



# Selbsthilfefähigkeit und Selbstschutz in Krisenzeiten

– Ihr Leitfaden für Notlagen und Katastrophen –

[dortmund.de/bevoelkerungsschutz](http://dortmund.de/bevoelkerungsschutz)



Stadt Dortmund



Katastrophen wie Überflutungen, Kälteeinbrüche, großflächige Stromausfälle, Pandemien oder kriegsbedingte Ereignisse – wie gut sind wir als Gesellschaft auf solche Fälle vorbereitet? In solchen Krisensituationen stoßen die öffentlichen Systeme der Gefahrenabwehr oft an ihre Leistungsgrenzen. Mit der entsprechenden Vorsorge vermeiden Sie auf Hilfe von außen angewiesen zu sein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie selbst aktiv werden können, um vorbereitet zu sein.

## Gefahren frühzeitig erkennen und richtig reagieren

**Warnsignale beachten:** Sirenensignale, Warndurchsagen und/oder Warntexte auf Ihrem Mobiltelefon signalisieren Ihnen sich über akute Gefahren in Ihrer Region zu informieren. Mit WarnApps wie „**NINA**“ sind sie direkt informiert.



**NINA-App-Download**

Alternative Informationsquellen können Ihr Lokalradio Radio 91,2 oder WDR2, Ihr lokaler TV-Sender WDR und offizielle Webseiten der Stadtverwaltung sein. Beachten Sie die dort ausgegebenen Warnungen und befolgen Sie die Handlungsanweisungen.

**Ausfall der Kommunikationssysteme?!** Informieren Sie sich **vorab** über Ihre lokalen Notfallanlaufstellen (NAS).

**Verhalten im Notfall:** Wissen, wie Sie sich in gefährlichen Situationen richtig verhalten, ist entscheidend. Handeln Sie ruhig und überlegt.

- Andere informieren: Wenn möglich, warnen Sie andere Menschen und bieten Sie Unterstützung an.
- Hilfe leisten: Helfen Sie, wo es nötig ist, aber schützen Sie sich selbst, um handlungsfähig zu bleiben.



**Notfallanlaufstellen (NAS)**



© Adobe Stock | 889015192 - KI generiert

## Für den Notfall vorsorgen

### Die Grundausstattung für Krisen; unverzichtbare Vorkehrungen für den Notfall:

- Wasser für mindestens 3 Tage (2 Liter pro Tag pro Person = 6 Liter pro Person)
- Nahrung für mindestens 3 Tage (2200 kcal pro Tag pro Person)
- z.B. für 3 Tage pro Person: 1,5 kg Nudeln plus 0,5 kg haltbare Wurstwaren oder 0,8 kg vegetarische Fleischalternative
- Bei Bedarf: Spezialnahrung für Säuglinge und/oder Haustiere
- Persönlich benötigte Medikamente
- Taschenlampe, Kerzen, Feuerzeug/Streichhölzer
- Radio (Batteriebetrieb oder Kurbel)
- ggf. Ersatzbatterien
- Erste-Hilfe-Päckchen und Desinfektionsmittel
- Bargeld und Sammlung wichtiger Unterlagen (Reisepass, Geburtsurkunde, Zeugnisse, Urkunden über Berufs- & Studienabschlüsse, Impfpass, wichtige Versicherungs- & Bankunterlagen)



### Erweiterte Ausstattung als Vorsorge für längere Krisen und zusätzliche Sicherheit.

#### Grundausstattung (siehe oben) plus erweiterte Ausstattung:

- Erweiterung Trinkwasservorrat für 10 Tage mit 2 Liter pro Person
- Zusätzliche Wasserkanister (z.B. faltbar)
- Haltbare Nahrung für mindestens 10 Tage (2200 kcal pro Person pro Tag)
- Persönlich benötigte Medikamente für min. 10 Tage
- Notkocher (Gas, Holz, Kohle, etc.) Achtung! Nicht in geschlossenen Räumen nutzen! Es droht Vergiftungsgefahr durch Kohlenmonoxid!
- Hygieneartikel
- Powerbank zum Laden von Mobiltelefonen
- Niederschrift wichtiger Kontaktdaten
- wichtige Unterlagen zusätzlich als Sicherung auf USB-Stick und ggf. als Cloudlösung
- Erweiterte Hausapotheke: Schmerzmittel, Durchfallmedikamente, etc.



