ZUFLUCHTMODUS

KRISEN-PLAYBOOK

# Krisen- & Verteidigungsfall

Sachlich vorbereiten, ohne Angst zu schüren

Aktuelle Online-Version

## Zuerst

1. **Warnung ernst nehmen** und **Schutz suchen**: Keller, Tiefgarage, U-Bahnhof oder innenliegender Raum ohne Fenster.
2. **Radio und NINA** einschalten, amtliche Anweisungen befolgen. Gerüchten nicht glauben.
3. **Fenster meiden**, bei Explosion geschützt hinlegen, Kopf schützen.
4. **Notvorrat, Medikamente, Dokumente, Bargeld** bereithalten, Familie informieren.
5. **112/110** nur bei akuter Gefahr. Hilfe für Nachbarn organisieren.

## 1 Heute vorsorgen

OHNE PANIK

- [ ] Notvorrat für 10 Tage anlegen (Notvorrat-Liste) und Wasser lagern.
- [ ] Warn-App NINA, Cell Broadcast und Radio einrichten (Warn-Apps & Warntag).
- [ ] Familienplan: Treffpunkte, Kontaktperson, Papierliste, Notfallrucksack (Notgepäck).
- [ ] Orte kennen, die Schutz bieten: Keller, Tiefgarage, U-Bahnhof in der Nähe.
- [ ] Bargeld, Dokumente, Medikamente und Powerbank bereithalten.

## 2 Bei akuter Bedrohung

BEI WARNUNG

- [ ] **Sofort Schutz suchen: Keller, Tiefgarage oder U-Bahn-Station, wenn möglich. Ohne Untergeschoss: innenliegender Raum ohne Fenster.**
- [ ] **Radio und NINA einschalten, Anweisungen der Behörden befolgen. Nicht ins Freie gehen, bis Entwarnung gegeben wird.**
- [ ] Bei Explosionen: Fenster und Glasflächen meiden, Deckung suchen, Kopf schützen (BBK).
- [ ] Familie per SMS informieren, kurz halten. Notruf nur bei Lebensgefahr.
- [ ] Nachbarn und Hilfebedürftige unterstützen. Ruhe bewahren.

## 3 Nach der Gefahr

NACH ENTWARNUNG

- [ ] Gebäude auf Schäden prüfen, nicht in einsturzgefährdete Häuser gehen.
- [ ] Verletzten helfen, 112 rufen. Nicht in Gefahrenbereiche zurückkehren.
- [ ] Informationen von Behörden und Radio beachten, Gerüchte nicht verbreiten.

## NICHT tun

- ✕ Panikreaktionen: Hamsterkäufe, Fahrten ins Blaue, Flucht ohne Anweisung.
- ✕ Aus dem Fenster schauen oder fotografieren.
- ✕ Gerüchte oder Falschmeldungen teilen.
- ✕ Gefährliche Eigenbauten (Schutzbunker) oder illegale Waffen anschaffen.
- ✕ Das Haus verlassen, bevor Entwarnung gegeben wurde.

## Wichtige Nummern

| | |
|---|---|
| Deutschland | **112** |
| Österreich | **112** |
| Schweiz | **112** |

Meine Kontakte: _____

Treffpunkt: _____

## Das sollten Sie griffbereit haben

### Basis

- ☐ Notvorrat für 10 Tage, Wasser 20 Liter pro Person
- ☐ Batterie- oder Kurbelradio
- ☐ Warn-App NINA, Cell Broadcast aktiv
- ☐ Bargeld, Kopien der Dokumente
- ☐ Notfallrucksack gepackt

### Fortgeschritten

- ☐ Medikamente für 4 Wochen (nach Rücksprache mit Arzt)
- ☐ Powerstation und Campingkocher
- ☐ Atemschutz FFP3, Erste-Hilfe-Ausbildung (kostenlose Kurse EHSH)

## Danach

- ☐ Vorsorge überprüfen, Vorrat ergänzen.
- ☐ Psychische Belastung ernst nehmen und Gespräche suchen (Telefonseelsorge 0800 111 0 111).

zufluchtmodus.de/notfall/verteidigungsfall/ · Überprüft am 24. November 2026

Allgemeine Informationen. Folgen Sie immer den Anweisungen von BBK, Behörden und 112.