

Gratis-Checkliste

Basis-Notvorrat für 72 Stunde

E praktisches listiigsblatt für drei Täg ohni Strom, likauf und
gewöhnlichi Versorgig.

Wichtig

Die Liste isch bewusst als Startpaket dänkt. Sie hilft dir, die erschte 72 Stunde geordnet z
überstah. Für längeri Szenarie bruchsch meh Vorrat, meh Wasser und en Haushaltsplan.

Die Checkliste isch bewusst praktisch ghalte. Sie ersetzt kei behördliche Warnige, kei medizinischi
Beratung und kei fachlichi Prüefig vo bsundere Gfahrlage. Bi akuter Gfahr gilt: Notruf, lokali
Behördeninfos und offizielli Warnkanäl hend Vorrang.

1. Haushaltsdate iiträge

Aazahl Erwachseni:

Aazahl Chind:

Huustier:

Bsunderi Bedürfnis: Medikamänt,
Baby, Pfleg, Allergie:

2. Wasserbedarf für 72 Stunde

Plan mindeschtens Trinkwasser ii. Besser isch en zusätzliche Vorrat für Hygiene, Choche und
Huustier. I heisse Regione, bi Chrankheit, körperlicher Arbet oder Chind stigt de Bedarf
deutlich.

Huushalt	Mindesthmängi Trinkwasser	Bessere Praxiswert inkl. Reserve
1 Person	mind. 6 Liter	ca. 10-12 Liter
2 Persone	mind. 12 Liter	ca. 20-24 Liter
4 Persone	mind. 24 Liter	ca. 40-48 Liter
Huustier	extra ii plane	je nach Tier und Klima

- ☐ Trinkwasser i subere Fläsche oder Kanister lagere.
- ☐ Brauchwasser separat lagere: WC, Putze, grobs Wasche.
- ☐ Wasser regelmässig prüefe und rotiere.
- ☐ Für Babys, Medikamänt und Pfleg zusätzligi Reserve ii plane.

3. Lääbensmittel für drei Täg

- ☐ 9 eifachi Mahlziite pro Person ii plane.
- ☐ Lääbensmittel wäähle, wo ohni Chüelschrank haltbar sind.
- ☐ Lääbensmittel wäähle, wo ohni oder mit wenig Choche essbar sind.
- ☐ Dosenöffner nid vergässe, wenn Dose ohni Lasche glageret werde.
- ☐ Unverträglichkeite, Diabetes, Babynahrig und Spezialnahrig separat berücksichtige.

Sinnvolli Lääbensmittel

- ☐ Brot, Chnäckebrot, Zwieback, Cracker.
- ☐ Konserve: Bohne, Mais, Fisch, Eintopf, Gmües, Obst.
- ☐ Nüss, Trochefrücht, Müesliriegel, Haferflocke.
- ☐ UHT-Milch oder pflanzliche haltbari Getränk.
- ☐ Fertiggericht, wo kalt essbar oder schnell erwärmt sind.
- ☐ Kafi/Tee nur, wenn au Wasser und e Chochmöglichkeit vorhande sind.

4. Choche und Ässe ohni Strom

- ☐ Campingkocher oder Gaskocher nur nach Aaleitig und nur sicher belüftet verwände.
- ☐ Grill, Cholegrill oder Generator niemals in Innenräum, Garagen oder gschlossene Bereiche betribe.
- ☐ Brennstoff passend zum Grät lagere.
- ☐ Füzüzüg oder Streichhölzer troche lagere.
- ☐ Einweggschirr nur als Reserve; besser: wenig Gschirr verwände und Wasser spare.

Achtung Cholemonoxid

Grill, Chole, offes Füzüz und Generator chönd tödlichs Cholemonoxid bilde. Niemals inne verwände.

5. Liecht, Energie und Kommunikation

- ☐ Taschenlampe pro Person oder mindeschtens pro Ruum.
- ☐ Stirnlampe für freii Händ.
- ☐ Ersatzbatterie passend zu de Grät.
- ☐ Powerbanks glade.
- ☐ Solar- oder Kurbelradio.
- ☐ Papierlichte mit wichtige Telefonnumere.
- ☐ Ladekabel gsammelt an eme feste Ort.

6. Hygiene, WC und Abfall

- ☐ Toilettepapier, Füechttüechli, Müllsäck.

- ☐ Seife und Händedesinfektion.
- ☐ Frauehygiene, Windle, Pflegeprodukt.
- ☐ Chübel, stabil Müllsäck, Chatzesand/Sägespäne als Not-WC-Reserve.
- ☐ Einmalhandschue und Chücherolle.
- ☐ Abfall trennt und verschlosse lagere.

7. Gsundheit und Sicherheit

- ☐ Huusapotheke prüefe.
- ☐ Dauermedikamänt für mehreri Täg griffbereit.
- ☐ Kopie vo wichtige Rezept oder Medikamäntelische uf Papier.
- ☐ Erste-Hilfe-Set vollständig.
- ☐ Bargäld i chliene Schiin.
- ☐ Dokumentekopie wasserfest verpackt.
- ☐ Huustierfueter und Tiermedikamänt ii plane.

8. Iikaufslische zum Abhake

Bereich	Was fehlt?	Erledigt
Wasser		
Läbensmittel		
Bereich	Was fehlt?	Erledigt
Liecht/Energie		
Radio/Kommunikation		
Hygiene/WC		
Medikamänt/Ersti Hilf		
Huustier		

Fachlich Orientierig

D Inhalt sind eigenständig formuliert und für Blackout-Tip.com strukturiert. Fachlich orientiere si sich an öffentlich zugängliche Empfählig vo offizielle Stelle:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Ratgeber und Checkliste zur Notfallvorsorg.

Ready.gov / FEMA: Empfähliche zu Notfallset, Wasser, Läbensmittel und Verhalte bi Stromusfäll.

CDC / FoodSafety.gov: Hiwiis zur Läbensmittelsicherheit bi Stromusfall.

Hiwiis für d Website: Die PDF isch als Gratis-Download dänkt. Sie darf uf blackout-tip.com bereitgstellt und intern wiiterverwendet werde. Für externi Quelleagabe im Artikeltext sötted d offizielle Quelle zusätzlich verlinkt werde.