



KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
#EngagiertFürNRW

**DAS**  
**BLACK**  
**CHECK**  
**SELBSTHILFEQUIZ**

**PRÄSENTIERT VON**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**



**TIPPS UND TEST  
ZUM THEMA BLACKOUT**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

# **BLACK CHECK**

**WAS GEHT,  
WENN NICHTS  
MEHR GEHT?**

**MACH DEN CHECK!**

**KOMMUNIKATION – MOBILITÄT – LICHT – WASSER – GELD – KÜHLEN – HEIZEN**



KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
#EngagiertFürNRW

**BLACK CHECK – SO GEHT'S:**

Mit Black Check kannst du dich bestens auf einen Stromausfall vorbereiten. Auf jeder Check-Karte findest du wertvolle Tipps und Checks zu unterschiedlichen Themen.

**BLACK CHECK** besteht aus mehreren Teilen:

1. Was tun, wenn nichts mehr geht?  
Entdecke Tipps für den Stromausfall!
2. Was brauchst du?  
Nutze die Checklisten zu deiner Vorbereitung!
3. Wie bereit bist du?  
Mach den Selbsthilfcheck!

Mit deinen Check-Karten kannst du dich heute ganz easy auf einen möglichen Stromausfall vorbereiten und im Ernstfall cool bleiben.

Mehr Infos auch online unter [bbk.bund.de](http://bbk.bund.de)  
oder direkt über den QR-Code:





**EINFACH MAL DEN WASSERHAHN  
AUFDREHEN GEHT NICHT.**

**WENN TRINKWASSER  
KNAPP WIRD:  
LÄUFT BEI DIR!**



**WAS GEHT:  
GENÜGENDE VORRÄTE ANLEGEN!**

## **WAS GEHT, WENN DAS WASSER NICHT MEHR LÄUFT?**



### **PROBLEM:**

Auch die zentrale Trinkwasserversorgung arbeitet mit elektrisch betriebenen Pumpen. Heißt: Irgendwann kommt bei einem Stromausfall nichts mehr aus dem Hahn. Pro Person und Tag brauchst Du aber mindestens 2 Liter Wasser – zum Trinken und für das Zubereiten von Speisen. Auch die Grundhygiene ist ohne Wasser schwierig.

### **TIPPS:**

- Sammle Wasser in allen verfügbaren Gefäßen, solange es trotz Stromausfall noch läuft: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister.
- Sei sparsam mit Wasser – für die Toilettenspülung tut's auch Regenwasser.
- Hygiene ist wichtig, um der Ausbreitung von Krankheiten vorzubeugen. Nutze z.B. Handdesinfektionsmittel und Feuchttücher. Achte insgesamt auf einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln!
- Entkeimungsmittel aus dem Campinghandel hilft, Wasser länger haltbar zu machen.

### **WICHTIG:**

Lege Dir zu Hause einen Trinkwasservorrat an – nutze dafür die Checkliste Bevorratung!





**ZU HAUSE EINFACH DIE HEIZUNG AUFDREHEN  
GEHT NICHT MEHR.**

**WENN'S KALT WIRD:  
#ZUSAMMEN-  
RÜCKEN**



**WAS GEHT: ZWIEBELTECHNIK!**

## **WAS GEHT, WENN DIE HEIZUNG NICHT MEHR GEHT?**



### **PROBLEM:**

Weil Heizungen heute oftmals elektronische Steuerungen und Zündungen haben, funktionieren sie ohne Strom nicht mehr. In Herbst, Winter und Frühjahr kann es dann empfindlich kalt werden.

### **TIPPS:**

- Wenn Du zu Hause einen Kamin oder Ofen und sogar genug Holz hast – perfekt!
- Ansonsten suche Decken, Schlafsäcke und warme Kleidung zusammen.
- Wenn es bei Dir zu Hause nicht mehr geht, kannst Du vielleicht bei der Familie oder Freunden unterkommen.
- Sofern die Katastrophenschutzbehörde Anlaufstellen oder Wärmeinseln eingerichtet hat, kannst Du Dich auch dort aufwärmen.



**OHNE STROM TAPPST DU IM DUNKLEN.**

**WENN'S DUSTER WIRD:  
SEI EIN  
LEUCHTENDES  
BEISPIEL!**



**WAS GEHT:  
KERZEN, TASCHENLAMPEN MIT DYNAMO UND BATTERIEN.**

## **WAS GEHT, WENN DAS LICHT AUSGEHT?**



### **PROBLEM:**

Ohne Strom musst Du Dich im Dunkeln zurechtfinden – der Lichtschalter hilft Dir nicht mehr weiter.

