



STADT COTTBUS
CHÓŚEBUZ

SELBST.SICHER!

GUT VORBEREITET FÜR DEN ERNSTFALL
IN COTTBUS/CHÓŚEBUZ

WWW.COTTBUS.DE/KRISENHILFE

72 h



WARUM „SELBST.SICHER!“ ?



Ein Stromausfall, ein Unwetter, eine Störung der Wasserversorgung: Solche Ereignisse kommen nicht oft vor. Aber sie geschehen auch in Cottbus. In den ersten Stunden sind Feuerwehr, Rettungsdienst und Stadtverwaltung zunächst damit beschäftigt, die Lage zu sichern. Wer für diese Zeit (drei Tage) selbst vorgesorgt hat, kann sie gelassener überstehen.

„Selbst.Sicher!“ baut auf einem einfachen, bewährten Prinzip auf: dem **72-Stunden-Konzept**. Diese Broschüre überträgt es auf Cottbus/Chóšebuz.

Vorsorge bedeutet nicht, sich vor dem Schlimmsten zu fürchten. Sie bedeutet, im Alltag vorbereitet zu sein und ein paar Dinge bereitzuhalten, die im Ernstfall den Unterschied machen – für Sie und für alle, die wirklich auf Hilfe angewiesen sind.

WAS KANN PASSIEREN ?

Niemand kann vorhersagen, wann eine Störung eintritt. Die folgenden Beispiele sind auch für unsere Region denkbar – unabhängig davon, welches Ereignis konkret eintritt, hilft dieselbe Vorsorge.



Stromausfall



**Starkregen/
Überschwemmung**



Sturm/Unwetter



Extreme Hitze



Waldbrand



**Störanfall in
Industrieanlagen**



**IT-/Kommuni-
kationsstörung**



**Infektions-
geschehen**

DIE 72-STUNDEN-REGEL

Es wird die 72-Stunden-Regel empfohlen. Jeder Haushalt sollte sich im Fall einer Störung mindestens **drei Tage lang selbst versorgen** können – mit Wasser, Lebensmitteln, den nötigsten Medikamenten und Information über die Lage. Der Hintergrund: Bei größeren Störungen kann es dauern, bis das öffentliche Leben wieder funktioniert. Diese Zeit lässt sich besser überbrücken, wenn zu Hause ein kleiner Vorrat bereitsteht.

DAS KANN BEI EINEM LÄNGEREN STROMAUSFALL PASSIEREN:



**Kühl-/Gefrier-
schrank taut auf**



**Toilettenspülung
funktioniert nicht**



**Kein oder
verunreinigtes
Wasser**



**Internet/
Kommunikation
fallen aus**



**Das Licht /
der Strom
fällt aus**



**Die Heizung
fällt aus**



**Bus und Bahn
fahren nicht**



**Kartenzahlung
geht nicht**

Wer diese drei Tage überbrücken kann, hat für sich und die Familie gut vorgesorgt – wie, zeigen die nächsten Seiten.

LEBENSMITTEL FÜR DREI TAGE PRO PERSON IM HAUSHALT

Wichtig: Bei einem Stromausfall funktioniert der Kühlschrank nicht mehr. Der Vorrat sollte deshalb **ausschließlich aus Lebensmitteln bestehen, die auch ungekühlt mehrere Tage halten:** Konserven, haltbare Milch, Getreideprodukte, Trockenfrüchte.



Wasser/Getränke
6 Liter



Gemüse/Obst
(Konserven/trocken)
1000 g



**Kartoffeln, Nudeln
Reis, Getreide**
400 g



Brot/Knäckebrot
(lange haltbar)
550 g



**H-Milch/Pflanzen-
drink** (ungeöffnet
haltbar) 1 Liter



Konserven: Fisch,
Hülsenfrüchte,
Fleisch 400 g



Öl/Fette
150 g



**Nüsse, Trocken-
früchte, Süßes**
300 g

AUSSTATTUNG FÜR ZUHAUSE



6 Liter Trinkwasser/Person für drei Tage.

Wasser zum Kochen und für Hygiene - 30-60 Liter/Person.



