



OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ

# VORSORGEN *schützt* VOR SORGEN



# Meine Sicherheit

Selbstschutztipps

## Der Schutz des Menschen ist das vorrangige Ziel des Zivilschutzes.

Die vom OÖ Zivilschutz empfohlenen Selbstschutzmaßnahmen helfen, Gefahren der verschiedensten Art zu vermeiden, die Zeit bis zum Eintreffen der Einsatzorganisationen zu überbrücken und Krisenfälle möglichst unbeschadet zu überstehen. Das Zivilschutz-Team berät Sie gerne!



Zahlreiche Informationen zum Thema Eigenvorsorge, Sicherheit und Katastrophenschutz finden Sie auf der Homepage **[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)**.

Im Downloadbereich der Seite können Sie Ratgeber, Selbstschutztipps und Checklisten herunterladen oder die Gelegenheit nutzen, um Drucksorten online zu bestellen. Auf der Seite werden außerdem die Mitarbeiter und das Präsidium des OÖ Zivilschutzes vorgestellt und die einzelnen Projekte präsentiert.



Gefahrenerkennung, Eigenvorsorge und richtiges Verhalten in Notsituationen sind die Grundsteine für mehr Sicherheit - und Sie selbst sind dafür verantwortlich.

Jeder Einzelne bringt sich in eine bessere Position, wenn er im Notfall richtig handelt, und vorausschauend für sich und seinen Mitmenschen vorsorgt.

Wir müssen uns im Klaren sein, dass jederzeit ein Krisenfall eintreffen kann und sich jeder selbst bestmöglich darauf vorbereiten muss. Die Zahl der möglichen Gefahren und Notsituationen ist groß - die Broschüre „Meine Sicherheit“ gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Leben sicherer machen können.

Sei es zu Hause und zum Schutz Ihres Privateigentums, Freizeithemen oder Sicherheit im Straßenverkehr: Die Verantwortung liegt in Ihren Händen!

Ich ersuche Sie, die persönliche Vorsorge ernst zu nehmen, denn: **VORSORGEN schützt VOR SORGEN!**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Michael Hammer". The signature is fluid and cursive.

NR Mag. Michael Hammer  
Präsident OÖ Zivilschutz

|                            |    |
|----------------------------|----|
| OÖ Zivilschutz             | 2  |
| Vorwort                    | 3  |
| Selbstschutz               | 6  |
| Zivilschutz-Sirenensignale | 7  |
| Blackout-Stromausfall      | 8  |
| Hochwasser                 | 9  |
| Gewitter                   | 10 |
| Blitzschutz                | 11 |
| Sturm                      | 12 |
| Erdbeben                   | 13 |
| AKW-Unfall                 | 14 |
| AKW-Unfall: Danach         | 15 |
| Schadstoffwolken           | 16 |
| Sicherheitsräume           | 17 |
| Rauchmelder                | 18 |
| Brandgefahr                | 19 |
| CO-Vergiftungen            | 20 |
| Gasnotfall                 | 21 |
| Diebstahlschutz            | 22 |
| Einbruchschutz             | 23 |
| Kindersicherer Haushalt    | 24 |
| Internet                   | 26 |
| Jugendschutz               | 27 |
| Seniorensicherheit         | 28 |
| Wohnungssputz              | 29 |
| Gefahrenstoffe             | 30 |
| Heimwerken                 | 31 |
| Garteln                    | 32 |
| Grillen                    | 33 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Radfahren                      | 34 |
| Zivilschutz-Fahrradcodierungen | 35 |
| Badespaß                       | 36 |
| Urlaub                         | 37 |
| Rettungsgasse                  | 38 |
| Tunnelunfall                   | 39 |
| Sichtbarkeit                   | 40 |
| Kindersitz                     | 41 |
| Herbst - Autofahren            | 42 |
| Wildwechsel                    | 43 |
| Wandern                        | 44 |
| Pistenspaß                     | 45 |
| Eislaufen                      | 46 |
| Skitour                        | 47 |
| Wintergefahren                 | 48 |
| Lawinen                        | 49 |
| Lebensmittelvorrat             | 50 |
| Bevorratungstasche             | 51 |
| Technische Hilfsmittel         | 52 |
| Euro-Notruf                    | 54 |
| Unfall                         | 55 |
| Zivilschutz-SMS                | 56 |
| Zivilschutz-Partner            | 57 |
| Sicherheitscheck               | 58 |
| Kontakte                       | 59 |
| Notrufnummern                  | 60 |

Für den Inhalt und Grafik verantwortlich: OÖ Zivilschutz, Petzoldstraße 41, 4017 Linz,  
Tel: 0732 65 24 36, office@zivilschutz-ooe.at, www.zivilschutz-ooe.at  
Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler; Haftungsausschluss: Obwohl wir uns um Aktualität,  
Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte bemühen, können wir hierfür keine Garantie  
und Haftung übernehmen. Stand: Februar 2015



Jährlich passieren ca. 400.000 Unfälle in den österreichischen Haushalten.

Viele dieser Unfälle sind aber mit einfachen Sicherheitsvorkehrungen vermeidbar.

Eine nicht beeinflussbare Gefahrenquelle sind Naturkatastrophen wie Hochwasser, Stürme oder extreme Schneemassen und ihr immer häufiger werdendes Auftreten. Die Folgen betreffen zum einen das tägliche Leben, aber auch die Wirtschaft und die Gesellschaft allgemein.

Technische Zwischenfälle wie längerfristige, großflächige Stromausfälle, sogenannte Blackouts, stellen eine zunehmende Gefahr dar, bei denen aufgrund der fehlenden Erfahrungswerte die Auswirkungen bei weitem noch nicht abschätzbar sind. Eine permanente Gefahrenquelle sind auch die über 90 europäischen Atomkraftwerke, gleich ob in Betrieb oder stillgelegt.

Grundvoraussetzung zur Eigenvorsorge ist die Kenntnis der Notrufnummern und der Zivilschutz-Sirensignale. Sie helfen Notsituationen besser zu überstehen.

Österreich verfügt über ein flächendeckendes Warn- und Alarmsystem. Mit mehr als 8.100 Sirenen kann die Bevölkerung im Katastrophenfall gewarnt und alarmiert werden. Um Sie mit diesen Signalen vertraut zu machen und gleichzeitig die Funktion und Reichweite der Sirenen zu testen, wird einmal jährlich ein österreichweiter Zivilschutz-Probealarm durchgeführt. Dieser findet am 1. Samstag im Oktober statt.

## Zivilschutz-Sirenensignale

### Warnung

3 Minuten gleichbleibender Dauerton



Dieses Signal wird ausgelöst, wenn die Bevölkerung vor herannahenden Gefahren gewarnt werden soll (Elementarereignisse wie Hochwasser, technische Katastrophen und Radioaktivität). (ÖÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) einschalten und Verhaltensmaßnahmen beachten!



### Alarm

1 Minute auf- und abschwellender Heulton



Die Gefahr steht unmittelbar bevor! (ÖÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) einschalten und weitere Verhaltensanordnungen befolgen: je nach Ereignis Haus verlassen oder schützende Räumlichkeiten aufsuchen.



### Entwarnung

1 Minute gleichbleibender Dauerton



Dieses Signal bedeutet das Ende der Gefahr. Weitere Hinweise über (ÖÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) beachten.



### Sirenenprobe

15 Sekunden - jeden Samstag Mittag



*Gleichzeitig erinnert der Zivilschutz-Probealarm daran, dass ein Sicherheitscheck im Haushalt durchgeführt werden soll!*

Naturkatastrophen, Netzüberlastungen oder künstliche bzw. menschliche Bedrohungen (Sabotage, (Cyber-) Terrorismus) können die Ursache für einen großflächigen, längerfristigen Stromausfall, der auch Blackout genannt wird, sein.



La\_Liana/pixelio.de

Die Folge ist ein Zusammenbruch des öffentlichen Lebens: Heizung und Kühlung fallen aus, das Telefon funktioniert nicht mehr, die Lebensmittelversorgung bricht zusammen und auch der Verkehr kollabiert.



Uwe Schlick/pixelio.de

Ein Blackout kann schneller passieren, als Sie denken, seien Sie also vorbereitet und sorgen Sie mit einem Lebensmittel- und Getränkervorrat sowie mit technischen Hilfsmitteln vor. Nähere Infos finden Sie auf den Seiten 50 bis 53!

