Katastrophenfall

Warnung

Herannahende Gefahr!
Radio oder Fernseher (ORF) einschalten,
Verhaltensmaßnahmen beachten.



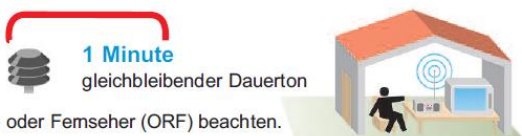
Alarm

Gefahr!
Schützende Bereiche bzw. Räumlichkeiten aufsuchen, über Radio
oder Fernseher (ORF) durchgegebene Verhaltensmaßnahmen befolgen.



Entwarnung

Ende der Gefahr!
Weitere Hinweise über Radio oder Fernseher (ORF) beachten.



Bedeutung weiterer Sirensignale

Signal für den Feuerwehreinsatz

3 x 15 Sekunden
dazwischen jeweils 7 Sekunden Pause

Sirenenprobe

15 Sekunden
jeden Samstag mittags



Damit die Bevölkerung im Notfall rasch informiert und gewarnt werden kann, haben Bund und Bundesländer ein gemeinsames Warn- und Alarmsystem aufgebaut.

Österreich verfügt über ein flächendeckendes Warn- und Alarmsystem. Mit etwa 8200 Sirenen kann die Bevölkerung im Katastrophenfall gewarnt und alarmiert werden.

Jedes Jahr findet am ersten Samstag im Oktober zwischen 12 und 13 Uhr in ganz Österreich ein Zivilschutz-Probealarm statt.

Zu einer richtigen Unfallmeldung gehören präzise Angaben. Nur dann ist rasche Hilfe möglich!

Was wird gemeldet?



WO?

WAS?

WIE?

WER?

122 Feuerwehr

133 Polizei

144 Rettung

Vergiftungsinformationszentrale 01 406 43 43

112 Euro-Notruf

141 Ärztenotdienst

140 Bergrettung

Kritische Situationen und Engpässe in der Versorgung können überall und jederzeit auftreten. Erfahrungsgemäß vergehen mehrere Tage, bis Hilfsmaßnahmen „vor Ort“ wirksam werden. Jeder muss daher im SELBSTSCHUTZ bestimmte Vorsorgemaßnahmen treffen. Dafür lässt sich kein allgemein gültiger Terminplan aufstellen. Sich das notwendige Wissen anzueignen und den Haushalt „krisenfest“ zu machen, sollte daher von jedermann sofort in Angriff genommen werden. Wenn eine Notsituation eintritt, ist es dafür zu spät!

	vor- handen	be- schaffen		vor- handen	be- schaffen
Lebensmittel			Vollwaschmittel	☐	☐
pro Person für 2 Wochen (möglichst ungekühlt haltbar)	☐	☐	Spülmittel	☐	☐
Trinkwasser und Entkeimungsmittel			Reinigungsmittel	☐	☐
Mineralwasser, Säfte			Seife	☐	☐
pro Person und Tag 2,5 Liter	☐	☐	Zahnbürste	☐	☐
Kunststoff- od. Glasbehälter			Zahnpasta	☐	☐
für Trinkwasservorrat	☐	☐	Rasierzeug	☐	☐
Wasser für Körperpflege			Hautcreme	☐	☐
(pro Person und Tag 2 Liter)	☐	☐	Haarshampoo	☐	☐
Hausapotheke			Binden oder Tampons	☐	☐
(nach Empfehlungen des Hausarztes)	☐	☐	WC-Papier	☐	☐
Radio (netzunabhängig)	☐	☐	Müllbeutel	☐	☐
Reservebatterien	☐	☐	Haushaltspapier oder Servietten	☐	☐
Petroleum- od. Gaslampe	☐	☐			
Kerzen und Zünder	☐	☐			
Taschenlampe	☐	☐			
Gas-Campingkocher	☐	☐			
Benzinkocher	☐	☐			
Spirituskocher	☐	☐			
Brennstoff f. Kocher	☐	☐			
Alternative Heizmöglichkeit	☐	☐			
Brennstoff (für 14 Tage)	☐	☐			

Die Vorräte müssen auf die einzelnen Familienmitglieder abgestimmt sein.
 Kalium-Jodidtabletten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 40 Jahre.
 Für Säuglinge Babynahrung, Windeln, Pflegemittel usw.
 Für ältere Menschen u. a. Diätkost, spezielle Medikamente.
 Auch Haustiere zählen zur Familie.

