

Auf Nummer sicher mit dem

Sicherheits- Ratgeber

An einen Haushalt ■ Amtliche Mitteilung ■ Zugestellt durch Post.at



Kärntner Zivilschutzverband

Medieninhaber und Herausgeber:

Kärntner Zivilschutzverband, Rosenegger Straße 20, 9020 Klagenfurt

Telefon: 050-536-57080, Fax: 050-536-57081

E-Mail: zivilschutzverband@ktn.gv.at, Internet: www.siz.cc/kaernten

Herausgegeben mit Unterstützung des Landes Kärnten.

Zivilschutz geht uns alle an!

Zivilschutz ist Selbstschutz! Er beginnt damit, unnötige Gefahren zu vermeiden. Denn nur allzuoft sind es falsches Verhalten, Unachtsamkeit und Leichtsinn, die Menschen in Schwierigkeiten bringen.

Damit nicht passiert was vermeidbar ist und Sie gut gerüstet für unabwendbare Notfälle sind, bedarf es ausgeprägten Problembewusstseins und umfassenden Wissens.

Beides möchten wir Ihnen in Form dieses Sicherheits-Ratgebers mit in Ihren Lebensalltag geben.

Ob Vorschläge zur „Persönlichen Vorsorge“, „Verhaltens-Tipps“, „Sicherheits-Tipps“,

Sirenensignale oder wichtige lokale Telefonnummern: Bitte setzen Sie sich damit auseinander – **sicherheitshalber!**

Abseits dieses Ratgebers möchten wir Sie noch auf unsere elektronischen Selbstschutz-Infos aufmerksam machen. Unter **www.siz.cc/kaernten** finden Sie rund um die Uhr eine Menge mehr Sicherheits- und Notfall-tipps.

Abschließend möchten wir allen Organisationen und Dienststellen danken, die diese Lektüre durch ihre Tipps wesentlich mitgestaltet haben.

Herzlichst Ihr
**Kärntner
Zivilschutzverband**

Sicherer Haushalt

- Persönliche Vorsorge:
- Feuerlöscher, Rauchmelder Seite 6
- Hausapotheke Seite 7
- Haushaltsvorrat Seite 8
- Falls der Strom ausfällt Seite 9
- Notgepäck, Dokumentenmappe Seite 10
- Geschützter Wohnbereich Seite 11

Verhaltens-Tipps

- Rettungskette – was ist zu tun? Seite 14
- Verhalten im Brandfall Seite 16
- Soforthilfe bei Verbrennungen Seite 18
- Soforthilfe bei Vergiftungen Seite 20
- Verhalten bei Chemieunfällen Seite 22
- Verhalten bei Erdbeben Seite 23
- Verhalten bei Strahlengefahr Seite 24

Sicherheits-Tipps

- So verhütet man Brände Seite 26
- Schach dem Stromtod Seite 28
- Chemie im Haushalt Seite 30
- Sturz- und Stolperfallen Seite 32
- Wenn's blitzt und donnert Seite 34
- Badeunfälle – nein danke! Seite 36
- Sicheres Wandern Seite 37
- Skifahren & Snowboarden Seite 38
- Brandschutz in der Weihnachtszeit Seite 40

- Sicherheit-Online Seite 41
- Sirensignale Seite 42
- Wichtige Telefonnummern Seite 43
- Notrufnummern Seite 44

Sicherer

Haushalt

Treffen Sie rechtzeitig Vorsorge für mögliche Notfälle.

Was man dazu braucht, entnehmen Sie bitte nachfolgendem Überblick:



Informationen dazu finden Sie auch unter: _____

www.siz.cc/kaernten

Persönliche Vorsorge

Feuerlöscher, Rauchmelder

Um Entstehungsbrände bis zum Eintreffen der Feuerwehr selbst in Griff zu bekommen, sollten Sie über folgende Löschhilfen verfügen:

- **Feuerlöscher**
- **Löschdecke**

Wichtig: Bedienungsanleitung des Feuerlöschers – der weder in Haushalt noch Auto fehlen sollte – rechtzeitig studieren bzw. Handhabung erlernen. Nützen Sie diverse Angebote der Feuerwehren.

■ **Rauchmelder**

Auch Rauchmelder können Lebensretter sein. Um einen entstehenden Brand rechtzeitig zu entdecken, empfiehlt sich die Installation von Rauchmeldern in jeder Wohnung. Entscheiden Sie sich für ein geprüftes Gerät in Rücksprache mit den Brandschutzexperten der Feuerwehren.

Hausapotheke

Wichtig zur Erstversorgung von Verletzten und leichten Erkrankungen. Sie muss fixer Bestandteil des persönlichen Sicherheitspakets sein.

