

VORBEREITET auf Krisen

Checkliste und Informationen



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

1) Kontakte & Treffpunkte

- **Soziales Netzwerk aktiv einbinden:** Kurz absprechen, wer wen unterstützen kann (ältere/kranke Personen), was man teilen kann (Kocher, Werkzeug, Radio). In Krisen hilft man einander.
- **Haushaltsliste:** Name, Adresse, Telefonnummer (alle).
- **Externe Kontaktpersonen** (2 bis 3): Verwandte/Freunde/Nachbar:innen.
- **Treffpunkte:**
 - **Nah** (z. B. Park, Nachbarhaus)
 - **Fern** (z. B. Verwandte in anderer Gemeinde)
- **Telefonnummern analog** notieren (Papierplan in die Geldbörse).
- **ICEInfo- am Handy** (Notfallkontakte im Sperrbildschirm) & **Ersatzschlüssel** bei Vertrauensperson.
- **Evakuierungsplan:** Fluchtwege, Sammelpunkt, Wer holt wen ab? Üben!
- **Mit Haustieren planen** (Transportbox, Futter, Impfdaten).

2) Grundausrüstung Haushalt (72 h +)

- **Wasser & Nahrung**
 - **Wasser:** mind. 2 l pro Person/Tag + Reserve (Hygiene/Zubereitung); (Ablaufdatum).
 - **Tipp:** Wasserflaschen teils **einfrieren** (Kühlakku + später Trinkwasser; nicht randvoll, sonst platzt's).
 - **Lebensmittel:** haltbar, ohne Kühlung genießbar, leicht zuzubereiten (Reis, Nudeln, Dosen, Brot/Knäckebrötchen, Fertigsuppen, Babynahrung, Tierfutter). Persönliche Präferenz
 - **Besonderheiten:** Allergien/Diäten, Säuglinge, Senior_innen, Haustiere.
- **Wärme (Winter/Blackout)**
 - **In einem Raum „zusammenziehen“**, Fenster mit Decken abdichten, Boden mit Teppichen/Decken isolieren.
 - **Wolle + dicke Socken + Schlafsäcke/Isomatten.**
 - **Alternative Wärme** (Gas/Paraffin): **lüften** und jedenfalls vor dem Schlafen ausschalten (CO- und Brand-Risiko!).
 - **Zelt im Zimmer**
- **Energie, Licht & Information**
 - **Powerbanks** (monatlich (ent)laden), Ersatzakkus.
 - **Taschenlampen** + Batterien;
 - (Kerzen & Streichhölzer/Feuerzeug *nur im Notfall.*)
 - **Kurbel- oder Batterieradio** (Nachrichten/ORF).

- **Kochen:** Kartuschenkocher/Spirituskocher oder kleine Solarlösung; **Reservekartuschen** prüfen.
- **Brandschutz:** Feuerlöscher, **Rauchmelder** (Test), **CO-Warner** in Räumen mit Verbrennung.
- **Hygiene & Sauberkeit**
 - Seife, Feuchttücher, Müllbeutel, Desinfektion, Damenhygiene, Beutel für Not-Toilette, Toilettenpapier.
 - **Wasseraufbereitung:** Tabletten/Filter/Kurzanleitung zum Abkochen.
- **Medizinisches & Dokumente**
 - **Persönliche Medikation** (Mindestvorrat; Ablaufdaten markieren).
 - **Erste Hilfe:** Verbandmaterial, Rettungsdecke, Handschuhe.
 - **Dokumente:** Kopien von Ausweisen, Versicherung, Impfpass, Bankdaten;
 - **USB-Stick** (verschlüsselt) + Cloud-Backup.
- **Finanzen & Mobilität**
 - **Bargeld** (kleine Scheine, keine Münzen).
 - **Kraftstoff:** Reserven/zeitnah nachfüllen; **Fahrrad** als stromunabhängige Option.
 -

3) Notfallrucksack (für 3 Tage)

- **Dokumente** (Kopien, Papierplan)
- **Bargeld (kleine Scheine, keine Münzen)**
- **Dosenöffner**
- **Trinkwasser** (Flaschen)
- Müsliriegel, Dosenkost; Löffel/Becher; Babynahrung (falls nötig)
- **Erste-Hilfe-Set**
- **Taschenlampe** + Ersatzbatterien
- **Desinfektionsmittel**
- Kurbel/kleines Batterieradio
- **Kleidung** (Wechselwäsche), Regen-/Kälteschutz
- **Hygiene** (Seife, Zahnbürste, Handtuch)
- **Medikamente** & Brille/Kontaktlinsen
- **Handy** + Powerbank + Kabel
- Kleines **Werkzeug** (Multitool, Taschenmesser)
- **Einmalhandschuhe**, Schlauchtuch

Tipp: Mache ein Foto vom fertig gepackten Rucksack und vom ausgefüllten Papierplan. So erinnerst du dich leichter an Wartung & Updates.