### **TIPPS:**

- Lege Dir einen Vorrat an Kerzen, Streichhölzern oder Feuerzeugen an.
- Lagere zu Hause Taschenlampen und genügend Ersatzbatterien in der passenden Größe.
- Taschenlampen mit Kurbel-, Dynamo- oder Solarbetrieb funktionieren auch ohne Batterien.

### **WICHTIG:**

Platziere Deine Ausrüstung an einem Ort, der auch im Dunkeln schnell für Dich und Deine Familie zugänglich ist.





**GELD ABHEBEN UND EC-KARTENZAHLUNG  
GEHEN NICHT MEHR.**

**BEVOR DU BLANK BIST:  
EIN NOTGROSCHEN  
HILFT!**



**WAS GEHT:  
MIT BARGELD BEZAHLEN!**

## **WAS GEHT, WENN DIE EC-KARTE NICHT MEHR GEHT?**



### **PROBLEM:**

Im Falle eines Stromausfalls funktionieren weder Supermarktkassen noch Geldautomaten wie gewohnt. Einkaufen wird also schwieriger.

### **TIPP:**

- Lege Dir eine Bargeldreserve an, mit der Du erst mal einen Schritt weiterkommst. Überlege Dir selbst, wie viel Bargeld Du brauchst, um Dich und Deine Familie mit dem Nötigsten für die nächsten fünf Tage zu versorgen.

### **BEACHTE:**

Lege Dir zu Hause einen Vorrat an Nahrungsmitteln an – nutze dafür die Checkliste Bevorratung!





**VERDERBLICHE LEBENSMITTEL HALTEN  
NUR WENIGE STUNDEN.**

WENN DIE TRUHE TAUT:  
**CIAO,  
TIEFKÜHLPIZZA!**



**WAS GEHT:  
TK UND FRISCHES FIRST –  
DANACH AUF HALTBARKEIT ACHTEN!**

## WAS BLEIBT, WENN ALLES TAUT?



### **PROBLEM:**

Ohne Strom funktionieren Kühlschrank und Kühltruhe nicht mehr, sie halten die Temperatur nur wenige Stunden. Die Lebensmittel darin sind schnell verderblich.

### **TIPPS:**

- Verbräuche zuerst die an-/aufgetaute Tiefkühlkost, dann die schnell verderblichen Lebensmittel im Kühlschrank sowie frisches Obst und Gemüse.
- Lagere Deine Lebensmittel dort, wo es kühl ist: im Keller oder im Winter draußen.
- Achte bei Deinen haltbaren Vorräten auf die Mindesthaltbarkeit und darauf, dass vieles davon kalt und/oder ungekocht essbar ist.

### **NOCH BESSER:**

Du hast einen Camping- oder Gaskocher.  
Im Freien kann Dir auch Dein Holzkohlegrill helfen.



**DIE BAHN KOMMT – NICHT.  
OHNE SPRIT FÄHRT KEIN BUS MEHR.**



**WENN NICHTS MEHR FÄHRT:  
WIE KOMMST DU  
VON A NACH B?**



**WAS GEHT:  
LAUFEN, RADFAHREN ODER FAHRGEMEINSCHAFTEN!**

## **WIE ES RUND LÄUFT, WENN NICHTS MEHR FÄHRT.**



### **PROBLEM:**

Ohne Strom kommt der ÖPNV in weiten Teilen zum Erliegen – weder Stadt- und U-Bahnen noch Fern- und Regionalzüge fahren. Ampeln fallen aus, der Sprit wird knapp. Zeit für Alternativen!

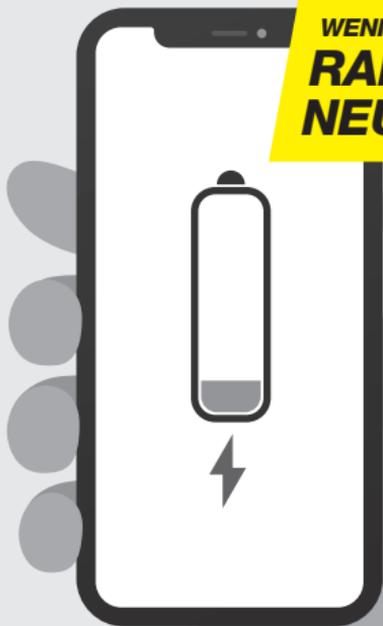
### **TIPPS:**

- Wenn Du unterwegs bist, überlege, wie Du sicher nach Hause kommst.
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommst Du jetzt besser voran.
- Solange Dein Auto fährt, bilde Fahrgemeinschaften! So spart Ihr Treibstoff, denn auch die Tankstellen funktionieren nicht mehr.
- Anschuhilfe: Kümmere Dich um die Personen in Deinem Umfeld, die nicht mobil sind und jetzt Hilfe brauchen.



