

Meine Vorbereitung

für Notfälle

FHV Pratteln 2014

Wozu?

- In einem Notfall habe ich keine Zeit Sachen zusammen zu suchen
- Wir wissen nicht, welcher Art der Notfall sein wird
- Ich bereite mich für das Schlimmste vor
- „Wenn Ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten!“ LuB 38:30

Was.. muss im Notfall bereit sein?

- Familien-Notfallplan
- Evakuationsrouten
- Medikamente
- „im letzten Moment packen“-Liste
- Dokumente-Ordner

Was... ist eine Notfallstation?



Was.. gehört in die Station?

- 6l Wasser pro Person
- Medikamente (Fieber, Verdauung, Schmerzen)
- Schutzkleidung (Regen, Sonne)
- Schlafsack (mind. Schutzfolie)
- ein Set Unterwäsche pro Person
- Gummistiefel oder Wanderschuhe pro Person
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- ein paar Arbeits-Handschuhe pro Person
- ein Set warme Kleidung pro Person
- Essgeschirr/-besteck, Trinkbecher/-flasche /P.
- Dokumente
- Notfallplan
- Bargeld
- Salz, Notfallnahrungspaket
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Nähzeug
- (Dosenöffner)

Wo.. richte ich sie ein?



Wie fange ich an?

- Listen benutzen!
- Was ist schon vorhanden?
- Was fehlt?
- Was hat Priorität?
- Wann besorge ich es?



Jetzt geht's los!

Du schaffst das!



Notgepäck-Checkliste für 1 erwachsene Person

Material	vorhanden	gepackt
6 l Wasser		
Persönliche Medikamente, Rezeptkopien, Erste Hilfe-Set		
Regenschutz, Sonnenschutz		
Schlafsack oder Wolldecke oder Schutzfolie		
1 Set Wechselunterwäsche		
1 Set warme Wechselkleidung (Hose, Pulli, Socken)		
1 Paar Wanderschuhe oder Gummistiefel		
1 Taschenmesser (mit Dosenöffner, evtl. Säge)		
1 Taschenlampe (mit Ersatzbatterien oder Kurbellampe)		
1 Paar Arbeitshandschuhe		
1 Geschirrsset		
1 Besteckset		
1 Becher, 1 Tasse oder 1 Trinkflasche		
Notfallplan der Familie		
Dokumentenmappe		
Bargeld		
Salz (kleine Dose)		
1 Notfallnahrungspaket, Dose oder 9 Energieriegel		
1 Feuerzeug oder wasserfeste Streichhölzer		
1 Nähset und reissfester Faden		
Evtl. 1 Dosenöffner		
1 Kompass		
1 Rucksack		

Notgepäck-Checkliste für 1 erwachsene Person

Material	vorhanden	gepackt
6 l Wasser		
Persönliche Medikamente, Rezeptkopien, Erste Hilfe-Set		
Regenschutz, Sonnenschutz		
Schlafsack oder Wolldecke oder Schutzfolie		
1 Set Wechselunterwäsche		
1 Set warme Wechselkleidung (Hose, Pulli, Socken)		
1 Paar Wanderschuhe oder Gummistiefel		
1 Taschenmesser (mit Dosenöffner, evtl. Säge)		
1 Taschenlampe (mit Ersatzbatterien oder Kurbellampe)		
1 Paar Arbeitshandschuhe		
1 Geschirrsset		
1 Besteckset		
1 Becher, 1 Tasse oder 1 Trinkflasche		
Notfallplan der Familie		
Dokumentenmappe		
Bargeld		
Salz (kleine Dose)		
1 Notfallnahrungspaket, Dose oder 9 Energieriegel		
1 Feuerzeug oder wasserfeste Streichhölzer		
1 Nähset und reissfester Faden		
Evtl. 1 Dosenöffner		
1 Kompass		
1 Rucksack		

Notgepäck-Checkliste für 1 Kind

Material	vorhanden	gepackt
6 l Wasser		
Persönliche Medikamente, Rezeptkopien, Pflaster		
Regenschutz, Sonnenschutz		
Schlafsack oder Wolldecke oder Schutzfolie		
1 Set Wechselunterwäsche		
1 Set warme Wechselkleidung (Hose, Shirt, Socken)		
1 Paar Gummistiefel oder Wanderschuhe		
1 kleines Taschenmesser		
1 Taschenlampe (mit Ersatzbatterien oder Kurbellampe)		
1 Paar Handschuhe		
1 Geschirrset		
1 Besteckset		
1 Becher, 1 Tasse oder 1 Trinkflasche		
Notfallplan		
Kopie Personalausweis/Identitätskarte/Pass		
Bargeld		
Salz (kleine Dose)		
1 Notfallnahrungspaket oder 9 Energieriegel		
1 Feuerzeug		
1 persönlicher Wohlfühlgegenstand		
1 Rucksack		

