



**TIPPS UND TESTS  
ZUM THEMA ALARM**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

# **ALARM CHECK**

**WAS GEHT,  
WENN NICHTS  
MEHR GEHT?**

**MACH DEN CHECK!**

**WARNSIRENEN, STARKREGENKARTE, WARNSYSTEM, FEUER, ERSTE HILFE,  
ENERGIEAUSFALL, HITZE, HOCHWASSER, UNWETTER**

**WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR GEHT?  
MACH DEN CHECK!**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

Durchlaufe die verschiedenen ALARM-BOXEN und teste selbst, was bei einem Katastrophen-Alarm zu beachten ist und wie gut du darauf vorbereitet bist.

**SO GEHT'S:**

- Ab in die BOXEN! Erkunde den Aktionsparcours, indem du dir auf eigene Faust die Stationen in den drei ALARM-BOXEN anschaust.
- Sammle beim Durchlaufen des Parcours deine ALARM-CHECK Karten.
- Ist dein Kartendeck komplett? Geh zu den Ständen der Organisationen oder des Innenministeriums! Dort erhältst du weitere Check-Karten und praktische Helfer für verschiedene Katastrophenereignisse!
- Bock auf Ehrenamt? Sprich mit den Organisationen über dein mögliches Engagement!



**MEHR INFOS AUCH ONLINE AUF [WWW.IM.NRW](http://WWW.IM.NRW)  
ODER DIREKT ÜBER DEN QR-CODE.**

[www.im.nrw/themen/verkehr/abwehr/katastrophenschutz](http://www.im.nrw/themen/verkehr/abwehr/katastrophenschutz)



**EIN TON, DER DEINE VOLLE AUFMERKSAMKEIT VERDIENT.**

**WENN ALLE EINE SIRENE HÖREN,  
DANN MUSST DU  
HANDELN.**



**WAS GEHT:  
INFORMIERE DICH, SCHALTE DAS RADIO EIN UND WARTE AUF  
INFORMATIONEN, SCHAU AUF DEINE WARN-APPS.**

**WAS GEHT, WENN DU EINE MINUTE LANG  
EINEN AUF- UND ABSCHWELLENDE TON HÖRST?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



**PROBLEM:**

Das subjektive Sicherheitsgefühl der Bevölkerung ist groß, realistische Gefahren werden verdrängt und ein Sirenentest wird beiläufig zur Kenntnis genommen oder ignoriert.

**SO GEHT'S:**

- Achte bei einem Sirenentest auf die Signale und merke dir die Tonfolge.
- Schärfe dein Gehör dafür und schule dein Zeitgefühl. Wie lang ist eine Minute?
- Diese beiden Warnsignale solltest du draufhaben:

1. Warnung: Einminütiger auf- und abschwelliger Heulton



2. Entwarnung: Einminütiger Dauerton



The illustration features a person from behind, wearing a blue shirt, brown pants, and a dark backpack. They are holding a smartphone in their right hand. The background is a dramatic sky with dark blue clouds and a bright yellow sun or moon in the top left corner. A large yellow speech bubble contains text. The bottom of the image has a yellow and black diagonal striped border.

**DER HIMMEL HAT SEINE SCHLEUSENTORE GEÖFFNET.**

**WENN ES NICHT AUFHÖREN  
WILL ZU REGNEN:**

**HAST DU DAS  
KOMMEN SEHEN!**

**WAS GEHT:  
VORSORGE, VORBEREITUNG, VORSICHT**

**WAS GEHT, DAMIT EIN STARKREGEN  
DICH NICHT VOLL ERWISCHT?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



**PROBLEM:**

Starkregenereignisse lassen sich noch schwer vorhersagen und können in einem lokal begrenzten Gebiet zu großen Regenmengen führen. Informiere dich frühzeitig, ob dein Zuhause in einem möglichen Risikogebiet liegt.