**DEIN SMARTPHONE-AKKU GEHT ZU ENDE  
UND DAS NETZ IN DIE KNEIE.**

**WENN'S NICHT MEHR FUNKT:  
RADIO IST DAS  
NEUE SMART!**



**WAS GEHT:  
ANALOG VERNETZEN, RUNDFUNK HÖREN.**

## **WAS GEHT, WENN KOMMUNIKATION INS LEERE LÄUFT?**



### **PROBLEM:**

Ohne Strom brechen Telefon- und Mobilfunknetz bald zusammen. Fernsehen und Internet funktionieren nicht mehr. Angehörige und Familie sind schwer zu erreichen, Du bekommst kaum noch offizielle Informationen zur Lage.

### **TIPPS:**

*Solange Dein Smartphone und das Netz funktionieren:*

- Benutze die Notfall-App NINA und nimm Warnungen ernst!
- Beschränke Dich auf das Nötigste – versuche, nur wirklich wichtige Kontakte zu erreichen.
- Wähle 110 und 112 nur bei einem echten Notfall!
- Eine Powerbank kann zusätzliche Energie liefern!

*Informationsquellen anzapfen:*

- Der öffentliche Rundfunk bietet zuverlässige Informationen – nutze Dein Autoradio oder batterie- oder dynamobetriebene Radios, um auf dem Laufenden zu bleiben.
- Achte auch auf Lautsprecher-Durchsagen der Behörden vor Ort.



**WAS GEHT,  
WENN BEIM BLACKOUT NICHTS MEHR GEHT?**

**WENN DU WAS ZU FUTTERN BRAUCHST:  
VORRAT ANLEGEN IST  
WIE HAMSTERKAUF.  
NUR FRÜHER!**



**NUTZE DIE CHECKLISTE,  
UM DIR EINEN NOTVORRAT ANZULEGEN!  
DENN ESSEN UND TRINKEN GEBEN DIR ENERGIE.**

**WAS GEHT,  
WENN NICHTS MEHR GEHT?  
DAMIT KOMMST DU GUT ÜBER DIE RUNDEN!**



**DEIN PERSÖNLICHER NOTVORRAT AN LEBENSMITTELN FÜR 5 TAGE:**

- mind. 10 Liter Trinkwasser
- 1,7 kg Getreideprodukte wie Zwieback, Knäckebrot, Haferflocken
- 2,0 kg Gemüse (in Konserven oder Gläsern)
- 1,2 kg Obst (konserviert oder Trockenobst), Nüsse
- 1,3 kg haltbare Milch- und Milchprodukte
- 0,7 kg Fisch, Fleisch (in Konserven oder Gläsern) und Eier
- 178 g Fette, Öle

Nähere Infos findest Du auch unter:  
[www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)



Achte auf persönliche Ess- und Trinkgewohnheiten. Bedenke, dass sich ausreichend Lebensmittel ohne Kühlung halten und ungekocht verzehren lassen. Denk auch an Diät- und Spezialkost für Diabetiker, Allergiker oder Babys sowie an Tiernahrung.

**WICHTIG:** Denk dran, regelmäßig den Vorrat auf Haltbarkeit zu kontrollieren und das Wasser auszutauschen.





**WAS GEHT,  
WENN DU BEIM BLACKOUT ALLES BEI  
DIR HABEN MUSST?**

**WENN DU ZU HAUSE RAUS MUSST:  
JEDER HAT SEIN  
PÄCKCHEN ZU  
TRAGEN!**



**NUTZE DIE  
CHECKLISTE,  
UM DEINEN NOTRUCKSACK ZU PACKEN!**

**WAS GEHT,  
WENN DU VORÜBERGEHEND DIE WOHNUNG  
VERLASSEN MUSST?  
DAMIT KOMMST DU WIRKLICH WEITER!**



### **DEIN NOTGEPÄCK FÜR 5 TAGE**

- Persönliche Medikamente, Reiseapotheke, Erste-Hilfe-Material, nötigste Hygieneartikel inkl. medizinischer Masken, Desinfektionsspray und -tüchern
- Strapazierfähige und jahreszeitangepasste Kleidung, auch Unterwäsche, Socken und festes Schuhwerk; Wolldecke oder Schlafsack
- Verpflegung für 2 Tage
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Dosenöffner, Taschenmesser, Taschenlampe, batteriebetriebenes Radio, Ersatzbatterien
- Smartphone mit Ladekabel, Powerbank
- Ausweise, Geld, EC- oder Kreditkarten; für Kinder: Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum, Anschrift