Das soll sie enthalten

- **Verbandsmaterial.** Im Handel erhältliche Verbandskassetten und Erste-Hilfe-Kästen sind hervorragend geeignet. Und: Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs – das Material allein reicht nicht aus!
- **Arzneimittel und Medikamente.** Schmerzstillende Medikamente, Mittel zur Haut- und Wunddesinfektion, fiebersenkende Medikamente usw. helfen bei kleinen Notfällen im Alltag. Lassen Sie sich bei der Zusammenstellung unbedingt von Arzt oder Apotheker beraten.
- **Kaliumjodid-Tabletten.** Vergessen Sie nicht auf Kaliumjodid-Tabletten. Sie verhindern bei einem Strahlenunfall die Aufnahme von radioaktivem Jod in der Schilddrüse. Die Tabletten dürfen im Katastrophenfall nur nach ausdrücklicher Aufforderung durch die Gesundheitsbehörde eingenommen werden.
- **Tipps und Ratschläge für die Vorsorge.** Hausapotheke in einem versperrbaren, für Kinder unerreichbaren Wandschrank unterbringen. Wie jeden Vorrat auch Hausapotheke regelmäßig ergänzen und kontrollieren (Verfallsdatum!). Alte Medikamente in Apotheke oder an Problem-Sammelstelle abgeben.

Haushaltsvorrat

Natur- und Umweltkatastrophen, Strahlenunfälle können dazu führen, dass man seine Wohnung für einige Zeit nicht verlassen kann (soll) und damit auch nicht wie gewohnt Besorgungen (Einkäufe) machen kann. Für diesen Fall benötigt man einen Vorrat an Lebensmitteln, Getränken und sonstigen Bedarf des alltäglichen Lebens.

■ **Lebensmittel.** Ein auf die persönlichen Essgewohnheiten abgestimmter Vorrat für 14 Tage. Vorratslisten gibt es beim Zivilschutzverband und im Internet. Ablaufdatum bei bevorrateten Lebensmitteln beachten (rechtzeitig erneuern).

Baby- und Diätahrung: Auf diese speziellen Vorräte nicht vergessen (gilt natürlich auch für Haustiere).

■ **Getränke.** Mindestens 2 bis 3 Liter pro Person und Tag sollten in Form von Mineralwasser oder Obstsäften vorhanden sein.

■ **Lebenswichtige Medikamente.** Insulin ...

■ **Hygieneartikel.**

Nach persönlichem Bedarf bevorraten.

Entscheidend ist, dass man im Katastrophenfall nicht gleich auf fremde Hilfe angewiesen ist und die Behörden damit Gelegenheit haben, überlegt die notwendigen Hilfsmaßnahmen einzuleiten.

Falls der Strom ausfällt

Netzunabhängiges Radio

Ohne Info läuft nichts – und der Strom kann, gerade im Katastrophenfall – schon mal ausfallen. Um auch dann lebenswichtige Infos empfangen zu können, sollte in jedem Haushalt ein netzunabhängiges Radio mit passenden Reservebatterien bzw. geladenen Akkus vorhanden sein. Ebenfalls geeignet: Radios mit Solar- bzw. Dynamobetrieb.

Wie die Bevölkerung im Katastrophenfall gewarnt und alarmiert wird, entnehmen Sie bitte der Seite 42.

Notbeleuchtung

Folgendes sollte in keinem Haushalt fehlen:

- **Taschenlampe mit Ersatzbatterien**
bzw. geladenen Akkus oder Dynamotaschenlampe, Gaslampe (Camping) mit zugelassenen Gasbehälter, Petroleumlampe.
- **Kerzen, Teelichter**
- **Zündhölzer**

Provisorische Kochgelegenheit / Heizung

Ein Campingkocher leistet mitunter gute Dienste. Denken Sie auch an eine alternative Heizmöglichkeit, falls die Energieversorgung ausfällt.

Und dann noch:

Notgepäck

Für den Fall, dass der eigene Wohnbereich verlassen werden muss (Evakuierung), Notgepäck mitnehmen:

- Bekleidung
- Ausweise
- Geld
- Wertsachen
- Medikamente
- Hygieneartikel
- Kinder-Spielzeug
- Decke (Schlafsack)
- Taschenlampe
- Verbandmaterial

Ebenfalls nicht vergessen:

Dokumentenmappe

- Familienurkunden
(Geburts-, Heiratsurkunde ...)
- Einkommens- und Pensionsbescheinigungen
- Sparbücher
- Versicherungspolizzen
- Zeugnisse, Verträge, Grundbuchauszüge,
Testament u. ä.

Für Kinder sollte zusätzlich ein Täschen, das um den Hals getragen werden kann, bereitliegen, welches Zettel mit Name, Anschrift und Blutgruppe enthält.