Bauliche Schutzvorkehrungen sind wesentlicher Bestandteil des ZIVILSCHUTZES. Heute steht die Sorge vor einem AKW-Unfall im Vordergrund. Einen wirksamen Strahlenschutz erreicht man bereits mit geringem Aufwand.

- Eine der einfachsten und billigsten Maßnahmen ist das Abdichten der Fenster und Türen - z.B. mit Klebeband oder Folien. Dies ist eine sehr wirksame Lösung, allerdings nur für kurze Zeit.
- Einen besseren Schutz erhält man, indem man einen geeigneten Wohnraum zum „Sicherheitsraum“ macht. Mittels eines Luftfilters wird die angesaugte Außenluft von Schadstoffen gereinigt.
- Den besten Schutz bringt ein Grundschutzraum. Er schirmt nicht nur die radioaktive Strahlung ab, sondern hat auch einen großen Schutzbereich gegenüber anderen Bedrohungen, die in Österreich auftreten können.

Welche Lösung auch immer überlegt wird, eines gilt für jede Variante. Nur wer außerdem Vorräte anlegt, wird in einem Ernstfall nicht ins Freie müssen, ehe die Gefahr vorbei ist.

Mit der Checkliste kann jeder leicht feststellen, welche Dinge ergänzt werden sollen. Zu beachten ist, dass Teile des Notvorrates nur begrenzt haltbar sind.

Sie sollten - soweit dies möglich ist - vor Erreichen des Ablaufdatums im normalen Haushaltsgeschehen verbraucht werden.

Durch Aufbewahrung der Checkliste hat man immer einen Ratgeber zur Hand, wenn es notwendig ist, verbrauchte Artikel zu ersetzen.

***VORBEREITETSEIN und HELFENKÖNNEN
sind die wesentlichen Merkmale
des SELBSTSCHUTZES.***

SELBSTSCHUTZ bringt SICHERHEIT.

SICHERHEIT ist immer ein GEWINN.



NÖ Zivilschutzverband:

Die Service-Organisation in
allen Fragen der Sicherheit.

3430 Tulln, Langenlebarner Straße 106

Tel. 022 72/61820 Fax: 022 72/61820-13

Besuchen Sie uns im Internet: www.noezsv.at



VORRAT IST KEIN LUXUS

Das Bestreben, Vorräte anzulegen, geht schon in die Urzeit zurück und war eine Überlebensfrage. Heute verleiten die übertollen Regale in den Geschäften zu der Meinung, Bevorratung sei nicht mehr notwendig.

Aber ... Schneekatastrophen, Hochwasser, Erdbeben usw. können uns bedrohen.

Gegen die Natur sind wir machtlos. Ihren Gefahren können wir begegnen!

Unser hochtechnisiertes Zeitalter birgt weitere Gefahren:

- ▲ Chemiekatastrophen
- ▲ Radioaktive Verstrahlung

All das kann Leben und Gesundheit bedrohen und Versorgungsengpässe mit sich bringen.

Richtige Bevorratung

Warum?

- ▲ Weil man bei Erkrankung vorübergehend außerstande ist einzukaufen.
- ▲ Weil es die Witterung nicht zulässt.
- ▲ Weil durch Katastrophen das Einkaufen nicht möglich ist.
- ▲ Weil Krisen nie auszuschließen sind.

Was?

- ▲ Lebensmittel, Wasser
- ▲ Medikamente, Hygieneartikel
- ▲ Ersatzbeleuchtung, provisorische Kochgelegenheit, Heizmaterial

Kontrollieren:

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben eine begrenzte Haltbarkeit. Die regelmäßige Kontrolle des Ablaufdatums ist erforderlich.

Verbrauchen:

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn dies laufend gemacht wird, passt sich der Vorratsverbrauch leicht dem täglichen Speiseplan an.

Ergänzen:

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt werden. Die Essgewohnheiten der Familie sollten beim Nachkauf berücksichtigt werden. Auch alle anderen Artikel des täglichen Bedarfs sind laufend zu ergänzen.

Warte nicht zu - beginne jetzt deinen Notvorrat anzulegen!
Wenn die Gefahr vor dir steht, ist es zu spät!



