

Checkliste: Sicherheit & Selbstschutz im Notfall

■ Haus & Wohnung absichern

- Türen und Fenster verschließen (auch Keller & Nebengebäude).
- Zusatzschlösser oder Querriegel anbringen, falls vorhanden.
- Rollläden schließen, um Einblicke zu vermeiden.
- Wertsachen und wichtige Dokumente an sicheren Orten aufbewahren.
- Beleuchtung mit Zeitschaltuhren oder Solarlampen nutzen.

■■ Verhalten bei Unruhen

- Menschenansammlungen und Demonstrationen meiden.
- Fenster und Balkone nicht als Beobachtungspunkte nutzen.
- Unauffällige Kleidung tragen, um nicht aufzufallen.
- Mit Nachbarn Absprachen treffen (gegenseitige Hilfe).
- Im Zweifel zuhause bleiben und Bewegungen minimieren.

■ Selbstschutz unterwegs

- Wichtige Dinge am Körper tragen (Ausweis, Geld, Handy).
- Nur das Nötigste bei dir tragen – Hände frei halten.
- Taschenlampe und Pfeife griffbereit.
- Keine auffällige oder wertvolle Kleidung/Schmuck.
- Fluchtrouten vorher kennen und Alternativen planen.

■■ Notfallausrüstung für Sicherheit

- Signalpfeife oder Trillerpfeife.
- Kopflampe/Stirnlampe.
- Pfefferspray (wo legal).
- Einfaches Werkzeug (z. B. Brecheisen, Zange).
- Feuerlöscher oder Löschdecke im Haus.

■ Tipp: Unauffälligkeit ist oft der beste Schutz. Verhalte dich ruhig, unauffällig und halte dich von Risikozonen fern.