- Denken Sie bei der Vorbereitung nicht nur an Ihre Sicherheit, sondern auch an Ihren persönlichen Komfort
- Kontrollieren Sie sofort nach dem Stromausfall, ob alle Geräte und Maschinen ausgeschaltet sind. Gibt es wieder Strom und sie sind in Betrieb, kann es zu Unfällen kommen
- Halten Sie Decken und warme Kleidung griffbereit
- Überlegen Sie, welche Anrufe unbedingt notwendig sind, nur so kann eine Netzüberlastung vermieden werden
- Verwenden Sie Ihr Auto nur wenn notwendig, um Treibstoff zu sparen und ein Verkehrschaos zu vermeiden

Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie vorbeugend, von wo Wassermassen auf Ihr Anwesen kommen könnten.

## **Vor einer Überflutung:**

- Besorgen Sie Sandsäcke
- Abdichtmaterial bereit legen
- Räumwerkzeug wie Schaufel, Kübel, Pumpen etc. sowie Regenschutzkleidung, Stiefel etc. anschaffen
- Halten Sie Kanaleinlaufgitter frei
- Beim Hausanschluss zum Kanal eine Rückstauklappe einbauen
- Bei Ölheizung: Öltank mit Haltegurten gegen Aufschwimmen sichern; Tankraumtüre versperren



## **Während einer Überflutung:**

- Denken Sie bei Abwehrmaßnahmen immer an die eigene Sicherheit
- Hauptschalter für Heizung, Wasser, Strom etc. abdrehen
- Einsatzkräfte nur bei Personen- und schweren Sachschäden anfordern
- Vorsicht bei Trinkwasser, es könnte verunreinigt sein
- Nicht unnötig telefonieren, Radio einschalten

## **Nach einer Überflutung:**

- Beginnen Sie rasch mit den Aufräumarbeiten
- Falls Ihr Auto über Reifenhöhe im Wasser stand: keinesfalls starten
- Elektrogeräte, die mit Wasser in Berührung kamen, erst nach Überprüfung durch einen Fachmann einschalten



Raphael Reischuk/pixelio.de

Wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 10 Sekunden vergehen, ist das Gewitter gefährlich nahe. In diesem Fall ist Nachstehendes zu beachten:

### **Gefährlich sind:**

- Einzelne stehende Bäume und Baumgruppen
- Waldränder mit hohen Bäumen
- Metallzäune
- Berggipfel und Grate
- Aufenthalt im Wasser, offene Boote
- Ungeschützte Fahrzeuge (Fahrräder, Motorräder)

### **Schutz bieten:**

- Gebäude mit Blitzschutzanlage
- Stahlskelettbauten, Blechbaracken
- Fahrzeuge mit Ganzmetallkarosserie

Nicht in Gruppen beieinander stehen, sondern getrennt Schutz suchen

### **Im Notfall Schutz suchen:**

- In Mulde, Hohlweg, Höhle, Hütte (in Raummitte aufhalten)
- Im Waldesinneren (herausragende Bäume meiden)
- In der Ebene mit geschlossener Fußstellung auf den Boden hocken
- Gegenüber von möglichen Einschlagobjekten

Schützen Sie Ihr Eigenheim und Ihre Familie durch eine professionell errichtete Blitzschutzanlage, diese leitet bei einem Einschlag den Blitz ins Erdreich ab.

- Überspannungsschutzgeräte verhindern teure Schäden an elektrischen und elektronischen Anlagen
- Blitzschutzanlagen auf Einfamilienhäusern müssen alle zehn Jahre durch einen Fachmann überprüft werden
- Umbauten und Erweiterungen von Gebäuden erfordern eine Anpassung der Blitzschutzanlage
- Versicherungen beruhigen und sind wichtig, schützen aber nicht vor Schaden



Lassen Sie mindestens zweimal jährlich das Dach und Kamine auf lose Ziegel, schlecht befestigte Bleche und dergleichen überprüfen. Hohe, ältere, eventuell morsche Bäume in der Nähe von Gebäuden bedeuten Gefahr.

## Vor einem Sturm:

- Gegenstände wie Gartenmöbel, Spielsachen,... sichern
- Markisen, Sonnensegel, Jalousien einziehen/aufrollen
- Fenster, Türen und Tore schließen/verriegeln
- Fensterläden, Panzerjalousien und Rollläden schließen
- Fahrzeuge, wenn möglich, in geschützte Bereiche bringen

## Während des Sturms:

- Schützende Räume keinesfalls verlassen
- Falls sie noch unterwegs sind: Halten Sie Abstand zu Gebäuden, Bäumen etc. aufgrund möglicher herabfallender Teile oder Umsturzgefahr
- Im Auto: Vorsicht beim Überholen und an exponierten Stellen
- Nicht unnötig telefonieren, Radio einschalten

Wilhelmine Wulff/pixelio.de

## Nach einem Sturm:

- Nähern Sie sich keinesfalls abgerissenen Stromleitungen (10 m Mindestabstand)
- Sicherungsmaßnahmen einleiten (Baumeister, Zimmermeister, Feuerwehr, Dachdecker, Spengler)
- Organisation von Not-eindeckungen



Bernd Kasper/pixelio.de

## Bei Erdbeben sollen im Haus befindliche Personen:

- Nicht ins Freie laufen
- Sicherheitsabstand zu Gebäuden und elektrischen Freileitungen einhalten (Sicherheitsabstand: etwa die halbe Gebäudehöhe)
- Aufzüge nicht benutzen
- Nicht neben Fenstern aufhalten

## Schutz finden Sie:

- Neben tragenden Mauern
- Unter Türstöcken
- Eventuell auch unter einem stabilen Tisch
- In engen Straßen kann auch eine nahegelegene Hauseinfahrt Schutz gewähren



## Nach dem Beben:

- Löschen Sie offene Feuer (z.B.: Kerzen, Kamin)
- Strom-Hauptschalter ausschalten sowie Gas- und Wasserhahnhahn schließen
- Schäden am Haus überprüfen und bei Einsturzgefahr sofort verlassen
- Weiterhin Sicherheitsabstand zu den Gebäuden einhalten – Gefahr von Nachbeben
- Betreten Sie Ihr Haus erst bei offizieller Entwarnung wieder

*Auch wenn Österreich nicht zu den großen Risikozonen gehört, sollten Sie diese Gefahr nicht ausblenden. Denken Sie an die Urlaubsziele, in denen es zu schweren Erdbeben kommen kann.*



Vor einer Atom-Katastrophe können wir durch Bevorratung und bauliche Maßnahmen vorsorgen.

Aktuelle Messwerte aller österreichischen Bezirksstädte finden Sie im ORF-Teletext auf Seite 623.

### **Während eines radioaktiven Niederschlags:**

- Nicht im Freien aufhalten
- Räume mit massiven Wänden bevorzugen (Dachausbauten, Veranden und Wintergärten meiden), wenn vorhanden, Sicherheitsraum oder Schutzraum benutzen
- Fenster schließen, Ventilatoren abschalten, Öffnungen in Außenwänden abdichten (Klebeband, Folie etc.)
- Für notwendigen Aufenthalt im Freien Regenschutzkleidung und Feinstaubmaske verwenden. Bei Betreten der Wohnung Überkleidung und Schuhe ausziehen

- Staubbeseitigung: Feucht wischen, keine Staubaufwirbelung
- Flächen vor dem Haus mit Wasser abspritzen
- Häufig Haare waschen und duschen
- Kein Freilandgemüse und frisches Obst essen, Vorsicht bei tierischen Produkten
- Ernährung aus Vorräten
- Radio- und TV-Meldungen beachten



Thommy Weiss/pixelio.de

Mehr Infos gibt es im kostenlosen Strahlenschutzratgeber des OÖ Zivilschutzes!

## Kaliumjodidtabletten

Bei einem Reaktorunfall kann radioaktives Jod freigesetzt werden, was zu einer Strahlenbelastung der Schilddrüse führt.

Durch die zeitgerechte Einnahme (nur auf Anordnung der Gesundheitsbehörde!) von Kaliumjodidtabletten kann die Aufnahme von radioaktivem Jod in die Schilddrüse verhindert werden.



Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gibt es die Tabletten kostenlos in der Apotheke, ebenso für Schwangere und Stillende. Personen von 18 bis 40 Jahren können Kaliumjodid-Tabletten zu einem geringen Preis in Apotheken erwerben.

Personen über 40 Jahre sollten Kaliumjodid-Tabletten nicht mehr einnehmen, da ihr Risiko an strahlenbedingtem Schilddrüsenkrebs zu erkranken sehr gering, das Risiko von schweren Nebenwirkungen durch die Jodzufuhr aber hoch ist.