Batterie-/Kurbelradio mit Ersatzbatterien – bleibt bei Strom-/Netzausfall die zuverlässigste Infoquelle



Bargeld in kleinen Scheinen/Münzen – Kartenzahlung/Geldautomaten funktionieren bei Stromausfall meist nicht



Taschenlampe mit Ersatzbatterien, ggf. Powerbank fürs Handy



Campingkocher oder andere Kochmöglichkeit ohne Strom



Medikamente und Erste-Hilfe-Set für alle Haushaltsmitglieder – Apotheken sind schlechter erreichbar



Warme Decken und Wechselkleidung – wichtig, falls im Winter Heizung und Strom gleichzeitig ausfallen



Kerzen mit Streichhölzern/Feuerzeug – als Licht- und Wärmequelle im Notfall



Hygieneartikel sowie Feuerlöscher oder Löschdecke



Müllbeutel zum Einhängen in die Toilette – falls kein Wasser zum Spülen da ist



Wichtige Dokumente griffbereit: Ausweise, Versicherungen etc. abheften/auf digitalen Datenträger speichern

Der Vorrat muss nicht auf einmal angeschafft werden – einfach nach und nach beim normalen Einkauf aufbauen.

WO SIE IM ERNSTFALL HILFE FINDEN



Cottbus/Chóšebuz richtet an ausgewählten Standorten sogenannte **Katastrophenschutz-Leuchttürme** ein – Anlaufstellen für die Bevölkerung, wenn Strom, Telefon oder Internet ausfallen.

WAS SIE DORT FINDEN:



