



Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall Für Fortgeschrittene

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Wie könnt ihr für einen Blackout / Stromausfallfall oder andere Krisen vorsorgen? Hier sind meine Tipps und Checkliste dazu. Sortiert nach der Survival 3erRegel, also der Wichtigkeit nach.

Euer Stefan von Outdoor Chiemgau

Erste Hilfe + Sauerstoff

(Überleben 3min ohne Sauerstoff bei starken Blutungen)

BEISPIELE

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> KFZ oder Büro Verbandskasten inkl. <input type="checkbox"/> Rettungsdecken | Verbandskasten |
| <input type="checkbox"/> notwendige persönliche Medikamente | |
| <input type="checkbox"/> Antibiotika Breitband (Wenn möglich) | |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen | |
| <input type="checkbox"/> Erkältungskrankheiten | Grippostad |
| <input type="checkbox"/> Durchfall | Lopedium |
| <input type="checkbox"/> Schmerzen | Ibuprofen |
| <input type="checkbox"/> Kaliumiodid-Jodtabletten (bei Radioaktiven Unfällen) | Kaliumiodid |
| <input type="checkbox"/> Flächendesinfektionsmittel | Impresan |
| <input type="checkbox"/> Wunddesinfektionsmittel | Softasept |
| <input type="checkbox"/> Fieberthermometer | Thermometer |
| <input type="checkbox"/> Insektenstichsalbe <input type="checkbox"/> Sonnenbrandsalbe | Fenistil |
| <input type="checkbox"/> Splitterpinzette | Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Schutzmaske CBRN oder FFP2/3 | Schutzmaske |
| <input type="checkbox"/> Tourniquet <input type="checkbox"/> Israelbandage | Tourniquet |

Wärme

(Überleben: 3 Stunden ohne Wärme)

BEISPIELE

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (Comfort/Comfort Limit <-3°) für jeden im Haushalt oder dicke Decken | Snugpak Elite 3 |
| <input type="checkbox"/> Isomatte | |
| <input type="checkbox"/> Heizgelegenheit (Gas-, Petroleumheizung, Holzheizung etc.) | Gasheizung |
| <input type="checkbox"/> dazu CO Wächter | CO Wächter |
| <input type="checkbox"/> Brennstoffe für Heizgelegenheit für mind. 3 Wochen | Gaskartuschen |
| <input type="checkbox"/> Kerzen, Teelichter, Teelichtofen für mind. 3 Wochen | Teelichter |
| <input type="checkbox"/> Streichhölzer, Feuerzeuge für mind. 3 Wochen | |
| <input type="checkbox"/> (Evtl Zelt um möglichst kleinen Raum zu heizen) | Cadova |

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Getränke / Wasser

(Überleben: 3 Tage ohne Wasser)

BEISPIELE

- 2l Trinkwasser/Getränk pro Person für mind. 3 Wochen = 45l pro Person (Trinken+Kochen)
- Brauchwasser z.B. Toilettenspülung 3x5l pro Tag und Person = 350l p.P.
- Check, wo die nächsten Trinkwasserquellen und Brauchwasserquellen sind (Notfallbrunnen, kleine Bäche, Quellen, Regenwassertonne)
- Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften
 - <= 0,1 Micron Kombifilter [Elanwell + Pumpe](#)
 - + Aktivkohlefilter (z.B. Haushaltswasserfilter) [Britta](#)
 - + Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)
- Chlor/Silberionentabletten (Wasseraufbereitung, Wasserlagerung) [Micropur](#)

Nahrung

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung)

BEISPIELE

- Frühstück pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Müsli)
- Hauptmahlzeit pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Dosen, Nudeln) [YFOOD](#)
- Abendessen pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Suppen, Knäckebrot) [MSR 500](#)
- Bei Bedarf: Babynahrung (mind 3 Wochen)
- Bei Bedarf: Haustiernahrung (mind 3 Wochen)
- Vitamine / Mineralstoffe für 3 Wochen [Doppelherz](#)
- Camping-, Spirituskocher [Campingkocher](#)
 - + Brennmaterial (mind 3 Wochen)
- Sets Einweggeschirr und Besteck (Stück) für mind 3 Wochen pro Person
- Dosenöffner
- Topf
- Haushaltspapier (Rollen)
- Müllbeutel (100 Stück) [Kompostierbare](#)
- Campingtoilette oder großer Eimer [Campingtoilette](#)
 - Ersatzbeutel (Stück mind 40 pro Person)
- Toilettenpapier (Rollen)

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Nahrung und Wasser Tabelle. Wie lange habe ich vorgesorgt?

