

Vorrats-Checkliste

Sicher vorgesorgt bei einem Blackout

Diese Liste ist ein Vorschlag. Passen Sie den Vorrat Ihrer Familie an und denken Sie an Menschen mit besonderen Bedürfnissen (Achten Sie auf Allergien!) sowie Haustiere. Erstellen Sie einen Menüplan inkl. Getränken für zwei Wochen, der ein kaltes Frühstück und Abendessen sowie ein warmes Mittagessen abdeckt.

VORRAT AN LEBENSMITTELN (FÜR 14 TAGE, PRO PERSON):

GETRÄNKE*

- 14 Flaschen (à 1,5 L) **Wasser**
- Tee, Kaffee, Kakao** (Pulverform)

95% der Wiener Haushalte sind auch bei einem Stromausfall mit Trinkwasser versorgt.*

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

- 4 Dosen/Gläser (à 350 g) **Obst** (Mus oder eingelegt)
- 2 Packungen (à 200 g) **Trockenobst oder -gemüse**
- 2 Packungen (à 1 L) **Obst- oder Gemüsesaft**
- 14 Konserven/Gläser (ca. 400–650 g) **Gemüse**
- 6 Dosen/Gläser (à 400 g) **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen)

GETREIDEPRODUKTE UND ERDÄPFEL

- 4 Packungen (à ca. 450 g) **Brot/Gebäck** (haltbar)
- 2 Packungen (à 500 g) **Müsli/Getreideflocken**
- 1 Packung (à 1 kg) **Teigwaren**** (getrocknet)
- 1 Packung (à 500 g) **Getreide** (getrocknet: Reis**, Couscous, Polenta, Bulgur, ...)
- 1 Packung **Kartoffelpüreeflocken**

MILCHPRODUKTE

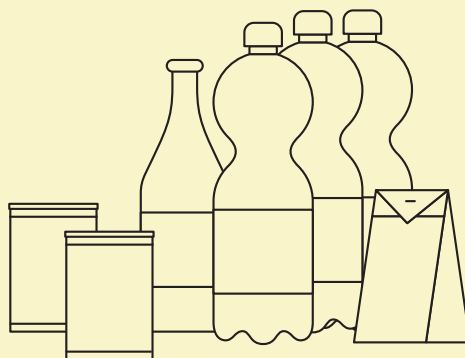
- 6 Packungen (à 1 L) **Haltbarmilch oder Getreidedrink**

FETTE UND ÖLE

- 1 Flasche (à 0,5 L) **Öl**
- 1 Packung (à 200 g) **Nüsse/Samen**

FISCH, FLEISCH UND WURSTPRODUKTE

- 5 Dosen (à 100 g Abtropfgewicht) **Fisch**
- 6 Dosen (à 400 g) **Fertiggerichte mit Fleisch**
 - oder: 2 Gläser/Dosen (à 300 g Abtropfgewicht) **Würste** (eingelegt)
 - oder: 4 Dosen (à 150 g) **Fleischaufstriche**



SONSTIGE LEBENSMITTEL NACH BEDARF

- Gewürze**
- Marmelade, Honig**
- Süßigkeiten bzw. Salzgebäck**
- Verdünnungssaft**

* Innerhalb des Wiener Gürtels sind Haushalte bis zum 6. Stock, außerhalb des Wiener Gürtels bis zum 5. Stock mit Trinkwasser versorgt. Denken Sie aber an Wasservorräte für Störfälle wie zum Beispiel einem Wasserrohrbruch.

** Für die Zubereitung dieses Produktes ist ein erhöhter Energievorrat notwendig.

Berechnen Sie Ihren persönlichen Vorrat unter zivilschutz.at/vorrat



**DIE
HELPER
WIENS**

Checkliste

Sicherer Haushalt

Die Basis für die Vorbereitung auf jeden Notfall ist der sichere Haushalt! Verwahren Sie unwiederbringliche Gegenstände und Dokumente an einem sicheren Ort. Denken Sie auch an ein Eigentumsverzeichnis.

SICHERER HAUSHALT

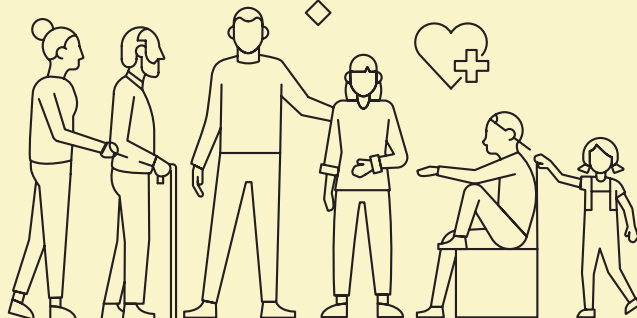
- Rauchmelder
- Löschdecke bzw. Feuerlöscher
- CO-Melder (nur bei Gasthermen und Kaminöfen erforderlich)

ERSTE HILFE (Achten Sie auf die Ablaufdaten!)

- Verbandskasten (Pflaster, Pinzette, etc.)
- Schmerzstillende und fiebersenkende Medikamente
- Desinfektionsmittel für Verletzungen
- Wund- und Heilsalbe
- Fieberthermometer

KÖRPERPFLEGE- UND HYGIENEPRODUKTE

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Seife, Duschgel, Haarshampoo
- Rasierer
- Damenhygieneprodukte
- Toilettenpapier
- Waschmittel
- Müllbeutel



Tipp:
Besuchen
Sie unsere
kostenlosen
Vorträge!

DOKUMENTENMAPPE (Verwahren Sie Kopien an einem getrennten Ort!)

- Reisepass oder Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Meldezettel
- Zeugnisse
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Versicherungspolizzen
- Sparbücher
- Sonstige Dokumente (Nachweise, Urkunden ...)
- Liste und Fotos der versicherten Gegenstände (z.B. auf USB-Stick)

FÜR DEN STROMAUSFALL

- Radio (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- 2 Taschenlampen (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- Bargeld (100 Euro pro Person in kleinen Scheinen oder Münzen)
- Reservebatterien
- Teelichter, Zünder, Feuerzeug (Achtung Brandgefahr!)
- Gesellschaftsspiele (Zeitvertreib)
- Möglichkeit um Speisen zu erwärmen/zuzubereiten
 - Brennpaste und Campingkocher (Achtung Kohlenmonoxid-Gefahr!)
 - Holzkohlen-/Gasgrill (Nur im Freien verwenden!)

Bei einem Blackout ist die einzige Informationsquelle der Radiosender Ö3 (UKW 99.9)!

Haben Sie spezielle Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Die Helfer Wiens – Vorbereitet sein. Helfen können!

Telefon: 01/ 522 33 44

E-Mail: diehelferwiens@wien.gv.at

diehelferwiens.wien.gv.at



**DIE
HELPER
WIENS**