Nach Bränden und Störfällen stellen Schadstoffwolken eine große Gefahr dar. Wenn nicht von der Behörde anders mitgeteilt, gelten für den persönlichen Schutz folgende Grundregeln:

- Aufenthalt in einem geschlossenen Gebäude
- Obere Stockwerke aufsuchen
- Kinder sofort ins Haus rufen
- Fenster und Außentüren schließen und abdichten
- Klimaanlage und Lüftungen abschalten und nasse Tücher bereitlegen
- Zivilschutz-SMS, Lautsprecherdurchsagen, Radio- und Fernsehmeldungen beachten
- Nicht unnötig telefonieren
- Nach Ende der Gefahr Räume gut durchlüften

Zum Adichten von Fenstern und Türen ist es ratsam, ein breites Verpackungsklebeband zu Hause zu haben. Schadstoffe können dadurch nicht eindringen und somit nicht eingeatmet werden. Dichten Sie alle Öffnungen mit Klebebändern ab!

Einen wirksamen Schutz bei Chemie- oder Strahlenkatastrophen bieten Schutz- und Sicherheitsräume.

Ein **Schutzraum** ist ein speziell gestalteter Keller- oder Kellerraum, bei dem mit Hilfe eines Lüfters gereinigte Außenluft in den



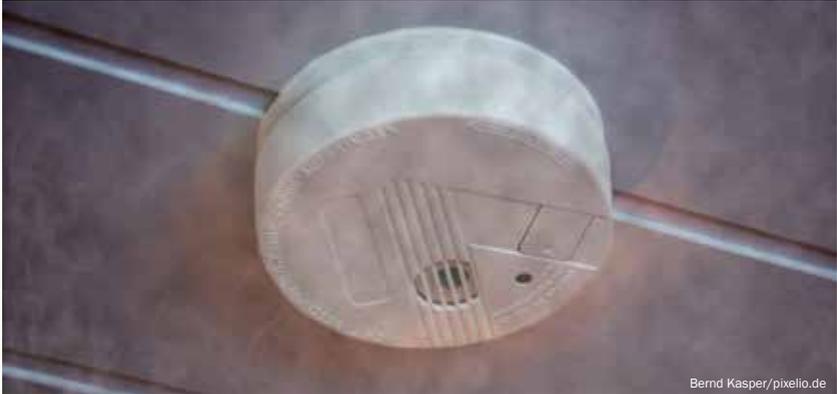
Raum geblasen wird. Durch seine dickeren Wände und seine dickere Decke, seine Lage und die notwendige spezielle Tür bietet er guten Schutz gegen äußere Strahlung, heruntergefallene Trümmer und Splitter.

**Sicherheitsräume** sind Räume, die ohne bauliche Adaptierung, durch einfache Maßnahmen (Fenster schließen und verkleben, Notvorrat, etc.) Schutz bieten. Dafür eignen sich Zimmer mit wenigen, kleinen Fenstern. Räume mit einem offenem Kamin und Wintergärten kommen nicht in Frage. Der Vorteil dabei ist, dass sich die Bewohner in ihrer gewohnten Umgebung befinden.

Massive Mauern schirmen Strahlung besser ab, bei chemischen Schadstoffen ist ein hoch gelegener Raum besser.

Spezielle Luftfilteranlagen verbessern die Schutzqualität. Eine 70 m<sup>2</sup> Wohnung hat für vier Personen etwa zwei Tage Luftreserven.

Cirka 90% aller Brandopfer kommen nicht durch Flammen ums Leben, sondern sterben an den Folgen einer Rauchgasvergiftung. Der laute Alarm eines Rauchmelders warnt Sie auch im Schlaf rechtzeitig.



Bernd Kasper/pixelio.de

## Wo und wieviele Rauchmelder?

- Minimallösung: ein Rauchmelder im obersten Deckenbereich
- Besser sind mehrere Warngeräte in jeder Etage
- Als optimale Lösung soll in jedem Zimmer mit Ausnahme der Nassräume ein Rauchmelder montiert werden

## Montagetipps:

- Rauchmelder unter die Decke in die Raummitte
- Nicht direkt über einem Ofen oder Küchenherd platzieren
- Im Schlaf- oder Kinderzimmer ist ein optimaler Montageplatz, vor allem, wenn dort elektrische Geräte wie Fernsehgeräte, Heizdecken usw. benützt werden

## Batteriewechsel:

Wenn die Batterie ausgetauscht werden muss (durchschnittliche Lebensdauer 2 Jahre), ertönt in regelmäßigen Abständen von ca. 30 Sekunden ein Warnsignal. Testen Sie die Funktion Ihres Rauchmelders alle drei Monate mit Hilfe der Prüftaste. Alle sechs Monate soll das Gehäuse vorsichtig gereinigt werden.



*Alarmieren* - Feuerwehr 122 oder Euronotruf 112

*Retten* - gefährdete Personen

*Löschen* - nur wenn die eigene Sicherheit gegeben ist

*Feuerwehr* - einweisen

Wichtig ist:  
einen kühlen  
Kopf bewahren  
und überlegt  
handeln!

## **Selbstschutz bei Feuer - Wenn Sie flüchten können:**

- Fenster und Türen im Brandraum hinter sich schließen
- Mitbewohner verständigen
- Fenster von Fluchtwegen öffnen
- Aufzug nicht benutzen

## **Wenn Sie vom Brand eingeschlossen sind:**

- Vom Brandherd entfernen
- Türen zwischen sich und dem Brandherd schließen
- Türritzen mit feuchten Tüchern abdichten
- Erst jetzt Fenster öffnen
- Rufen, sich bemerkbar machen, um Hilfe telefonieren

Farb- und geruchslos ist Kohlenmonoxid (CO) eine unsichtbare Gefahr, die schon bei geringer Einwirkung zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Es entsteht bei einer unvollständigen Verbrennung.

## Zur Vermeidung von CO-Vergiftungen:

- Bei Benutzung von Gasthermen bei sommerlichen Temperaturen immer ein Fenster geöffnet lassen
- CO-Warngeräte für den Hausgebrauch (ähnlich den Rauchmeldern) nutzen
- Regelmäßig den Kohlenmonoxid-Gehalt der Abgase von Feuerstätten durch den Rauchfangkehrer überprüfen lassen
- Regelmäßige Service-Durchführung des Gasfeuerungssystems durch einen Fachbetrieb
- Bei nachträglichen Einbauten von dichteren Fenstern, Türen, Ventilatoren, Dunstabzugshauben, Klimaanlage etc.: Rauchfangkehrer kontaktieren
- Auch bei gleichzeitigem Betrieb eines Ofens im Wohnraum und der Verwendung einer Dunstabzugshaube kann eine gefährliche CO-Konzentration entstehen - ebenso bei der Lagerung von Holzpellets



## Bei Verdacht auf CO-Austritt:

- Alle Personen müssen schnellstmöglich die Räume bzw. das Gebäude verlassen – wichtig ist Frischluft!
- Gegebenenfalls Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten
- Notruf absetzen (Rettung 144, Feuerwehr 122)
- Die Einsatzkräfte über die Möglichkeit einer CO-Konzentration informieren



## **Was tun bei Gasgeruch im Gebäude:**

- Zündquellen vermeiden bzw. abstellen
- Räume lüften
- Gashauptahn schließen
- Gefahrenbereich großflächig räumen, Personen warnen
- Notruf 128 (Gasversorgungsunternehmen)

## **Was tun bei Gasaustritt im Freien:**

- Maschinen, Baugeräte abstellen
- Zündquellen vermeiden
- Gefahrenbereich weiträumig absperren
- Einströmen von Gas in Gebäude/Räume vermeiden (Fenster und Türen schließen)
- Notruf 128

## **Was tun bei Gasaustritt brennend:**

- Notruf 122 (Feuerwehr)
- Notruf 128 (Gasversorgungsunternehmen)
- Gefahrenbereich großflächig absperren bzw. räumen
- Gasflamme nicht löschen - Explosionsgefahr (Ausnahme: Gefahr für Personen und Objekte)
- Brandgefährdete Objekte schützen

Taschendiebe und Trickbetrüger suchen den Rummel. Achten Sie daher besonders im Gedränge von Geschäften, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Massenveranstaltungen auf Ihre Wertsachen.