**SO GEHT'S:**

- Handle vorsichtig und umsichtig, indem du hochwassergefährdete Wohnräume entsprechend anpasst.
- Lagere keine Wertgegenstände oder Chemikalien (z. B. Farben oder Pflanzenschutzmittel) in gefährdeten Räumen.
- Deine Kellerregale sollten ausreichend Bodenfreiheit haben.
- Heizöl- und Gastanks solltest du gegen Aufschwimmen sichern.
- Vergewissere dich, dass vorhandene Rückstausicherungen oder Tauchpumpen funktionieren bzw. regelmäßig gewartet werden.
- Überflutete Kellerräume oder Tiefgaragen nicht betreten. Die Gefahr von Stromschlägen ist groß. Steigt das Wasser weiter, könntest du ertrinken!



**STELL DIR VOR, ES KOMMT ZUR KATASTROPHE UND ALLE  
WISSEN SOFORT BESCHIED.**

**WENN DICH DIE WARNUNG VOR  
DER KATASTROPHE ERREICHT:  
NINA SEI DANK.**



**WAS GEHT:  
SORGE DAFÜR, DASS DU MÖGLICHST ÜBER VIELE KANÄLE  
ERREICHBAR BIST UND BLEIBST.**

**WAS GEHT, WENN DU IM  
KATASTROPHENFALL ERREICHBAR BIST?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



**PROBLEM:**

Für die Warnung der Bevölkerung existiert das Modulare Warnsystem, kurz MoWaS. Mo was? Genau! Je größer die Bekanntheit des MoWaS, desto größer die Erfolgschancen. Also bitte weitererzählen.

**SO GEHT'S:**

- Warnungen können dich auf unterschiedlichen Wegen und Kanälen erreichen: Radio und Fernsehen, Internetseiten, Warn-Apps (z. B. NINA), Soziale Medien, Sirenen, Lautsprecherwagen, digitale Werbetafeln oder Behörden, Familien- und Freundeskreis, Nachbarschaft.
- Folge den Anweisungen der Behörden.
- Informiere dich umfassend und bleibe erreichbar, indem du zum Beispiel dein Handy auflädst.

**NINA**  
Warn-App



Google Play

**NOCH BESSER:**

Gleich die aktuelle Version der NINA Warn-App herunterladen.



Apple App Store





**EINEN BRAND IM KEIM ERSTICKEN GEHT NICHT MEHR.**

**WENN'S RICHTIG BRENNT:  
IST DIE 112 DEINE  
RETTUNG.**

**112**

**WAS GEHT:  
LEBEN RETTEN, BRANDSTELLE ABSICHERN,  
AUF DIE FEUERWEHR WARTEN**

**WAS GEHT,  
WENN ES RICHTIG BRENNT?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



### **PROBLEM:**

Wenn es bei dir brennt, dann ist Gefahr in Verzug. Du solltest nicht den Helden/die Heldin spielen, das macht es nur noch schlimmer. Oft bleiben nur wenige Minuten, um dich und andere in Sicherheit zu bringen. Hier geht es in erster Linie darum, Ruhe zu bewahren, denn richtiges und besonnenes Handeln ist jetzt gefragt.

### **SO GEHT'S:**

- Versuche nur Entstehungsbrände mit einem geeigneten Feuerlöscher zu bekämpfen.
- Verlasse den Brandort, schließe dabei die inneren Türen, um die Rauchausbreitung zu behindern.
- Rufe die Feuerwehr an: 112.
- Informiere die Feuerwehr über den Brand: Keine Angst, in der Leitstelle führt man dich durch den Notruf.
- Warne Personen und bringe sie in Sicherheit.
- Bringe dich nicht selbst in Gefahr, um irgendwelche Gegenstände zu „retten“.
- Wenn die Feuerwehr eintrifft, zeige ihr, wo der Brand ist, und weise sie auf mögliche Gefahren hin (z. B. Ölheizung im Keller).