Geschützter Wohnbereich

Für den Aufenthalt bei Umwelt- und Naturkatastrophen sowie bei Zwischenfällen im Umgang mit radioaktiven Stoffen, bedarf es eines geschützten Wohnbereichs bzw. eines Schutzraums. Bauliche Schutzvorkehrungen am eigenen Wohnort sind daher wesentlicher Bestandteil der persönlichen Vorsorge.

Die Sorge vor einem AKW-Unfall steht bei vielen Menschen im Vordergrund. Einen wirksamen Strahlenschutz erreicht man bereits mit geringem Aufwand.

■ **Behelfsschutz**

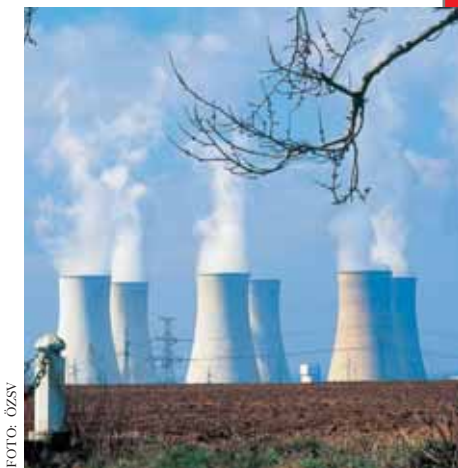
Eine der einfachsten und billigsten Maßnahmen ist das Abdichten von Fenstern und Türen mit Klebebändern und Folien. Diese wirksame Lösung ist nur eine Behelfsmaßnahme.

■ **Teilschutz**

Einen besseren Schutz erhält man, indem man einen geeigneten Wohnraum zum „Sicherheitsraum“ macht. Mittels eines Luftfilters wird die angesaugte Außenluft von Schadstoffen gereinigt.

■ Vollschutz

Den besten Schutz bietet ein Grundschutzraum. Er schirmt nicht nur radioaktive Strahlung ab, sondern bietet durch spezielle bauliche Maßnahmen auch einen entsprechend größeren Schutzzumfang gegenüber anderen Bedrohungen.



Mehr und detailliertere Informationen gibt Ihnen gerne der **Kärntner Zivilschutzverband**
Telefon 050-536-57080, Fax: 050-536-57081
E-Mail: zivilschutzverband@ktn.gv.at

Verhaltens- Tipps

Hier für Sie ein Bündel der wichtigsten Verhaltens-Tipps, um Notsituationen zu bewältigen.



Informationen dazu finden
Sie auch unter: _____

www.siz.cc/kaernten

Die Rettungskette — Was ist zu tun?

Ob Unfall, akut lebensbedrohende Erkrankung oder Vergiftung. Rasches Handeln kann Leben retten. Richtig helfen lernen Sie im Erste-Hilfe-Kurs.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Gefahrenzone

- Absichern der Unfallstelle
- Bergen: wegziehen, Rautekgriff

Bewusstlosigkeit

- Freimachen und Freihalten der Atemwege
- Stabile Seitenlagerung

FOTO: ROTES KREUZ



Atem- und Kreislaufstillstand

- Defibrillator zum Einsatz bringen
- Herzdruckmassage und Beatmung 30:2

Starke Blutung:

- Blutstillung: Fingerdruck, Druckverband

Schock

■ Schockbekämpfung:

Rasche Blutstillung, Lagerung dem Zustand des Patienten entsprechend, Schutz vor Unterkühlung, guter Zuspruch

Rettungskräfte alarmieren

■ Rettung	144
■ Ärztenotruf	141
■ Bergrettung	140
■ Wasserrettung	130
■ Vergiftungsruf	01-406 43 43

- Wo ist der Notfallort?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Menschen sind betroffen?
- Wer ruft an?

Weitere Erste Hilfe leisten

- **Verletzten vor** zusätzlichen Schädigungen und Gefahren bewahren.
- **Wunden versorgen.**
- **Schmerzen** durch fachgerechte Lagerung oder andere Hilfeleistung lindern.
- **Verletzten betreuen**, trösten und Zuversicht ausstrahlen. Unbedachtes und falsches Eingreifen Dritter verhindern.

Verhalten im Brandfall

Sollte trotz Beachtung feuerpolizeilicher Bestimmungen sowie vorbeugender Brandschutzmaßnahmen Feuer ausbrechen, verhalten Sie sich bitte ruhig und beachten Sie folgende Ratschläge:

Alarmieren der Feuerwehr

Notrufnummer 122

■ Dringend mitteilen:

WO brennt es?

WAS brennt?

WIE VIELE Verletzte gibt es? Menschen in Gefahr?

WER ruft an?