4) Warnsysteme

- **AT-Alert (Cell Broadcast)** – kommt **ohne App/Internet** direkt aufs Handy.
- **Sirenen** (Österreich):
 - **Warnung** = 3 Min. Dauerton
 - **Alarm** = 1 Min. auf/ab heulender Ton
 - **Entwarnung** = 1 Min. Dauerton
 - **Bundesweiter Probealarm: 1. Samstag im Oktober, 12–13 Uhr.**
- **Team Österreich App** – Vorbereiten, Warnen, Helfen.
- **ORF Radio- & Fernsehen:** Lageinfos & Verhaltensempfehlungen verfolgen.
- Batteriebetriebenes Radio, Autoradio

5) Wartungsplan

- **Powerbank:** monatlich laden (Kalender-Reminder).
- **Wasser:** alle 6 - 12 Monate tauschen (Datum markieren).
- **Medikamente:** quartalsweise Haltbarkeit prüfen.
- **Lebensmittel:** Vorräte rotieren („First in - First out“).
- **Rucksack:** jährlich überprüfen (Inhalt, Größen, Aktualität).
- **Sirenentest & Familienübung: 1. Samstag im Oktober** (Abläufe kurz üben).
- **Rauchmelder** testen (1/2-jährlich), **Feuerlöscher** check (jährlich).
- **Daten-Backup** (halbjährlich): Cloud + verschlüsselter USB-Stick.

6) Schutzräume & ABC/Nuklear

- Bei **Luftangriff-Warnung:** sofort in den **nächstgelegenen Schutzort** (Schutzraum/Keller/unterirdisch). Drinnen ist besser als draußen, ideal fensterloser Raum.
 - Wenn du **draußen** bist und **es nicht rechtzeitig schaffst: hinlegen, möglichst in Mulde/Graben.**
 - Nach **Entwarnung:** Schutz verlassen, **Verletzten helfen** (ohne dich selbst zu gefährden).
- **Nächstgelegenen Schutzort** vorab lokalisieren (zu Hause/Arbeit/Schule).
- **Zugänglichkeit** vorab klären
- Bei **ABC/Nuklear** gilt: wie bei Luftangriff **Deckung** suchen – Schutzräume bieten den besten Schutz; Strahlung sinkt nach einigen Tagen deutlich.

7) Desinformation/Propaganda

- **Misstrauere Content, der starke Emotionen triggert** („Panik!“, „Hass!“, „Teile sofort!“).
- **Nur teilen**, was aus **verlässlichen Quellen** stammt.
- **Quercheck** (mehrere Quellen) und bei ernsten Lagen **offizielle Stellen** abwarten.

8) Digitale Sicherheit

- **Starke Passwörter** (Buchstaben/Zahlen/Symbole)
- Keine Links/Anhänge von Unbekannten
- Updates sofort installieren
- **Regelmäßige Backups** (USB/extern/Cloud)

9) Sorgen, Stress

- Reden hilft: Familie/Freunde/Nachbarn; **aktiv werden** (anderen helfen) gibt Kontrolle zurück.
- Auf Erhalt der Gesundheit achten
- **News-Diät**: Konsum von Nachrichten begrenzen;
- bei starker Angst professionelle Hilfe.
- Mit Kindern: erklären, zuhören, **nur verifizierte Infos**, unnötige Details vermeiden, ehrlich sein, gemeinsam ablenkende Aktivitäten planen.

10) Bei Terror/Amok: „RUN – HIDE – FIGHT“

- **Flüchten**: weg vom Ort
- **Verstecken**: einschließen/verstecken, Handy lautlos, kein Vibrationsalarm
- **Verteidigen**: (nur im äußersten Notfall)
- **Notruf**: nur wenn nötig (Netze nicht überlasten); keine Gerüchte teilen; niemanden anrufen, der sich evtl. versteckt (Standort verraten).