**DU MUSST VON EINEM UNFALL BERICHTEN UND  
SCHNELLE HILFE IST GEFRAGT.**

**WENN DU ERSTE\*R BIST, DENK DARAN:  
WO, WAS, WER, WIE,  
WELCHE, WANN, WARTEN!**



**WAS GEHT:  
MIT DEN W-FRAGEN PRÄZISE INFORMIEREN.**

**WAS GEHT,  
WENN DU ERSTE HILFE HOLEN MUSST?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



**PROBLEM:**

Gerade dann, wenn man den Notruf 112 wählt, ist man noch durch das Unfallgeschehen aufgewühlt und aufgeregt.

**SO GEHT'S:**

Mache dir ein Bild von der Lage. Die 6 W-Fragen unterstützen dich, alle wichtigen Informationen für den Rettungsdienst bereitzuhalten:

1. Wo ist es passiert?
2. Was ist passiert?
3. Wer ist verletzt?
4. Wie viele Verletzte gibt es?
5. Welche Art der Verletzung?
6. Wann ist es passiert? Warte auf eventuelle Rückfragen.

**NOCH BESSER:**

Mache einen oder frische deinen Erste-Hilfe-Kurs auf. Das Wissen und die Kenntnisse, die du dort erhältst, können Leben retten.



**OHNE ENERGIE VERLIERST DU  
DIE ORIENTIERUNG.**

**WENN'S DUSTER WIRD:  
SEI EIN LEUCHTENDES  
BEISPIEL!**



**WAS GEHT:  
KERZEN, TASCHENLAMPEN MIT DYNAMO UND BATTERIEN**



KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
#EngagiertFürNRW



## **WAS GEHT, WENN DAS LICHT AUSGEHT?**

### **PROBLEM:**

Bei einem Energieausfall bleibt der Strom weg und du musst dich im Dunkeln zurechtfinden – der Lichtschalter hilft dir nicht mehr weiter.

### **SO GEHT'S:**

- Lege dir einen Vorrat an Kerzen, Streichhölzern oder Feuerzeugen an.
- Lagere zu Hause Taschenlampen und genügend Ersatzbatterien in der passenden Größe.
- Taschenlampen mit Kurbel-, Dynamo- oder Solarbetrieb funktionieren auch ohne Batterien.

### **WICHTIG:**

Platziere deine Ausrüstung an einem Ort, der auch im Dunkeln schnell für dich und deine Familie zugänglich ist.



**HITZEFREI IST KEIN GRUND ZUM JUBELN.**

**WENN ES HEISS HERGEHT:  
BLEIB COOL!**

**WAS GEHT:  
MEHR TRINKEN, KÖRPERLICHE ANSTRENGUNGEN MEIDEN,  
WOHNUNG KÜHL HALTEN**

## **WAS GEHT, WENN DIE HITZEWELLE ZUR DAUERWELLE WIRD?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



### **PROBLEM:**

Hitzetage mit Temperaturen um 35°C und mehr werden in Deutschland zukünftig öfter vorkommen. Gerade in Städten kann die Wärmebelastung deutlich zunehmen, weil die Bebauung die Wärme zusätzlich speichert.

### **SO GEHT'S:**

- Sorge schon im Vorfeld für ausreichend Mineralwasser (ist gut gegen den Mineralverlust durch das Schwitzen) im Haushalt und trinke tagsüber regelmäßig 1,5 l bis 2,0 l.
- Sperr die Sonne aus. Dunkel deine Räume ab, indem du am Tag Rollos und Jalousien unten lässt.
- Wenn du dich im Freien bewegst, lass es locker angehen und vermeide unnötige Anstrengungen.
- Verlege dein Sportprogramm auf den Morgen oder die späten Abendstunden, wenn die Hitzebelastung geringer ist.
- Ein parkendes Auto heizt sich durch die Glasscheiben extrem schnell auf. Lasse niemals ein Kind oder ein Haustier an einem heißen Tag im Auto, denn es besteht Lebensgefahr.



An illustration of a man in a green shirt and dark pants sitting on a red-tiled roof. The roof is partially submerged in blue water, with a circular window visible in the gable end. The background is a bright orange sky with radiating lines, white clouds, and a large yellow speech bubble. A pink circle is in the top left corner.