Notgepäck-Checkliste für 1 Kind

Material	vorhanden	gepackt
6 l Wasser		
Persönliche Medikamente, Rezeptkopien, Pflaster		
Regenschutz, Sonnenschutz		
Schlafsack oder Wolldecke oder Schutzfolie		
1 Set Wechselunterwäsche		
1 Set warme Wechselkleidung (Hose, Shirt, Socken)		
1 Paar Gummistiefel oder Wanderschuhe		
1 kleines Taschenmesser		
1 Taschenlampe (mit Ersatzbatterien oder Kurbellampe)		
1 Paar Handschuhe		
1 Geschirrset		
1 Besteckset		
1 Becher, 1 Tasse oder 1 Trinkflasche		
Notfallplan		
Kopie Personalausweis/Identitätskarte/Pass		
Bargeld		
Salz (kleine Dose)		
1 Notfallnahrungspaket oder 9 Energieriegel		
1 Feuerzeug		
1 persönlicher Wohlfühlgegenstand		
1 Rucksack		

Erweiterung zur Notfallausrüstung:

Optional oder wenn ein Auto, Leiterwagen, Riesenrollkoffer etc. zur Verfügung steht oder bei Grundwissen zu Überlebenstechniken:

Material	vorhanden	gepackt
Wasserreinigungsmaterial(Tabletten, Filter)		
Nahrung für 3 Tage(Dosen, Dörrobst, Kekse, dunkle Schokolade)		
Zelt		
Wolldecke		
Reflektierende Klebefolie		
Leichter Gasofen und Gasflasche		
Langzeit-Kerzen		
2. Feuerzeug		
Schnur, Draht		
Schaufel, Klappspaten		
Starkes Seil (5m)		
Erste Hilfe Set		
Radio mit Ersatzbatterien oder Kurbel		
Signalpfeife		
Zahnbürste, Seife, Kamm, Schmierseife		
Gesellschaftsspiel, Jasskarten		
Papier und Bleistifte		
Bonbons, Kaugummi		
Kochtopf		
Sonnenbrille		
Müllsäcke		
Heilige Schriften		
Tagebuch		
Laptop mit Solarladegerät		
mehr Wasser (5l Kanister..)		
Solarladegerät für Mobiltelefon		
Angelschnur,		
Selbstaufpumpende Isomatte		

Dokumente für die Dokumentenmappe:

verkleinerte Kopien laminieren oder wasserdicht verpacken

Material	vorhanden	gepackt
Ausweis für jedes Familienmitglied		
Konten, Sparbücher, Aktien		
Versicherungspolicen		
Zahlungsbelege Versicherungen, KK&PK		
Geburtsurkunden		
Heiratsurkunde		
Lohnbestätigung		
Zeugnisse, Ausbildungsbelege		
Besitzurkunden (Haus..)		
Testament		
Patientenverfügung		
Führerschein		
Patriarchalische Segen		

Notfallapotheke:

Material	vorhanden	gepackt
Verband		
Pflaster		
Wunddesinfektionsmittel		
Schere		
Schmerzmittel		
Hautdesinfektionsmittel		
Mittel gegen Durchfall		
Mittel gegen Erkältung		
Mittel zur Fiebersenkung		
Pinzette		
Mückenstich-/Sonnenbrandsalbe		
Fieberthermometer		
Vom Arzt verordnete Medikamente		
Mundschutz		

Wann besorge ich was?

Februar 2014	
März 2014	
April 2014	
Mai 2014	
Juni 2014	
Juli 2014	
August 2014	
September 2014	
Oktober 2014	
November 2014	

Dezember 2014	
Januar 2015	
Februar 2015	
März 2015	
April 2015	
Mai 2015	
Juni 2015	
Juli 2015	
August 2015	
September 2015	
Oktober 2015	

Wo lagere ich mein Notfallgepäck?

In den Rucksack gehört alles, ausser den Schuhen von Kindern und Erwachsenen, welche sich Schuhe selber anziehen können. Ein Teil des Wassers kann im Notfall in einer Plastiktüte auch so aus dem Haus getragen werden. 3l Wasser sollten aber im Gepäck sein.

Der Rucksack und alles was dazu gehört kann im Garderobenschrank, im Vorratskeller, in der verschliessbaren Garage in einem Schrank, unter einem Bett, auf einem Kleiderschrank gelagert werden.

In der Nähe des Ausgangs sollten Dokumentenmappe, Schlüssel, Mobiltelefone, Fotokamera, Portemonnaie griffbereit versorgt sein.