NÖ ZIVILSCHUTZVERBAND

Einkaufsliste - Lebensmittelvorrat

Produkt	Menge für eine Person und zwei Wochen	x Anzahl der Personen	Gesamt- menge
Mehl	1 kg		
Reis	1 kg		
Teigwaren	1/2 kg		
Zucker	1 kg		
Brot (vakuumverpackt)	1 kg		
Knäckebrötchen	1/2 kg		
Semmelwürfel	1 Pkt.		
Kartoffelpüree	1 Pkt.		
Packerlsuppe	2 Pkt.		
Dosensuppe	2 x 1/2 kg Dosen		
Gemüsekonserven	3 x 1/2 kg Dosen		
Hülsenfrüchte	1 x 1/2 kg Dosen		
Div. Fleischkonserven (z.B. Gulasch, Schinken, Frankfurter)	10 x 1/2 kg Dosen		
Champignons	1 Dose		
Dosenaufstrich	2 Dosen		
Fischkonserven	2 Dosen		
Kartoffeln	2 Dosen		
Salate	2 Gläser		
Kondensmilch	1 Tube		
Haltbarmilch	2 x 1/2 Liter		
Streichfett	250 Gramm		
Speiseöl	1/2 Liter		
Schmelzkäse	1 Pkt. (6 Stück)		
Eier	10 Stk.		
Marmelade (Honig)	1 Glas		
Fruchtsaftkonzentrat	1/2 Liter		
Mineralwasser	21 Liter		
Kaffee, Kakao, Tee, Gewürze nach Bedarf.			

SICHER IST SICHER!

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen drei Grundstoffe, damit wir keine Mangelerscheinungen erleiden, und zwar 60 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Eiweiß, der Rest sind Fette. Aber auch Vitamine und Spurenelemente sind für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung. Ein Haushaltsvorrat sollte daher Grundnahrungsmittel und andere leicht lagerbare sowie gut haltbare Lebensmittel für zwei Wochen enthalten.

Bei der Bevorratung müssen Sie vor allem die individuellen Essgewohnheiten und Trinkgewohnheiten berücksichtigen. Beachten Sie, dass Diätpatienten einen entsprechenden Vorrat ihrer Spezialkost brauchen und auch für Säuglinge und Kleinkinder ein Vorrat an Kindernahrung angelegt werden muss.

Wenn Sie Haustiere haben, dürfen Sie nicht vergessen, dass auch sie einen Futtervorrat brauchen.

PRO PERSON FÜR 2 WOCHEN

VORRAT

MENÜVORSCHLÄGE

Produkt	Haltbarkeit/Monaten	Menge	Mittag	Abend
Mehl	5	1 kg	1. Tag	
Reis	24	1 kg	Gebr. Schinken (1/2 Dose)	Palatschinken
Teigwaren	24	1/2 kg	Grüne Fisolen (1 Dose)	Marmelade
Zucker	72	1 kg	Bratkartoffeln	
Brot (Vakuumverp.)	4	1 kg	2. Tag	
Knäckebrötchen	6	1/2 kg	Leberknödelsuppe (1/2 Dose)	1 Port. Suppe
Semmelwürfel	12	1 Pkt.	Schinkenfleckerl (Restschinken)	Sardinen
Kartoffelpüree	12	1 Pkt.	1. Port. Salat (Glas)	Brot
Packerl-Suppe	12	2 Pkt.	3. Tag	
Dosensuppe	48	2x1/2 kg	Leberknödelsuppe (1/2 Dose)	Dosenaufstrich
Dosen			Letscho (1 Dose) Reis	Brot
Gemüsekonserven	48	3x1/2 kg	4. Tag	
Dosen			Beuschel (1 Dose)	Gef. Paprika (Dose)
Hülsenfrüchte	48	1x1/2 kg	Semmelknödel	
Dose			5. Tag	
Fleischkonserven	48	10x1/2 kg	Krautrouladen (1 Dose)	Milchreis
Dosen			Bratkartoffeln	Kakao
Champignons	48	1 Dose	6. Tag	
Dosenaufstrich	48	2 Dosen	1 Port. Suppe	Gulasch (Dose)
Fischkonserven	36	2 Dosen	Ger. Knödel mit Ei	Brot
Kartoffeln	2 - 8	2 kg	1 Port. Salat (Glas)	
Salate	12	2 Gläser	7. Tag	
Trockenvollmilch	12	200 Gramm	1 Port. Suppe	Ger. Champignons
Haltbarmilch	12	2x500	Erbsen mit Karotten (1 Dose)	Reis Kartoffel-
Gramm			schmarrn	1 Port. Salat (Glas)
Streichfett	3	250 Gramm	8. Tag	
Speiseöl	9	1/2 Liter	Schweinsgulasch	Kartoffelpuffer
Schmelzkäse	6	1 Pkt. (6	Nockerln	
Stk.)			9. Tag	
Eier	2-4	10 Stk.	1 Port. Suppe	Gemüsereis (Dose)
Marmelade (Honig)	24	1 Glas	Ravioli (1 Dose)	1 Port. Salat (Glas)
Fruchtsaftkonz.	24	1/2 Liter	10. Tag	
Kaffee, Kakao	12	nach Bedarf	1 Port. Suppe	Kaiserschmarrn
Tee		nach Bedarf	Kartoffelpüree (Paket)	Fruchtsaft
Gewürze		nach Bedarf	Frankfurter (Dose)	
Mineralwasser	24	21 Liter	11. Tag	
Außerdem:			1 Port. Suppe	Eckerlkäse
Fruchtsäfte oder Tafelwasser sowie nach			Bohnengulasch (1 Dose)	Dosenaufstrich
persönlichem Bedarf Diät- oder Vollkornprodukte,			Frankfurter (Dose)	Brot
Süßwaren, Babynahrung, Tiernahrung, Tabletten			12. Tag	
zur Entkeimung von klarem Wasser.			1 Port. Suppe	Würstel
			Eiernockerl 1 Port. Salat (Glas)	Senf Brot
			13. Tag	
			Reisfleisch (1 Dose)	1 Port. Suppe
			1 Port. Salat (Glas)	Brot
			14. Tag	
			Linsen (1 Dose)	Reisaufguss
			Semmelknödel	Fruchtsaft

