

Euer Familien-Notfallplan auf einer Seite

Im Ernstfall ist keine Zeit zum Nachdenken — dann zählt, was vorher besprochen wurde. Dieser Plan passt auf eine Seite, du füllst ihn einmal gemeinsam aus, druckst ihn aus und hängst ihn sichtbar auf (Kühlschrank, Flur) und legst eine Kopie ins Notgepäck. So weiß jeder, was zu tun ist, auch wenn das Handy leer ist oder das Netz ausfällt.

Hinweis: Stand 2026, Orientierung nach BBK-Empfehlungen. Diese Vorlage ist eine Orientierungshilfe. Sprich den Plan einmal in Ruhe mit allen im Haushalt durch — das Ausfüllen allein reicht nicht, das gemeinsame Wissen macht den Unterschied.

1. Wichtige Notrufnummern (auf Papier, nicht nur im Handy)

Wofür	Nummer
Feuerwehr & Rettungsdienst	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf	(regionale Nummer hier eintragen)
Hausarzt	
Nächstes Krankenhaus	
Stromversorger / Störungsstelle	
Wasserversorger	

Die **112** erreicht Feuerwehr und Rettungsdienst europaweit und funktioniert oft auch, wenn das eigene Netz gestört ist. Die **110** ist die Polizei. Trag die regionale Nummer des Giftnotrufs ein — sie hängt vom Bundesland ab.

2. Unsere Treffpunkte

Falls ihr getrennt werdet oder das Haus verlassen müsst, verabredet zwei feste Orte.

Treffpunkt	wo genau
Treffpunkt 1 (in der Nähe des Hauses)	
Treffpunkt 2 (außerhalb, falls das Viertel gesperrt ist)	

☐ Beide Treffpunkte sind allen bekannt, auch den Kindern

- ☐ Eine Person außerhalb der Region ist als „Meldestelle“ festgelegt (falls das lokale Netz ausfällt, ruft jeder dort an)

Unsere Meldestelle außerhalb der Region: _____ **Telefon:** _____

3. Warnung empfangen — so bleiben wir informiert

- ☐ **Warn-App NINA** installiert (offizielle App des BBK, warnt aufs Handy — braucht Strom und Netz)
- ☐ **Cell Broadcast** aktiviert (seit Februar 2023 erreichen Warnungen jedes empfangsbereite Handy automatisch, ganz ohne App)
- ☐ **Kurbel-/Batterieradio (DAB+)** griffbereit als Rückfall, wenn Netz und Strom weg sind
- ☐ Wir kennen die Sirensignale in unserer Gemeinde

Warntag zum Üben: Am bundesweiten Warntag werden alle Systeme getestet — die beste Gelegenheit, App und Radio einmal auszuprobieren.

Termin 2026	Datum
Bundesweiter Warntag	Donnerstag, 10. September 2026 (Probealarm ca. 11:00 Uhr, Entwarnung ca. 11:45 Uhr)
Regionaler Warntag (BY, HE, RLP, NRW)	12. März 2026

4. Wer macht was — unsere Absprachen

Aufgabe	Wer kümmert sich?
Kinder / pflegebedürftige Person betreuen	
Haustiere (Box, Futter)	
Strom, Gas, Wasser abstellen (wenn möglich)	
Notgepäck und Dokumentenmappe greifen	
Nachbarn Bescheid geben	

5. Nachbarschaftshilfe — die schnellste Hilfe

In jeder realen Krise sind die Nachbarn schneller da als jeder Rettungsdienst. Baut den Kontakt vorher auf, dann klappt es im Ernstfall.

- ☐ Wir wissen, wer im Haus / in der Nachbarschaft älter, allein oder auf Hilfe angewiesen ist
- ☐ Wir haben mindestens einen Nachbarn, den wir im Notfall ansprechen können

- ☐ Wir kennen Fähigkeiten und Werkzeuge in der Nachbarschaft (wer hat einen Generator, wer ist Arzt/Pflegekraft, wer hat Werkzeug)

Unsere Notfall-Nachbarn:

Name	Wohnung / Adresse	Telefon

Dein Schritt: Setzt euch heute Abend 20 Minuten zusammen, füllt Treffpunkte und Meldestelle aus und installiert gemeinsam die NINA-App. Danach hängt ihr die ausgefüllte Seite sichtbar auf — fertig ist euer Notfallplan.