Dieter Schütz/pixello.de

## **Geldbörse:**

- Geldbörse, Ausweis und Wertsachen niemals in den Einkaufswagen legen
- In Jacken- oder Sakkotasche (Innentasche) mit Reißverschluss verwahren
- Nicht unnötig viel Bargeld und Wertsachen bei sich haben

## **Bankomat- und Kreditkarten:**

- Notieren Sie Ihren PIN-Code sicher verwahrt und auf gar keinen Fall auf Ihrer Bankomatkarte
- Lassen Sie sich beim Eintippen des Codes an der Kasse oder beim Geldausgabeautomaten nie über die Schulter schauen oder von Dritten „helfen“
- Decken Sie während der Code-Eingabe mit Ihrer freien Hand oder Ihrem Körper das Zahlenfeld ab
- Beantworten Sie keine telefonischen, schriftlichen oder persönlichen Anfragen nach Ihrem Code
- Ihre Code-Eingabe ist nur an Geldausgabeautomaten, Bankomat-Kassen und Quick-Ladeterminals erforderlich – geben Sie Ihren Code in kein anderes Gerät ein

Schützen Sie Ihre Wohnung/Haus, aber auch Ihr Auto durch vorbeugende Selbstschutzmaßnahmen besser gegen Einbrecher! Beachten Sie, dass Dämmerungseinbrüche meist zwischen 17 und 21 Uhr stattfinden.

## Das Auto ist kein Tresor:

- Von außen sichtbare Fotoapparate, Handy´s oder Laptops sind eine Einladung für jeden Autoknacker
- Laptops und Aktentaschen lassen Einbrecher auf wertvolle, leicht veräußerbare Gegenstände vermuten
- Alarmanlagen schützen nur bedingt

## Einbruchvorbeugung im Haus:

- Zeigen Sie durch Licht (eventuell mit Zeitschaltuhr), dass Ihre Wohnung/Haus bewohnt ist
- Falls Sie länger abwesend sind, sollen Nachbarn oder Freunde nach dem Rechten schauen (z.B. Post entleeren)
- Rollläden oder Vorhänge nicht über einen längeren Zeitraum geschlossen halten
- Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder installieren, Türen/Kellerschächte absichern
- Individuelle Beratung über Schutzmaßnahmen erhalten Sie bei der Polizei



Christoph Droste/pixelio.de

Überprüfen Sie Ihre Notrufnummern-Kenntnisse und bringen Sie ein Auflistung der Nummern (siehe Seite 60) sichtbar im Haushalt an!

## **Erdrosselungsgefahr:**

- Verwenden Sie für den Schnuller einen Schnullerhalter (keine Schnur um den Hals)
- Entfernen Sie Schnüre und Kabel in Kindernähe, achten Sie auf beschädigte Kabel

## **Elektrische Geräte:**

- Bringen Sie am Herd ein Schutzgitter an
- Sichern Sie alle elektrische Geräte so, dass Kinder sie nicht in Betrieb nehmen können (Stecker nach Gebrauch herausziehen), verwenden Sie auch bei Steckdosen eine Kindersicherung



## Sturz- und Stolpergefahr:

- Sichern Sie Treppen durch Schutzgitter und vermeiden Sie bei Stiegen- und Balkongeländern waagrechte Verstrebungen (verleiten zum Klettern)
- Bringen Sie bei Stockbetten eine Absturzsicherung an
- Sichern Sie Swimmingpool, Teich, Biotop und jedes andere Gewässer durch einen Schutzzaun
- Verwenden Sie einen kipp sicheren Hochstuhl mit einer Schutzvorrichtung
- Achten Sie darauf, dass Stühle und andere Gegenstände, die Kinder zum Klettern verleiten können, gesichert oder weggeräumt sind



- Der Wickeltisch muss stabil sein und einen seitlichen Hochzug besitzen, um ein Baby vor dem Herunterfallen zu schützen
- Sichern Sie Ihre Fenster mit Gitter, Fenstersperren oder kindersicheren Beschläge; verwenden Sie einen Schubladen-, Kanten- und Ecken-schutz



- Computer mit Updates, Firewall und Antivirussoftware schützen
- Privatsphäre wahren und persönliche Daten nicht leichtfertig hergeben
- „Gesundes“ Misstrauen: Nicht alle Infos im Internet entsprechen der Wahrheit
- Umsonst gibt's nichts: Gratisangebote sind meist Fallen
- Keine Vorkasse bei unbekanntem Online-Shops
- Vorsicht bei der Nutzung von fremden Inhalten: Fremde Fotos, Musik oder Videos sind häufig urheberrechtlich geschützt
- Nicht alles glauben: Achten Sie immer auf den Mail-Absender und seriöse Daten
- Phishing Mails sofort löschen: Banken oder Kreditkartenunternehmen fordern Sie nie via E-Mail auf, Ihre Daten zu überprüfen
- Achten Sie darauf, was Sie im Internet veröffentlichen! Fotos, Statusmeldungen auf Facebook oder dergleichen können nach Jahren ein Problem sein
- Unsicher? Fragen Sie einen Profi!

Fordern Sie die Broschüre „Internetsicherheit“ beim OÖ Zivilschutz an! Gerne organisieren wir auch Vorträge und Workshops in Ihrer Gemeinde. Nähere Infos gibt es unter [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

## **Ausgehzeiten**

*Ohne Aufsichtsperson, mit Zustimmung der Eltern:*

- Unter 14 Jahren: 5-22 Uhr
- Mit 14 und 15 Jahren: 5-24 Uhr
- Ab 16 Jahren: unbegrenzt

*Mit Aufsichtsperson:*  
ohne zeitliche Begrenzung

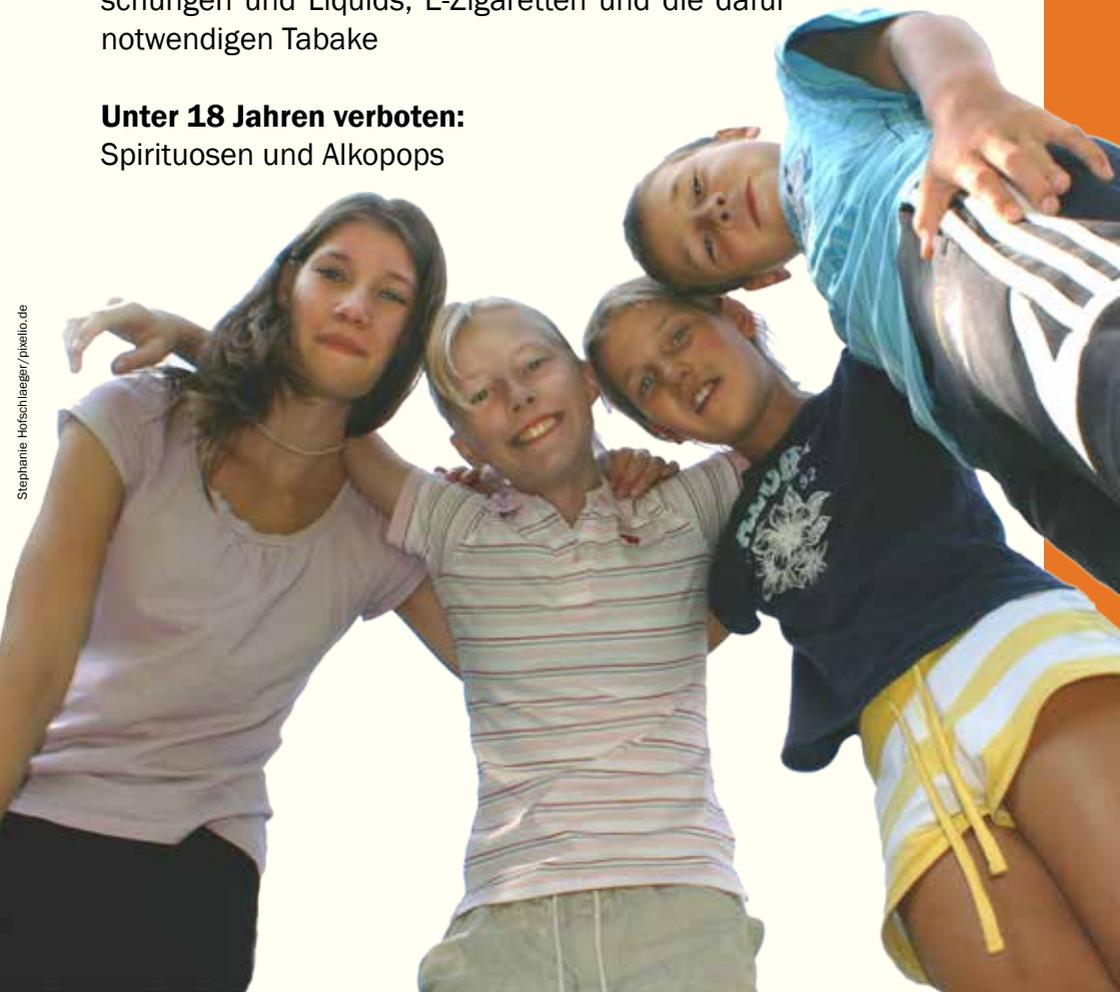
Nähere Infos gibt es auf  
[www.jugendschutz-ooe.at](http://www.jugendschutz-ooe.at)

## **Unter 16 Jahren verboten:**

Alkohol, Rauchen, Wasserpfeifen, E-Shishas, Melasse-Mischungen und Liquids, E-Zigaretten und die dafür notwendigen Tabake

## **Unter 18 Jahren verboten:**

Spirituosen und Alkopops



Bei älteren Personen heilen Verletzungen schlechter und können die Lebensqualität auf Dauer beeinträchtigen. Daher ist die Vorsorge besonders wichtig.