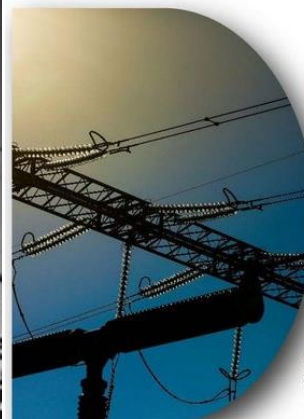
Frühstück:

(Gleichbleibend nach Wahl) Tee, Kaffee, Kakao, Butter, Marmelade, Eckerlkäse, Brot



Blackout und dann?

Ratgeber für die Eigenversorgung bei einem europaweiten Strom-, Infrastruktur- sowie Versorgungsausfall!



**Blackout -
Vorsorgen für
den Krisenfall**



Ein Blackout ist ein Szenario, das immer eintreten kann. Aber es ist mehr als nur ein Stromausfall, denn auch die gesamte Infrastruktur fällt aus.

Bereiten Sie sich für den Ernstfall vor! Haben Sie zum Beispiel genug Wasser und Lebensmittel für alle Personen zuhause? Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage!

Haben Sie einen Plan "B"?

Plan "B" steht für "Blackout"

Damit bezeichnet man einen länger andauernden europaweiten Strom-, Infrastruktur- und Versorgungsausfall, wo schlagartig nichts mehr funktioniert! Mehr als vielen Menschen bewusst ist, ist unser Leben von einer intakten Stromversorgung massiv abhängig.



Blackout - wie kommt es dazu?

Der Begriff „Blackout“ ist nicht wirklich klar definiert und wird daher auch oft falsch verwendet. Gerne wird er in Medien für gewöhnliche Stromausfälle verwendet. Das andere Extrem ist wiederum, dass man damit erst einen mehrwöchigen Stromausfall meint. Daher sollte man immer hinterfragen, was genau damit gemeint ist. In der Fachwelt spricht man auch von einer Großstörung.

Eine europäische Großstörung („Blackout“)

Die Basis für ein mögliches Blackout sind die zunehmenden Netzeingriffe, um das System stabil zu halten. Der letzte Tropfen, der dann das Fass zum Überlaufen bringen kann, kann ganz unterschiedliche Ursachen haben, wie etwa Extremwetterereignisse, technisches Versagen, Cyber-Angriffe, Komplexitätsüberlastung, Marktmanipulation, Sonnenstürme, Erdbeben, Terror-Anschläge, usw.

Expertinnen und Experten rechnen innerhalb der nächsten 5 Jahre mit einem Blackout.

Wie erkenne ich ein Blackout?

- Check der eigenen Stromversorgung (FI-Schalter im Sicherungskasten)
- Check meiner Umgebung (Licht bei Nachbarn, Straßenbeleuchtung)
- Check der Erreichbarkeit anderer Personen (Handy, Festnetz, Internet)
- Check Verkehrsfunk (Ö3, Radio), ob Tunnel gesperrt werden müssen.