**Inhalt**  
**Hausapotheke**



## Umfassende private Notfallvorsorge

Eignen Sie sich umfassendes Wissen zur Notfallvorsorge an, um Krisen langfristig und eigenständig zu bewältigen. Nutzen Sie Fachliteratur, Ratgeber und Kurse, um grundlegende Kenntnisse in Erste Hilfe und Survival-Techniken zu erwerben, damit Sie in Notfällen sicher und handlungsfähig bleiben. Werden Sie zum Experten in der Krisenvorsorge und halten Sie alle nötigen Ressourcen bereit.



### Zusatzausstattung zur umfassenden Notfallvorsorge:

- Notgepäck
- Stromerzeuger und Kraftstoffvorrat
- Wasserentkeimungstabletten oder Filter
- Langhaltbare Nahrungsmittelvorräte
- Feuerlöscher
- Schlafsack, Decken, Winterkleidung und ggf. alternative Wärmequellen
- Ggf. Tauchpumpe, Sandsäcke
- Schutzkleidung, Atemmasken, Schutzbrille, Schutzhandschuh und Schuhwerk
- Und weitere Gegenstände nach persönlichem Bedarf



© Adobe Stock | 886252052 – KI generiert



**Inhalt Notgepäck**



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

## Richtiges Verhalten in speziellen Gefahrensituationen

### Sturm und Gewitter – Sicherheit bei extremem Wetter!

Bei einem Sturm suchen Sie sofort Schutz in einem sicheren Gebäude. Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien, insbesondere in Wäldern, wo herabfallende Äste und umstürzende Bäume eine Gefahr darstellen. Sichern Sie Fenster und Türen, um Schäden durch umherfliegende Gegenstände zu verhindern, und bleiben Sie über Wetterwarnungen informiert.

Bei Gewitter suchen Sie sofort Schutz in einem Gebäude oder Auto und meiden offene Flächen sowie hohe Stellen wie Bäume, die Blitzschläge anziehen. Vermeiden Sie Kontakt mit metallischen Gegenständen, elektrischen Geräten und Wasserleitungen. Bleiben Sie drinnen, halten Sie sich von Fenstern fern und schützen Sie sich bei Aufenthalt im Freien, indem Sie in eine tiefe Senke gehen und sich klein machen.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

### Hochwasser und Starkregen – Richtiges Verhalten bei Überflutungen!



© Adobe Stock | 447651775

Nehmen Sie Warnungen ernst und folgen Sie Handlungsempfehlungen der Behörden. Wenn das Wasser Sie bereits eingeschlossen hat, begeben Sie sich sofort in die oberste Etage Ihres Hauses und machen sich dort bemerkbar. Kellergeschosse und Tiefgaragen sind gefährliche Bereiche, da hier schnell Wasser eindringen kann und die Gefahr von Stromschlägen oder Ertrinken besteht. Verzichten Sie darauf, Rettungsversuche für Sachwerte zu unternehmen. Bewegen Sie sich nicht zu Fuß oder dem PKW durch überflutete Straßen, da die Strömung unberechenbar ist und auch ausgespülte Schachtdeckel eine Gefahr darstellen. Falls Sie sich im Außenbereich aufhalten, suchen Sie schnell höher gelegene Gebiete auf. Bleiben Sie in allen Fällen ruhig und folgen Sie weiteren Anweisungen der Behörden.

## Brände – Sorgen Sie vor! Rauchmelder retten Leben.



Im Falle eines Brandes ist schnelles Handeln entscheidend. Bei kleinen Bränden versuchen Sie ruhig und überlegt, den Brand zu löschen. Ist dieses nicht möglich, verlassen Sie sofort den Gefahrenbereich und melden Sie den Notfall unter der Nummer 112. Meiden Sie Rauch, indem Sie sich ducken und möglichst den Boden als Fluchtweg nutzen. Brandrauch ist nach wenigen Atemzügen tödlich. Wählen Sie nur rauchfreie Fluchtwägen. Falls ein sicherer Fluchtweg nicht möglich ist, suchen Sie einen Raum mit Fenster auf, schließen Sie die Türen zwischen sich und dem Feuer oder Rauch und bleiben Sie ruhig. Machen Sie sich bemerkbar und warten Sie auf Hilfe.

## Gefahrstoffaustritt – Schnelles und richtiges Handeln schützt Leben

Bei einem Austritt von Gefahrstoffen im Gebäude verlassen Sie dieses umgehend und begeben sich ins Freie, möglichst in Windrichtung vom Gebäude weg, um die belastete Luft zu meiden. Vermeiden Sie dabei die Nutzung von Stromquellen wie Lichtschaltern oder Geräten, da Funkenbildung eine zusätzliche Gefahr darstellen kann. Informieren Sie gegebenenfalls weitere Personen und leisten Sie Hilfe, wenn es gefahrlos möglich ist.