Denken Sie frühzeitig an eine altersgerechte, barrierefreie Wohnung. Das eigene Zuhause sollte im Alter sicher, praktisch und bequem sein. Sorgen Sie mit rutschhemmenden Fußböden und Stufen sowie einer guten Beleuchtung im Gang vor und bringen Sie außerdem in Bad und WC Haltegriffe an.



Michaela Rupprecht/pixelio.de

## **Stolperfallen sind:**

Teppiche, Verlängerungskabel, Schachteln, Kübel, Einkaufstaschen, Staubsauger, Haustiere usw.

## **Weitere Tipps:**

- Verwenden Sie die richtige Brille: Lesebrille beim Gehen abnehmen, diese jedoch immer griffbereit haben
- Regelmäßige Kontrolle der Augen und des Bewegungsapparates durch einen Facharzt
- Achten Sie auf Ihre Fitness und betreiben Sie regelmäßig Sport
- Verwenden Sie, wenn nötig, eine Gehhilfe

- Machen Sie sich einen Putzplan und arbeiten Sie immer von oben nach unten und von hinten nach vorne
- Tragen Sie rutschfeste Schuhe mit flachen Absätzen und zweckmäßige Kleidung
- Stellen Sie sich die nötigen Arbeitsgeräte bereit, das erspart unnötige Wege, Stolperfallen und „gefährliches improvisieren“
- Verwenden Sie Leitern als Steighilfen
- Stapeln Sie nicht Tisch und Stühle als Leiterersatz aufeinander
- Vorsicht vor Stromfallen: Schließen Sie Geräte mit Kabeln immer an die nächstliegende Steckdose an



Ziehen Sie vor der Reinigung elektrischer Geräte stets den Stecker heraus und berühren Sie beschädigte Kabel nicht mit feuchten Händen. Lebensgefährlich ist der Kontakt von Wasser mit Strom.



## Vorsicht beim Fensterputzen:

- Reinigen Sie Ihre Fenster möglichst nur von der Rauminnen- und vom Fußboden aus
- Verwenden Sie einen Wischer mit Teleskopstange
- Steigen Sie niemals auf die Außenseite des Fensterbrettes

In Österreich schreibt das Chemikaliengesetz die Kennzeichnung gefährlicher Produkte vor. Putzmittel, Lacke, Kleber und ähnliches können Verätzungen, Vergiftungen oder andere Gefahren in sich bergen.

## Achtung: Seit 2015 gelten neue Piktogramme!



- Beachten Sie die Warnhinweise auf den Verpackungen der Reinigungsmittel!
- Achten Sie besonders darauf, dass Kinder mit möglichen Gefahrenquellen wie Putzmitteln bzw. -geräten nicht in Berührung kommen
- Entsorgen Sie Produktreste von Problemstoffen, Abfälle und Verpackungen über die Altstoffsammelzentren





Lassen Sie Umbauarbeiten am besten von einem konzessionierten Fachbetrieb ausführen!

- Wichtig ist ein geeigneter Schutz für Ohren, Augen, Hände und Füße
- Elektrische Geräte müssen in einwandfreiem Zustand sein
- Untersuchen Sie Kabel und Verbindungsstellen auf Brüche
- Lesen Sie zu allererst die Bedienungsanleitung und machen Sie einen ersten Funktionstest
- Schätzen Sie Ihr Projekt richtig ein: die Unfallgefahr erhöht sich, weil Kraft- und Zeitaufwand meist höher als gedacht sind

**Achtung Heimwerker, erkundigen Sie sich rechtzeitig über den genauen Verlauf der Installationsleitungen, denn:**

- Eine angebohrte E-Leitung kann einen Stromschlag auslösen
- Eine angebohrte Wasserleitung kann Ihre Wohnung überfluten
- Eine angebohrte Gasleitung führt zu Gasaustritt und höchster Explosionsgefahr

## Schutzkleidung:

Tragen Sie die richtige Schutzkleidung (eng anliegend) mit Handschuhen, festen Schuhen und Schutzbrille. Kopfbedeckung nicht vergessen!

## Maßnahmen:

- Auf den richtigen Impfschutz achten (Tetanus)
- Rücken schonen mit langstieligen Geräten und einer Scheibtruhe, um gebückte Arbeitshaltung zu vermeiden
- Leiter auf Funktionsfähigkeit überprüfen, auf einen festen Stand und rutschhemmende Sprossen achten
- Bei Verwendung von Chemikalien Schutzbrille und Atemmaske tragen – die Chemikalien sicher aufbewahren
- Bei der Verwendung von elektrischen Geräten darauf achten, dass die Kabel für die Arbeit im Freien geeignet sind und nicht in das Gartengerät kommen
- Den Rasen parallel zum Hang mähen
- Vorsicht vor Wespen- und Hornissennestern sowie Zecken



[www.foto-line-art.de/pixello.de](http://www.foto-line-art.de/pixello.de)

## Weitere Tipps:

- Ein Erste Hilfe-Koffer sollte immer in Ihrer Nähe sein
- Lassen Sie keine Gartengeräte herumliegen
- Nehmen Sie sich nicht zu viel Gartenarbeit auf einmal vor und führen Sie nicht stundenlang die gleiche Tätigkeit aus



Stellen Sie den Griller immer standsicher an einen offenen Platz und lassen Sie ihn nie unbeaufsichtigt.

Halten Sie einen Kübel mit Wasser bzw. einen Wassersprüher griffbereit.

## **Anzündhilfe niemals auf warme oder heiße Kohle geben!**

- Achten Sie darauf, dass die Anzündhilfe vollständig verbrannt ist, bevor Sie das Grillgut auflegen
- Verwenden Sie nur Anzünder und Hilfen, die dafür vorgesehen sind - keinesfalls brennbare Flüssigkeiten wie Benzin oder Spiritus!
- Genügend Abstand zu brennbaren Gegenstände (mindestens 5 m) halten
- Passen Sie auf Kinder und Tiere auf
- Enge Kleidung tragen bzw. eine Schürze und Handschuhe nutzen
- Verwenden Sie das richtige Zubehör z.B. langstielige Grillzange mit hitzeisolierten Griffen
- Brandwunden unter fließendes, lauwarmes Wasser (ca. 20°) halten und steril abdecken
- Löschen Sie die Restglut mit Wasser und entsorgen Sie die erkaltete Asche in einem feuerfesten Behälter



Schützen Sie Ihr Fahrrad mit einem gut sichtbaren Sicherheits-Code.



Mittels Gravur eines Codes am Rahmen wird das Fahrrad schnell identifizierbar. Dieser Code ist eine Zahlen- und Buchstabenkombination, bestehend aus dem Bezirk-Kürzel, der Straßen- und Hausnummer sowie den Initialen des Besitzers. Zum Schutz vor Oxidation wird zusätzlich eine Folie über der Gravur angebracht.



Codierte Fahrräder verleiten weniger zum Diebstahl!

Nähere Infos zu Fahrradcodieraktionen gibt es beim ÖÖ Zivilschutz!



