

# Gesellschaft für Krisenbewältigung

## GfKb Checkliste Schritt für Schritt wenn´s passiert

---



Lieber Nutzer dieser Dokumente,

ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: [rj@gfkb.org](mailto:rj@gfkb.org)

Ihr Robert Jungnischke,

Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

### **Dieses Dokument beinhaltet die**

- **Schritt für Schritt Anleitung wenn´s passiert**

---

### Handlungsprotokoll für einen Stromausfall

Sofortmaßnahmen:

1) Lage klären, handelt es sich um ein lokales Ereignis, handelt es sich um ein großes Ereignis, handelt es sich um den Blackout

- Sicherungen im Haus prüfen
- Auf der Straße nachschauen ob und wo Licht brennt
- Freunde anrufen
- Anrufreichweite skalieren, um Ausmaß zu ermitteln
- Bei unklarer Lage vom Schlimmsten ausgehen

2) Stromversorgung des Hauses / der Wohnung vom Netz trennen.

Wenn der Strom wiederkommt, kann es zu starken Spannungsschwankungen kommen, die können Ihre Geräte sonst zerstören.

3) vorbereitete Leuchtmittel aktivieren

- Stirnlampe
- Akku-Lampen
- Kerzen und Feuerzeug

Gehen sie mit ihrem Strom sparsam um.

4) Kühlschrank / Kühltruhe vorbereiten

- Hochleistungsakku (z.B. EcoFlow) an Kühlschrank anschließen, tagsüber etwa alle 2 Stunden manuell einschalten (spart Energie)

Alternativ: Gefrierschrank vor Abtauwasser sichern

- Lappen, Handtücher unter dem Gefrierschrank platzieren, wenn der Stromausfall länger dauert und das Gerät beginnt abzutauen.
- im Winter den Kühlschrankinhalt in den Schatten auf Terrasse / Balkon legen

Verbrauch von Lebensmitteln. Ab sofort werden die Dinge, die zuerst verderben zuerst aufgebraucht. Achtung, sie können es sich nicht leisten, sich den Magen zu verderben, seien sie vorsichtig, im Zweifel ab in die Mülltüte.

5) Wasservorrat aufstocken (abhängig davon, ob Wasserversorgung der Wasserwerke über Pumpen läuft, bei natürlichem Gefälle spätestens am 3. Tag füllen)

- Wassersäcke füllen und Entkeimungsmittel hinzugeben

- 
- Putzeimer füllen
  - Spüle / Badewanne füllen

6) Bei jedem Stromausfall sofort die Nottoilette aktivieren. In Mehrfamilienhäusern die anderen Parteien darauf hinweisen, dass die Toiletten bitte nicht mehr genutzt werden (Problematik der Hebeanlage). Merkblatt für Toiletten und Wassernutzung verteilen.

7) Bei jedem Stromausfall den Ernstfall Blackout proben. Wie läuft die Kommunikation mit der Familie, wie die Familienzusammenführung.

Vorräte checken, was ist ausreichend vorhanden? Wo könnte es knapp werden? In jedem Fall sofort Vorräte rationieren, niemand weiß, wie lange es dauert.

8) Nachbarn informieren, ggfs. über richtiges Verhalten und darüber was los ist

- Wassersäcke verteilen bzw. Entkeimungsmittel hinzufügen
- anbieten Lebensmittel im eigenen Kühlschrank zwischenzulagern
- ggf. Essen aus dem Kühl-/Gefrierschrank mit Campingkocher einkochen

8) Nachbarn über die Situation informieren, dass im Notfall weder Polizei noch Feuerwehr kommen werden. Risiko von Bränden und Evakuierung ansprechen.

Nachbarn bitten, dass sie eine Notfalltasche packen sollen, falls man schnell wegmuss.