Lageinformationen



Notfallmeldungen



**Medizinische
Erstversorgung**



**Notstrom
und Wärme**



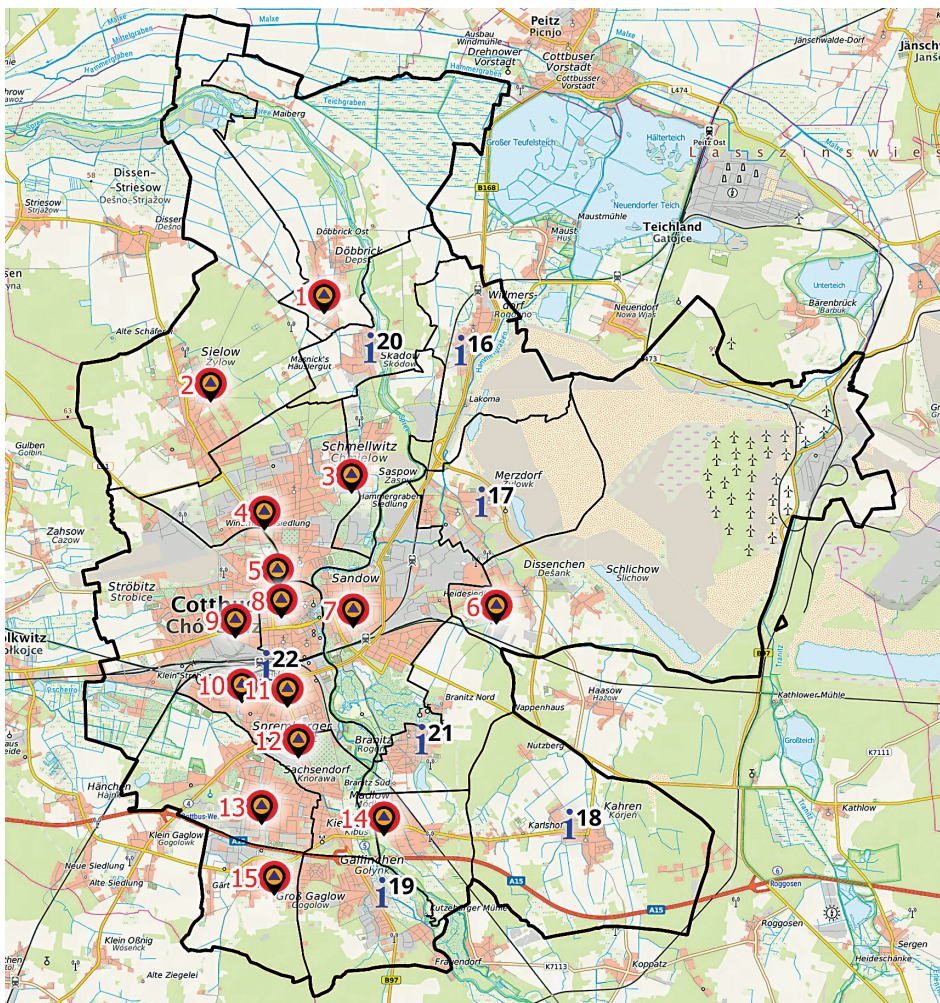
Trinkwasser



**Lademöglichkeit
fürs Mobiltelefon**

Karte und Adressliste finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

KARTE: KATASTROPHENSCHUTZ-LEUCHTTÜRME/ INFORMATIONSPUNKTE



Kartengrundlage: ©Bundesamt für Kartographie und Geodäsie;
Standorte: Stadt Cottbus/Chóšebuz, Fachbereich 37

15 KATASTROPHENSCHUTZ-LEUCHTTÜRME/ 8 INFORMATIONSPUNKTE – ADRESSLISTE

- | | |
|---|---|
| 1 Sportlerheim VfB Döbbrick
– Döbbricker Dorfstr. 65 | 12 LEAG Hauptverwaltung –
Leagplatz 1 |
| 2 Turnhalle Lutki-Grundschule
Sielow – Cottbuser Str. 6a | 13 Soziokulturelles Zentrum –
Zielona-Gora-Str. 16 |
| 3 Turnhalle Neu-Schmellwitz –
G.-Schwela-Str. 19a | 14 Gasthaus „Zur Spreeperle“ –
Turnstr. 8 |
| 4 Turnhalle Astrid-Lindgren-
Grundschule –
Am Nordrand 41 | 15 Turnhalle Reinhard-
Lakomy-Grundschule –
Gallinchener Str. 4 |
| 5 IKMZ der BTU Cottbus –
Platz der Deutschen
Einheit 2 | Informationspunkte
(nur Infos und Notfallmeldungen) |
| 6 Turnhalle Dissenchen –
Branitzer Str. 9c | 16 Gemeindezentrum Willmersdorf
Schulstraße 4 |
| 7 Christoph-Kolumbus-
Grundschule –
Muskauer Str. 1 | 17 Feuerwehr-Gerätehaus Merzdorf
Merzdorfer Wiesenstraße 4 B |
| 8 Stadthalle Cottbus (Mitte) –
Berliner Platz 6 | 18 Bürgerhaus Kahren
Am Park 42, |
| 9 Turnhalle Bauhausschule –
August-Bebel-Str. 43 | 19 Jugendclub Gallinchen
Friedensplatz 6 |
| 10 Turnhalle Fröbel-
Grundschule –
Welzower Str. 9a | 20 Bürgerhaus Skadow
Fortunastraße 2 |
| 11 Lausitzer Rundschau –
Straße der Jugend 54 | 21 Vereinsheim Branitz
Pücklerstraße 26 |
| | 22 Infozentrum
am Hauptbahnhof Cottbus
Vetschauer Straße 70 |

Wichtig zu wissen: Katastrophenschutz-Leuchttürme und Informationspunkte sind Anlaufstellen für **Information, Notfallmeldung und Erstversorgung – keine Notunterkünfte.** Es gibt dort weder Duschen noch Verpflegung/Catering.

INFORMIERT BLEIBEN



Batterie- oder Kurbelradio – bleibt oft die einzige zuverlässige Quelle für amtliche Warnungen, wenn Internet und Mobilfunk ausfallen.



Warn-App NINA – amtliche Warnungen direkt aufs Handy, solange Netz verfügbar ist. Am besten schon jetzt installieren.



Sirenen – ein einminütiger auf- und abschwellender Heulton bedeutet Gefahr: Radio einschalten und auf weitere Hinweise achten.



Nachbarschaft und Aushänge – wenn Strom und Netz gleichzeitig ausfallen, sind Absprachen mit Nachbarn und Aushänge (z. B. an den Kat-Lt) oft die einzige Informationsquelle.