Dagmar Flehmig/pixelio.de

- Machen Sie sich mit den Regeln der Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut
- Niemals in unbekannte Gewässer springen – Untiefen können lebensgefährlich sein
- Überschätzen Sie im Wasser nicht Ihre Kraft und Ihr Können
- Entfernungen lassen sich im Wasser sehr viel schwerer einschätzen – daher besondere Vorsicht bei langen Strecken
- Hafeneinfahrten, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen
- Gehen Sie nie unter Alkoholeinfluss schwimmen

OÖ Wasserrettung:

0800 230 144 oder Kurzwahl 130 (Landeswarnzentrale)

## Baden mit Kindern:

- Machen Sie Ihr Kind früh mit den Gefahren des Wassers vertraut
- Lassen Sie Ihr Kind nie aus den Augen – selbst wenn es Schwimmhilfen wie Schwimmflügel oder eine Schwimmweste trägt
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind so früh wie möglich einen Schwimmkurs bzw. bringen Sie Ihrem Kind das Schwimmen selbst bei

## Persönliche Vorbereitungen:

- Dokumente – Reisepass, E-Card, Führerschein – nicht vergessen; Kopien hinterlegen
- Rechtzeitig Impfungen vornehmen lassen
- Regelmäßige Medikamente und Reiseapotheke mitnehmen
- Keinen Urlaubs-Hinweis auf Anrufbeantworter, Mailbox, Internet
- Nicht benötigte Leitungen (Gas, Wasser etc.) abdrehen
- An Unwetter während der Abwesenheit denken
- Nachbarn, Bekannte zur Nachschau und um Postentleerung bitten

Tim Reckmann/pixelto.de



## Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind:

- Ein Service vor Fahrtantritt schützt vor Pannen
- Erste-Hilfe-Box, Feuerlöscher, Lifehammer, Warnweste kontrollieren
- Eventuell eine Reiseversicherung abschließen
- Grüne Versicherungskarte im Ausland empfehlenswert und Europäischen Unfallbericht mitnehmen
- Diebstahlschutz durch Sperrstöcke oder Alarmanlagen
- Keine Autopapiere und Wertsachen im Auto lassen
- Rechtzeitig Infos über die Verkehrsbestimmungen im jeweiligen Urlaubsland einholen

Eine Rettungsgasse ist auf Österreichs Autobahnen, Schnellstraßen bzw. Autostraßen Pflicht! Diese ermöglicht somit den Rettungskräften rascher zum Unfallort zu kommen und hilft mit, die Verkehrssicherheit zu verbessern.

## Was Sie tun müssen:

*Bei zweispurigen Fahrbahnen:* Die Fahrzeuglenker sind verpflichtet, in der Mitte eine Gasse zu bilden. Alle Fahrzeuge auf der linken Fahrspur weichen möglichst weit an den linken Fahrbahnrand aus, alle Fahrzeuge auf der rechten Spur so weit wie notwendig nach rechts.

*Bei 3- oder 4-streifigen Straßenabschnitten:* Die Fahrzeuglenker sind verpflichtet, zwischen dem äußerst linken und dem daneben liegenden Fahrstreifen eine Gasse zu bilden. Alle Fahrzeuge auf der äußeren linken Fahrspur müssen nach links, alle anderen Fahrzeuge nach rechts.

Weitere Infos unter: [www.rettungsgasse.com](http://www.rettungsgasse.com)



Sobald die Fahrbahn mehr als zwei Spuren hat, hilft die „Rechte Hand-Regel“: der Daumen steht für Fahrzeuge auf der linken Fahrspur, die nach links müssen. Alle anderen müssen nach rechts.

## Zur Unfallvermeidung:

- Rechtzeitig vor der Einfahrt Abblendlicht einschalten und eventuell Sonnenbrille abnehmen
- Vor dem Tunnel Tempo reduzieren, Tempolimit unbedingt beachten
- Verkehrsfunksender einschalten (Frequenzangaben vor dem Tunnel)
- Sicherheitsabstand zu anderen Fahrzeugen unbedingt einhalten
- Rettungsgassen-Pflicht beachten
- Bei Pannen möglichst nicht stehen bleiben, sondern bis zur nächsten Ausweichstelle oder Tunnelausfahrt fahren; Warnblinkanlage einschalten und Tunnelwart verständigen (Notrufnische)

Rainer Sturm/pixelio.dae

## Nach einem Unfall:

- Warnblinkanlage einschalten, Motor abstellen, Fenster schließen, nicht rauchen
- Melden Sie oder ein Helfer den Unfall über die Notrufeinrichtungen des Tunnels
- Leisten Sie Erste Hilfe, stellen Sie Feuerlöschgeräte bereit, bekämpfen Sie einen entstehenden Brand (Handfeuerlöscher bei Notrufnische)
- Bei starker Hitze- oder Rauchentwicklung sofort über Querstellen (nur bei zweiröhrigem Tunnel), Rettungsstollen oder Tunnelausgang die Gefahrenzone verlassen – Auto nicht absperren und Schlüssel stecken lassen
- Befolgen Sie die Anweisungen des Tunnelwarts bzw. der Einsatzkräfte

Notrufeinrichtungen sind vor jeder Tunnelleinfahrt bzw. etwa alle 125 m im Tunnel - in begehbaren Nischen untergebracht.

Ein Autofahrer mit Ablendlicht kann einen reflektierenden Streifen wesentlich früher erkennen. Zeitgerechtes Abbremsen oder Ausweichen wird dadurch möglich. Mit rückstrahlender Kleidung oder Streifen sind Fußgänger, Radfahrer, Hobbysportler, Kinder auf dem Schulweg sichtbar und damit sicherer unterwegs.

## Fußgänger:

- helle Kleidung tragen
- Kleidung mit Reflektoren ausrüsten
- auf Rundum-Sichtbarkeit (360°) achten



## Fahrrad:

- obligatorische Reflektoren anbringen (vorne weiß, hinten rot)
- Leuchtpedale
- Speichenreflektoren
- Licht vor Fahrt kontrollieren

## Auto- und Motorradfahrer:

- Fahrverhalten den Sicht- und Witterungsverhältnissen anpassen
- Heck- und Windschutzscheiben sowie Fahrzeuglichter sauber halten
- Immer wieder prüfen, ob alle Lichter funktionieren
- Licht und Scheinwerfereinstellung vor der Fahrt kontrollieren

Reflektierende Armbänder erhalten Sie (solange der Vorrat reicht) beim OÖ Zivilschutz!



Kraftprotz/pixelio.de

Von der Geburt weg bis zum Erreichen einer Körpergröße von 150 cm müssen für Kinder entsprechende Kindersitze verwendet werden!

- Bereits ein Aufprall mit 15 km/h kann für ein Kind ohne Kindersitz tödlich sein
- Jedes Kind muss im Auto einen eigenen Sitzplatz haben
- Kaufen Sie Ihren Kindersitz nur in einem Fachgeschäft und nur das für Ihr Auto optimal geeignete Produkt
- Nur ein qualitativ hochwertiger Kindersitz bietet Sicherheit: Teure Sitze sind jedoch laut Tests kein Garant für die Sicherheit Ihres Kindes
- Vor dem Kauf Bedienung und Einbau erklären lassen
- Der Kindersitz muss sich stabil befestigen lassen - Airbag beachten
- Wenn möglich, dicke Kleidung vermeiden – legen Sie die Gurte immer möglichst straff am Körper Ihres Kindes an
- Achten Sie besonders auf den richtigen Gurtverlauf – Gurtbänder dürfen nicht verdreht sein
- Ist der Sitzplatz nur mit einem Beckengurt (Zweipunktgurt) ausgestattet, muss das Kinderrückhaltesystem auch dafür zugelassen sein

Die frühere Dämmerung, Regen, Laub und vor allem Nebel bedeuten im Herbst eine schlechtere Sicht und für Autofahrer einen längeren Bremsweg. Bei 100 km/h ist der Anhalteweg bei nasser Fahrbahn um knapp 20 Meter länger als bei trockener Fahrbahn. Bei 130 km/h sind es bei Nässe sogar knapp 35 Meter mehr, bis das Fahrzeug zum Stehen kommt.



Rainer Sturm/pixelio.de

- Vorausschauend fahren und Geschwindigkeit an die Straßen- und Witterungsverhältnisse anpassen
- Achten Sie auf Laub, Fallobst und verstärkt auftretende Nässe, diese erhöhen die Rutschgefahr
- Wintercheck: Wichtig sind Winterreifen mit ausreichendem Profil, saubere Windschutzscheiben außen und innen, außerdem sollten Sie Batterie, frostsicheres Scheibenputzmittel und die Wischblätter überprüfen
- Testen Sie Ihre Schweinwerfer, ob sie funktionstüchtig und sauber sind
- Laut Gesetz müssen PKWs ab 1. November Winterreifen bei winterlichen Fahrverhältnissen montiert haben
- Aktivieren Sie bei Nebel die Nebelschlussleuchte. Auf der Autobahn gilt: Drei Punkte am rechten Rand bedeuten normale Sicht – sind lediglich zwei Punkte gleichzeitig sichtbar, sollten Sie die Geschwindigkeit auf 60 km/h, bei einem Nebelpunkt auf 40 km/h reduzieren

Besonders in den Dämmerungsstunden im Herbst und Frühjahr steigt das Risiko von Wildunfällen.

