

**TIPPS UND TESTS  
ZUM THEMA UNWETTER**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

# **UNWETTER CHECK**

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

**MACH DEN CHECK!**

**UNWETTER – HOCHWASSER – HITZE – ERSTE HILFE – NOTFALLVORRAT  
STROMAUSFALL – WARNSIRENEN – GEFAHRENSTOFFE – NOTFALLGEPÄCK**

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



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

Durchlaufe die verschiedenen UNWETTER-BOXEN und teste selbst, was bei einer Unwetterkatastrophe 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 UNWETTER-BOXEN anschaust.
- Sammle beim Durchlaufen des Parcours deine UNWETTER-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 Unwetterereignisse!
- 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 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 zuhalten. 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



iTunes-Store

**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, den Keller leer zu räumen.
- 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.

**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 30°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.

**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:  
INFORMIEREN, ABSICHERN, ABDICHTEN, HELFEN**

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



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

**PROBLEM:**

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

**SO GEHT'S:**

Mach 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:**

Mach einen oder frisch deinen Erste-Hilfe-Kurs auf. Das Wissen und die Kenntnisse, die du dort erhältst, können Leben retten. Über den QR-Code findest du einen passenden Kurs.

OHNE STROM TAPPST DU IM DUNKELN.

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:**

Ohne Strom musst du 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.

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

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



**WAS GEHT:  
INFORMIERE DICH, SCHALTE DAS RADIO EIN,  
SCHAUE AUF DEINE WARN-APPS**

**WAS GEHT, WENN DU EINE MINUTE LANG EINEN  
AUF- UND ABSCHWELLENDEN 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

---

**EINFACH MAL NACH FRISCHER LUFT SCHNAPPEN GEHT  
BEI EINEM GEFAHRENSTOFF-UNFALL NICHT.**

**WENN DRAUSSEN SEIN OUT IST:  
MACH DEIN ZUHAUSE  
ZU DEINER FESTUNG.**



**WAS GEHT:  
TÜREN UND FENSTER IM HAUS GESCHLOSSEN HALTEN.**

**WAS GEHT, WENN DU BESSER  
ZUHAUSE BLEIBEN SOLLTEST?**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

**PROBLEM:**

Gefahrenstoffe, die unter die Kategorie CBRN fallen, können einem überall begegnen. Den besten Schutz vor chemischen (C), biologischen (B), radiologischen (R) bzw. nuklearen (N) Gefahrenstoffen hast du innerhalb eines Gebäudes.

**SO GEHT'S:**

- Klamotten runter. Wenn du nach Hause kommst, solltest du verschmutzte Kleidung ablegen und vor der Eingangstür lassen.
- Wenn du von draußen kommst, wasch dir zuerst gründlich die Hände, dann Gesicht und Haare, ebenso Nase und Ohren mit Wasser und Seife.
- Desinfiziere deine Hände, falls biologische Stoffe freigesetzt wurden.
- Gasförmige Gefahrenstoffe sind oft schwerer als Luft! Suche nicht im Keller Schutz. Ausnahme: Wenn radioaktive Stoffe (radiologische (R) bzw. nukleare (N)) in der Luft sind, ist ein Kellerraum vorzuziehen.
- Türen und Fenster geschlossen halten.
- Wenn du zu Hause bist, bleib am besten dort und warte auf Entwarnung über das Radio, die Sirenen oder Warn-Apps.

**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:**

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



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, Allergiker oder Babys sowie an Tiernahrung.

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





## WAS GEHT, WENN ES HART AUF HART KOMMT UND DU VORÜBERGEHEND DIE WOHNUNG VERLASSEN MUSST?

**WENN DU ZUHAUSE RAUS MUSST:  
JEDER HAT SEIN  
PÄCKCHEN ZU  
TRAGEN!**



**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 -tüchern
- ☐ 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 UNWETTER**



**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 Unwetter-Check und prüfe, wie gut du auf die unterschiedlichsten Unwetter- und Katastrophen-Ereignisse 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.



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

**MACH DEN CHECK!**

## **WAS GEHT, BEVOR DAS 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

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

**MACH DEN CHECK!**

**WIE ERHÄLST 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)



**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
- ☐ 2 Liter und mehr Flüssigkeitszufuhr am Tag sicherstellen
- ☐ Mittagsstunden und pralle Sonne vermeiden
- ☐ Sport auf morgens oder abends verschieben

**WAS GEHT, WENN DER  
DER STROM LÄNGER  
WEGBLEIBT?**

**MACH DEN CHECK!**

## **WAS GEHT, WENN 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:**

- ☐ Bleib ruhig und erinnere dich an die sechs W-Fragen und warte auf eventuell auf Rückfragen von der Leitstelle:
- ☐ 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!**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

## **DEINE CHECK-AUSWERTUNG**

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

### **0 – 17 PUNKTE**

#### **GEHT SO**

Deine Vorbereitung lässt zu wünschen übrig. Du geräst im Fall eines Unwetters ganz schön ins Schwimmen. Im Ernstfall musst du dich erst um alles kümmern. Das kostet dich Zeit und kommt unter Umständen zu spät. 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 schätzt die Risiken bei einem Unwetter sehr realistisch ein – zumindest hast du dich schon mal mit dem Thema beschäftigt, weißt, worauf es ankommt, und kannst im Notfall schnell reagieren. Nutze unsere Tipps und Checklisten im Kartenformat. Weitere Informationen findest du auf [bbk.bund.de](http://bbk.bund.de)

### **36 – 54 PUNKTE**

#### **LÄUFT BEI DIR**

Du weißt, wo der Hase bei einem Unwetter läuft! Keine Situation erwischt dich unvorbereitet. Hast du dich schon mal gefragt, wie du dein Wissen aktiv anwenden und anderen weiterhelfen könntest. Worauf wartest du noch? Informiere dich über das ehrenamtliche Engagement im Katastrophenschutz in NRW auf [www.engagiertfür.nrw](http://www.engagiertfür.nrw)!