Retten

Wenn Sie flüchten können

- Fenster im Brandraum schließen
- Türen hinter sich schließen
- Mitbewohner verständigen
- Fenster von Fluchtwegen öffnen
- Aufzug nicht benutzen

Wenn Sie vom Brand eingeschlossen sind

- Vom Brandherd entfernen
- Türen zwischen sich und Brandherd schließen
- Türritzen abdichten
- Erst jetzt Fenster öffnen
- Rufen, winken, um Hilfe telefonieren

Löschen

- **Mit vorhandenen Kleinlöschgeräten** (Handfeuerlöscher, Löschdecke, Wassereimer) Entstehungsbrand bekämpfen.
- **Brennende Bekleidung** mit Hilfe von Decken (keine Kunststoffe) löschen.



Soforthilfe bei _____ _____Verbrennungen

Flammen brennender Kleidungsstücke durch andere Textilteile, Decken (keine Kunststoffe) oder Wasser ersticken bzw. löschen.

- **Verbrannten Körperteil mindestens 15 Minuten** unter fließend kaltes Wasser halten oder kalte, feuchte Tücher auflegen.
- **Jede Verbrennung – größer als die Handfläche –** muss unverzüglich ärztlich behandelt werden.

Notrufnummer 144

Unbedingt folgende Angaben machen:

- **Genauere Ortsangabe (Zufahrt)**
- **Alter des Patienten (Kind / Erwachsener)**
- **Größe der Verbrennung**
- **Name des Anrufers**

Verbrannten Körperteil mittels Brandwundentuch (Hausapotheke) locker bedecken. Notfalls sauberes, frischgebügeltes Tuch verwenden.

Bei jeder Verbrennung besteht Schockgefahr!

Sofortmaßnahmen:

- **Verletzten** flach auf den Rücken legen, bzw. Lagerung der Verletzung entsprechend.
- **Beengende Kleidung lockern**
- **Vor Unterkühlung schützen**
- **Verletzten beruhigen**
- **Für Ruhe sorgen**

Bei Verbrennungen soll man

- **Brandwunden** nicht mit Fingern berühren (Infektionsgefahr)
- **Niemals Hausmittel**
Salben, Puder, Gelees etc. auftragen
- **An Haut** klebende Kleidungsstücke nicht entfernen.



FOTO: DSH

Soforthilfe bei Vergiftungen

Am häufigsten sind Vergiftungen durch Medikamente, Haushaltschemikalien, Nikotin, giftige Pflanzen, Beeren und Pilze, Schädlingsbekämpfungsmittel, Farben und Lacke, Lösungsmittel, verdorbene Lebensmittel.

Nach Art des Giftes treten unterschiedliche Wirkungen ein. Erkennungsmerkmale sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, plötzlich auftretende Schmerzen im Bauch, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, unregelmäßiger Puls, Schock und Bewusstseinstörung bis zur Bewusstlosigkeit.

Sofortmassnahmen bei Vergiftungen aller Art:

■ In jedem Fall sofort

Vergiftungsinformationszentrale

Notrufnummer 01 / 406 43 43

kontaktieren und Rettung (Notarzt) verständigen.

Zur Beurteilung der Vergiftung folgende Angaben machen:

- **Art und Menge des Giftes:** Produkt, Medikament, Beschreibung der Pflanze ...
- **Symptome:** Verhalten des Patienten, Schmerzen, Erbrechen ...
- **Zeitpunkt der Einnahme**
- **Angeordnete Maßnahmen von Vergiftungsinformationszentrale sofort umsetzen.**

Achtung: Besonders bei Kindern, da giftige Substanzen aufgrund des geringen Körpergewichtes weitaus gefährlicher sind.

FOTO: KZSV



Notrufnummer 01 / 406 43 43

Verhalten bei _____ _____ Chemieunfällen

Wenn von Behördenseite nicht anders mitgeteilt, gelten für Ihren persönlichen Schutz folgende Regeln:

- **Geschlossene Wohnräume** nicht verlassen bzw. sich dorthin zu begeben. Jeden unnötigen Aufenthalt im Freien vermeiden.
- **Fenster und Türen** geschlossen halten. Mit Klebestreifen, Folien und feuchten Tüchern abdichten.
- **Belüftungs-** und **Klimaanlagen** abschalten.
- **Mit chemischen Schadstoffen** in Kontakt gekommene Kleidung vor Betreten der Wohnung ablegen.
- **Unbedeckt gewesene** Körperteile gründlich mit fließendem Wasser waschen.
- **Feuchte Tücher vor dem Mund** gehalten können für begrenzte Zeit Schutz gegenüber einigen Schadstoffen gewährleisten.
- **Schadstoffbelastetes Obst** und Gemüse bis auf weiteres weder ernten noch verzehren.
- **Behördliche Anordnungen** (Rundfunk- und Lautsprecherdurchsagen) unbedingt beachten.