- Beim Verkehrszeichen „Achtung Wildwechsel“ Geschwindigkeit verringern und bremsbereit fahren
- Achtung vor allem in der Dämmerung, bei Feldern und Wäldern
- Sicherheitsabstand zum Vordermann vergrößern
- Ein Wildtier kommt selten allein
- Bei Wild-Sichtkontakt bremsen, abblenden und wiederholt kräftig hupen
- Bei Vollbremsung Auto nicht verreißen, Lenkrad fest umklammern

## Ist doch ein Wildunfall passiert:

- Sofort anhalten und die Unfallstelle absichern (Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anziehen, Pannendreieck in geeignetem Abstand aufstellen)
- Eventuell verletzte Personen versorgen
- Die Polizei oder örtliche Jägerschaft verständigen
- Verletzte Tiere nicht berühren. Wer das verletzte oder getötete Wild mitnimmt, macht sich strafbar



Rainer Sturm/pixelio.de

- Wanderungen unter Bedachtnahme auf Kondition, Gelände, Zeitaufwand und Erfahrung der Teilnehmer planen
  - Alpingerechte Ausrüstung – entsprechendes Schuhwerk, Wetterschutz, „Erste-Hilfe-Box“ ...
  - Unbedingt auf markiertem Wanderweg bleiben und möglichst nicht alleine auf Tour gehen



Christine Lange/pixelio.de

- Ausreichend Flüssigkeit mitnehmen und rechtzeitig Pausen einplanen
- Kein blindes Vertrauen in Gelände, Verankerungen und Absicherungen
- Das Handy ersetzt nicht die gründliche Vorbereitung für eine Bergtour!
- Achten Sie darauf, dass der Akku Ihres Handys voll aufgeladen ist und tragen Sie Ihr Handy bei Kälte am Körper

## **Notruf 140 (für alpine Notfälle österreichweit)**

- Wird der alpine Notruf ausgelöst, schickt die Einsatzzentrale die geeigneten Rettungskräfte der Bergrettung los
- Alpines Notsignal: Sechsmal innerhalb einer Minute ein Zeichen durch Heben eines sichtbaren Gegenstandes, Rufen, Pfeifen etc. geben
- Danach das Zeichen wiederholen
- Die Antwort der Retter erfolgt als Zeichen dreimal innerhalb einer Minute



Beachten Sie auch die FIS-Verhaltensregeln - nähere Informationen gibt es unter [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

Paul Felgentreff/pixelio.de

- Lassen Sie die Einstellung der Bindung jährlich im Fachgeschäft überprüfen bzw. nachstellen
- Achten Sie auf die nötige Kondition sowie eine gut aufgewärmte Muskulatur (Schutz vor Verletzungen)
- Helm und Handschuhe schützen vor Kälte und bei einem Sturz vor Schürf- und Schnittwunden
- In Oberösterreich besteht Skihelmpflicht für Jugendliche bis zum vollendeten 15. Lebensjahr
- Bei ersten Ermüdungserscheinungen Pausen machen - aber ohne Alkohol!

Wenn Sie einzubrechen drohen: Flach aufs Eis legen und sich vorsichtig auf dem Weg in Richtung Ufer zurück bewegen!



angleconscious/pixello.de

- Vorsicht bei Seen und Flüssen – durch Strömungen bestehen besondere Gefahren
- Eisfläche erst betreten, wenn das Eis bei stehendem Gewässer 15 cm dick ist. Bei einem fließenden Gewässer muss die Eisdecke 20 cm betragen
- Keine Alleingänge unternehmen
- Zum Schutz vor Sturzverletzungen: Skihelm als Kopfschutz
- Nicht jede Eisdecke ist tragfähig - Eisfläche sofort verlassen, wenn es knistert und knackt

### **Falls Sie eingebrochen sind:**

- Augenblicklich beide Arme waagrecht von sich strecken
- Arme oberhalb der Eisschicht halten bzw. versuchen, dort hin zu bekommen
- Schieben Sie sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht
- Versuchen Sie vorsichtig, mit den Füßen die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, um sich so wieder auf das Eis zu drücken
- Um Hilfe rufen und wenig bewegen! Bewegung im eisigen Wasser kann zum plötzlichen Herztod führen

- Skifahrerisches Können und Fitness sind Voraussetzung, achten Sie auf Kraftreserven für die Abfahrt
- Studieren Sie den Lawinlagebericht vorher eingehend
- Sorgfältige Tourenplanung: Höhendifferenz, Länge, Schwierigkeit und Wetter spielen eine große Rolle
- Ausrüstung: Touren-Ski und Bindung, Felle, funktionale Kleidung, Wetterschutz, Sonnenschutz – achten Sie dennoch auf geringes Rucksackgewicht

Fragen Sie vorab Einheimische, Bergführer oder die Bergrettung: diese kennen das Gebiet genau!



- Notfallausrüstung: Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel, Lawinensonde, Erste-Hilfe-Ausrüstung und Biwaksack
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit der Umgebung an, um Stürze zu vermeiden – ein Skihelm kann vor möglichen Kopfverletzungen schützen
- Gehen Sie in kleinen Gruppen, um sich gegenseitig helfen zu können
- Informieren Sie immer Personen über Ziel, Route und geplante Rückkehr

## Auto für den Winter vorbereiten



Sascha Böhnke/pixelio.de

- Kraftstoffreserve beachten
- Handy immer mitführen
- Notverpflegung (z. B. Müsliriegel,...)
- Antibeslagtuch und Eiskratzer
- Winterausrüstung wie Schneeketten, Klappschaufel, Stiefel, wetterfeste Jacke, Decke etc.

## Schutzmaßnahmen Haus:

- Eigene Gefahrensituation bewerten, mit Fachleuten und Familie besprechen
- Wetterwarnungen und behördliche Infos beachten
- Lebensmittelvorrat, Taschenlampen, Ersatzbatterien etc. für die Gefahr eines Stromausfalls (siehe Seite 50 bis 53)
- Dachabräumung vorbereiten, Personensicherung nicht vergessen
- Wenn notwendig Unterstützung der Dachkonstruktion (Statiker)

### Wie schwer ist Schnee?

| Schneeart                     | Gewicht pro m <sup>3</sup> | Schneehöhe von 100kg pro m <sup>2</sup> |
|-------------------------------|----------------------------|---|
| Trockener, lockerer Neuschnee | 30-50kg                    | ca. 2-3m                                |
| Gebundener Neuschnee          | 50-100kg                   | ca. 1-2m                                |
| Stark gebundener Neuschnee    | 100-200kg                  | ca. 0,5-1m                              |
| Trockener Altschnee           | 200-400kg                  | ca. 25-50cm                             |
| Feuchtnasser Altschnee        | 300-500kg                  | ca. 20-35cm                             |
| Mehrjähriger Firn             | 500-800kg                  | ca. 12-20cm                             |
| Eis                           | 800-900kg                  | ca.11-12cm                              |

## Gelände:

Die Lawinengefahr steigt mit zunehmender Hangneigung. Die meisten Lawinen gehen auf Hängen mit einer Neigung über 30 Grad ab. Schattenseitige Hänge sind häufiger lawinengefährdet als Sonnenhänge.



## Neuschnee:

Bei großer Neuschneemenge steigt die Lawinengefahr. Kritisch ist der erste schöne Tag nach dem Schlechtwetter.

## Schneedecke:

Schwache Schichten können den auftretenden Schwerkraften oft nur ungenügende Festigkeit entgegensetzen. Geringe Schneehöhe bedeutet nicht geringe Lawinengefahr!

## Temperatur:

Tiefe Temperaturen nach Neuschneefällen können die Verfestigung der Schneedecke verzögern. Steigende Temperaturen fördern längerfristig die Verfestigung der Schneedecke, kurzzeitig vermindern sie jedoch die Festigkeit der Schneedecke.

Ein ausreichender Lebensmittel-Notvorrat ist die Basis zum Überleben in Katastrophenfällen. Die Vorrats-Menge richtet sich nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten. Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränkevorrat sollten Sie einen Zeitraum von mindestens 7 Tagen überbrücken können.

Achten Sie beim Kauf der Vorräte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und überprüfen Sie, ob sich diese noch in einem einwandfreien Zustand befinden.

Bei der Berechnung eines siebentägigen Vorrats für 2 Personen mit 2000 Kcal Tagesbedarf ergeben sich folgende Gesamtmenen:

- Milchprodukte: 2,5 kg
- Getreideprodukte: 4,5 kg
- Gemüse/Obst: 6 kg
- Fleisch/Fisch: 2 kg
- Wasser/Getränke: 28 l
- Öle/Fette: 2 kg

*Der Tag des Zivilschutz-Probealarms eignet sich, um nicht nur die Sicherheitseinrichtungen im Haushalt, sondern auch den Lebensmittelvorrat zu überprüfen!*



VORSORGEN schützt VOR SORGEN: Die Bevorratungstasche des OÖ Zivilschutzes ist eine praktische Aufbewahrungsmöglichkeit und eignet sich bestens zur Lagerung von Lebensmitteln, Getränken und technischen Hilfsmitteln für den Katastrophenfall.



