



Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

CHECKLISTE



Prüfen Sie Ihren Vorrat

Lebensmittel und Trinkwasser



Vorschlag für einen Notvorrat pro Person
z.B. für 14 Tage (errechnet für eine Person mit einem Tagesbedarf von 2.000 kcal) mit folgenden Standardwerten:

| | | | |
|-----------|--------|----------|--------|
| Getreide: | 4,5 kg | Fleisch: | 2,0 kg |
| Gemüse: | 2,0 kg | Obst: | 2,0 kg |
| Fette: | 0,5 kg | Milch: | 4,5 kg |
| Getränke: | 21 l | | |

2 Beispiel einer Vorratsliste

| Lebensmittel und Getränke | Menge | Lagerdauer | vorhanden | zu beschaffen |
|-------------------------------------|---------------------|----------------|-----------|---------------|
| Fleisch-, Fisch- und Wurstkonserven | 2 kg ⁽¹⁾ | 2 Jahre od. HD | kg | kg |
| Fertiggericht- und Suppenkonserven | 4 kg ⁽¹⁾ | 2 Jahre od. HD | kg | kg |
| Obst- und Gemüsekonserven | 2 kg ⁽¹⁾ | 1 - 2 Jahre | kg | kg |
| Marmelade, Honig | 0,5 kg | 1 Jahr | kg | kg |
| Kondensmilch (Dosen) | 5 à 170 g | 6 - 12 Mo. | Stk. | Stk. |
| Milchpulver | 0,5 kg | 6 - 12 Mo. | kg | kg |
| Käse | 0,25 kg | 6 Mo. | kg | kg |

| Lebensmittel und Getränke | Menge | Lagerdauer | vorhanden | zu beschaffen |
|---|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|
| Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette | 0,5 kg | 6 - 12 Mo. | kg | kg |
| Dauerbrot, Biskuits, Knäckebrot, Zwieback, Hartkeks | 2 kg | 1 Jahr | kg | kg |
| Nährmittel (Haferflocken, Teigwaren) | 0,5 kg | 1 Jahr | kg | kg |
| Zucker | 0,5 kg | unbegrenzt | kg | kg |
| Salz, Gewürze | 0,25 kg | unbegrenzt | kg | kg |
| Gemahlener Kaffee oder Kaffee-Extraktpulver, Schwarzer- oder Kräutertee, Kakao | 0,5 kg | 1 Jahr 3 Jahre 6 Monate | kg | kg |
| Mineralwasser, Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten | 30 l. 5 l. | mehrere Jahre 1 - 2 Jahre | Liter/ Stk. | Liter/ Stk. |
| Babynahrung | je nach Bedarf | HD | | |

Die Lagerdauer entspricht den Empfehlungen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

(1) Die handelsüblich als Kilokonserven bezeichneten Dosen enthalten im allgemeinen nur ca. 850 g

HD Haltbarkeitsdatum auf der Packung angegeben

Hygiene



| Hygieneartikel | vorhanden | beschaffen |
|--------------------------------------|------------|------------|
| Seife, Waschmittel | Stk. kg | Stk. kg |
| Zahnbürste, Zahnpasta | Stk. | Stk. |
| Einweggeschirr und -besteck | Stk. | Stk. |
| Haushaltspapier | Rollen | Rollen |
| Toilettenpapier | Rollen | Rollen |
| Müllbeutel | Stk. | Stk. |
| Campingtoilette, Ersatzbeutel | Stk. | Stk. |
| Sägemehl, Torfmull oder Chlorkalk | kg | kg |
| Desinfektionsmittel, Schmierseife | Stk. | Stk. |
| Haushaltshandschuhe | Paar | Paar |

4

Hausapotkeke



| Was ist bereits vorhanden? | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| DIN-Verbandkasten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fieberthermometer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wunddesinfektionsmittel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beruhigungsmittel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vorbeugende Mittel gegen grippale Infekte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schmerzlindernde Tabletten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tabletten gegen Halsschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vitamintabletten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kohletabletten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vom Arzt verordnete Medikamente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Energieausfall

| Was ist bereits vorhanden? | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Kerzen, Teelichte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Streichhölzer, Feuerzeug | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taschenlampe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reservebatterien | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Camping-/Spirituskocher mit Brennmaterial | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Heizgelegenheit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kohlen, Briketts, Holz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



5

Rundfunkgerät

| Was ist bereits vorhanden? | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang, für Batteriebetrieb geeignet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reservebatterien | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Notgepäck



6

| Was ist bereits vorhanden? | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Behelfsmäßige Schutzkleidung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wolldecke oder Schlafsack | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unterwäsche, Strümpfe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gummistiefel, derbes Schuhwerk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Essgeschirr, Essbesteck, Thermoskanne mit Becher | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Material zur Wundversorgung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dosenöffner und Taschenmesser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| strapazierfähige, warme Kleidung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taschenlampe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kopfbedeckung, Schutzhelm | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schutzmaske oder behelfsmäßiger Atemschutz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Arbeitshandschuhe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dokumentensicherung



| Was ist bereits vorbereitet? | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Was ist bereits vorhanden oder durchgeführt?

| | ja | nein |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Keller und Dachboden entrümpeln | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Feuerlöscher | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rauchmelder | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Löschdecke (notfalls Woldecke) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Behälter für Löschwasser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wassereimer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fluchthaube | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kübelspritze oder Einstellspritze | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Garten- oder Autowaschschlauch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Hilfeleistung

| Information / Teilnahme über | ja | nein |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Erste-Hilfe-Lehrgang | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brandschutz-Information | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hilfsorganisationen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Technisches Hilfswerk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

www.asb-online.de
www.dfv.org
www.dlrg.de
www.drk.de
www.jub.de
www.malteser.de
www.tbw.de



Wichtige Rufnummern



Polizei 110

Feuerwehr 112

Rettungsdienst

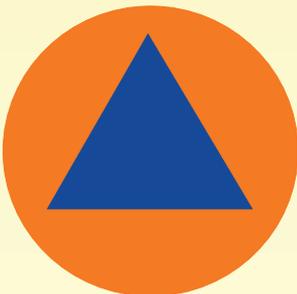
Ärztlicher Notdienst

Hausarzt

Notfall Vergiftungen

Apothekennotdienst

Stadtwerke



**Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe (BBK)**
Deutscherherrenstraße 93-95 · 53177 Bonn