Verhalten bei Erdbeben

Versuchen Sie Ruhe zu bewahren und beachten Sie folgende Hinweise:

Während eines Erdbebens

- **Nicht ins Freie laufen** (herabfallende Trümmer!)
- **Schutz unter Türstock** oder stabilem Tisch suchen
- **Fensternähe vermeiden** (Glassplitter!)
- **Im Freien** genügend Sicherheitsabstand zu Gebäuden und elektrischen Leitungen halten

Nach einem Erdbeben

- **Verletzte versorgen**
- **Schäden feststellen.** Bei größeren Schäden, Haupthähne von Gas und Wasser schließen, Strom abschalten.
- **Gebäude verlassen** (Aufzüge nicht benutzen). Notgepäck mitnehmen. Vorsicht vor herunterfallenden Dachziegeln und Glasscheiben.
- **Sicherheitsabstand** zu Gebäuden einhalten (Nachbeben!).
- **Batterieradio einschalten** und behördliche Anordnungen beachten.



FOTO: KZSV

Verhalten bei _____ _____ Strahlengefahr

- **Schützende Räumlichkeit** (Schutzraum) oder Wohnung aufsuchen. Radio und TV einschalten. Behördliche Anordnungen und Ratschläge beachten.
- **Fenster und Türen schließen**, mit Klebebändern abdichten. Lüftungen abschalten. Vorhandene Schutzfiltersysteme einschalten.
- **Weidetiere in Stall bringen**. Futtermittelvorräte und Brunnen abdecken.
- **Bei unbedingtem Aufenthalt im Freien** Kleidung mit glatter Oberfläche sowie Mund-/Nasenschutz verwenden. Vor Betreten der Wohnung Schuhe und Oberbekleidung ablegen. Nach jedem Aufenthalt im Freien duschen!
- **Nach Durchzug** einer radioaktiven Wolke Wohnung gründlich reinigen, Staubsauger mit Filtersystem verwenden.
- **Haus und unmittelbare Umgebung** (Zufahrt, Aufgänge etc.) mit Wasserschlauch reinigen. Staubaufwirbelung vermeiden.
- **Obst und Gemüse** aus Garten meiden. Auf Lebensmittelvorrat zurückgreifen.

Sicherheits- Tipps

Unsere Sicherheits-Tipps helfen Ihnen, Gefahren zu vermeiden. Hier eine Auswahl der Wichtigsten.



Informationen dazu finden Sie auch unter: _____

www.siz.cc/kaernten

So verhütet man Brände

Brände verhindern durch Beachtung feuerpolizeilicher Bestimmungen sowie wichtigster Tipps und Regeln:

- **Herd beim Kochen** nicht unbeaufsichtigt lassen. Überhitztes Öl und Fett kann sich leicht entzünden. **VORSICHT:** Nie mit Wasser löschen.
- **Elektrogeräte**, Stecker und Schalter regelmäßig überprüfen (Brandgefahr wenn schadhaft!). Reparaturen nur vom Fachmann durchführen lassen.
- **Glimmende Rauchwaren** gehören ausschließlich in Aschenbecher. Nie im Bett rauchen.
- **Zündhölzer und Feuerzeuge** nicht in Reichweite von Kindern aufbewahren.
- **Vorsicht im Umgang** mit brennbaren Flüssigkeiten, Klebstoffen und Putzmitteln. Sie entwickeln explosive und gesundheitsschädliche Dämpfe.
- **Spraydosen** – voll oder leer – weg von offenen Flammen und direkter Wärmestrahlung (Explosionsgefahr!).

- **Holzkohle** nur mit Grillanzünder oder Trockenspirituss anzünden.
- **Feuerstätten mit Sicherheitsabstand** zu brennbaren Bauteilen aufstellen und vor Beginn der Heizsaison reinigen.
- **Asche nur in vorgesehenen, nicht brennbaren Behältern** aufbewahren.
- **Handfeuerlöscher, Löschdecke und Rauchmelder** gehören in jeden Haushalt.



FOTO: ÖZSV

Schach dem Stromtod

Umgang mit Elektrizität ist zwar alltäglich, aber dennoch mit Gefahren verbunden. Unsachgemäße Handhabung kann zu schweren Unfällen und Tod führen.

Tipps um Stromunfälle zu vermeiden:

- **Elektroinstallationen** und Reparaturen von Elektrogeräten nur vom Fachmann durchführen lassen.
- **Ein FI (Fehlstrom)-Schutzschalter** gehört in jeden Haushalt.
- **Durchgeschmolzene Sicherungen** immer durch neue ersetzen.
- **Achten Sie beim Kauf** von Elektrogeräten auf das ÖVE-Prüfzeichen und vor Inbetriebnahme auf Gebrauchs- und Sicherheitshinweise.
- **Veraltete Elektrogeräte**, Glühlampenfassungen sowie beschädigte oder brüchige Kabelisolierungen sind Gefahrenquellen. Austauschen!