9) Wenn möglich Lage im Blick halten. Wenn man eine Gruppe ist, sollte spätestens, wenn es sich um eine Großschadenslage handelt, eine 24 Stunden Wache etabliert werden. Checken sie das Haus auf abgesicherte Fenster und Türen. Besprechen sie mit den Mitbewohnern welche Lage zu erwarten ist (Plünderungen, Einbruch etc.)

10) Auskühlung. Ab Herbst müssen Sie unbedingt darauf achten, dass sie nicht auskühlen. Ziehen Sie genug warme Kleidung an (Zwiebelprinzip).

### **Das Zwiebelprinzip in der Kleidung**

Das **Zwiebelprinzip** ist eine bewährte Methode, um sich bei Kälte warm zu halten und gleichzeitig Überhitzung zu vermeiden. Es basiert auf dem Tragen mehrerer Schichten von Kleidung, die je nach Temperatur und Aktivitätslevel angepasst werden können.

### **Die Schichten des Zwiebelprinzips**

1. **Basisschicht:** Diese Schicht wird direkt auf der Haut getragen und sollte aus feuchtigkeitsableitenden Materialien wie Polyester oder Merinowolle bestehen. Sie sorgt dafür, dass Schweiß von der Haut weggeleitet wird, um ein Auskühlen zu verhindern. Bitte keine Baumwolle tragen, da diese nur langsam trocknet und zu starker Auskühlung führt.
2. **Isolationsschicht:** Die zweite Schicht dient der Wärmeisolierung. Materialien wie Fleece oder Wolle sind hier ideal, da sie die Körperwärme speichern, während sie gleichzeitig atmungsaktiv sind. Diese Schicht kann je nach Kältegrad angepasst werden.
3. **Außenschicht:** In Innenräumen braucht es keine dichte Schicht, da könnte eine zweite Isolationsschicht die richtige Wahl sein. Bei Betätigung im Aussenbereich schützt die äußere Schicht vor Wind, Regen und Schnee. Hier kommen wasser- und winddichte Materialien zum Einsatz, die dennoch atmungsaktiv sind, um die Feuchtigkeit nach außen abzuführen.

### Anwendung des Zwiebelprinzips

- **Anpassung an die Bedingungen:** Bei wechselndem Wetter oder unterschiedlichen Aktivitätslevels kann man einfach eine Schicht an- oder ausziehen. Wenn es wärmer wird, kann die Außenschicht abgenommen werden, um Überhitzung zu vermeiden.
- **Vermeidung von Feuchtigkeitsstau:** Es ist wichtig, dass die Schichten gut miteinander funktionieren, um zu verhindern, dass sich Feuchtigkeit staut, was zu einem Auskühlen führen kann.
- **Bewegung und Aktivität:** Je aktiver man ist, desto mehr schwitzt man. Daher sollte die Wahl der Materialien und Schichten auch auf die geplante Aktivität abgestimmt sein. Wichtig, bei Beginn einer Aktivität soviel ausziehen dass es kühl wird, dann ist sichergestellt, dass man nicht zu stark schwitzt und die Kleidung unnötig nass wird.
- **Ohne Bewegung:** Hier ist die Gefahr des Auskühlens besonders groß. Auskühlung ist lebensgefährlich, deshalb darf diese Gefahr nicht unterschätzt werden. Eine gute zusätzlich Isolation bieten Rettungsdecken oder Zeitungspapier. Diese werden auf der Basisschicht getragen.

Schaffen Sie sich fingerlose Wollhandschuhe für jedes Familienmitglied an, die sind sehr praktisch, wenn es kalt ist. Dito warme Hausschuhe, Wollmützen und Halstücher, die werden oft Buff genannt. Hier wird man im Outdoorbereich fündig.

Gleichfalls muss auch für den Schlaf vorgesorgt werden. Wie gut isoliert ihr Bett? Ggfs. sollten sie sich eine Isomatte für Outdoor mit einem R Wert über 5 zulegen, um die Auskühlung über den Boden zu vermeiden.

Zugige Fenster sollten mit Panzertape abgeklebt werden. Wärme ist lebensnotwendig.

