



# NOTFALLPLAN





Katastrophen und Notlagen sind selten vorhersehbar. In einer Notsituation werden Sie mit grundlegenden Fragen konfrontiert, die sich im Alltag nicht stellen. Wie kontaktiere ich meine Angehörigen? Wohin gehe ich? Was nehme ich mit? Erstellen Sie Ihren persönlichen Notfallplan – er hilft Ihnen, in Notsituationen schnell und richtig zu reagieren.

Erfahren Sie auf [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) oder mit der Alertswiss-App mehr über potentielle Gefahren, Vorsorge und das Verhalten bei Katastrophen und in Notlagen, und lernen Sie, wie Sie sich im Notfall besser schützen können.

## Herausgeber

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
Guisanplatz 1B  
3003 Bern  
[info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)  
[www.bevoelkerungsschutz.ch](http://www.bevoelkerungsschutz.ch)

Der Notfallplan ist verfügbar in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch.

Weitere gedruckte Exemplare können bezogen werden bei:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Art.-Nr. 506.020d  
BBL Norm 10/22 7'000 860521241

Der Notfallplan ist elektronisch verfügbar auf der Website [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) sowie in der Alertswiss-App



## ANGEHÖRIGE ERREICHEN

Tragen Sie alle wichtigen  
Telefonnummern Ihrer  
Angehörigen hier ein.

### ! Tipps

Hierzu gehören Nummern  
der Betreuungspersonen  
und der Schule Ihrer  
Kinder, des Arbeitgebers,  
von Nachbarn, von  
pflegebedürftigen  
Personen etc.

# SCHRITT 1 NOTFALLPLAN INFORMIEREN UND VERNETZEN

Kennen Sie die Telefonnummern Ihrer Angehörigen auswendig?

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon



## TREFFPUNKTE

Schreiben Sie für sich selbst und für Ihre Angehörigen auf, wie Sie am schnellsten nach Hause kommen.

### INFORMIEREN UND VERNETZEN

Stellen Sie sich vor, Sie wären bei der Arbeit und Ihre Kinder würden extern betreut. Im Radio hören Sie, dass die Behörden den Aufenthalt zu Hause anordnen.

Name, Vorname

Adresse

Name, Vorname

Adresse

Name, Vorname

Adresse

Name, Vorname

Adresse

### ! Tipps

- Meiden Sie Hauptverkehrsach-sen
- Sprechen Sie sich mit Mitarbeitenden, Nachbarn, Bekannten etc. ab, um für diesen Fall für sich und Ihre Kinder Fahrgemeinschaften zu bilden.



## Notfalltreffpunkte

Schutz, Hilfe und Informationen in schweren Notlagen oder bei totalem Ausfall der Kommunikation bieten auch die Notfalltreffpunkte der Gemeinden. Die Behörden informieren über Radio/Fernsehen und Alertswiss, wenn Notfalltreffpunkte in Betrieb genommen werden. In mehreren Kantonen sind diese Notfalltreffpunkte über eine zentrale Website zu finden.



## HILFS- BEDÜRFTIGE

Sprechen Sie nach Möglichkeit vorgängig mit hilfsbedürftigen Personen aus Ihrem Umfeld (z.B. mit älteren Personen, Personen mit einer Krankheit oder Behinderung etc.) über deren Bedürfnisse im Notfall.

### INFORMIEREN UND VERNETZEN

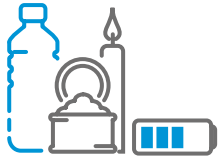
Welche Personen aus Ihrer Umgebung sind im Notfall möglicherweise auf Ihre Hilfe angewiesen?

### NOTIZEN



### Tipps

- Bringen Sie diese Personen bei sich unter, helfen Sie Ihnen bei einer Evakuierung.
- Falls Sie Angehörige haben, die weiter weg wohnen und sich nicht selbst helfen können, organisieren Sie Unterstützung durch Dritte.



# SCHRITT 2 NOTFALLPLAN

## VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

### VORRÄTE

Haben Sie genügend Vorräte zu Hause, um mehrere Tage ohne fremde Hilfe auszukommen?

Stellen Sie sicher, dass Sie alles auf der Liste immer auf Vorrat lagern.

#### ! Tipps

- Ihr Notvorrat sollte den persönlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten entsprechen.
- Integrieren Sie die Lebensmittel in den «Küchenalltag», d.h. konsumieren und ersetzen Sie diese regelmässig.
- Auch sofort konsumierbare Produkte gehören in den Vorrat (ohne Kochen geniessbar).
- Bewahren Sie alle Lebensmittel und Medikamente kühl, trocken und lichtgeschützt auf.
- Achten Sie auf die auf Haltbarkeit.