**HOCHWASSER SOLLTE MAN NICHT AUF DIE LEICHTE  
SCHULTER NEHMEN.**

**WENN DAS WASSER STEIGT  
UND STEIGT:**

**SCHAU DIR DAS  
VON OBEN AN.**

**WAS GEHT:  
INFORMIEREN, ABSICHERN, ABDICHTEN, HELFEN**

## **WAS GEHT, WENN DU WEISST, DASS DAS HOCHWASSER NÄHER KOMMT?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



### **PROBLEM:**

Durch den Klimawandel können lokale Starkregenereignisse schnell Bäche und Flüsse ansteigen lassen und zu Überschwemmungen führen. Umso wichtiger ist es, das persönliche Risiko durch Vorsorgemaßnahmen klein zu halten.

### **SO GEHT'S:**

- Wenn das Hochwasser naht, gilt es Ruhe zu bewahren und besonnen zu handeln.
- Nimm Warnungen der Behörden, z. B. über Warn-Apps, Radio- und Sirenen-Warnungen, ernst und befolge die Hinweise.
- Versuche nicht mehr, Gegenstände aus dem Keller oder aus Tiefgaragen zu retten. Die Gefahr von Stromschlägen ist groß. Steigt das Wasser weiter, könntest du ertrinken.
- Suche Schutz in höheren Etagen.
- Mit technischen Maßnahmen kannst du vorsorgen, z. B. mit mobilen Barriersystemen, die vor Türen eingesetzt werden, Fensterklappen oder einer Kellerabdichtung. Überprüfe sicherheitshalber, ob deine Hausleitung auch eine Rückstausicherung hat, die vor eindringendem Abwasser aus der Kanalisation schützt.
- Fahre nicht mit dem Auto durch überflutete Straßen und Senken. Wasser im Motorraum macht viel kaputt. Die Gefahr, dass du liegen bleibst, ist groß.
- Hilf anderen im Rahmen deiner Möglichkeiten. Bringe dich aber nicht selbst in Gefahr.
- Bringe Kinder und Haustiere vor dem Eintreffen des Hochwassers aus dem Überschwemmungsgebiet in Sicherheit.



**EIN UNWETTER KOMMT SELTEN ALLEIN.**

**WENN BLITZ UND DONNER  
BEI DIR ANKLOPFEN:**

**MACH NICHT  
DIE TÜR AUF.**

**WAS GEHT:  
GEBÄUDE AUFSUCHEN, FENSTER UND TÜREN GESCHLOSSEN  
HALTEN, ELEKTROGERÄTE VOM NETZ TRENNEN**

## **WAS GEHT, WENN EIN UNWETTER PLÖTZLICH AUFZIEHT?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



### **PROBLEM:**

Mit dem Klimawandel werden sich Unwetter wie Orkane, Tornados, heftige Gewitter, Schneestürme oder Starkregen, aber auch Dürreperioden bei uns häufen. Die Wahrscheinlichkeit nimmt zu und die Wetterlagen können jede\*n treffen.

### **SO GEHT'S:**

- Halte dich auf dem Laufenden, z. B. mit der NINA Warn-App vom BBK oder jederzeit online beim Deutschen Wetterdienst unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de).
- Suche Schutz in Gebäuden.
- Gartenmöbel und Gegenstände auf der Terrasse machst du am besten fest, bevor ein Unwetter wütet.
- Wenn du dich bei einem Unwetter draußen befindest, ist die Gefahr von Blitzeinschlägen hoch. Meide freie Flächen oder Felder, ebenso Berggipfel, Bäume, Masten, Antennen und Überlandleitungen.
- Bist du zu Hause, gilt es Türen und Fenster geschlossen zu halten. Wenn vorhanden, solltest du auch die Rollläden herunterlassen.
- Trenne empfindliche Elektrogeräte (Fernseher, Computer etc.) vom Stromnetz und zieh den Netzstecker.
- Vorsicht beim Gang in den Keller: Gefahr von Stromschlägen. Außerdem können überschwemmte Kellerräume zu einer tödlichen Falle werden.