Wenn Sie zur Vorsorge Luftpolsterfolie angeschafft haben, dann sollten sie jetzt die Fenster mit Luftpolsterfolie zukleben. Jede Isolation hilft, die Wärme zu halten.

### Erkennung von Unterkühlung

Unterkühlung, auch als Hypothermie bekannt, tritt auf, wenn die Körpertemperatur unter 35 °C sinkt. Es ist wichtig, die Symptome frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig handeln zu können.

### Symptome der Unterkühlung

#### 1. Frühe Anzeichen:

- **Zittern:** Zu Beginn beginnt der Körper zu zittern, um Wärme zu erzeugen.
- **Schnelle Atmung und Herzschlag:** Der Betroffene atmet schneller und hat einen erhöhten Puls.

#### 2. Fortgeschrittene Symptome:

- **Verwirrtheit und Koordinationsprobleme:** Die Person kann verwirrt wirken und Schwierigkeiten haben, sich zu bewegen.
- **Kälteempfindung:** Ein starkes Gefühl der Kälte, auch wenn die Umgebungstemperatur nicht extrem niedrig ist.

#### 3. Schwere Unterkühlung:

- **Koma:** Bei sehr schwerer Unterkühlung kann die Körpertemperatur auf unter 30 °C sinken, was zu einem Koma führen kann.
- **Starrer Körper:** Der Körper wird steif, Reflexe sind nicht mehr vorhanden, und die Pupillen sind weit und starr.

- **Schwacher oder nicht tastbarer Puls:** Das Herz kann unregelmäßig schlagen oder sogar aufhören zu schlagen.

11) Im Winter, sollte sich herausstellen, dass der Stromausfall länger dauert, und sinken die Temperaturen unter Null dann müssen sie die Heizungs- und Wasserleitungen entleeren, spätestens wenn es im Haus kalt wird, damit diese nicht kaputfrieren.

Die Hauptwasserleitung sollte vom Netz getrennt werden.

12) Notfallheizung. Wenn sie gut vorgesorgt haben, dann besitzen sie eine Notfallheizung, idealerweise mit Gas. Nehmen sie nun in Betrieb. Sorgen sie dafür, dass der CO2 Warner ordnungsgemäß funktioniert, und trennen sie diesen Raum von der übrigen Wohnung, damit die Energie nicht unnötig verpufft. Gehen sie mit der Heizung sparsam um.

13) Sprechen sie sich mit der Familie ab, dass ab sofort der Notfallplan gilt und niemand ohne dies mit dem Rest der Familie die Wohnung / das Haus verlässt. Geben Sie jedem Familienmitglied eine Aufgabe.

14) Sollten sie PMR-Funkgeräte vorbereitet haben, um mit ihren Freunden in der Umgebung Kontakt zu halten ist es nun an der Zeit den Funkverkehr wie abgesprochen, aufzunehmen.

15) Sollten sie ein Notfallradio haben, so hören sie dieses nun ab, um herauszufinden wie die Lage ist.

16) Bestandsaufnahme. Sie haben nun viel Zeit, die gefüllt werden will, deshalb machen sie eine Bestandsaufnahme. Was haben sie zur Verfügung, wieviel wovon. Machen sie einen Essensplan. Einen Plan für die tägliche Badnutzung, eine für das Kochen usw.. Umso strukturierter, umso besser.

17) Fangen Sie ihre Kinder mental auf, wenn sie erkennen, dass das geliebte Handy tot ist.

18) Notfall Lektüre. Ich weiß nicht, wie es ihnen geht, ich habe mir viel Notfalllektüre zugelegt, also so Sachen wie Brotbacken ohne Ofen etc.. Sollte der Blackout kommen, bin ich zumindest wochenlang mit Lesen beschäftigt.

# Gesellschaft für Krisenbewältigung

## GfKb Checkliste Schritt für Schritt wenn's passiert



---

**Eigene Gedanken:**