

72 Stunden Eigenständigkeit (Schweiz)

Bereiten Sie sich ruhig und überlegt vor, und passen Sie die Mengen an Ihren Haushalt an.
Notrufnummern: **117 Polizei** · **144 Rettung** · **118 Feuerwehr**

Wasser

- ☐ 3 L pro Person / Tag × 3 Tage = 9 L pro Person
- ☐ Geschlossene Flaschen oder Kanister
- ☐ Reinigungstabletten / Wasserfilter
- ☐ Saubere, wiederverwendbare Behälter
- ☐ **Hinweis zur Wasseraufbereitung:** Wenn möglich abkochen (1 Min. sprudelnd), in geschlossenen Behältern lagern, um Neuverunreinigung zu vermeiden

Lebensmittel (ohne oder mit einfacher Zubereitung)

- ☐ Konserven (Gerichte, Gemüse, Früchte)
- ☐ Energieriegel / Trockenfrüchte / Kekse
- ☐ Teigwaren / Reis / Fertigsuppen
- ☐ Dosenöffner und Essbesteck
- ☐ Salz / Zucker / Öl
- ☐ Baby: Milchpulver (1–2 Dosen / 3 Tage), 6–8 Windeln / Tag, Feuchttücher
- ☐ **Allergien / Sonderernährung:** Geeignete Lebensmittel (glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch, für Diabetiker)

Energie, Licht & Kommunikation

- ☐ Taschenlampe (+ Batterien)
- ☐ Kerzen + Feuerzeug / Streichhölzer
- ☐ Geladene Powerbank
- ☐ Batterie- / Kurbelradio
- ☐ Ersatztelefon + Prepaid-SIM-Karte
- ☐ Solar-Ladegerät (optional)
- ☐ Mehrfachsteckdose mit Überspannungsschutz
- ☐ Gedruckte Liste wichtiger Nummern (Familie, Nachbarn, Arzt, Gemeinde)

 Grundausrüstung / Werkzeuge

- ☐ Multifunktionsmesser oder Multitool (z. B. Leatherman)
 - ☐ Widerstandsfähiges Klebeband (Duct Tape), Schnur
 - ☐ Nägel, leichter Hammer, Schraubenzieher (für einfache Reparaturen)
-

 Gesundheit & Hygiene

- ☐ Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Desinfektionsmittel, Schere, Kompressen, Abbinde-Set, Rettungsdecke)
 - ☐ Persönliche Medikamente (7–14 Tage) + Rezepte
 - ☐ **Jodtabletten:** Trocken lagern, gemäss BAZL/BBK/OFPP Anweisungen einnehmen (Dosierung: Erwachsene 130 mg, Kinder nach Alter; nicht ohne offizielle Anweisung einnehmen; siehe www.alertswiss.ch)
 - ☐ FFP2 / FFP3-Masken (optional, für chemische / biologische Risiken gemäss OFPP)
 - ☐ Seife / Gel / Feuchttücher (10–14 pro Tag / Person)
 - ☐ Toilettenpapier (2 Rollen / Woche)
 - ☐ Reissfeste Müllsäcke (10–15 pro Woche)
 - ☐ Handschuhe, Masken
 - ☐ Abgetrennter Bereich zur Lagerung von Abfällen (falls keine Abholung)
 - ☐ Gedruckter Leitfaden „Erste Hilfe“ (Schweizerisches Rotes Kreuz)
 - ☐ Grundkurs absolviert (optional, z. B. über samariter.ch)
-

 Dokumente & Finanzen

- ☐ Kopien von Ausweisen / Versicherungen / Rezepten
 - ☐ Gedruckte Kontaktliste
 - ☐ Bargeld (kleine Scheine / Münzen)
 - ☐ **USB-Stick gesichert:** verschlüsselt (Passwort), Backup ausserhalb des Hauses (z. B. bei Verwandten)
-

 Wärme & Kleidung

- ☐ Warme / Wasserdichte Kleidung
 - ☐ Rettungsdecke / Plaid
 - ☐ Robuste Schuhe, Handschuhe, Mütze
 - ☐ **Ausrüstung für Unwetter:** Stabiler Regenschirm, Plastikplane, Schnur
 - ☐ **Extreme Bedingungen:** Schutzbrille (Gegen Wind/Schnee), Kompaktschlafsack (falls Evakuierung in kalter Zone)
-