Was ist zu erwarten?

Bis in Österreich wieder überall eine Stromversorgung verfügbar ist, wird wahrscheinlich zumindest ein Tag vergehen. Für ganz Europa wird mit etwa einer Woche gerechnet.

Aber das ist nicht alles. Denn bis danach Handy, Festnetz und Internet wieder funktionieren, werden nochmals mehrere Tage vergehen. Erst dann kann die Versorgung mit lebenswichtigen Gütern wieder breit aufgestellt werden und anlaufen.

Das Wichtigste: Ruhe bewahren - Überlegt und geplant handeln!

Was funktioniert nicht mehr?

Alle von der Stromversorgung abhängigen Infrastrukturen, wie zum Beispiel:

- Telefone, Handys, Internet
- Tankstellen, Ampeln, Tunnel
- Aufzüge, Lifte, Hebewerke
- Bankomat, Zahlssysteme
- Bahnverkehr, viele Öffis
- Aufzüge

Damit fällt auch die Versorgung mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln oder Medikamenten aus. Ver-
einzelt muss auch mit Problemen bei der öffentlichen Wasser- & Abwasserentsorgung gerechnet
werden. Im eigenen Haushalt sind vor allem Licht, Haushaltsgeräte, Lüftungsanlagen, Jalousien,
Torantriebe, Pumpenanlagen, PV-Anlagen ohne Steuerspannung und die meisten Heizsysteme
betroffen. **Notrufe können nicht mehr abgesetzt werden!**

Was funktioniert noch?

Nur das, was man vorbereitet und auch wirklich verfügbar hat! Hilfe von außen ist nicht möglich. Einkaufen funktioniert auch nicht mehr, weil technische Systeme ausfallen und die Logistik zusammenbricht.

Was könnte daher hilfreich und nützlich sein?

- Radio mit Batterien (Autoradio!)
- Taschen- bzw. Stirnlampen (inklusive genügend Ersatzbatterien)
- Kerzen, Zünder, Feuerlöscher, Kohlenmonoxid-Melder
- Wasser (2 Liter pro Person und Tag; 3-5 Tage), Getränke, Tee, Kaffee
- Haltbare Lebensmittel für 2 Wochen (Nudeln, Reis, Konserven ...)
- Wichtige Medikamente für 2 Wochen, Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Hygieneartikel, Müllsäcke, Klebebänder, Kabelbinder
- Gaskocher, Griller, Brennpaste
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen
- Schlafsäcke, Decken, warme Kleidung
- Spiele, Blöcke, Kugelschreiber
- Auto immer zumindest halb vollgetankt
- event. ext. Notstromaggregat – ACHTUNG keine Netzeinspeisung (ohne Einspeisepkt. lt. ÖVE)



Überlegen Sie bitte selbst, was Sie für zwei Wochen alles benötigen, um gut über die Runden zu kommen. Welche besonderen Bedürfnisse gibt es in ihrem Haushalt (Kleinkinder, Haustiere, Pflege, etc.)? Wichtig ist auch, die Kühlgüter rasch zu verbrauchen, damit sie nicht verderben.

Planen Sie wie für einen vierzehntägigen Campingurlaub in den eigenen vier Wänden!

Was sollte ich unverzüglich in Angriff nehmen?

Überlegen Sie gemeinsam mit Familie und Freunden, welche Probleme entstehen und welche Lösungsmöglichkeiten vorbereitet werden können.

Beispiele dafür sind:

- Bevorratung für 2 Wochen sicherstellen
- Erste-Hilfe-Kurs absolvieren
- Einen Treffpunkt vereinbaren, wo man sich trifft, wenn kein Verbindungsmittel mehr funktioniert (etwa mit den Kindern, die in der Schule oder anderswo außer Haus sind)
- Sich mit Nachbarn zusammentun und gewisse Ressourcen gemeinsam nutzen bzw. auf hilfsbedürftige Menschen schauen

Wie geht es nach einem Blackout weiter?

Was genau alles in Folge eines Blackouts passieren wird, weiß niemand. Sicher ist aber, dass wir nicht mehr so schnell zur gewohnten "Alltags-Routine" zurückkehren werden.

Wichtig ist, dass wir eine solche Krise nur gemeinsam bewältigen können und dass es auf jede Einzelne, jeden Einzelnen von uns ankommt, um die schwerwiegenden Folgen eines Blackouts zu meistern.

Das beginnt bei der Vorsorge und setzt sich beim Zusammenhelfen in der Krise fort.

