



SELBSTHILFEFÄHIGKEIT UND SELBSTSCHUTZ IN KRISENZEITEN

**Leitfaden für Notlagen
und Katastrophen**



**Castrop
Rauxel**

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 in dieser Broschüre wie Sie selbst aktiv werden können, um vorbereitet zu sein.

GEFAHREN FRÜHZEITIG ERKENNEN UND RICHTIG REAGIEREN

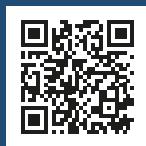
Warnsignale beachten

Sirensensignale, Warndurchsagen und/oder Warntexte auf Ihrem Mobiltelefon signalisieren Ihnen, sich über akute Gefahren in Ihrer Region zu informieren. Mit Warn-Apps wie „NINA“ sind Sie direkt informiert.

Download NINA-App



Android



iOS



In besonderen Gefahren- und Katastrophenfällen greift das System Cell Broadcast ein. Über diesen Mobilfunkdienst erhalten Sie eine laute Push-Nachricht aufs Handy ohne dass eine zusätzliche App notwendig ist.

Als zusätzliche Informationsquellen können und sollten Sie auf regionale und lokale Radiosender, Zeitungen und Nachrichtenportale sowie die offiziellen Webseiten und Social-Media-Kanäle der Stadtverwaltung und die CAS-App zurückgreifen.

Sirensensignale

Warnung ()

Ein einminütiger, auf- und abschwellender Heulton

Entwarnung ()

Ein einminütiger, anhaltender Ton

Ausfall der Kommunikationssysteme

Informieren Sie sich vorab über Ihre lokalen Notfall-Infopunkte (NIP). NIP dienen als Informationspunkt und Anlaufstelle zur Alarmierung der Feuerwehr und des Rettungsdienstes bei Ausfall der üblichen Telekommunikationswege. Sie sind nicht zum Aufenthalt, als Wärmeinseln oder Versorgungspunkte der Bevölkerung vorgesehen.

Verhalten im Notfall

Zu 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.



Übersicht aller Notfall-Infopunkte (NIP) in Castrop-Rauxel

- Frebergstraße 1 (Hauptfeuerwache)
- Dornbachstraße 15 (Gerätehaus Freiwillige Feuerwehr LZ 3 Habinghorst)
- Hedwig-Kiesekamp-Straße 7 (Gerätehaus Freiwillige Feuerwehr LZ 4 Henrichenburg)
- Wittener Straße 274 (Gerätehaus Freiwillige Feuerwehr LZ 5 Merklinde)
- Erinstraße 1 (Polizeiwache)
- Kirchstraße 56 (Marktschule Ickern)
- In der Fühle 81 (Lindenschule Frohlinde)
- Pöppinghauser Straße 156 (Center Pöppinghausen)
- Westheide 63 (Berufsbildungszentrum BBZ)
- Bernhard-Awe-Straße 5 (Gerätehaus Freiwillige Feuerwehr LZ 2 Rauxel-Dorf)



Alle NIP auf einer Karte

FÜR DEN NOTFALL VORSORGEN

Grundausrüstung für Krisen und 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- und Studienabschlüsse, Impfpass, wichtige Versicherungs- und Bankunterlagen)



Erweiterte Ausstattung als Vorsorge für längere Krisen und zusätzliche Sicherheit. Grundausrüstung plus erweiterte Ausstattung

- Hygieneartikel
- Erweiterung Trinkwasservorrat für 10 Tage mit 2 Liter pro Person
- 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!
- 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.

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



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.



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 Fluchtwege. Falls ein sicherer Fluchtweg nicht möglich ist, gehen Sie in einen Raum mit Fenster, öffnen Sie dieses, machen Sie sich bemerkbar und warten Sie auf Hilfe.



Bild KI-generiert

Hochwasser und Starkregen – Richtiges Verhalten bei Überflutungen!

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 mit 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.



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 Klimaanlage 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.



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.



Kriegerische Handlungen – Schutz durch schnelle Reaktion!

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 Sanitarräume) 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 von 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.

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.

corhelper

Sollten sie über eine zertifizierte, medizinische oder Rettungsdienstliche Ausbildung verfügen, registrieren sie sich über die corhelper-App. Hierbei handelt es sich um eine Ersthelferalarmierungs-App und eine mobile Einsatzunterstützung für ausgebildete Ersthelfer und Träger des Rettungsdienstes.



Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
www.bbk.bund.de

WAS KANN ICH PERSÖNLICH SONST BEITRAGEN?

Gemeinsam stark im Katastrophenfall

In Krisen- und Katastrophensituationen zählt jede helfende Hand. Neben der eigenen Vorbereitung können Sie aktiv dazu beitragen, unsere Gemeinschaft sicherer und widerstandsfähiger zu machen.

Ehrenamtliches Engagement

Engagieren Sie sich in einer Hilfsorganisation oder bei der Freiwilligen Feuerwehr. Ob Einsatzdienst, Jugendbetreuung, Technik, Logistik oder Unterstützung im Hintergrund – jede Fähigkeit wird gebraucht.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sinnvolle Aufgabe mit echtem gesellschaftlichem Mehrwert
- Starke Gemeinschaft und Teamgeist
- Kostenlose Aus- und Fortbildungen
- Erwerb praktischer Fähigkeiten für Alltag und Beruf
- Persönliche Weiterentwicklung und Verantwortung
- Aktiver Beitrag zum Schutz der Bevölkerung

Mitmachen kann jede und jeder

Viele Organisationen bieten unterschiedliche Möglichkeiten des Engagements – auch ohne Vorkenntnisse.

Informieren Sie sich vor Ort

- Freiwillige Feuerwehr
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Technisches Hilfswerk (THW)
- Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH)
- Malteser Hilfsdienst (MHD)
- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)

Gemeinsam vorbereitet. Gemeinsam helfen.

Schon ein kleines Engagement kann im Ernstfall einen großen Unterschied machen.



Impressum

Stadt Castrop-Rauxel

Feuerwehr

Frebergstraße 1

44575 Castrop-Rauxel

Redaktion: Sascha Lunte

(Sachgebiet Einsatzvorbereitung)

Satz/Layout/Druck

Stadt Castrop-Rauxel

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 02305/106-2214

pressedienst@castrop-rauxel.de

Stand

August 2026



castrop-rauxel.de/feuerwehr