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung)

Bei jedem Lebensmittel überlegen, wie lange es reichen würde. Z.B. Eine Dose = 1x Mittagessen. Wassermenge einfach aufteilen. 10l Trinkwasser = 5 Tage pro Person

<u>Tag</u>	<u>Frühstück</u>	<u>Mittag</u>	<u>Abendessen</u>	<u>Trinkwasser</u> <u>2l pro</u> <u>Person</u>	<u>Brauchwasser</u> <u>5l pro Person</u>
<u>1</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>2</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>3</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>4</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>5</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>6</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>7</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>2. Woche</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>9</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>10</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>11</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>12</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>13</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>14</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>3. Woche</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>16</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>17</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>18</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>19</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>20</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>21</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall

Hygiene

(Überleben: 3 Wochen ohne Hygiene)

BEISPIELE

- Seife für 3 Wochen (Stück) [Handwaschmittel](#)
- Handwaschmittel (kg)
- Zahnbürste, Zahnpasta (1 Stück pro Person)
- Haushaltshandschuhe (50 Paar)
- Flächendesinfektionsmittel [Bacillol](#)
- Schmierseife (Stück)
- Feuchttücher für "Katzenwäsche" (mind 3 Wochen je Person) [Tücher](#)
- Damenbinden etc
- evtl. Windeln

Sonstiges / Werkzeug / Einbruchschutz

BEISPIELE

- Taschenlampe (griffbereit) [Olight](#)
 - Reservebatterien (mind 3 Wochen) oder
 - Powerbank für Akkus 3 Wochen [Jackery](#)
- Kerzen
- Powerbank + Solar für Handy + Solarlader + Funk + Radio [Solarpowerbank](#)
- Taschenmesser [Swisstool](#)
- Alarmanlage: Batterie [Olympia](#)
 - oder Dosen + Schnur für Fenster/Türen
- Verteidigungsmittel [Pfefferspray](#)
- Sicherungsmittel/Einbruchschutz für Tür und Fenster (EG,OG, Keller) [Alarmkeil](#)
- Treibstoffkanister Auto (Betrieb Autoradio/Flucht)

Kommunikation / Information

BEISPIELE

- Analoges Radio mit Batterie oder Kurbel oder Solar [Kurbelradio](#)
 - Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
 - Alternativ Handy mit Kopfhörer und Radiofunktion
- Kommunikationsmittel Funkgeräte 2x [Baofeng](#)
 - Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
 - Oder Solarpowerbank zum aufladen

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Brandschutz

- | | BEISPIELE |
|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Feuerlöscher mind. Klasse A,B,C | Feuerlöscher |
| <input type="checkbox"/> Rauchmelder (Funktionstest 1x Monat) | Rauchmelder |
| <input type="checkbox"/> Löschspray / Löschdecke | Löschspray |
| <input type="checkbox"/> Gartenschlauch | |
| <input type="checkbox"/> Behälter/Eimer/Badewanne voll für Löschwasser | |
| <input type="checkbox"/> Kübelspritze | Kübelspritze |

Hochwasserschutz

- | | BEISPIELE |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sandsäcke (wenn Erdgeschoss oder Keller)
Bsp.: 1m breit und 1m Hoch = benötigt 120 Säcke + Sand | Sandsäcke |
| <input type="checkbox"/> Schmutzwasserpumpe + Aggregat | Schmutzwasserpumpe |

Dokumentensicherung

- Welche Dokumente sind wichtig?
(z.B. Grundbuchauszug Brandversicherung Hausratversicherung
 Lebensversicherungen KFZ Brief Führerscheine Weitere Qualifikationen
(Gesellenbrief..) Kreditkarten Waffenbesitzkarten _____
 _____ _____
- Dokumentenmappe angelegt? Griffbereit?
- Wichtige Dokumente kopieren auf USB Stick/Handy (verschlüsseln)

Notstromversorgung (bei Bedarf)

- | | BEISPIELE |
|--|-----------------------------------|
| Beispiele | |
| <input type="checkbox"/> Für Kühlschrank/Gefriertruhe (400-800 W) | ITC Stromerzeuger |
| <input type="checkbox"/> Für Licht (15W-100W je Lampe) | Jackery Powerbank |
| <input type="checkbox"/> Für Heizung: Gastherme 150 W, Ölheizung mit Pumpe 300 W | |
| <input type="checkbox"/> Handy 15 W, Laptop 100 W PC 130.-300 W, Spielekonsole 100-150 W | |
| <input type="checkbox"/> (Für Tauchpumpe für Überschwemmungen 700-3000 W) | |
| <input type="checkbox"/> (Für Fernsehen + Spielekonsole (150-400W)) | |
| <input type="checkbox"/> Für Aquarien etc | |
| <input type="checkbox"/> ausreichend Treibstoff für Aggregat | Kanister |

