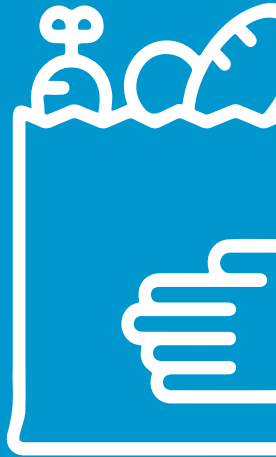




Zivilschutz
zivilschutz.at

Vorrats- Checkliste



Wie mache ich meinen
Haushalt Krisenfest?

Beispiel

Pro Person
für 2 Wochen.

	Haltbarkeit	Menge
Mehl	18 Monate	1kg
Reis	24 Monate	1kg
Teigwaren	24 Monate	1/2kg
Zucker	24 Monate	1kg
Brot	72 Monate	1kg
Konservendosen	12 Monate	15x 1/2kg
Dosenaufstrich	48 Monate	2 Stk
Fischkonserven	48 Monate	2 Stk
Kartoffeln	36 Monate	2kg
Salate im Glas	2-8 Monate	2 Stk
Haltbarmilch	12 Monate	2x1/2l
Streichfett	3 Monate	250g
Speiseöl	9 Monate	1/2l
Eier	2-4 Wochen	10 Stk
Marmelade/Honig	24 Monate	1 Glas
Fruchtsaft	24 Monate	1/2 Liter
Kaffee/Tee/Kakao	12 Monate	nach Bedarf
Gewürze	unbegrenzt	nach Bedarf
Mineralwasser	24 Monate	28 Liter

Infobox

- ! Der Vorrat sollte zumindest für 7 Tage für die ganze Familie reichen.
- ! Regelmäßige Kontrolle der Hausapotheke
- ! Im Falle der Evakuierung ist die Mitnahme der Dokumentenmappe sehr wichtig.

Mehr Informationen unter:
www.zivilschutz.at



Bevorratung

Das Rezept für jede Krise.

In jeder Ausnahmesituation unterstützt Sie ein gut gepflegter Vorrat. Sei es bei einem unerwarteten Besuch, einem Stromausfall, einer Straßensperre infolge Hochwasser, Sturm oder Lawine bis hin zu Quarantäne-Maßnahmen oder atomaren Zwischenfällen. Denn in allen Krisenszenarien kann es passieren, dass Sie sich nicht auf den täglichen Einkauf verlassen können.

Beachten Sie folgende Hinweise für die richtige Bevorratung:

1. Kontrollieren

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben eine begrenzte Haltbarkeit. Die regelmäßige Kontrolle des Ablaufdatums ist erforderlich.

2. Verbrauchen

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn dies laufend gemacht wird, passt sich der Vorratsverbrauch leicht dem täglichen Speiseplan an.

Alternativ können Sie einen Grundvorrat lagern, den Sie einmal jährlich kontrollieren und dazwischen nicht verwenden. Dadurch ersparen Sie sich Nachkäufe.

3. Ergänzen

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt werden. Die Essgewohnheiten der Familie sollten beim Nachkauf berücksichtigt werden. Auch alle anderen Artikel des täglichen Bedarfs sind laufend zu ergänzen.



Vorratsliste

Wasser & Getränke

- Mineralwasser**
*mindestens 2 Liter
pro Person/Tag*



- Frucht- & Gemüsesäfte**
1 Liter pro Person/Woche



Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst

- Salate im Glas**
1 Glas pro Person/Woche
- Konservendosen**
*z.B. Tomaten, Pfirsiche,
Bohnen 7 Dosen pro Person
und Woche*



Getreideprodukte & Kartoffeln

- Mehl**
1kg pro Person/Woche
- Reis**
1kg pro Person/Woche
- Teigwaren**
1/2kg pro Person/Woche
- Brot**
1kg pro Person/Woche

Kartoffeln

2kg pro Person/Woche



Milch & Milchprodukte

- Haltbarmilch**
1L pro Person/Woche
- Schmelz- oder Hartkäse**
1 Packung pro Person/Woche



Fette & Öle

- Streichfett**
125g pro Person/Woche
- Pflanzliches Fett**
250ml pro Person/Woche



Fisch, Fleisch, Wurst & Eier

- Fischkonserven**
1 Dose pro Person/Woche
- Fleischaufstrich**
1 Dose pro Person



Süßes & Salziges

- Marmelade oder Honig**
1 Glas pro Person/Woche
- Kaffee, Tee oder Kakao**
nach Bedarf
- Knabbergebäck**
nach Bedarf



Haustiere

- Wasser und Futter für Haustiere**
nach Bedarf



Körperpflege & Hygiene

- Toilettenpapier
- Not-Toilettenbeutel
- Seife, Duschgel & Shampoo
- Binden & Tampons
- Müllbeutel
- Rasierzubehör
- Waschmittel
- Zahnbürste & Zahnpasta



Zivilschutz - Apotheke

- Verbandskasten**
Pflaster, Verbände etc.
- Arzneimittel**
Achten Sie auf die Bevorratung von Dauermedikation! (zB. Insulin)
- Entkeimungstabletten für Wasser**
- Sonstiges**
(Fieberthermometer, Schere, Desinfektionsmittel, FFP2-Masken, Einweghandschuhe etc.)



Licht, Kochen & Heizen

- (Kurbel-)Radio**
netzunabhängig
- Reservebatterien**
- LED-Lampen**
- Taschenlampen**
- Ersatzkochstelle/ Notkochstelle**
(Gaskocher, Brennpaste, Spiritus etc., ausreichend Brennholz)





Eine Information des Österreichischen
Zivilschutzverbandes in Kooperation
mit SPAR Österreich

Österreichischer Zivilschutzverband
Grünangergasse 8/5
1010 Wien
office@zivilschutz.at