**NINA**  
Warn-App



Google Play



Apple App Store

**SPONTAN HELFENDE KÖNNEN  
DEN UNTERSCHIED AUSMACHEN.**

**WENN HELFENDE HÄNDE FEHLEN:  
SCHALTE DEN KOPF EIN!**



**WAS GEHT:  
INFORMIEREN, ORGANISIEREN, KONTAKTIEREN**

## **WAS GEHT, WENN DU IN DER KATASTROPHE HELFEN WILLST?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



### **PROBLEM:**

In einem Katastrophenfall ist die Lage oft unübersichtlich.

Wenn du spontan deine Hilfe anbieten möchtest, berücksichtige diese Punkte.

### **SO GEHT'S:**

- Informiere dich bei den im Katastrophenschutz NRW tätigen Organisationen, ob und welche Art von Hilfe benötigt wird.
- Fahre nicht auf eigene Faust ins Krisengebiet, damit könntest du dich und andere in Gefahr bringen.
- Wenn du im Einsatz bist, achte darauf, dich nicht zu verletzen oder dich zu verausgaben, denn deine Hilfe wird gebraucht.
- Trage der Jahreszeit und den Aufgaben am Einsatzort angepasste (Arbeits-) Kleidung, festes Schuhwerk gibt sicheren Halt.
- Organisiere dir Arbeitspartner\*innen. In Gruppen bist du sicherer am Einsatzort. Und zusammen lässt sich anstrengende Arbeit besser bewältigen und aufteilen.
- Mach nur das, was du auch sicher bewältigen kannst, und bediene auch nur die Maschinen, die du kennst oder für die du eine Ausbildung hast.

### **WICHTIG:**

Wenn du während deines Einsatzes als Spontanhelfende\*r einen Schaden erleidest oder dich verletzt, kannst du das der zuständigen Stelle melden, weil du gesetzlich oder über eine Sammel-Unfallversicherung unfallversichert bist.



**WAS GEHT, WENN BEI EINEM GROSSEN  
ENERGIEAUSFALL NICHTS MEHR GEHT?**

**WENN DU WAS ZU FUTTERN BRAUCHST:  
VORRAT ANLEGEN IST  
WIE HAMSTERKAUF.  
NUR FRÜHER!**



**NUTZE DIE CHECKLISTE,  
UM DIR EINEN NOTFALLVORRAT ANZULEGEN!  
DENN-ESSEN UND TRINKEN GEBEN DIR ENERGIE**

**WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR GEHT?  
DAMIT KOMMST DU GUT ÜBER DIE RUNDEN!**



**DEIN PERSÖNLICHER NOTFALLVORRAT AN LEBENSMITTELN FÜR 10 TAGE:**

- ☐ mind. 20 Liter Trinkwasser
- ☐ 3,5 kg Getreideprodukte wie Zwieback, Knäckebrot, Haferflocken
- ☐ 4,0 kg Gemüse (in Konserven oder Gläsern)
- ☐ 2,5 kg Obst (konserviert oder Trockenobst), Nüsse
- ☐ 2,6 kg haltbare Milch und Milchprodukte
- ☐ 1,5 kg Fisch, Fleisch (in Konserven oder Gläsern) und Eier
- ☐ 375 g Fette, Öle



Nähere Infos findest du auch unter:  
[www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)

Achte auf persönliche Ess- und Trinkgewohnheiten. Bedenke, dass sich viele Lebensmittel ohne Kühlung halten und ungekocht verzehren lassen. Denke auch an Diät- und Spezialkost für Diabetiker\*innen, Allergiker\*innen oder Babys sowie an Tiernahrung.

