



Landkreis  
Rotenburg  
(Wümme)



**Leichte Sprache**

# Bevölkerungsschutz Landkreis Rotenburg (Wümme)

Informationen und Leitfaden  
für den Krisen- und Katastrophenfall

# Bevölkerungsschutz Landkreis Rotenburg (Wümme)

## Informationen und Leitfaden für den Krisen- und Katastrophenfall

### Inhalt

#### **Bevölkerungsschutz**

Was ist das? ..... 4

#### **Selbstvorsorge**

Schutz beginnt zu Hause: Ihre Vorsorge zählt. .... 5

#### **Warnung der Bevölkerung**

Wozu gibt es Sirenen und wie klingen die Warntöne? ..... 9

#### **Stromausfall und Katastrophenschutzleuchtturm**

Wo können Sie Informationen bekommen?..... 11

#### **Informationen zu Extremereignissen**

Extremwetter kann uns treffen – schützen Sie sich und Ihr Zuhause ..... 13

#### **Persönliche Checkliste**

Haben Sie an alles gedacht? ..... 17

#### **Wichtige Telefonnummern**

Wann wird welche Nummer gewählt? ..... Rückseite



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in den letzten Jahren gab es in Deutschland extreme Wetterereignisse wie Hochwasser, Stürme, Waldbrände und lange Trockenzeiten.

Solche Ereignisse können auch in unserer Region auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut vorbereitet sind.

Auch ein großflächiger Stromausfall ist möglich.

Dann wäre in unserem Landkreis für längere Zeit kein Strom vorhanden.

Zusätzlich zeigt der Krieg in Europa (zum Beispiel in der Ukraine), wie wichtig eine Vorbereitung auf Krisen ist.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, sich selbst besser abzusichern. Sie enthält wichtige Tipps, wie Sie sich auf Notfälle vorbereiten können.

Unser Landkreis nimmt den Schutz der Bevölkerung sehr ernst. Es wurden bereits viele Maßnahmen getroffen, um mögliche Krisen bestmöglich zu bewältigen.

Wenn wir alle gut vorbereitet sind, können wir gemeinsam dafür sorgen, dass unser Landkreis stark und widerstandsfähig bleibt.

**Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, sich richtig zu informieren und vorzusorgen.**

Ihr Landrat  
Marco Prietz

# Bevölkerungsschutz

## Was ist das?

Größere Schadensereignisse gefährden die Sicherheit der Bevölkerung. In solchen Situationen müssen alle schnell informiert und gewarnt werden, damit sie sich schützen können.

Bevölkerungsschutz bedeutet, dass wir uns auf solche Notfälle vorbereiten und im Ernstfall schnell helfen. Dazu gehört der Katastrophenschutz, der sich zum Beispiel um Überschwemmungen kümmert. Auch der Zivilschutz gehört dazu. Er schützt die Menschen bei Krieg oder in einer schweren Krise. Der Landkreis sorgt dafür, dass es Pläne und Maßnahmen gibt, um solche Situationen gut zu bewältigen.

Bevölkerungsschutz ist sehr wichtig für die Sicherheit aller Menschen.

Er hilft, Leben zu retten, Krisen schnell zu lösen und die Gesellschaft widerstandsfähiger zu machen.

Da sich Gefahren immer wieder ändern, müssen Behörden und Bürgerinnen und Bürger eng zusammenarbeiten.



# Selbstvorsorge

## Schutz beginnt zu Hause: Ihre Vorsorge zählt.

Schutz fängt zu Hause an. Jeder kann etwas tun, um sich selbst und seine Familie auf Notfälle vorzubereiten. Das Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz besagt, dass die Behörden helfen – aber auch jede Person selbst vorsorgen sollte.

### Warum ist das wichtig?

Bei großen Notfällen, wie Überschwemmungen oder einem langen Stromausfall, können Rettungskräfte nicht sofort überall sein. Deshalb ist es gut, wenn Sie sich selber vorbereiten und in der Nachbarschaft gegenseitig helfen.

### Was können Sie tun?

Legen Sie Vorräte an, damit Sie im Notfall einige Tage ohne Hilfe auskommen. Es wird empfohlen, Lebensmittel, Wasser, Medikamente und wichtige Alltagsgegenstände für mindestens 3 Tage zu lagern. Besser ist sogar eine Bevorratung von 10 Tagen. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt hilfreiche Tipps, wie Sie sich am besten vorbereiten können. Mit einer guten Vorbereitung fühlen Sie sich sicherer und sind in einer Krise weniger auf fremde Hilfe angewiesen.



bbk.bund.de

## Praktische Tipps zur Selbstvorsorge

### Notfall-Vorrat:

Laut dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) sollte jede Person mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag haben. Trinken ist lebenswichtig, deshalb sollte genug davon gelagert werden.