FOTO: FRITZ

- **Stecker nie am Gerätekabel** aus der Steckdose ziehen. Niemals eingesteckte Elektrogeräte mit Wasser in Verbindung bringen. Rasieren oder Fönen in der Badewanne kann tödlich sein.
- **Kindersteckdosen** oder aufsteckbare Steckdoseneinsätze schützen die Kleinen vor lebensgefährlichen Unfällen.
- **Bei nahendem Gewitter** sicherheitshalber Stecker von empfindlichen Geräten ziehen.
- **Niemals auf Masten klettern**, keine Drachen in deren Nähe steigen lassen, keine herabhängenden oder am Boden liegenden Freileitungsdrähte berühren.

Chemie im Haushalt

Das Angebot an Chemikalien im Haushalt wächst und somit auch die Gefahr für Mensch und Umwelt bei unsachgemäßer Anwendung.

Folgende Sicherheits-Tipps bitte unbedingt beachten:

- **Haushaltschemikalien** nur wenn erforderlich und in notwendigen Mengen kaufen und verwenden.
- **Gefahrensymbole** (Chemikalienkennzeichnung), Warntafeln bzw. Sicherheitsratschläge und Gebrauchshinweise vor Anwendung beachten.



explosions-
gefährlich (E)



leicht
entzündlich (F)
hoch
entzündlich F+)



giftig (T)
sehr giftig (T+)



ätzend (C)



gesundheits-
schädlich (Xn)
reizend (Xi)



umwelt-
gefährlich (N)



brand-
fördernd (O)

- **Chemikalien für Kinder** unerreichbar aufbewahren. Am besten in einem versperrten Schrank mit kindersicherem Verschluss.
- **Chemische Produkte** immer in Originalverpackung aufbewahren. Niemals in Getränkeflaschen oder Lebensmittelbehälter umfüllen.
- **Reste von Giften und Chemikalien** nicht unnötig im Haushalt aufbewahren und keinesfalls wegwerfen. In Problemstoff-Sammelstelle abgeben.
- **Im Unglücksfall** kontaktieren Sie sofort die Vergiftungs-Informationszentrale 01 / 406 43 43 und einen Arzt.

Notruf-Nummer: 01 / 406 43 43



FOTO: DSH

Sturz- und Stolperfallen

Häufig sind es kleine Unachtsamkeiten, die zu Stolper- und Sturzunfällen führen. Hier die wichtigsten Sicherheits-Tipps, wie man derartigen Gefahren aus dem Weg gehen kann:

■ Teppiche und Fußmatten

Was rutschen kann, mit Antirutschmatten oder Klebebändern sichern. Hochstehende Teppichränder und Ecken gelten als klassische Stolperfallen.

■ Lassos am Boden

Vorsicht! Quer im Zimmer verlaufende Verlängerungskabel für Elektrogeräte und Telefone gehören zu den häufigsten Ursachen für Stürze. Daher: Kabel mit Kabelkanälen entlang der Fußleisten so verlegen, dass man nicht darüber stolpern kann. Zusätzliche Steckdosen installieren lassen und diese dann auch benutzen.

■ Risiko Badezimmer

Viele Unfälle ereignen sich beim Ein- und Aussteigen aus Dusche oder Badewanne. Wasserlachen, verschüttetes Shampoo oder Duschgel daher immer sofort wegwischen. Rutschhemmende Matten und Haltegriffe erhöhen zusätzlich die Sicherheit.

■ Licht verhindert Unfälle

Bei Beleuchtung von Gehwegen und Hauseingängen nicht sparen. Das gilt auch für Kellerabgänge, Treppen, Stiegenhäuser etc. Hilfreich sind Leuchten mit Bewegungsmeldern.

■ Treppen

Fehlritte, ausrutschen und stolpern sind hier die häufigsten Unfallursachen. Daher: Treppen durch Handläufe und Geländer sichern. Zusätzliche Sicherheit bietet ein rutschfester Belag.

■ Leitern

In Haus und Garten grundsätzlich nur auf Sicherheit geprüfte Leitern benutzen. Breite Tritte mit einer rutschfesten Riffelung sind ein Muss. Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe.