Kreuzen Sie Ihre Bedürfnisse in der folgenden Liste an. Ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiteren Lebensmitteln und anderen wichtigen Dingen.

#### GETRÄNKE

- 9 Liter Wasser pro Person (für 3 - 4 Tage)
- Weitere Getränke

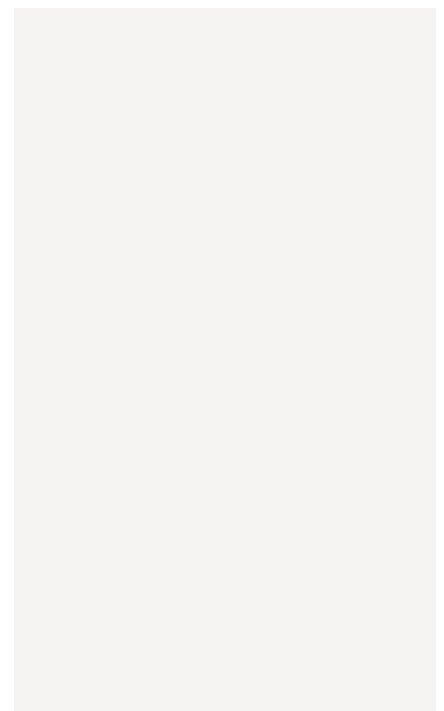
#### LEBENSMITTEL

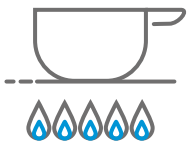
für rund eine Woche

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven, z. B. Gemüse, Früchte oder Pilze
- Mehl, Trockenhefe
- Dauerwürste, Trockenfleisch, Fertiggerichte, z. B. Rösti
- Fertigsuppen
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Spezialnahrung (bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)
- Futter für Haustiere

#### UND AUSSERDEM...

- Batteriebetriebenes Radio, das DAB+ und UKW empfangen kann (alle in der Schweiz zum Verkauf zugelassenen DAB+ Radios können UKW empfangen)
- (Kurbel-)Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gaskocher, Rechaud
- Etwas Bargeld
- Persönliche Medikamente
- Seife, WC-Papier





# KOCHEN OHNE STROM

Ein längerer Stromausfall lässt gefrorene Lebensmittel auftauen und macht sie ungeniessbar. Es gibt aber Möglichkeiten, die Haltbarkeit der Lebensmittel zu verlängern oder den Ausfall der Kochmöglichkeiten zu kompensieren.

## ! Tipps

- Es ist besser, grössere Mengen zu kochen als kleine Portionen, das spart Energie.
- Denken Sie daran, genügend Trinkwasser vorrätig zu haben.

## VERBRAUCH DER ESSWAREN BEI STROMAUSFALL



Verbrauchen Sie zuerst die Lebensmittel im Kühl- oder Gefrierschrank, dann die anderen Lebensmittel. Je nach Gerätetyp und Aussentemperatur halten die Lebensmittel zwischen 10 Stunden und 3 Tagen.



Babynahrung, Glacé, Fleischprodukte und Lebensmittel mit rohen Eiern: Sofort verzehren.



Gefrorene Beeren und Früchte können zu Konfitüre verarbeitet werden.



Gemüse kann in Öl oder Essig eingelegt werden.



Aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.



Überprüfen Sie Geruch und Aussehen der Produkte.

## ANDERE KOCHMÖGLICHKEITEN



Holz-, Gas- oder Kohlegrill - im Freien verwenden



Töpfe in oder über offenem Feuer - im Freien verwenden



Fondue-Rechaud



Kerzen im Ofen



# NOTFALL- APOTHEKE

Kreuzen Sie in der folgenden Liste an, welche Medikamente Sie im Notfall benötigen und ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiteren Medikamenten und Utensilien.

## VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

Haben Sie eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Notfallapotheke zu Hause?

### NOTFALL-APOTHEKE

- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Mittel gegen Durchfall
- Schmerzmittel
- Fiebermesser
- Pinzette
- Wundsalbe
- Verbandsmaterial (Wundschnellverband, Gazekompressen, elastische Binden)
- Heftpflaster oder Verbandsklammern, Verbandsschere
- Persönliche Medikamente

### ! Tipps

- Zusätzlich sollten Sie Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen müssen oder auf die Sie angewiesen sind, immer auf Vorrat haben oder sogar auf sich tragen.
- Besprechen Sie die erforderlichen Vorbereitungen allenfalls mit Ihrem Hausarzt.





## EVAKUIERUNG

Bestimmen Sie einen oder mehrere Orte, wo Sie einige Tage bleiben können, z.B. bei Verwandten oder Bekannten, in einem Feriendomizil etc.