Auch Lebensmittel sind wichtig. Lagern Sie ausreichend von dem, was Sie und Ihre Familie wirklich essen.

Achten Sie auf:

- besondere Bedürfnisse, z. B. Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährung
- Babynahrung, falls nötig
- Futter für Haustiere, wenn Sie welche haben

Überprüfen Sie regelmäßig das Mindesthaltbarkeitsdatum, um alte Lebensmittel aufzubrauchen und neue einzulagern. Besonders gut haltbar sind:

- Mehl, Haferflocken, Nudeln, Reis, Zucker
- Wurst und Konserven (Obst, Gemüse, Fertiggerichte)



Vorratskalkulator

Falls der Strom ausfällt, verbrauchen Sie zuerst tiefgekühlte Lebensmittel.

Eine Berechnung für Vorräte finden Sie unter <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>.

Denken Sie auch daran, wie Sie das Essen zubereiten können. Haben Sie einen Gaskocher, Campingkocher oder Holzkohlegrill? Falls ja, brauchen Sie genügend Brennstoff.

Offenes Feuer darf nicht in der Wohnung genutzt werden – das ist lebensgefährlich!

## Hygiene:

Sauberkeit schützt vor Krankheiten.

Legen Sie sich deshalb auch hier Vorräte an:

- Seife und Desinfektionsmittel
- Einweggeschirr und -besteck (falls Wasser zum Abwaschen knapp wird)
- Müllbeutel
- falls benötigt: Windeln, Inkontinenzprodukte, Menstruationsartikel



Auch bei einem Stromausfall wird es in unserem Landkreis voraussichtlich Wasser aus der Leitung geben. Bitte gehen Sie sparsam mit dem Leitungswasser um.

## Hausapotheke

Legen Sie sich einen Vorrat an wichtigen Medikamenten an:

- freiverkäufliche Schmerzmittel,
- Erkältungsmittel,
- alle Medikamente, die Sie regelmäßig brauchen
- Erste-Hilfe-Set mit Pflastern, Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel



Falls Sie ein medizinisches Gerät mit Strom nutzen (Beatmungsgerät, Dialysegerät), brauchen Sie Ersatz-Akkus. Fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse.



### Verständigung und Lichtquellen:

Bei einem Stromausfall funktioniert das Handynetzt möglicherweise nicht. Überlegen Sie, wie Sie sich trotzdem informieren können:

- Batterie-, Solar- oder Kurbel-Radio für wichtige Nachrichten
- genügend Batterien und geladene Powerbanks bereithalten
- Autoradio nutzen (Tipp: Der Tank des Autos sollte immer mindestens halb voll sein)

Für Licht im Dunkeln helfen:

- Stirnlampen
- LED-Kerzen
- Campinglampen

Im Winter sollten Sie außerdem warme Decken bereithalten, falls die Heizung ausfällt.

### Notfallmappe:



Legen Sie eine Notfallmappe mit wichtigen Dokumenten an. Diese sollte griffbereit sein und folgendes enthalten:

- Geburtsurkunde,
- Heiratsurkunde (wenn vorhanden),
- Ausweis, Führerschein
- Zeugnisse,
- Testament (wenn vorhanden),
- Patientenverfügung,
- Bankunterlagen, Einkommensbescheinigungen,
- Impfpass



Für Sicherheitshinweise und Benutzerhinweise bietet das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik weitere Informationen unter <https://www.bsi.bund.de>.

bsi.bund.de

## Notfallgepäck

Falls Sie schnell Ihr Zuhause verlassen müssen, ist ein gepacktes Notfallgepäck sehr hilfreich. Jedes Familienmitglied sollte ein eigenes haben. Eine Checkliste für das Notfallgepäck finden Sie auf Seite 17.



Denken Sie daran:  
Niemand kennt Ihre Bedürfnisse besser als Sie selbst.  
Eine eigene Vorsorge ist immer die beste Vorsorge!

## Warnung der Bevölkerung

**Wozu gibt es Sirenen und wie klingen die Warntöne?**



Sirenen warnen die Menschen im Landkreis und alarmieren die Einsatzkräfte. In Rotenburg und Bremervörde gibt es Lautsprecherdurchsagen statt Sirenen.

Bei einer Gefahr ertönt ein einminütiger Heulton, der auf- und abschwilt. Wenn Sie diesen Ton hören, schalten Sie sofort das Radio oder Autoradio ein und hören Sie die Durchsagen.

Dort erfahren Sie, welche Gefahr besteht und welche Orte betroffen sind. Sie bekommen Hinweise, wie Sie sich schützen können.

Nach der Gefahr gibt es eine Entwarnung über das Radio und mit einem besonderen Ton der Sirenen.

