

# Sie sind Teil der Notfallvorsorge Norwegens

TIPPS FÜR DIE PERSÖNLICHE NOTFALLVORSORGE



# Der sicherste Platz der Welt – und dennoch verwundbar

**Wir leben in einer sicheren und stabilen Gesellschaft, in der wir daran gewöhnt sind, dass nahezu alles ordnungsgemäß funktioniert. Das Leben in Norwegen ist jedoch unter anderem komplett abhängig von Strom, Wasser und Internet – und genau dort liegt unsere größte Verwundbarkeit.**

Unwetter, Naturkatastrophen, Sabotage, technische Probleme, Terrorismus oder Kriegshandlungen können dazu führen, dass bei vielen Menschen beispielsweise die Versorgung mit Strom oder Wasser unterbrochen und die Beschaffung notwendiger Güter erschwert werden kann.

Wenn die Gesellschaft von einem Großereignis oder einer Krise getroffen wird, brauchen viele Menschen Hilfe. Wenn mehr von uns in der Lage sind, bei einem Ereignis für sich selbst und unsere Mitmenschen zu sorgen, kann dort geholfen werden, wo die Not am größten ist. Auf diese Weise sind Sie Teil der Notfallvorsorge Norwegens.

Daher bitten wir alle Haushalte in Norwegen, einige einfachen Maßnahmen zu ergreifen, um ihre persönliche Notfallvorsorge zu verbessern. In dieser Broschüre gehen wir auf die grundlegenden Dinge ein, zu denen Sie sich Gedanken machen sollten, und wir zeigen konkrete Beispiele, wie Sie bei einem Ereignis für mindestens drei Tage eigenständig überleben können.

Auf [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap) finden Sie weitere Informationen darüber, wie Sie sich besser auf Krisen und Ereignisse vorbereiten können.

Heben Sie die Broschüre gut auf.

## Beispiel für einen Vorrat zur persönlichen Notfallvorsorge:

- neun Liter Wasser pro Person
- zwei Packungen Knäckebrötchen pro Person
- eine Packung Haferflocken pro Person
- drei Dosengerichte oder drei Beutel gefriergetrocknete Trekkingnahrung pro Person
- drei Packungen Brotbelag mit langer Haltbarkeit pro Person
- einige Beutel Trockenfrüchte oder Nüsse, Kekse und Schokolade
- Medikamente, die Sie benötigen
- Holz-, Gas- oder Petroleumofen zum Heizen
- Grill- oder Kochgerät, das mit Gas betrieben wird
- Kerzen, Taschenlampe mit Batterien oder Petroleumlampe
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- warme Kleidung, Decke und Schlafsack
- Erste-Hilfe-Kasten
- batteriebetriebenes DAB-Radio
- Batterien, geladene Powerbank und Handyladegerät fürs Auto
- Feuchttücher und Desinfektionsmittel
- Haushalts-/Toilettenpapier
- etwas Bargeld
- zusätzlicher Kraftstoff und Holz/Gas/Petroleum/Brennspiritus zum Heizen und Kochen
- Jodtabletten bei nuklearen Ereignissen

## Was brauchen Sie?

Die Liste ist ein Beispiel dafür, was man zu Hause haben kann, um mindestens drei Tage alleine klarzukommen. Überlegen Sie, was dort benötigt wird, wo Sie leben.

## SO KÖNNEN SIE FÜR DREI TAGE IHRE GRUNDBEDÜRFNISSE DECKEN

### Essen

Sie sollten genug Essen im Haus haben, um alle satt zu bekommen. Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr Essen zubereiten können, wenn Strom oder Wasser abgestellt sind. Wenn Sie Tiere haben oder besondere Bedürfnisse bei Ihrer Ernährung bestehen, müssen Sie dies einplanen. Hier sind einige Tipps, um für ausreichend Essen zu sorgen:

- Stellen Sie sicher, dass Sie von den Lebensmitteln, die sie regelmäßig einkaufen und essen, immer für einige Tage mehr vorrätig haben. Anstatt jeden Tag einzukaufen, können Sie gleich für ein paar Tage einkaufen.
- Haben Sie immer etwas mehr Lebensmittel mit langer Haltbarkeit vorrätig, die bei Raumtemperatur gelagert und möglicherweise ohne Wärmebehandlung gegessen werden können.
- Gute Beispiele sind Knäckebrot, Brotbelag und Fertiggerichte in Konserven, Energieriegel, Trockenfrüchte und Nüsse. Fertigsuppen und gefriergetrocknete Trekkingnahrung sind gute Optionen mit langer Haltbarkeit, die jedoch oft einer Wärmebehandlung bedürfen.

### Heizen und Licht

Viele Haushalte haben Strom als wichtigste oder einzige Heizquelle. Um besser auf Stromausfälle vorbereitet zu sein, sollten Sie folgende Möglichkeiten in Betracht ziehen:

- Holzofen oder Kamin – stellen Sie sicher, dass er richtig funktioniert und dass Sie genug Holz haben
- Gas- oder Petroleumofen – überprüfen Sie, ob er sich in gutem Zustand befindet und für den Innenbereich bestimmt ist, befolgen Sie die Gebrauchsanweisung und sorgen Sie für eine gute Belüftung
- warme Kleidung, Decken und Schlafsäcke
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- verabreden Sie mit Nachbarn, Familie oder Freunden, Ihnen Unterkunft zu geben
- Stirnlampe oder Taschenlampe – denken Sie an Batterien