### ! Tipps

- Idealerweise liegt die Notunterkunft weder zu nahe noch zu weit von Ihrem Zuhause entfernt; einerseits könnte der Ort von der gleichen Katastrophe betroffen sein.
- Halten Sie fest, wie Sie am besten dorthin gelangen (Wahl des Verkehrsmittels, geeignete Fahrstrecke, etc.). Bedenken Sie jedoch, dass die Behörden im Notfall diesbezüglich besondere Anordnungen treffen können.
- Klären Sie ab, ob Sie Ihre Tiere allenfalls zur Notunterkunft bei Freunden oder der Familie mitbringen dürfen. Lassen Sie Ihre Tiere bei einer Evakuierung nicht eingeschlossen zu Hause.

# SCHRITT 3

## NOTFALLPLAN VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

### NOTUNTERKÜNFTE

Wo gehen Sie und Ihre Angehörigen hin, wenn Ihr Wohnort evakuiert werden muss?

Name

Adresse

Name

Adresse

Name

Adresse

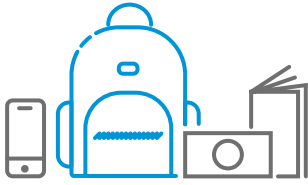
Name

Adresse

Name

Adresse

### NOTIZEN



# NOTGEPÄCK

Kreuzen Sie an, was Sie an Notgepäck benötigen und ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiterem Notgepäck.

## VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

Was müssen Sie unbedingt mitnehmen, wenn Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen? Haben Sie diese Dinge innerhalb einer halben Stunde gepackt?

### WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS...

- Handy mit Akku
- Pass und/oder ID
- Persönliche Medikamente
- Portemonnaie (Bargeld, Kreditkarten)
- Verpflegung und Getränke für einen Tag

### WENN SIE LÄNGER ZEIT HABEN FÜR DIE EVAKUIERUNG...

- Batteriebetriebenes UKW-Radio
- Ersatzwäsche
- Familienbüchlein
- Grundbuchauszüge
- Kleinere Wertsachen
- Notfallapotheke
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Sparhefte und Wertpapiere, Testamente
- Strapazierfähige, wetterfeste und warme Kleider und Schuhe
- Taschenlampe
- Toilettenartikel und Frotteewäsche
- Krankenkassen-Karte, Versicherungspolice
- Wenn Kinder dabei sind: Spielsachen

## ! Tipps

- Legen Sie ein Dokumentendossier mit den wichtigsten persönlichen Dokumenten an.
- Überlegen Sie sich, wie Sie das Notgepäck möglichst praktisch mitführen können (Koffer, Rucksack etc.).



## VOR DEM VERLASSEN DES HAUSES

Im Notfall muss rasch gehandelt werden. Trotzdem sollte Ihnen genug Zeit bleiben, einige Vorkehrungen zu treffen, bevor Sie die eigenen vier Wände verlassen.

### VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

Bevor Sie die Wohnung verlassen, sollten Sie folgende Punkte beachten:



Befolgen Sie die Anweisungen der Behörden (Radio, Apps).



Bereiten Sie das Notgepäck vor einschliesslich persönliche Dokumente.



Legen Sie ein batteriebetriebenes UKW-Radio und Ersatzbatterien bereit.



Bereiten Sie Nahrung (auch Spezial- und Babynahrung) und Medikamente vor.



Schliessen Sie Türen und Fenster.



Schalten Sie elektrische Geräte aus.



Drehen Sie Gasleitungen zu und löschen Sie offene Feuer (Kamine, Kerzen).



Informieren Sie Hausbewohnerinnen und -bewohner und leisten Sie allenfalls Unterstützung.



Stellen Sie Futter und Wasser für Haustiere bereit, die Sie nicht mitnehmen. Kennzeichnen Sie Räume, in denen sich Tiere befinden.

### SCHUTZ BEI BEWAFFNETEM KONFLIKT



Die Kantone bzw. Gemeinden sind angehalten, die Zuweisung der Bevölkerung zu den Schutzräumen zu planen und regelmässig zu aktualisieren. Die Zuweisungsplanung wird dann bekanntgegeben, wenn es die sicherheitspolitische Lage erfordert.

Die Gemeinden und Kantone können über verschiedene Kanäle informieren, etwa auf Websites, mittels Aushängen, auf postalischem Weg und/oder direkt vor Ort (etwa mit Unterstützung des Zivilschutzes).



## WICHTIGSTE NOTFALLNUMMERN



**112** Internationale Notfallnummer



**117** Polizeinotruf



**118** Feuerwehrnotruf



**144** Sanitätsnotruf



**145** Tox Info Suisse (bei Vergiftungen)