Die Feuerwehr nutzt ebenfalls Sirenen, aber nur zur Alarmierung der Feuerwehrleute.

Die Bevölkerung muss dann nichts tun.

**ALARM**



**Entwarnung**



**FEUERALARME**



### Warn-Apps und Handy-Warnsysteme

Neben Sirenen gibt es Warn-Apps für Smartphones. Diese Apps sind kostenlos und informieren über Gefahren.

Außerdem gibt es Cell Broadcast – eine automatische Warnung direkt auf Ihr Handy. Dafür brauchen Sie keine App.

Wenn sich Ihr Handy in einem betroffenen Gebiet befindet, erhalten Sie die Warnung automatisch.



NINA



KATWARN



# Stromausfall und Katastrophenschutzleuchtturm

## Wo können Sie Informationen bekommen?

Strom ist für unser tägliches Leben sehr wichtig. Ein längerer Stromausfall (auch „Blackout“ genannt) kann durch Unwetter, Brände oder Cyberangriffe entstehen.

Das kann viele Bereiche des Lebens betreffen:

- kein Internet, kein Mobilfunk, kein Telefon
- Feuerwehr, Polizei und Rettungsdienst sind über Notrufnummern nicht erreichbar

Deshalb gibt es in jeder Stadt oder Gemeinde sogenannte Katastrophenschutz-Leuchttürme.

Diese befinden sich in den Rathäusern und sind Anlaufstellen für die Bevölkerung.

Dort erhalten Sie:

- Informationen zur aktuellen Lage
- Hilfe beim Absetzen eines Notrufs
- Erste-Hilfe-Angebote
- Kontaktadressen von Ärztinnen/Ärzten und Apotheken
- Warmwasser für Babynahrung

Und Sie können hier Ihre Hilfe anbieten.



In den Orten ohne Rathaus gibt es Informationsleuchttürme in den Feuerwehrhäusern.

Hier können Sie:

- kleine Hilfsangebote finden oder Fragen aus dem Ort klären
- Warmwasser für Babynahrung bekommen
- Fahrten zum Katastrophenschutz-Leuchtturm planen

**Wichtig:**

Diese Leuchttürme sind keine Notunterkünfte, sondern dienen als Informations- und Anlaufstellen.



Die Adressen der Katastrophenschutz- und Informationsleuchttürme finden Sie unter <https://www.lk-row.de/leuchttuerme>.

Katastrophenschutz- & Informationsleuchttürme



# Informationen zu Extremereignissen

## Extremwetter kann uns treffen – schützen Sie sich und Ihr Zuhause

Unwetter, Starkregen, Hitze oder Stürme können große Schäden verursachen. Schützen Sie sich und Ihr Zuhause, indem Sie sich regelmäßig über Wetterwarnungen informieren und Nachbarn unterstützen.

### Hochwasser und Starkregen

Hochwasser kann Straßen, Brücken und Stromleitungen beschädigen und zu Überschwemmungen von Wohngebieten führen.

Dadurch können Stromausfälle entstehen oder die Trinkwasserversorgung beeinträchtigt werden.

So bereiten Sie sich vor:

- Prüfen Sie Hochwasser-Warnungen für Ihren Wohnort  
Infos dazu finden Sie online unter [https://geoportal.bafg.de/karten/HWRM\\_Aktuell/](https://geoportal.bafg.de/karten/HWRM_Aktuell/)
- Erstellen Sie einen Notfallplan für Ihre Familie.
- Schalten Sie Strom und Gas im Keller ab, um Gefahren zu vermeiden.
- Lagern Sie wichtige Gegenstände im Keller so hoch, dass sie nicht nass werden.
- Sichern Sie Kellerfenster und Türen mit Sandsäcken.
- Meiden Sie Tiefgaragen und überflutete Straßen – das Wasser kann tiefer und gefährlicher sein, als es aussieht.
- Halten Sie sich von Ufern und Brücken fern, da diese einstürzen können.



[geoportal.bafg.de](https://geoportal.bafg.de)



## Unwetter, Gewitter, Sturm

Stürme können Bäume entwurzeln, Dächer beschädigen und Trümmer umherwirbeln. Gewitter können Brände auslösen und die Stromversorgung unterbrechen.

So schützen Sie sich:

- Sichern Sie lose Gegenstände draußen (z. B. Gartenmöbel, Fahrräder, Dekoration).
- Bleiben Sie während eines Sturms in einem sicheren Gebäude.
- Meiden Sie hohe Bäume und offene Flächen bei Gewitter.
- Halten Sie sich von Fenstern und Glasflächen fern.
- Schließen Sie Fenster, Türen und – wenn möglich – Rollläden.
- Vermeiden Sie unnötige Autofahrten.
- Ziehen Sie vor dem Unwetter elektrische Geräte vom Strom, um Schäden durch Blitzeinschläge zu verhindern.