Hier ist unser Notfallgepäck:

Hier sind andere Dinge gelagert, falls Zeit zum packen bleibt:

Akten, Bankunterlagen, Rechnungen:

Vorrat:

persönliche Erinnerungen:

Anderes:

**Unser Familiennotfallplan:
Für unsere eigene Familie vereinbarte
Notfalltelefonnummern und Treffpunkte**

Telefonnummern	Treffpunkt
Festnetz:	In der Nähe von zu Hause: _____
Mobil:	_____
Mobil2:	In der Nähe der Schule: _____
Firma:	_____
Firma2:	Unterwegs: _____
Verwandte:	Bei der Firma: _____
Nachbarn:	_____

Wichtige Telefonnummern:

Grosseltern	
Nachbarn	
Verwandte	
Bischof	
Notruf	112
Polizei	117
Sanität	144
REGA	1414
Ärztlicher Notfalldienst	061 261 15 15
Giftnotfallberatung	044 251 51 51

Familiennotfallplan für nächste Angehörige:

Diese Informationen teilen wir mit unseren nächsten Angehörigen

Familie	Telefonnummern	Treffpunkt
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	
	Festnetz Mobil Mobil2 Firma Firma2	

Wasser

Wenn Wasserknappheit droht alle grösseren verfügbaren Gefässe, einschliesslich Badewannen und Waschbecken mit Wasser füllen. Es bewährt sich auch eine Campingtoilette, dazu natürlich Toilettenpapier und Ersatzflüssigkeit. Für viele Handhabungen sind Haushaltshandschuhe geeignet; sie sparen Wasser vergeudendes Händewaschen. Haushaltspapier hilft ebenfalls Wasser zu sparen und ist leicht zu entsorgen.

Sandfilter bauen: er besteht aus einem Behälter mit fein durchlöcherem Boden (Petflasche, Blechbüchse, Eimer, Fass etc.) Dieser wird zuunterst zu 1/10 mit kleinen Steinen, darauf zu 2/10 mit Kies und zuoberst mit 3/10 Sand bedeckt. Der Rest bleibt frei zur Aufnahme des Wassers. Das daraus gewonnene Wasser wird durch Abkochen entkeimt. Als Wasser kann Oberflächenwasser verwendet werden.

Evakuierung

Wenn wir unser Haus verlassen müssen und keinen Fluchtort in nächster Nähe zugewiesen bekommen, sollten wir über korrektes Kartenmaterial verfügen, welches wir sowohl zu Fuss, als auch mit dem Auto benutzen können, um uns zurecht zu finden. Wir können im Notfall weder auf Strom, noch auf funktionierende Mobilnetze oder GPS vertrauen.

Stromausfall

Nötige Ausrüstung:	Vorhanden	Wo?
Kerzen		
Streichhölzer, Feuerzeug		
Taschenlampe		
Ersatzbatterien		
Kurbeltaschenlampe		
Brennstoffe		
Heizgelegenheit (Grill, Feuerschale,...)		
Campingkocher mit genügend Brennmaterial		

Keine offenen Feuer in Innenräumen entfachen, auch nicht mit dem Camping-/Spirituskocher in Innenräumen kochen, wegen Erstickungsgefahr!

Wenn es brennt: Alarmieren-Retten-Löschen

Sofort 118 anrufen. Ruhe bewahren, wenn möglich den brennenden Raum verlassen und von aussen abdichten. Kinder mit Jacke oder Decke ausgestattet weit weg vom Feuer bringen. Mit Kindern Fluchtwege und Verhalten üben. Nur wenn es wirklich möglich ist den Notfallrucksack beim rausgehen schnappen, nicht wegen dem Rucksack sein Leben riskieren!

Hygieneartikel, für Notunterkunft

Material	vorhanden	gepackt
Seife		
Waschmittel		
Zahnbürste		
Zahnpasta		
Haushaltpapier		
WC-Papier		
Müllbeutel		
Haushalthandschuhe		
Desinfektionsmittel		
Schmierseife		

Umgang mit meinem Notfallgepäck

Grundsätzlich hat jedes Familienmitglied seinen eigenen Rucksack, das Material von Kleinkindern, wird in den Rucksäcken der Eltern transportiert. Für Kleinkinder lohnt sich eine SOS-Kapsel oder ein Brustbeutel, in dem wichtige Informationen notiert sind, sowie ein Notfallkeks Platz hat. Schuhe, Regenjacke, Pulli von Erwachsenen griffbereit neben Rucksack lagern, die können gleich angezogen werden.

Alle 6 Monate:

- Kinderkleider der Grösse anpassen
- ablaufende Nahrung austauschen
- Batterien kontrollieren
- Material auf Defekte kontrollieren und austauschen

Alle 2 Jahre:

- Wasser austauschen
- Nahrung austauschen
- Batterien definitiv austauschen
- Medikamente erneuern
- Rucksackgrösse dem Wachstum der Kinder anpassen

Alle 5 Jahre:

- Kartenmaterial anpassen
- Pflaster austauschen

Die Generalkonferenzwochenenden bieten sich als halbjährliches Kontrolldatum an.

Weitere Infos: www.sichersatt.ch, www.notvorrat.ch, www.katadyn.ch, www.pfahlbern.ch/Notfallrucksack.67.0.html, www.autarka.de, www.veloplus.ch