Wenn der Gefahrstoffaustritt im Freien stattfindet, suchen Sie sofort Schutz in einem geschlossenen Gebäude. Schließen Sie Türen und Fenster, schalten Sie Klimaanlagen und Lüftungen aus und dichten Sie mögliche Öffnungen bestmöglich ab. Verlassen Sie das Gebäude nur, wenn Sie dazu von den Einsatzkräften aufgefordert werden. Halten Sie sich an die Anweisungen der Behörden und bleiben Sie über Warnmeldungen informiert, bis die Gefahr vorüber ist.





© Adobe Stock | 885280137 – KI generiert

## Desinformation – Prüfen, Denken, Schützen

In Zeiten sozialer Medien und rasanter Nachrichtenverbreitung ist Desinformation eine wachsende Gefahr für unsere Gesellschaft. Falsche oder manipulierte Informationen werden gezielt eingesetzt, um Meinungen zu beeinflussen, Unsicherheit zu verbreiten und Gemeinschaften zu spalten. Um sich zu schützen, sollten Quellen stets überprüft und verschiedene Nachrichtenquellen verglichen werden. Faktenchecks von seriösen Organisationen helfen, Fehlinformationen zu entlarven. Bereits im Vorfeld kriegerischer Handlungen kommt Desinformation zum Einsatz. Auch Katastrophen oder Verbrechen werden genutzt, um Tatsachen zu verdrehen und Unsicherheit zu schüren. Kritisches Denken und ein bewusster Umgang mit Medien sind essenziell, um nicht auf Fake News hereinzufallen. Teilen Sie nur Inhalte, deren Wahrheitsgehalt Sie geprüft haben, und sensibilisieren Sie Ihr Umfeld für die Risiken von Desinformation.



© Adobe Stock | 562078740 – KI generiert

## Kriegerische Handlungen – Schutz durch schnelle Reaktion!



© Adobe Stock | 497741118

Bei einem Luftangriff ist es wichtig, schnell zu handeln. Suchen Sie sofort einen geschützten Bereich auf, vorzugsweise einen Keller oder einen Raum ohne Fenster in einem massiven Gebäude. Ein innenliegender Raum (z.B. Treppenraum oder Sanitärräume) bietet durch seine Wände einen zusätzlichen Schutz zur Außenwand. Weiteren Schutz bietet es, wenn Sie sich mit Möbeln oder Matratzen abdecken, um sich vor Trümmern zu schützen. Vermeiden Sie es, sich im Freien oder der Nähe vom großen Glasflächen aufzuhalten. Wenn Sie draußen sind, legen Sie sich flach auf den Boden, suchen Sie eine Senke oder eine Mauer als Deckung. Bleiben Sie ruhig, vermeiden Sie Panik und warten Sie auf die Anweisungen der Behörden. Achten Sie auf Warnsignale wie Sirenen oder offizielle Meldungen und bleiben Sie informiert.



## Weitere Notfälle – Besonnen handeln und informiert bleiben

Krisen wie Stromausfälle, Pandemien oder sonstige Notlagen können plötzlich auftreten und den Alltag stark beeinträchtigen. Wer in solchen Situationen vorbereitet ist, schützt sich und andere – durch umsichtiges Handeln und kluge Entscheidungen. Wichtig ist, sich frühzeitig mit den eigenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und Verantwortung zu übernehmen.



© Adobe Stock | 711544060 – KI generiert



© Adobe Stock | 496672267

### Ruhe bewahren – auch wenn's ernst wird

Im Ernstfall hilft es, einen Plan zu haben: Wer weiß, was zu tun ist, bleibt handlungsfähig. Ein Notvorrat, ein gepackter Rucksack und das Wissen um das richtige Verhalten in Gefahrensituationen geben Sicherheit.

### Informiert bleiben und richtig reagieren

Verlässliche Informationen sind entscheidend. Kommunale Stellen, Katastrophenschutz und offizielle Kanäle bieten Orientierung. Wer seine Notfallanlaufstelle kennt und Gerüchte meidet, trifft bessere Entscheidungen – und hilft so mit, die Auswirkungen einer Krise zu begrenzen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: [www.bbkk.bund.de/](http://www.bbkk.bund.de/)



**Ratgeber BBK**

#### Impressum:

Herausgeber: Stadt Dortmund – Amt für Feuerwehr, Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz – 3772, Steinstraße 25, 44147 Dortmund  
Redaktion: Alexander Mischke (verantwortlich)  
Layout und Satz: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 04/2025