**WICHTIG:** Denke daran, regelmäßig den Vorrat auf Haltbarkeit zu kontrollieren und das Wasser auszutauschen.





[illegible]

**NUTZE DIE CHECKLISTE,  
UM DEINEN NOTFALLRUCKSACK ZU PACKEN**

**WAS GEHT, WENN DU VORÜBERGEHEND DIE WOHNUNG  
VERLASSEN MUSST? DAMIT KOMMST DU WIRKLICH WEITER!**



### **DEIN NOTFALLGEPÄCK FÜR 5 TAGE:**

- ☐ Persönliche Medikamente, Reiseapotheke, Erste-Hilfe-Material, nötigste Hygieneartikel inkl. medizinischer Masken, Desinfektionsspray und -tücher
- ☐ Strapazierfähige und jahreszeitangepasste Kleidung, auch Unterwäsche, Socken und festes Schuhwerk; Wolldecke oder Schlafsack
- ☐ Verpflegung für 2 Tage
- ☐ Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- ☐ Dosenöffner, Taschenmesser, Taschenlampe, batteriebetriebenes Radio, Ersatzbatterien
- ☐ Smartphone mit Ladekabel, Powerbank
- ☐ Ausweise, Geld, EC- oder Kreditkarten. Für Kinder: Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum, Anschrift

### **BEACHT:**

Smartphone und EC- oder Kreditkarte sind nützlich, wenn das Stromnetz wieder anläuft.

Beim Smartphone kannst du auch andere Features (z. B. Radiofunktion, Kamera, Taschenlampe) nutzen, aber nur solange der Akku voll ist.





**TIPPS UND TESTS  
RUND UM DAS THEMA ALARM**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

# **SELBSTHILFE CHECK**

**WAS GEHT,  
WENN NICHTS  
MEHR GEHT?**

**MACH DEN SELBSTHILFE-CHECK!**

**WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR GEHT?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

**WIE GUT BIST DU AUF UNWETTER-EREIGNISSE VORBEREITET?**

Vielleicht hast du schon mal eine richtig heikle Situation erlebt und gemerkt: Gerade in Krisensituationen ist eine vernünftige Vorbereitung die halbe Miete. Mach den ALARM-Check und prüfe, wie gut du auf die unterschiedlichsten Katastrophenereignisse vorbereitet bist!

**SO GEHT'S:**

Beantworte die folgenden Fragen und finde heraus, wie gut du dir und anderen im Ernstfall selbst helfen kannst. Für jedes Kreuz, das du machen kannst, bekommst du einen Punkt. Zähle deine Punkte am Ende zusammen und finde mit der Auswertungskarte heraus, auf welchem Selbsthilfe-Level du bist.

A solid pink circle is located in the top-left corner of the image.

**WAS GEHT, BEVOR  
EIN UNWETTER  
AUFZIEHT?**

**MACH DEN CHECK!**



## **WAS GEHT, BEVOR EIN UNWETTER AUFZIEHT?**

### **WAS KANNST DU TUN, UM BEI EINEM UNWETTER SCHWEREN AUSWIRKUNGEN VORZUBEUGEN?**

#### **SO GEHT'S:**

- ☐ Gartenmöbel und lose Gegenstände (z. B. Blumenkästen, Fahrräder oder Mülltonnen) auf Terrasse oder Balkon sichern
- ☐ Rollläden herunterlassen
- ☐ Empfindliche Elektrogeräte vom Netz trennen
- ☐ Dafür sorgen, dass niemand das Haus verlassen muss
- ☐ Informationen über die Entwicklung des Unwetters einholen (z. B. über Radio, Internet, Warn-Apps)
- ☐ Auto nicht unter Ästen / Bäumen parken
- ☐ Regenrinnen und Fallrohre rechtzeitig reinigen
- ☐ Fenster- und Türdichtungen prüfen

A solid pink circle is located in the top-left corner of the image.

