

Meine persönliche Checkliste

Kreuzen Sie vorhandene Sachen an,
damit Sie einen Überblick haben!

GRUNDVORRAT

- Getränke
- Lebensmittel

HAUSAPOTHEKE

- DIN-Verbandskasten
- vom Arzt verordnete
Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen
Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und
Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

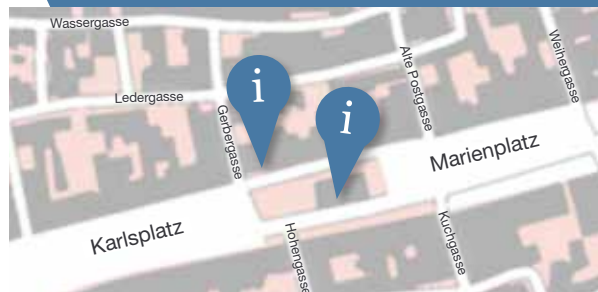
HYGIENEARTIKEL

- Seife (Stück)
- Waschmittel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Sets Einweggeschirr
- Sets Besteck
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Campingtoilette,
Ersatzbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Schmierseife

Informationstreffpunkt

Hier erhalten Sie Hilfe und Infos

Rathaus und Nebengebäude
Marienplatz 42 und Karlsplatz 3
92676 Eschenbach i.d.OPf.
Tel.: 09645 / 9200-0



BRANDSCHUTZ

- Keller und Dachboden
entrümpeln
- Feuerlöscher
- Löschspray
- Rauchmelder
- Gartenschlauch
- Behälter für Löschwasser,
z.B. Wassereimer

ENERGIEAUSFALL

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher
mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe

RUNDFUNKGERÄT

- Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet
oder ein Kurbelradio
- Reservebatterien



STADT
ESCHENBACH
i.d.OPf.

Wichtige Informationen
Ihrer Stadt im Falle eines
BLACKOUTS



Liebe Bürgerinnen und Bürger von Eschenbach,

gute Vorbereitung ist wichtig! Ereignisse, die den geordneten Alltag unserer Gesellschaft auf den Kopf stellen, können auch in Eschenbach nicht ausgeschlossen werden – selbst wenn wir uns in unserer Stadt sicher fühlen.

Um im Ereignisfall Informationen zu erhalten und Hilfe zu finden, haben wir Ihnen dieses Falblatt zusammengestellt. Auch wie Sie sich auf einen länger andauernden Stromausfall in Ihrer Stadt vorbereiten können, entnehmen Sie hier. Lesen Sie diese Informationen durch und bewahren Sie dieses Falblatt sicher auf.

Haben Sie noch Fragen, informieren Sie sich gerne unter www.eschenbach-opf.de oder wenden Sie sich an die Stadtverwaltung.

Getränke und Lebensmittel

Quelle: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Im Falle einer Katastrophe wie Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 10 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persön-

liche Entscheidung. In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 10-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

GETRÄNKE

10-TAGE-VORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke 2 Liter pro Tag und Person	20 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z.B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL

10-TAGE-VORRAT







LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getreide/Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch/Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	1,5 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,357 kg	
Sonstiges	nach Belieben	z. B. Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z.B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

Weitere Infos: www.bbk.bund.de (unter **Warnung und Vorsorge**)



CHECKLISTE

Stromausfall So verhalten Sie sich richtig

-  Schalten Sie alle netzbetriebenen Geräte aus. Wenn der Strom wieder vorhanden ist, schalten Sie ein Gerät nach dem anderen wieder ein, da sonst eine Überlastung des Stromnetzes droht.
-  Sollte Ihr Telefon noch funktionieren, rufen Sie die Notrufnummern nur im äußersten Notfall an. Vermeiden Sie unnötige Anrufe, da die Gefahr besteht, das Netz zu überlasten. Hören Sie stattdessen Radio.
-  Tragen Sie, je nach Jahreszeit, warme Kleidung. Diese hilft, den Ausfall der Heizung zu kompensieren.
-  Stellen Sie sicher, dass Sie über eine Taschenlampe verfügen, um das fehlende Licht zu kompensieren.
-  Konsumieren Sie zuerst die Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank und dem Tiefkühler, bevor Sie ungekühlte haltbare Vorräte aufbrauchen.
-  Wenn Sie Hilfe benötigen oder sich über die regionale Situation informieren wollen, suchen Sie die nächste Anlaufstelle auf.

Stromausfall So bereiten Sie sich vor

- ✓ Legen Sie schon heute **Vorräte an Trinkwasser und Lebensmitteln** an (siehe Checkliste Notvorrat)
- ✓ Treffen Sie Vorkehrungen, um **pflegebedürftige Angehörige** notfalls für einige Zeit selbst pflegen zu können. Halten Sie dafür **Medikamente und Hygieneartikel** für mindestens zehn Tage auf Vorrat.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie über ein **batteriebetriebenes Radio** verfügen. Nur so erhalten Sie bei einem Stromausfall wichtige Informationen der Behörden. Als Radio können Sie auch Ihr Smartphone nutzen.
- ✓ Mit **Kerzen, Taschenlampen und Campingkocher** (inkl. Ersatzbatterien und Gaskartuschen) haben Sie auch ohne Strom Licht und die Möglichkeit, Speisen zu wärmen.
- ✓ Wenn Sie einen Kaminofen haben, halten Sie **Holz, Briketts oder Kohle** auf Vorrat.
- ✓ Halten Sie stets eine gewisse Menge an **Bargeld** zu Hause. Bei einem Stromausfall funktionieren Bankautomaten sowie elektronische Zahlungsmittel nicht mehr.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Sie immer genügend **Treibstoff** im Fahrzeug haben. Bei einem Stromausfall funktionieren die Tankstellen nicht mehr.

Impressum



Herausgeber: Stadt Eschenbach i.d.OPf.
Verantwortlich: 1. Bürgermeister Marcus Gradl
Marienplatz 42 · 92676 Eschenbach i.d.OPf.
Tel.: 09645 / 9200-0 · poststelle@eschenbach-opf.de

Grafik & Layout: www.bild-punkte.com

Stand: November 2022

© 2022 - alle Rechte vorbehalten, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.