#### **BEACHTEN:**

Smartphone und EC- oder Kreditkarte sind nützlich, wenn das Stromnetz wieder anläuft.

Beim Smartphone kannst Du auch andere Features (z.B. Radiofunktion, Kamera, Taschenlampe) nutzen, solange der Akku voll ist.



**TIPPS UND TEST  
ZUM THEMA BLACKOUT**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

# **SELBSTHILFE CHECK**

**WAS GEHT, BEVOR  
DER BLACKOUT  
KOMMT?**

**MACH DEN SELBSTHILFE-CHECK!**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

## **WAS GEHT, BEVOR DER BLACKOUT KOMMT?**

### **WIE GUT BIST DU AUF EINEN BLACKOUT VORBEREITET?**

Vielleicht hast Du schon mal eine richtig heikle Situation erlebt und gemerkt: Gerade in Krisensituationen ist vernünftige Vorbereitung die halbe Miete.

Mach den Black Check und prüfe, wie gut Du auf einen Stromausfall vorbereitet bist!

### **SO GEHT'S:**

Beantworte die folgenden Fragen und finde heraus, wie gut Du Dir und anderen im Ernstfall selbst helfen kannst. Für jedes Kreuz, das Du machen kannst, bekommst Du einen Punkt. Zähle Deine Punkte am Ende zusammen und finde mit der Auswertungskarte heraus, auf welchem Selbsthilfe-Level Du bist.

**WAS GEHT, WENN  
DER STROM LÄNGER  
WEGBLEIBT?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, WENN DER STROM LÄNGER WEGBLEIBT?**

**WELCHE MÖGLICHKEITEN HAST DU, UM FÜR MEHRERE TAGE OHNE STROM ZU KOCHEN, ZU HEIZEN UND FÜR LICHT ZU SORGEN?**

**DU HAST:**

- Kerzen und Streichhölzer
- Taschenlampe mit Batterien
- Holzofen oder Kamin
- Camping- oder Gaskocher
- warme Kleidung, Decken
- kleinen Stromerzeuger mit Kraftstoff

**WAS GEHT, DAMIT  
DU ÜBER DIE RUNDEN  
KOMMST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, DAMIT DU ÜBER DIE RUNDEN KOMMST?**

**BIST DU DARAUF VORBEREITET, GGF. MEHRERE TAGE OHNE  
DIE NORMALEN EINKAUFSMÖGLICHKEITEN AUSZUKOMMEN?**

**DU HAST:**

- Bargeldreserve, wenn EC-Zahlung nicht möglich
- Trinkwasservorrat, ca. 2 Liter pro Person/pro Tag
- Lebensmittel, die ungekocht verzehrt oder ohne Kühlung aufbewahrt werden können
- andere Getränke im Vorrat
- ggf. Baby-Nahrung
- ggf. Diät- und Spezialkost
- ggf. Tiernahrung

**WAS GEHT,  
WENN DAS WASSER  
KNAPP WIRD?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, WENN DAS WASSER KNAPP WIRD?**

**ES KOMMT KEIN WASSER MEHR AUS DEM HAHN. WAS NUN?**

**DU HAST:**

- Wasservorrat zum Verbrauch (z. B. Kochen, Waschen)
- Feuchttücher u. ä. Produkte für die Körperhygiene
- Badewanne oder Sammelbehälter für Wasser aus der Leitung, solange noch verfügbar

**WAS GEHT, DAMIT  
DU INFORMIERT  
BLEIBST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, DAMIT DU INFORMIERT BLEIBST?**

**WIE BLEIBST DU MIT ANDEREN IN KONTAKT, WENN DER STROM AUSFÄLLT UND WIE BEKOMMST DU AKTUELLE INFORMATIONEN ÜBER DIE LAGE?**