**WAS GEHT, DAMIT DU  
AUF DEM LAUFENDEN  
BLEIBST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, DAMIT DU AUF DEM LAUFENDEN BLEIBST?**

**WIE ERHÄLTST DU IM KATASTROPHENFALL AKTUELLE  
INFORMATIONEN ÜBER DIE LAGE UND WIE BLEIBST DU  
MIT ANDEREN IN KONTAKT?**

**SO GEHT'S:**

- ☐ Smartphone
- ☐ Powerbank
- ☐ Adressbuch
- ☐ Warn-Apps
- ☐ Autoradio
- ☐ Info-Telefon-Kette mit Angehörigen verabreden, batterie- oder dynamobetriebenes Radio einschalten, TV-Gerät, solange das Stromnetz da ist
- ☐ In Notlagen evtl. auf (Lautsprecher-)Durchsagen von Einsatzkräften achten
- ☐ Social Media und Website der Behörden bei dir vor Ort





**WAS GEHT, WENN SICH  
DIE GEFAHR VON ÜBER-  
SCHWEMMUNGEN ERHÖHT?**


***MACH DEN CHECK!***

## **WAS GEHT, WENN SICH DIE GEFAHR VON ÜBERSCHWEMMUNGEN ERHÖHT?**

## **WIE GUT BIST DU AUF EINE MÖGLICHE ÜBERSCHWEMMUNG VORBEREITET?**

### **SO GEHT'S:**

- ☐ Kellertür / Kellerschacht abdichten
- ☐ Rückschlagventil zur Kanalisation überprüfen
- ☐ Wertvolle Gegenstände in hochwassergeschützte Räume bringen
- ☐ Gefährliche Stoffe / Chemikalien (z. B. Dünger, Lacke)  
vor eindringendem Wasser schützen (Kellerräume)
- ☐ Heizöltank vor Auftrieb sichern
- ☐ Ausreichend Vorräte anlegen
- ☐ Notstromaggregat
- ☐ Tauchpumpe
- ☐ Insektenschutzmittel



**WAS GEHT, WENN DU IM  
AUTO VON EINEM UNFALL  
MIT GEFAHRENSTOFFEN  
(CBRN) BETROFFEN BIST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, WENN DU IM AUTO VON EINEM UNFALL  
MIT GEFAHRENSTOFFEN (CBRN) BETROFFEN BIST?**

**WIE KANNST DU VERHINDERN, DASS DU IM AUTO NICHT  
SELBST VON DEN GEFAHRENSTOFFEN BETROFFEN BIST?**

**SO GEHT'S:**

- ☐ Belüftung ausschalten
- ☐ Klimaanlage abschalten
- ☐ Autofenster schließen bzw. geschlossen halten
- ☐ Aktuelle Informationen einholen: Autoradio einschalten
- ☐ Dein Handy aufladen (z. B. über den Zigarettenanzünder)
- ☐ Nicht auf der Autobahn wenden! Folge den Anweisungen der Polizei bzw. der Einsatzkräfte

A solid pink circle is located in the top-left corner of the image.

**WAS GEHT, WENN  
DU DEN SIRENEN-  
ALARM HÖRST?**

**MACH DEN CHECK!**

## **WAS GEHT, WENN DU DEN SIRENENALARM HÖRST?**

### **WAS KANNST DU TUN, WENN DER SIRENENALARM DIE BEVÖLKERUNG VOR EINEM KATASTROPHENFALL WARNT?**

#### **SO GEHT'S:**

- ☐ Ruhe bewahren
- ☐ Gebäude / Wohnung aufsuchen
- ☐ Nachbar\*innen informieren
- ☐ Fenster und Türen schließen
- ☐ Radio einschalten / bei Stromausfall Autoradio (Lokalradio, WDR2).  
Weitere Informationsquellen nutzen: Internet, Warn-Apps, TV
- ☐ Auf Durchsagen achten und die Anweisungen befolgen



**WAS GEHT, WENN DU  
BEI EXTREMER HITZE  
COOL BLEIBEN MUSST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, WENN DU BEI EXTREMER HITZE  
COOL BLEIBEN MUSST?**