WICHTIGE RUFNUMMERN



Feuerwehr & Rettungsdienst

112

Polizei

110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit)

116 117

Giftnotruf Berlin-Brandenburg

030 19 240

Lausitzer Wasser

0800 0594594

Störungsnummer Stadtwerke Cottbus

Gas:

0355 711000

Wärme:

0355 31188

Strom:

0355 724000

Am besten diese Seite herausschneiden oder abfotografieren und griffbereit halten – auch wenn das Handy keinen Empfang mehr hat.

MITMACHEN! VORSORGE IST KEINE EINZELAUFGABE

In Cottbus/Chóšebuz engagieren sich schon heute viele Menschen ehrenamtlich für den Schutz der Bevölkerung. Hier finden Sie Anlaufstellen, wenn auch Sie helfen wollen.



**Freiwillige
Feuerwehr**



**Deutsches
Rotes Kreuz
(DRK)**



**Johanniter-
Unfall-Hilfe**



**Malteser
Hilfsdienst**



DLRG



**Arbeiter-
Samariter-Bund
(ASB)**



**THW
Ortsverband**



**Stadtteil-
management**



Notfallseelsorge

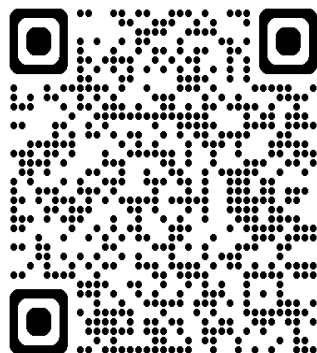


Katastrophenhilfe

SIE WOLLEN IM KRISEN- ODER KATASTROPHENFALL SPONTAN HELFEN?

Dann melden Sie sich als Freiwilliger. Mehr Informationen finden Sie in Krisen- und Katastrophenfällen auf cottbus.de/krisenhilfe

Die Stadtverwaltung koordiniert über diese Seite dann alle Spontanhelfer und wird sie nach ihren Fähigkeiten am besten einsetzen.



In den Stadtteilen **Sachsendorf, Ströbitz, Neu-Schmellwitz und Sandow** gibt es ein Stadtteilmanagement (STM). Hier erhalten Sie ebenfalls Informationen rund um Vorsorge und Nachbarschaftshilfe.

- Stadtteilmanagement Sachsendorf: 0176 12606826
- Stadtteilmanagement Ströbitz: 0151 4263 99 79
- Stadtteilmanagement Sandow: 01575 8096 179
- Stadtteilmanagement Neu-Schmellwitz: 0152 52312543

WIR RETTEN DIE LAUSITZ! - MIT KATRETTETTER

Die kostenlose **KATRETTETTER-App** bringt Ersthelfer schnell zu Menschen in lebensbedrohlichen Notfällen.

Wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich Erste Hilfe zutraut, kann sich als Ersthelfer registrieren.

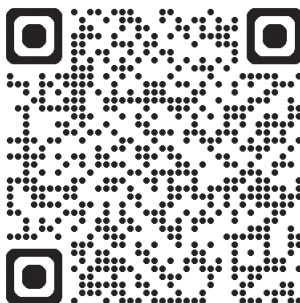
Bei einem Herzstillstand oder einer Bewusstlosigkeit alarmiert die Leitstelle Helfer, die sich gerade in der Nähe befinden.

Die App führt den Helfer direkt zum Einsatzort. So kann wichtige Erste Hilfe schon beginnen, bevor der Rettungsdienst eintrifft. Je mehr Menschen in Cottbus mitmachen, desto größer ist die Chance auf schnelle Hilfe in der Nähe.

Einfach **KATRETTETTER** im App Store oder bei Google Play herunterladen, registrieren und mithelfen, Leben zu retten.



Mehr Informationen unter: <https://www.lausitzretter.de/de.html>



WWW.COTTBUS.DE/KRISENHILFE



Stadt Cottbus/Chóšebuz
Der Oberbürgermeister
Tobias Schick

Neumarkt 5
03046 Cottbus