## Dürre und Hitze

Lang andauernde Hitze und Wassermangel sind eine Belastung für Menschen und Natur. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen.



So schützen Sie sich:

- Trinken Sie ausreichend Wasser (auch wenn Sie keinen Durst haben).
- Meiden Sie direkte Sonne, besonders mittags.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung und Sonnencreme.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

Zusätzlich:

- Sparen Sie Wasser, indem Sie zum Beispiel den Rasen nicht bewässern.
- Vermeiden Sie offenes Feuer (z. B. Grillen, Lagerfeuer, Zigaretten), da es schnell zu Waldbränden kommen kann.

## Was tun, wenn Sie Ihr Zuhause verlassen müssen?



Manchmal müssen Behörden anordnen, dass Menschen ihre Häuser verlassen müssen. Das kann zum Beispiel bei Hochwasser oder Bränden sein.

In diesem Fall ...

- Verlassen Sie das Gebiet sofort und folgen Sie den Anweisungen.
- Nehmen Sie nur das Nötigste mit:
  - wichtige Medikamente
  - Notfall-Mappe mit Dokumenten
  - persönliche Wertgegenstände
  - Notgepäck (Checkliste auf Seite 17)



Mehr Informationen finden Sie online auf der Homepage des Landkreises. Dort gibt es auch Checklisten und Tipps vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) unter:

<https://www.lk-row.de/bevoelkerungsschutz>.

Bevölkerungsschutz  
(lk-row.de)



# Persönliche Checkliste

Für eine bessere Übersicht kreuzen Sie die vorhandenen Artikel an:

## Notgepäck

- Tägliche Bekleidung .....
- Medikamente (persönlicher Bedarf) .....
- Notfallmappe (Hinweise siehe Seite 8) .....
- Wasserflasche .....
- Ladekabel Handy .....
- Powerbank (aufgeladen) .....
- Geldbörse mit Bargeld .....
- Persönliche Lebensmittel  
(Unverträglichkeiten, Allergien) .....
- ggf. Babynahrung .....
- ggf. Nahrung Haustier .....
- Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder  
(Spielzeug, Gesellschaftsspiele, Kuscheltiere) .....



## Energieausfall

- Radio (batteriebetrieben oder Kurbelradio) .....
- Ersatzbatterien .....
- Powerbank (aufgeladen) .....
- Decken .....
- Kerzen, Teelicht .....
- Feuerzeug, alternativ Streichhölzer .....
- Taschenlampe .....
- Camping-Gaskocher (Benutzung nur im Freien) .....
- ggf. Brennstoff (Kamin) .....



# Haben Sie an alles gedacht?

Für eine bessere Übersicht kreuzen Sie die vorhandenen Artikel an:

## Notvorrat



- Getränke (2 Liter pro Person pro Tag) .....
- Lebensmittel (Hinweise siehe Seite 5 f.) .....
- ggf. Babynahrung .....
- ggf. Nahrung Haustier .....

## Hausapotheke



- Verbandskasten .....
- Splitterpinzette (Stahl) .....
- Handdesinfektion .....
- Wunddesinfektion .....
- Fieberthermometer .....
- Medikamente (verordnet von Ärztin/Arzt) .....
- Medikamente (Fieber und Schmerzen) .....
- Medikamente (Erbrechen und Durchfall) .....
- Medikamente (Erkältung) .....

## Hygiene



- Seife .....
- Waschmittel .....
- Zahnbürste, Zahnpasta .....
- Haushaltspapier .....
- Toilettenpapier .....
- Menstruationsartikel .....
- Inkontinenzartikel .....
- Windeln .....
- Müllbeutel .....
- Haushaltshandschuhe .....
- Flächendesinfektion .....
- Einweggeschirr .....
- Einwegbesteck .....



bbk.bund.de



# Wichtige Telefonnummern

Polizei	<b>110</b>
Rettungsdienst	<b>112</b>
Feuerwehr	<b>112</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	<b>116 117</b>
Giftinformationszentrum Nord	<b>0551 192 40</b>
Bürgertelefon im Krisenfall	<b>04261 983 983</b>
Telefonseelsorge	<b>0800 11 10 111</b> <b>0800 11 10 222</b> <b>www.telefonseelsorge.de</b>



**Wann wird welche Nummer gewählt?**

<https://www.nlt.de/richtige-nummer/>

**Die Notrufnummern 110 und 112  
dienen ausschließlich für Notrufe.**



**Landkreis Rotenburg (Wümme)**

Hopfengarten 2  
27356 Rotenburg (Wümme)  
[www.lk-row.de](http://www.lk-row.de)

[www.lk-row.de](http://www.lk-row.de)