**WIE HÄLTST DU DICH FIT BEI EXTREMEN TEMPERATUREN  
VON 35 °C UND MEHR?**

**SO GEHT'S:**

- ☐ Haus und Wohnung hitzefest machen
- ☐ Getränkevorrat aufstocken
- ☐ Ein Auge auf Familie, Nachbar\*innen, Verwandte haben
- ☐ 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeitszufuhr am Tag sicherstellen
- ☐ Mittagsstunden und pralle Sonne vermeiden
- ☐ Sport auf morgens oder abends verschieben





**WAS GEHT, WENN BEI EINEM  
ENERGIEAUSFALL DER STROM  
LÄNGER WEGBLEIBT?**

***MACH DEN CHECK!***



**WAS GEHT, WENN BEI EINEM ENERGIEAUSFALL  
DER STROM LÄNGER WEGBLEIBT?**

**WELCHE MÖGLICHKEITEN HAST DU, UM FÜR MEHRERE  
TAGE OHNE STROM ZU KOCHEN, ZU HEIZEN UND FÜR  
LICHT ZU SORGEN?**

**SO GEHT'S:**

- ☐ Kerzen und Streichhölzer
- ☐ Taschenlampe mit Batterien
- ☐ Holzofen oder Kamin (Achtung: Beim Grillen in geschlossenen Räumen besteht Vergiftungsgefahr!)
- ☐ Warme Kleidung, Decken
- ☐ Kleiner Stromerzeuger mit Kraftstoff



**WAS GEHT, WENN  
DU DIE 112 WÄHLEN  
MUSST?**

**MACH DEN CHECK!**

## **WAS GEHT, WENN DU DIE 112 WÄHLEN MUSST?**

### **WIE INFORMIERST DU DIE LEITSTELLE BEI EINEM NOTFALL MÖGLICHST PRÄZISE?**

#### **SO GEHT'S:**

- ☐ Mach dir ein Bild von der Lage, erinnere dich an die sechs W-Fragen und warte auf eventuelle Rückfragen von der Einsatzstelle:
- ☐ 1. Wo ist es passiert?
- ☐ 2. Was ist passiert?
- ☐ 3. Wer ist verletzt?
- ☐ 4. Wie viele Verletzte gibt es?
- ☐ 5. Welche Art der Verletzung?
- ☐ 6. Wann ist es passiert?



**AUSWERTUNG**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

**WAS GEHT BEI DIR,  
SELBSTHILFE-CHECKER\*IN?**

**MACH DIE CHECK-AUSWERTUNG!**

## **DEINE CHECK-AUSWERTUNG**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

Für jede Antwort bekommst du einen Punkt.  
Hier erfährst du, auf welchem Selbsthilfe-Level du bist!

### **0 – 17 PUNKTE**

#### **DEIN TALENT LIEGT BRACH**

Deine Vorbereitung lässt zu wünschen übrig. Im Falle eines Alarmsignals könnte es sein, dass du die Warnungen ignorierst. Im Ernstfall verlierst du dadurch wertvolle Zeit und du kannst nicht mehr angemessen reagieren. Das solltest du schnellstmöglich ändern! Hole dir praktische Tipps und die wichtigsten Informationen auf [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de).

### **18 – 35 PUNKTE**

#### **DU KANNST NOCH EINE SCHIPPE DRAUFLEGEN**

Du bist mit den Sirensignalen vertraut – zumindest trifft dich ein Alarmsignal nicht unvorbereitet, du weißt, worauf es ankommt, und kannst im Notfall schnell reagieren. Nutze unsere Tipps und Checklisten im Kartenformat und informiere dich auf [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de), um ganz sicherzugehen!

### **36 – 55 PUNKTE**

#### **HÖRT, HÖRT – LÄUFT BEI DIR**

Du weißt, worauf bei einem Alarm zu achten ist. Keine Situation erwischt dich unvorbereitet. Und du hast dich auch schon mal gefragt, wie du dein Wissen aktiv anwenden und anderen weiterhelfen könntest. Worauf wartest du? Informiere dich zum Ehrenamtlichen Engagement im Katastrophenschutz auf [www.engagiertfür.nrw](http://www.engagiertfür.nrw)!