Auf der Tasche finden Sie Informationen, welche Produkte Sie für den Krisenfall brauchen. Außerdem erhalten Sie Tipps zum richtigen Verhalten bei Notsituationen und machen somit Ihren Haushalt sicherer.

*Die Bevorratungstasche ist über den Webshop auf der Homepage [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at) erhältlich, dort finden Sie auch nähere Information zum Thema Bevorratung!*

*Ersatzbeleuchtung:* Kerzen, Zünder, Feuerzeug, Taschenlampe mit Kurbelbetrieb oder Ersatzbatterien

*Ersatzkochgelegenheit:* Trockenspiritus/ Brennspiritus, Campingkocher, Fonduekocher

*Empfangseinrichtungen:* Kurbelradio, Autoradio oder Batterieradio mit Ersatzbatterien

*Erste Hilfe - Zivilschutzapotheke:* Denken Sie außerdem an Ihre regelmäßig verschriebenen Medikamente

*Hygieneartikel:* Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Toilettenpapier, Binden oder Tampons, Vollwaschmittel, Müllbeutel, Putzmittel

*Bargeld und Dokumentenmappe:* Sparbücher, Meldezettel, Geburtsurkunde, Reisepass, Liste mit Wertgegenständen, ...



*Alternative Heizmöglichkeit:* Heizgeräte, die mit Petroleum oder Flaschengas betrieben werden, Kachelöfe, Kaminöfe, usw. Überprüfen Sie die Funktionstüchtigkeit Ihres Notkamins!

*Notstromversorgung:* bauliche Maßnahmen zur Notstromversorgung; Stromaggregate gibt es auch für die Notstromversorgung von Haushalten

*Wasserkanister:* für den zusätzlichen Wasservorrat zum Kochen und Waschen

*Evakuierungsrucksack:*  
Notgepäck griffbereit halten



Für Katastrophensituationen wie ein AKW-Unfall oder Blackout bietet der OÖ Zivilschutz spezielle Notfallboxen an.

Diese sind im Webshop über die Homepage [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at) erhältlich.

Der Euro-Notruf 112 gilt einheitlich für ganz Europa. Wird er gewählt, gelangen Sie automatisch zur nächsten Sicherheitszentrale bzw. in Österreich zur nächsten Polizeidienststelle.

## Vorteile des Euro-Notrufs 112:

- Funktioniert auch bei Wertkartenhandy ohne Guthaben
- Er ist auch ohne SIM-Karte und bei Tastensperre anwendbar
- Bei Eingabe von 112 an Stelle des PIN-Codes wird der Notruf auch über andere Netzbetreiber bevorzugt weiter geleitet
- Der Euro-Notruf 112 wird mit höchster Priorität behandelt. Sollte kein Funkkanal frei sein, können sogar normale Gespräche aus dem Netz genommen werden
- Der Euro-Notruf ist kostenfrei!

## Notruf im Ausland:

In allen EU-Mitgliedsstaaten ist der Euro-Notruf 112 anwendbar. Weitere Länder mit Notruf 112 sind auf [www.sos112.info](http://www.sos112.info) aufgelistet.

## Achtung!

- Mit leerem Akku ist kein Notruf und keine Ortung durch Suchtrupp möglich
- Bei Wanderungen oder Bergtouren den Akku vorher voll aufladen und vor Kälte schützen
- Ohne Netz kein Handy-notruf möglich
- Das Handy kann auch als Notlicht oder für Lichtsignale genutzt werden



## Handeln Sie rasch, aber dennoch überlegt! Besuchen Sie rechtzeitig einen Erste Hilfe-Kurs!

- Zuerst Unfallopfer aus der Gefahrenzone retten
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten
- Notruf absetzen
- Verletzten gut zusprechen und bis zum Eintreffen der Einsatzorganisationen betreuen



Für die Versorgung kleiner Verletzungen und leichter Erkrankungen, wie sie immer wieder vorkommen, ist auch im Haushalt und am Arbeitsplatz ein Erste Hilfe-Kasten wichtig.



Harald Reiss/pixelio.de

Wie jeder Notvorrat im Haus sollte auch der Vorrat an Arzneimitteln und Verbandstoffen regelmäßig kontrolliert und ergänzt werden. Medikamente sind nur begrenzt haltbar. Vom Arzt verschriebene Medikamente gehören ebenfalls in diese Hausapotheke.

Schnelle und kostenlose Information bei Katastrophen, Notsituationen oder besonderen Ereignissen von Ihrer Gemeinde bietet das Zivilschutz-SMS!

## Anmelden ist ganz leicht:

1. Anmelden unter:  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)
2. Button  
„Zivilschutz-SMS“ anklicken
3. Alle Felder ausfüllen und absenden

Die Registrierung für Bürger ohne E-Mail-Adresse ist am Gemeindeamt möglich!

Einfach anmelden  
unter  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



## Vorteile:

- SMS können vom Bürgermeister gezielt an die festgelegten Regionen oder Gruppen versendet werden
- Informationen, Hinweise und Verhaltensvorschläge werden rasch übermittelt
- Kursierende Falschmeldungen können schnell korrigiert werden
- Keine Kosten für den Bürger

Das SMS ist jederzeit lesbar. Sie können es unkompliziert an Angehörige und Freunde weiterleiten!



Das **Netzwerk für Sicherheit und Zivilschutz „Sicheres Oberösterreich“** ist eine Zusammenarbeit zwischen den Blaulichtorganisationen, gemeinnützigen Rettungsorganisationen und Vereinen, weiteren Dienstleistungsanbietern im Sicherheitsbereich sowie dem Landesschulrat OÖ und dem Land Oberösterreich. Leitgedanke des Netzwerkes ist die Unterstützung der Wirksamkeit des Zivilschutzes in der Bevölkerung, jedem Bürger vor Augen zu führen, er ist der „erste Helfer in der Notsituation“. Folgende Organisationen sind im Netzwerk vertreten:



Außerdem unterstützen uns:



**Zivilschutztag: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Vorrat und die Sicherheitseinrichtungen in Ihrem Haushalt!**

| Das sollten Sie kontrollieren  |  | 2015 | 2016 | 2017 |
|--|---|------|------|------|
| Lebensmittel- und Getränkevorrat                                     | Menge<br>Ablaufdatum  |      |      |      |
| Feuerlöscher   | Überprüfungstermin  |      |      |      |
| Rauchmelder und CO-Warner  | Funktionstest-<br>Prüfknopf   |      |      |      |
| Notfallradio   | Funktionstest   |      |      |      |
| Notbeleuchtung   | Funktionstest   |      |      |      |
| Elektro-FI-Schutzschalter im Sicherungskasten                        | Funktionstest-<br>Prüfknopf   |      |      |      |
| Notkochstelle (z.B. Campingkocher)                                   | Funktionstest   |      |      |      |
| Hausapotheke und Kaliumjodidtabletten                                | Vollständigkeit, Ablaufdatum  |      |      |      |
| Dokumentenmappe  | Vollständigkeit   |      |      |      |
| Auto: Verbandszeug, Feuerlöscher, Warndreieck, Warnweste, Lifehammer | Zustand, Vollständigkeit, Ablaufdatum/nächster Überprüfungstermin                 |      |      |      |

|  |          |
|--|----------|
| <b>Hausarzt</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Hausarzt - Vertretung</b> - Name:                                       | Telefon: |
| <b>Zahnarzt</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Gemeindeamt:</b>  | Telefon: |
| <b>Wasser-Notdienst</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Heizungs-Notdienst</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Elektro-Notdienst</b> - Name:   | Telefon: |
| <b>Sonstige</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Sonstige</b> - Name:  | Telefon: |
| <b>Sonstige</b> - Name:  | Telefon: |
| Bewahren Sie die ausgefüllte Kontakt-Liste in der Nähe Ihres Telefons auf! |          |

# Notrufnummern

## Wichtige Notrufnummern:

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>122</b>        | Feuerwehr                                 |
| <b>133</b>        | Polizei                                   |
| <b>144</b>        | Rettung                                   |
| <b>112</b>        | Euro-notruf                               |
| <b>128</b>        | Gasnotruf                                 |
| <b>130</b>        | Landeswarnzentrale                        |
| <b>140</b>        | Bergrettung                               |
| <b>141</b>        | Ärztenotdienst                            |
| <b>01/4064343</b> | Vergiftungs-<br>informations-<br>zentrale |



Thorsten Wengert/pixelio.de

## Denken Sie dabei an die 4 „W-Fragen“:

# W

- **WER** ruft an?
- **WO** ist der Unfallort (Adresse, Kilometerstein etc.)?
- **WAS** ist passiert (Verkehrsunfall, Brand etc.)?
- **WIEVIELE** Verletzte gibt es?