## Trinken

Zum Trinken und Kochen benötigen Sie täglich mindestens drei Liter sauberes Wasser pro Person. Das Wasser sollte vorzugsweise an einem dunklen und kühlen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahrt werden. Wenn Sie die Kanister gut reinigen, ist das Wasser über Jahre gut lagerfähig und trotzdem trinkbar. Um für genügend Flüssigkeit zu sorgen, können Sie

- Flaschen oder Kanister reinigen, vollständig mit kaltem Leitungswasser füllen und mit Deckeln verschließen
- Wasser in Flaschen oder Kanistern in einem Geschäft kaufen
- einen Teil des Flüssigkeitsbedarfs mit Säften, Limonaden und anderen alkoholfreien Getränken abdecken

## So bewahren Sie Wasser auf:

- Waschen Sie die Flaschen/Kanister mit Wasser und Spülmittel und spülen Sie sie aus.
- Geben Sie dann zwei Kappen Haushaltschlör in 10 Liter Wasser und füllen Sie damit die Flaschen/Kanister. Lassen Sie es für mindestens 30 Minuten einwirken.
- Entleeren Sie sie und spülen Sie sie gut aus.
- Füllen Sie die Flaschen oder Kanister vollständig mit kaltem, fließendem Leitungswasser.
- Bewahren Sie das Wasser dunkel und kühl auf.

Weitere Informationen finden Sie unter [sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)



## Medikamente und Erste Hilfe

Alle sollten grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen beherrschen. Es gibt eine Reihe solcher Kurse und Schulungen, egal ob Sie völlig unerfahren sind oder eine Auffrischung benötigen.

Wenn Sie auf Medikamente oder medizinische Hilfsmittel angewiesen sind, müssen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über die Möglichkeit einer zusätzlichen Vorratshaltung sprechen. Überprüfen Sie die Haltbarkeit der von Ihnen verwendeten Medikamente und ersetzen Sie abgelaufene Medikamente. Das sollten Sie zu Hause haben:

- Standard-Erste-Hilfe-Kasten
- Schmerzmittel
- Jodtabletten bei nuklearen Ereignissen

## Hygiene

Ohne heißes Wasser oder im schlimmsten

Fall ganz ohne Wasser ist es wichtig, an die persönliche Hygiene und Sauberkeit rund um Essen und Essenszubereitung zu denken.

Schlechte Hygiene ist ein Nährboden für Infektionen und Krankheiten.

- Waschen Sie sich jeden Tag so gut es geht, besonders nach dem Toilettengang und vor der Essenszubereitung.
- Sie sollten Feuchttücher und antibakterielles Händedesinfektionsmittel haben.
- Halten Sie Ihr Zuhause aufgeräumt und sauber.
- Wenn das Wasserklosett nicht genutzt werden kann, müssen Sie Alternativen einplanen.



### Tipps!

Weitere Informationen finden Sie unter [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap) – einschließlich Tipps zum Bau einer Notfalltoilette, wenn kein Wasser vorhanden ist.

## Informationen

Bei Krisen und Unfällen ist es wichtig, dass Sie Zugang zu offiziellen Informationen darüber haben, was passiert und was Sie tun sollten. Die Sirenen werden verwendet, wenn die Bevölkerung vor akuten Gefahren gewarnt werden soll.

Eine heulende Sirene bedeutet, dass Sie sich informieren müssen.

Der Radiosender NRK P1 ist Norwegens Notfallsender, der der Bevölkerung auch dann Informationen bereitstellen soll, wenn andere Nachrichtenmedien oder Websites der öffentlichen Hand nicht erreichbar sind. Hier sind einige Tipps, um guten Zugang zu wichtigen Informationen zu gewährleisten:

- Sorgen Sie für ein batteriebetriebenes DAB-Radio.
- Halten Sie zusätzliche Batterien bereit.
- Wenn Sie ein Auto haben, können Sie damit Radio hören und Ihr Mobiltelefon aufladen.

## Denken Sie daran!

Achten Sie besonders darauf, dass Sie Informationen aus bekannten und zuverlässigen Quellen beziehen. Krisensituationen sind unüberschaubar, und manche können ein berechtigtes Interesse daran haben, Fehlinformationen zu verbreiten.





## WAS SIE HABEN UND WAS SIE KÖNNEN

---

*Bei einer guten  
Notfallvorsorge geht  
es nicht nur darum,  
was Sie in Ihrem  
Schrank haben,  
sondern auch darum,  
was Sie im Kopf haben.*

Überlegen Sie, was an Ihrem Wohnort passieren kann, wie Sie und Ihre Mitmenschen betroffen sein werden und wie Sie gemeinsam damit umgehen. Finden Sie heraus, ob jemand Hilfe benötigt und wie Sie dazu beitragen können.

Stellen Sie sicher, dass alle Geräte, die Sie im Notfall verwenden möchten, funktionieren und dass Sie wissen, wie sie bedient werden. Lernen Sie grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen und erfahren Sie, wie Ihre Gemeinde Sie während einer Krise informiert.





## Sikkerhverdag.no

---

Auf sikkerhverdag.no finden Sie Ratschläge und Tipps von DSB zur persönlichen Notfallvorsorge und Unfallverhütung im Haushalt.

## Wichtige Telefonnummern

---

**110**

Feuerwehr und Rettung

**112**

Polizei

**113**

Notarzt

**116 117**

Ärztlicher Notdienst

---

Besuchen Sie die Website der Gemeinde, in der Sie wohnen, um mehr über die örtlichen Gegebenheiten zu erfahren.

---



## Eigene Notizen:

Hier können Sie wichtige Telefonnummern, Adressen oder andere nützliche Informationen für Ihren Haushalt notieren.



Produktfoto: Gaute Gjel Dahle