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Notgepäck / Fluchrucksack

	BEISPIELE
<input type="checkbox"/> Rucksack, ausreichend groß mit gutem Tragesystem	Highlander 66l
<input type="checkbox"/> Wechselwäsche (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirt, Pulli)	
<input type="checkbox"/> Wasserdichte Jacke / Regenschutz	
<input type="checkbox"/> strapazierfähige, warme Kleidung + Mütze + Handschuhe	
<input type="checkbox"/> Arbeitshandschuhe	
<input type="checkbox"/> wasserdichte Schuhe hoch oder Gummistiefel	
<input type="checkbox"/> Schlafsack + <input type="checkbox"/> Isomatte je nach Wetterlage angepasst	Snuggpak Elite 4
<input type="checkbox"/> Tarp oder Zelt oder Poncho (Dach)	DD Tarp 3x3 MC
<input type="checkbox"/> persönliche Medikamente	
<input type="checkbox"/> Material zur Wundversorgung / Erste Hilfe Set	Outdoor Erste Hilfe
<input type="checkbox"/> Taschenlampe	Olight
<input type="checkbox"/> Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz, Schutzanzug	Schutzanzug
<input type="checkbox"/> Essgeschirr, Essbesteck, Becher	
<input type="checkbox"/> Wasserflasche	
<input type="checkbox"/> Dosenöffner	
<input type="checkbox"/> Karten der Umgebung	
<input type="checkbox"/> Fotoapparat oder Fotohandy	
<input type="checkbox"/> + Foto von Angehörigen für evtl. Suchmannschaften	
<input type="checkbox"/> Wasserfilter <= 0,1 Micron + Aktivkohlefilter+ Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)	Elanwell
<input type="checkbox"/> Feuerzeuge / Feuerstarter	
<input type="checkbox"/> Nahrung für 3 Tage pro Person (Notnahrung, Trekkingnahrung etc.)	
<input type="checkbox"/> Flaschen für Getränke 1-3l (z.B. Faltflaschen)	
<input type="checkbox"/> Topf + Kocher (z.B. Esbit, Gaskocher) + Brennstoff	Highlander
<input type="checkbox"/> Funkgeräte + Radio (Kurbel,Batterien)	Baofeng UV-5R Plus
<input type="checkbox"/> Solarpowerbank	Solarpowerbank
<input type="checkbox"/> Taschenmesser / Multitool mit Säge	Swisstool
<input type="checkbox"/> Kompass	Kompass
<input type="checkbox"/> Notizblock	wasserfest
<input type="checkbox"/> Paracord <input type="checkbox"/> Gewebepband	Paracord
<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall

Vorsorge für Medizinische Geräte (bei Bedarf)

BEISPIELE

- Ersatzbatterie für 14 Tagen (z.B. Hörgerät)
- Notstromversorgung für lebenswichtige medizinische Geräte
 - Wieviele Watt benötigt das Gerät?
 - Notstromaggregat mit ausreichendem Treibstoff für 14 Tage oder Powerbank + Solar mit entsprechender Leistung

Weiteres

- Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation möglich** - wer holt wem und wo ab?
- Bei Bedarf: Vorkehrungen um pflegebedürftige Angehörig selber zu versorgen
- Get Home Bag Rucksack:** Wenn Züge, Busse nicht mehr fahren, damit ihr zu Fuß nach Hause kommt.
 - Getränk, Nahrung
 - Decke
 - Karte mit Weg nach Hause
 - Nässeschutz
 - Wanderschuhe
 - Kommunikationsmittel
 - Radio
 - Bargeld
- Immer ausreichend Treibstoff im Tank** um nach Hause zu kommen
- + Mindestens für 150 km Sprit im Tank lassen
- Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung)
- Spiele, Bücher etc gegen Langeweile
- _____
- _____
- _____

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Maßnahmen bei Blackout

Blackout erkennen:

Check Sicherungskasten. Alle Sicherungen drinnen?

Strom auch in Nachbarschaft weg?

Sind nicht mehr alle Radiosender zu empfangen? – Radiodurchsagen achten -

Internet Netzfrequenzmessung? Z.b. www.netzfrequenzmessung.de/

Anruf bei weit entfernten Bekannten

- Nach Stromausfall alle elektrischen Geräte vom Netz trennen
(außer 1 Licht)
- Radio eingeschaltet lassen
- Familienmitglieder zusammenbringen (Treffpunkt?)
- Nicht notwendige Telefonate unterlassen (Überlastung Netz vermeiden)
- Wasser sparen (z.B. kein Blumengiessen)
- Aufzüge (wenn vorhanden) kontrollieren ob jemand festsitzt. Hilfe holen.
- verderbliche Lebensmittel (Kühlschrank) als erstes konsumieren
- Ich vermeide Abfall wo möglich
- Am besten ab jetzt zu Hause bleiben
- Wenn Strom länger weg ist, dann Badewanne volllaufen lassen
(Trink+Brauchwasser)
- Wenn Strom wieder da ist, über mehrere Stunden langsam ein Gerät nach dem anderen wieder einschalten

Persönliche Punkte und Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dies sind Affiliate Links mit denen du meinen Kanal unterstützt, indem ich im Falle eines Kaufes eine kleine Provision erhalte, und das ohne Mehrkosten für dich :-) Vielen Dank für deine Unterstützung