**DU HAST:**

- Smartphone, solange noch Netz verfügbar ist
- geladene Powerbank
- das gute alte Adressbuch
- Warn-App
- Info-(Telefon-)kette mit Angehörigen verabredet
- Autoradio
- batterie- oder dynamobetriebenes Radio

**WAS GEHT,  
DAMIT DU FIT  
BLEIBST?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, DAMIT DU FIT BLEIBST?**

**WIE SIEHT ES MIT DER MEDIZINISCHEN VERSORGUNG UND  
HYGIENEARTIKELN AUS?**

**DU HAST:**

- persönliche Medikamente mit Dosierungsplan
- ausreichend Hygieneartikel
- medizinische Masken
- Desinfektionsspray und -tücher
- gültigen Verbandskasten
- kleine Hausapotheke
- Erste-Hilfe-Kurs vor weniger als 2 Jahren besucht

**WAS GEHT,  
WENN ALLES MIT  
MUSS?**

**MACH DEN CHECK!**

## **WAS GEHT, WENN ALLES MIT MUSS?**

### **WAS HAST DU IM NOTGEPÄCK, WENN DU VORÜBERGEHEND DEINE WOHNUNG VERLASSEN MUSS?**

Reiseapotheke

Desinfektionsspray und  
-tücher

ausreichend Kleidung

medizinische Masken

ggf. Verpflegung

Wolldecke oder Schlafsack

Ausweise und wichtige  
Dokumente

Taschenlampe inkl.  
Ersatzbatterien

die nötigsten Hygieneartikel

batteriebetriebenes Radio

Bargeldreserve

persönliche Medikamente mit  
Dosierungsplan

**WAS GEHT,  
WENN NICHTS  
MEHR FÄHRT?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR FÄHRT?**

**DER ÖPNV KOMMT IN WEITEN TEILEN ZUM ERLIEGEN, AMPELN  
FALLEN AUS, DER SPRIT WIRD KNAPP: HAST DU EINEN PLAN,  
WIE DU VON A NACH B KOMMST?**

weiterhin mit dem Auto (Benzinreserve)

zu Fuß

per Fahrgemeinschaft

mit dem Fahrrad

**WAS GEHT, DAMIT  
EUCH NICHTS  
PASSIERT?**

**MACH DEN CHECK!**

**WAS GEHT, DAMIT EUCH NICHTS PASSIERT?**

**WENN DER STROM AUSFÄLLT- WAS MUSST DU ZU HAUSE  
SONST NOCH ZUM SCHUTZ DEINER FAMILIE BEACHTEN?**

- laufende Elektrogeräte abschalten
- geprüften Feuerlöscher vorhalten
- Holzkohlegrill nur draußen betreiben
- Camping- oder Gaskocher beaufsichtigen

**AUSWERTUNG**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW



**WAS GEHT BEI DIR,  
BLACKOUT-  
CHECKER?**

**MACH DIE CHECK-AUSWERTUNG!**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

### **DEINE CHECK-AUSWERTUNG**

Für jede Antwort bekommst Du einen Punkt.  
Hier erfährst Du, auf welchem Selbsthilfe-Level Du bist!

#### **0–17 PUNKTE**

##### **GEHT SO**

Deine Vorbereitung lässt zu wünschen übrig. Du hast für den Fall eines Stromausfalls so gut wie nichts vorgedacht und musst Dich im Ernstfall erst um alles kümmern. Das solltest Du schnellstmöglich ändern! Hole Dir praktische Tipps und die wichtigsten Informationen auf [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de).

#### **18–35 PUNKTE**

##### **DA IST NOCH LUFT NACH OBEN**

Du schätzt die Risiken eines Stromausfalls sehr realistisch ein – zumindest hast Du Dich schon mal mit dem Thema beschäftigt, weißt, worauf es ankommt und kannst im Notfall schnell reagieren. Nutze unsere Tipps und Checklisten im Kartenformat und informiere Dich auf [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de), um ganz sicher zu gehen!

#### **36–50 PUNKTE**

##### **GEHT DOCH – LÄUFT BEI DIR**

Du bist ein richtiger Blackout-Checker! Keine Situation erwischt Dich unvorbereitet. Und Du hast Dich auch schon mal gefragt, wie Du Dein Wissen aktiv anwenden und anderen weiterhelfen könntest. Worauf wartest Du?

**Informiere Dich zum Ehrenamtlichen Engagement im Katastrophenschutz auf [www.engagiertfür.nrw!](http://www.engagiertfür.nrw!)**