



Private Vorsorge für ein Blackout

Checkliste für den Haushalt

Familien mit schulpflichtigen Kindern sollten einen Notfallplan erstellen und mit den Kindern besprechen, was im Falle eines Blackouts zu tun ist. Klären Sie die Vorgangsweise mit der Schule ab. Eine Taschenlampe für jedes Kind sorgt für Sicherheit. Gemeinsame Probesituationen können Ängste reduzieren. Ein Notfallplan mit klar definierten Treffpunkten hilft, falls Familienmitglieder getrennt werden. Zudem ist es sinnvoll, sich mit Nachbarn zu vernetzen, um Ressourcen zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu organisieren.

Für pflegebedürftige Menschen ist es besonders wichtig, einen Vorrat an Medikamenten anzulegen und alternative Energiequellen für lebenswichtige Geräte bereitzuhalten. Hygieneartikel wie Feuchttücher und Desinfektionsmittel sollten vorhanden sein, ebenso wie eine Abklärung, wer im Notfall bei der Pflege unterstützen kann. Stolperfallen sollten beseitigt und Räume mit batteriebetriebenen Lampen gut ausgeleuchtet werden.

Eigenvorsorge bei Blackout: Checkliste für den Haushalt

Lebensmittel & Wasser

- Trinkwasser: 2–3 Liter pro Person und Tag
- Haltbare Lebensmittel: Konserven, Fertiggerichte, Trockenfrüchte, Nüsse, Energieriegel
- Lang haltbare Grundnahrungsmittel: Reis, Nudeln, Linsen, Haferflocken, Mehl, Zucker, Salz
- Milch- & Ei-Ersatz: Haltbar-Milch, Kondensmilch, Milchpulver, Eierpulver
- Babynahrung & Spezialnahrung (falls benötigt)
- Haustierfutter (falls erforderlich)

Licht & Wärme

- Batteriebetriebene Taschenlampen, Tischlampen bzw. Stirnlampen
- Ersatzbatterien
- Wärmequellen: Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung

Kochen ohne Strom

- Gaskocher oder Campingkocher + Gaskartuschen (nur im Freien verwenden!)
- Grill (nur im Freien verwenden!)
- Feuerfeste Kochgefäße

Kommunikation & Information

- Batterie-Radio oder Kurbel-Radio für Nachrichtenempfang
- Ersatzbatterien

Hygiene & Gesundheit

- Feuchttücher & Desinfektionsmittel
- Seife, Zahnpasta, Zahnbürsten
- Toilettenpapier, Müllbeutel, Klebebänder
- Damenhygieneartikel
- Medikamente
- Erste-Hilfe-Set

Sicherheit & Schutz

- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen (Kartenzahlung funktioniert nicht)
- Dokumentenmappe: Kopien von Ausweisen, Versicherungspapieren, etc.
- Pfeife oder Signalgerät
- Feuerlöscher

Sonstiges

- Spiele, Bücher, Zettel, Stifte zur Unterhaltung
- Notfallplan mit Nachbarn & Familie abstimmen
- Sonstige individuelle Artikel: _____

Überprüfen Sie Ihre Vorräte regelmäßig.

Lebensmittel und Medikamente haben eine begrenzte Haltbarkeit.

Es wird eine Sicherstellung der Grundbedürfnisse für mindestens sieben Tage empfohlen.