Spezielle Bedürfnisse

- () Senioren (Hilfsmittel, Medikamente, Brillen)
 - () Kinder: Kleine Spiele (Karten, Farbstifte, Notizbuch), Stirnlampe, Kuscheltier
 - () Erwachsene / Jugendliche: Notizbuch + Stift, Offline-Musik (MP3), leichtes Buch
 - () **Psychologische Unterstützung:** Einfache Entspannungsübungen (Atmung, Meditation), Telefonnummer für psychologische Hilfe (z. B. „Die Dargebotene Hand“ 143)
 - () Menschen mit eingeschränkter Mobilität: Akkus für medizinische Geräte, faltbarer Rollstuhl
 - () Sehbehinderte: Etiketten in Grossschrift / Braille-Dokumente
 - () **Gehörlose / Schwerhörige:** Visuelle / vibrierende Alarmer, klare schriftliche Anweisungen, SMS-Notruf (z. B. 144)
 - () Tiere: Futter (1–2 kg / Woche), Napf, Wasser, Leine, Impfpass
-

Notfall-Evakuierung

- () Leichter Rucksack pro Person (Wasser 1 L, Energieriegel, Ausweiskopie, Lampe, Rettungsdecke, Maske)
 - () **Familien-Evakuationsplan:** Mindestens 2 Routen, Treffpunkt ausserhalb der Wohnung, Plan für Tiere (Transport, Unterkunft)
 - () Papierkarte der Region (für den Fall eines GPS-Ausfalls)
-

Optionen für 7 Tage (wenn möglich)

- () Wasser 14–21 L / Person
 - () Abwechslungsreiche Mahlzeiten (Konserven mit Eiweiss, Hülsenfrüchte, Kohlenhydrate, Früchte / Gemüse in Dosen)
 - () Campingkocher + Brennstoff (Belüftung beachten)
 - () Gas- oder Spirituskocher (gut lüften)
 - () Chemische Wärmepads (sicher verwenden – Hände / Schlafsack)
 - () Vorräte rotieren (verbrauchen → ersetzen)
 - () **Alertswiss-App** installiert (kantonale Warnungen)
 - () Wetterüberwachung via **MeteoSwiss**
-

Gemeinschaft

- () Liste von Nachbarschafts- / Gemeindegkontakten (Quartierverantwortlicher, Zivilschutz)
 - () Gegenseitige Unterstützungspläne (Wasser, Werkzeuge, Unterschlupf teilen)
 - () **Kontakt mit Behörden:** Lokale Anlaufstelle kennen (Zivilschutz, Gemeinde), um Bedürfnisse zu melden oder Anweisungen zu erhalten
-
-
-
-
-



Schutzräume & Organisation

- () Schutzraum: Belüftung, Dichtigkeit und Zugang prüfen (gemäss OFPP)
- () Kit an einem trockenen, zugänglichen Ort lagern (Etikettierte Kisten)
- () **Schutz vor Schädlingen:** Ungiftige Fallen, Repellentien (für Keller / Schutzraum)
- () **Vorratsrotation:** Haltbarkeitsdaten beschriften, Kalender verwenden (z. B. März / September)
- () **Elektronische Geräte testen:** Powerbank, Radio und Ersatztelefon alle 6 Monate überprüfen

 Bedarfskalkulator – zum Ausfüllen

Tragen Sie Ihre Bedürfnisse entsprechend der Haushaltsgrösse ein.

Kategorie	Formel	Gesamtmenge
Wasser	Personen $\times$ 3 L $\times$ 3 Tage	
Nahrung	Mahlzeiten / Tag $\times$ 3 Tage $\times$ Personenzahl	
Spezielle Lebensmittel	Angepasste Menge / Person $\times$ 3 Tage	
Medikamente	7–14 Tage $\times$ Behandlungen / Person	
Feuchttücher / Hygiene	10–14 / Tag / Person $\times$ 3 Tage	
Müllsäcke	10–15 / Woche	
Jodtabletten	Gemäss kantonalen Empfehlungen	

BATMED.ch – Private Initiative von öffentlichem Interesse im Dienst der kollektiven Resilienz.

 contact@batmed.ch | www.batmed.ch

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.