11) Wichtige Notrufnummern

- Notruf
 - 112 Euronotruf
 - **122** Feuerwehr
 - **133** Polizei
 - **144** Rettungsdienst – bei medizinischen Notfällen **früh anrufen**; Leitstelle leitet am Telefon an, nennt ggf. Nächstgelegenen **Defi**
- **Psychosoziale Hilfe – österreichweit**
 - **142** Telefonseelsorge

- **147** Rat auf Draht (Kinder und Jugendliche)
- **116 123** Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer, täglich 16–24 Uhr,
- **0800 567 567** Kindernotruf
- **Psychosoziale Hilfe – Kärnten**
 - **0664 300 7007** PNK Ost
 - **0664 300 9003** PNK West
- **Psychosoziale Hilfe - Niederösterreich**
 - **1450** Gesundheitsnummer
- **Psychosoziale Hilfe - Oberösterreich**
 - **0732 21-77** Krisenhilfe OÖ
- **Psychosoziale Hilfe - Salzburg**
 - **0662 433351** Krisenhotline Salzburg
 - **06412 20033** St. Johann
 - **06542 72600** Zell am See
- **Psychosoziale Hilfe - Steiermark**
 - **0800 44 99 33** PsyNot
- **Psychosoziale Hilfe - Tirol**
 - **0800 400 120** Psychosozialer Krisendienst
 - **050 504** Univ.-Klinik Psychiatrie Innsbruck; diensthabenden *Psychiaterin* verlangen
- **Psychosoziale Hilfe – Wien**
 - **01 406 9595** Kriseninterventionszentrum, Mo–Fr 8–17
 - **01 31330** Sozialpsychiatrischer Notdienst/PSD

Nützliche Links (Auszug)

Infos	QR Codes
Naturgefahrenkarten https://hora.gv.at	
Wetterinformationen https://windy.com	
Energiemonitor (BMWET) https://energie.gv.at	
ATAAlert (BMI) https://www.bmi.gv.at/204/at-alert/	
Team Österreich App (ÖRK) https://www.rotekreuz.at/ich-will-helfen/team-oesterreich-digital	
Katastrophenvorsorge für pflegende Angehörige https://www.alles-clara.at/wp-content/uploads/2025/10/Alles-Clara-Leitfaden-Katastrophenvorsorge-1.Aufl-DE.pdf	

Kochbuch (ÖBH)

https://www.bmlv.gv.at/archiv/a2022/pdf/blackout_kochbuch.pdf



Alternative Softwarelösungen

<https://european-alternatives.eu/>



Radar für Infektionskrankheiten (AGES)

<https://www.ages.at/mensch/krankheit/ages-radar-fuer-infektionskrankheiten>



Tierseuchenradar (AGES)

<https://www.ages.at/tier/tiergesundheit/tierseuchenradar>



Sichere Stromversorgung (Austrian Power Grid (APG))

<https://www.apg.at/stromnetz/sichere-stromversorgung>



Kampf gegen Desinformation (BKA)

<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/themen/kampf-gegen-desinformation.html>



Sicherheitsstrategie (BKA)

<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/themen/sicherheitspolitik/sicherheitsstrategie.html>



Klimastatusbericht AT 2024 (CCCA)

https://ccca.ac.at/fileadmin/00_DokumenteHauptmenue/02_Klimawissen/Klimastatusbericht/KSB_2024/Klimastatusbericht_AT_2024_bf.pdf



Cert

<https://cert.at/>



Blackout für Menschen mit Behinderung

https://www.sicherheit.graz.at/cms/dokumente/10448767_12224769/ef98e2bd/Blackout%20-%20Menschen%20mit%20Behinderung_Web_.pdf



If war comes to you (ICRC)

<https://ifwarcomestoyou.com/de/home/>



Eurobarometer Vorbereitung (EU)

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3228>



Einer person helfen die stark blutet (ÖRK)

<https://www.roteskreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-stark-blutet>



Impfplan (Sozialministerium (BMSGPK))

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Impfen/impfplan.html>



Kaliumiodid Tabletten (Sozialministerium (BMSGPK))

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Strahlenschutz/Kaliumiodid-Tabletten.html>



50 Hz (Illwerke)

<https://www.youtube.com/watch?v=dVJYG44Wswg>



Krisenvorsorge für den Blackout: Sollte ich zum Prepper werden?

<https://www.youtube.com/watch?v=4H8WfOuIQR0>



Sirensignale in Österreich (Österreichischer Zivilschutzverband)

<https://zivilschutz.at/sirensignale-in-oesterreich>



BASG – kritische Medikamente

<https://medikamente.basg.gv.at/de/medicine-shortage>



Blackout Ratgeber Web (Österreichischer Zivilschutzverband)

https://www.zivilschutz.at/wp-content/uploads/2022/09/Blackout-Ratgeber_Web.pdf