FOTO: DAS SICHERE HAUS

Wenn's blitzt und donnert

Es gibt keine verlässliche Methode, Beginn und Dauer der Gefährdung bei Gewitter festzustellen. Vergehen zwischen Blitz und Donner jedoch weniger als 10 Sekunden, ist das Gewitter gefährlich nahe. Daher gilt:

Gefährlich sind

- Einzelne Bäume und Baumgruppen
- Metallzäune
- Berggipfel
- Waldränder mit hohen Bäumen
- Aufenthalt im Wasser (ungeschützte Boote)
- Ungeschützte Fahrzeuge wie Fahrräder, Motorräder

Schutz bieten

- Gebäude mit Blitzschutzanlage
- Stahlskelettbauten
- Blechbaracken
- Fahrzeuge mit Ganzmetallkarosserie (Auto, Wohnwagen, Eisenbahnwaggon)

Im Notfall Schutz suchen

- **In Mulde, Hohlweg, Höhle, Hütte** (in Raummitte aufhalten)
- **Im Waldesinneren** (herausragende Bäume meiden)
- **In der Ebene mit** geschlossener Fußstellung auf den Boden hocken (vermindert Gefährdung durch Schrittspannung)
- **Mindestens 3 Meter Abstand** gegenüber möglichen Einschlagobjekten halten.

Zu vermeiden

- **Personen im Freien** nicht als Gruppe nahe beieinander stehen, sondern getrennt Schutz suchen.
- **Telefone sind technisch abgesichert.** Trotzdem ist ratsam, bei Gewitter nicht zu telefonieren und die Fernmeldeanlage nicht zu berühren.
- **Dusch- und Wannenküden** ebenfalls verschieben bis das Gewitter vorbei ist.



Badeunfälle – nein danke!

Alle, die sich im Wasser tummeln, sollten folgende Verhaltensregeln beachten:

- **Nicht verschwitzt** oder mit vollem Magen ins Wasser gehen! Vorher abkühlen!
- **Bei Gewitter**, Dunkelheit oder hohem Wellengang aus dem Wasser gehen!
- **Nicht in unbekannte Gewässer** oder überfüllte Schwimmbecken springen!
- **Sicherheitsabstand** zu Schiffsstrecken, Stauanlagen, Stromschnellen etc. einhalten!
- **Ohne Schwimmhilfen** nie zu weit hinausschwimmen und nicht alleine Tauchen!
- **Nie andere ins Wasser stoßen** oder untertauchen!
- **Bei Krämpfen** in Rückenschwimmlage gehen, Ruhe bewahren!

Wasserrettung-Notruf: 130

Sicheres Wandern

Schon bei Tour-Planung Gelände, Kondition und Zeitaufwand berücksichtigen. Auch: dass bei Zwischenfällen rechtzeitig umgekehrt werden kann.

Das ist wichtig

- **Niemals alleine auf Tour gehen**
- **Unbedingt auf markiertem Wanderweg bleiben**
- **Nicht blind in technische Anlagen vertrauen**, denn Geländer und Verankerungen halten oft nicht was erwartet wird.
- **Hinterlassen wo's hingeh**t

Ausrüstung ersetzt nicht den Kopf

- **Gute Wanderausrüstung** (Wetterschutz, Schuhe mit Profilsohle) ist unumgänglich. Wichtig: Gefahren beachten (Wettersturz, Dunkelheit ...).

„Alpines Notsignal“

- **Sechsmal innerhalb** einer Minute ein Zeichen (Rufen, Pfeifen, Heben eines sichtbaren Gegenstandes etc.) geben. Danach 1 Minute Pause und vorangegangenes Zeichen wiederholen. Als Antwort erfolgt ein Zeichen der Retter dreimal innerhalb einer Minute.

Alpin-Notruf: 140

Schifahren und Snowboarden

Fährt man nicht über seine Verhältnisse, beachtet die Pistenregeln und hat eine gut gewartete Ski- bzw. Snowboardausrüstung, hält sich das Unfallrisiko in Grenzen. Achtung: Die meisten Unfälle passieren am ersten Schitag. Los geht's:

Bindung kontrollieren

■ **Unbedingt** von einem Fachmann überprüfen und einstellen lassen.

Locker zur Fitness

■ **Saisonstart mit** gemütlichen Abfahrten beginnen. Vorher Aufwärmübungen machen. Öfters pausieren. Ermüdungsanzeichen ernst nehmen. Skitag früher beenden als Liftkarte um jeden Preis ausnützen.

Grips statt Gips

■ **Pistenbenützer mit Köpfchen** fahren kontrolliert, passen Fahrlinie und Geschwindigkeit Gelände, Schneeverhältnissen sowie Wetterlagen an. Ausreichender Abstand zu anderen Schifahrern und Snowboardern verhindert Kollisionen. Vorsicht bei Queren und Einfahren in die Piste. Und: Ohne Alkohol fährt sich's besser.



FOTO: Montana Sport International AG

Hinweistafeln beachten

■ **Pistenkennzeichnungen, Warnschilder und Sperrtafeln** sind ein wichtiges Sicherheits-Service. Daher nie in gesperrte Hänge einfahren. Ohne alpinistische Kenntnisse und/oder erfahrene Begleitung sind auch Tiefschneehänge tabu.