Selbstorganisation in der Nachbarschaft und in der Gemeinde sind dann gefragt!

Soforthilfe bei Vergiftungen – Rettung-NOTRUF 144

Sollte es beim Umgang mit Chemikalien im Haushalt trotz genauestem Studium der Gebrauchsanleitung, der Gefahrenzeichen und Warnhinweise zu einer Vergiftung kommen, dann sind die Verhaltensmaßnahmen sofort über die Vergiftungsinformationszentrale in Erfahrung zu bringen sowie Arzt und Rettung zu verständigen.



Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen im Haushalt

Generell bei Vergiftungen aller Art: **Sofort die Vergiftungsinformationszentrale kontaktieren!**

Seifen-, Wasch-, Spülmittel:	=> Nicht erbrechen, klares Wasser in <u>kleinen</u> Schlucken und Mengen trinken
Benzin, Petroleum, Öl, Lösungsmittel:	=> Nicht erbrechen. (Aspirationsgefahr und Lungenkomplikationen möglich)
Säuren (Essigessenz u. ä.):	=> Nicht erbrechen! (Neuerliche Verätzungsgefahr!) klares Wasser in <u>kleinen</u> Schlucken und Mengen trinken
Laugen (Abflussreiniger u. ä.):	=> Nicht erbrechen! (Neuerliche Verätzungsgefahr!) klares Wasser in <u>kleinen</u> Schlucken und Mengen trinken

Bei Verdacht einer Vergiftung unbedingt die **Vergiftungszentrale: Tel. 01-406 43 43**, Arzt oder Rettung kontaktieren!

Die Vergiftungsinformationszentrale benötigt folgende Angaben!

- **Wer:** ist die betroffene Person
- **Wie:** ist der Zustand der betroffenen Person
- **Was:** wurde aufgenommen (Substanz)
- **Wie viel:** davon wurde aufgenommen
- **Wann:** ist das geschehen
- **Warum:** Irrtum - Unfall - Absicht
- **Wo:** Arbeitsplatz, Garten, Wohnung, Garage etc.
- **Wer ruft an:** Anfragende Person oder Stelle, Telefonnummer

In einem Notfall sind die von der Vergiftungsinformationszentrale angeordneten Maßnahmen sofort zu ergreifen. Diese Sofortmaßnahmen sind vor allem für Kinder von größter Bedeutung. Die giftigen Substanzen können aufgrund des geringen Körpergewichtes für Kinder weitaus gefährlicher sein als für Erwachsene. Hier kann das richtige Selbstschutz-Verhalten (Erste Hilfe) von entscheidender Bedeutung sein.

Links:

NÖ Landesstelle f. Brandverhütung > www.brandverhuetzung-noe.at

NÖ Landesfeuerwehrverband > www.noelfv.at

NÖ Feuerwehr- & Sicherheitszentrum > www.feuerwehrschnle.at

Beratungsstelle für Brand und Umweltschutz > www.bfbu.at

Feuerschutzbekleidung u Bekämpfung > www.feuerschutz.at

Alles über Brandschutz > www.brandschutzportal.at

Marktgemeinde Ernstbrunn > www.ernstbrunn.qv.at



SELBSTSCHUTZTIPPS

Gefahrenerkennung, Eigenvorsorge und das richtige Verhalten in Notsituationen sind die Grundsteine für mehr Sicherheit. Die Zahl der möglichen Gefahren ist groß – unsere Selbstschutztipps geben Ratschläge, wie Sie Ihr Leben sicherer machen können:

Sei es zu Hause und zum Schutz Ihres Privateigentums, Freizeithemen oder Sicherheit im Straßenverkehr, **die Verantwortung liegt in Ihren Händen!**



MEINE PERSÖNLICHEN NOTIZEN:



WICHTIGE HINWEISE:

**Folgende Ratgeber stehen auf unserer Homepage
www.ernstbrunn.gv.at zur Verfügung!**

Download:

- Ratgeber Bevorratung
- Ratgeber Blackout
- Ratgeber Internetsicherheit
- Ratgeber Strahlenschutz
- Selbstschutz -Miniratgeber
- Ratgeber Selbstschutz



ADRESSEN und TELEFONNUMMERN:

Marktgemeinde ERNSTBRUNN
Hauptplatz 1, 2115 ERNSTBRUNN
Tel. 02576 – 2301
Mail: gemeinde@ernstbrunn.gv.at
Web: www.ernstbrunn.gv.at

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

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