Lawinen-Information

■ **Informieren Sie sich eingehend**, bevor Sie zu einer Schitour aufbrechen. Beachten Sie den Lawinenlagebericht. Entsprechende Infos:

- **Internet:** www.lawine.ktn.gv.at
- **Tonband:** 050-536-1588
- **Teletext:** ORF-Seite 615
- **Beratung:** 0664 – 62 022 29



Notruf Bergrettung: 140

Brandschutz in der Weihnachtszeit

Hier die wichtigsten Tipps, damit die Advent- und Weihnachtszeit kein „feuriges“ Ende nimmt.

- **Adventkranz**, Weihnachtsgesteck, Christbaum entfernt von brennbaren Stoffen positionieren.
- **Fixieren Sie Ihren Christbaum** in einem ordentlichen Christbaumfuß. Womöglich mit Wasser gefüllt.
- **Kerzen im Abstand** von mindestens 20 Zentimetern zum nächsten Ast oder Dekorationsmaterial anbringen. Besondere Vorsicht bei Verwendung von Sternspritzern.
- **Christbaumkerzen** von oben nach unten entzünden, und nie ganz herunterbrennen lassen.
- **Christbaum**, Adventkränze, Weihnachtsgestecke trocknen in der Wohnung innerhalb einer Woche aus. Ein Funke genügt oft, um die ausgetrockneten Nadeln explosionsartig zu verbrennen.
- **Offenes Feuer und Licht** niemals ohne Aufsicht lassen!
- **Feuerlöscher, Löschdecke bzw. Wasserkübel** bereithalten.

Sicherheit-Online

Zusätzliche Sicherheits-Informationen, Tipps, Videos und interessante Serviceangebote gibt es unter www.siz.cc/kaernten und auf den Sicherheits-Homepageseiten in den Gemeinden.

Sicherheitsinformationszentrum

Kärnten

Aktuelles

Brandschutz - Richtiges Verhalten im Brandfall
Viele Brände können verhindert werden, wenn man die feuerpolizeilichen Bestimmungen sowie die wichtigsten Tipps und Regeln des vorbeugenden Brandschutzes beachtet. [weiter lesen](#)

Schach dem Stromtod
Der tägliche Umgang mit Elektrizität ist für uns alle zur Selbstverständlichkeit geworden. Trotzdem dürfen wir die damit verbundene Gefahren nicht unterschätzen. Der unehemalige Umgang mit Elektrizität kann zu schweren Unfällen, wenn nicht sogar zum Tode führen. [weiter lesen](#)

Grips statt Gips
Schifahren und Snowboarden ist immer mit einem gewissen Unfallrisiko verbunden. Wenn man jedoch nicht über seine Verhältnisse fährt, die Fahrregeln beachtet und eine gut gewartete Seil- und Snowbindausstattung hat, dann können Unfälle leicht vermieden werden. [weiter lesen](#)

Bundesländer
Kärnten

■ Dieses österreichweit größte Informations- und Servicenetz des Zivilschutzverbandes steht Ihnen rund um die Uhr für alle Sicherheitsangelegenheiten zur Verfügung.

■ Klinken Sie sich also ein, denn sicher ist sicher.

Sirenensignale

Warnung (herannahende Gefahr)



- 3 Minuten Dauerton
- ORF-Radio Kärnten einschalten
- Verhaltensmaßnahmen beachten

Alarm (Gefahr)



- 1 Minute auf- und abschwelliger Heulton
- Schützende Räumlichkeit aufsuchen
- ORF-Radio Kärnten einschalten
- Empfohlene Schutzmaßnahmen ergreifen

Entwarnung (Ende der Gefahr)



- 1 Minute Dauerton
- ORF-Radio Kärnten einschalten
- Weitere Hinweise beachten

Feuerwehrsignal



- 3 x 15 Sekunden Dauerton
- Unterbrechung 2 x 7 Sekunden

Sirenenprobe (Jeden Samstag um 12 Uhr)



- 15 Sekunden Dauerton

Notrufnummern

■ Feuerwehr	122
■ Polizei	133
■ Rettung	144
■ Bergrettung	140
■ Wasserrettung	130
■ Ärztenotruf	141
■ Euronotruf	112
■ Vergiftungsnotruf	01 / 406 43 43
■ Kinderschutz-Hotline	0800 / 20 20 50
■ ARBÖ	123
■ ÖAMTC	120

Bei jedem Notruf—————
—————unbedingt mitteilen:

- Wo wird Hilfe benötigt?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Wer ruft an?

Sicherheit rund um die Uhr unter:
www.siz.cc/kaernten