

# Checkliste für die persönliche Sicherheit

Sicherheit in den eigenen vier Wänden

Der NÖ. Zivilschutzverband versteht sich als eine Service-Einrichtung für die niederösterreichische Bevölkerung er bietet Information, Beratung und Schulung zu allen Belangen des Selbstschutzes.

Unter Selbstschutz ist alles das zu verstehen, was jeder einzelne tun kann, um einen Unfall zu vermeiden bzw. wenn es zu einer Notsituation kommt, diese durch richtiges Handeln so gut wie möglich zu meistern.


Ob ein Unfall zu Hause, auf der Straße, im Betrieb, es vergeht immer eine gewisse Zeit, bis die Rettungskräfte eintreffen. Diese Zeitspanne gilt es zu überbrücken.

Im eigenen Haushalt kann jeder leicht überprüfen, was zu tun ist, damit es gar nicht zu einem Unfall kommt. Denn Unfälle sind keine Zufälle. Jeder Unfall hat eine Ursache.

**Unfälle sind keine Zufälle. Jeder Unfall hat eine Ursache!**

Durch vorbeugende Maßnahmen, wie Beseitigung von Gefahrenquellen, Anbringen von Haltegriffen usw. lässt sich Vieles vermeiden. Vorsicht und Voraussicht sind angebracht!

**Testen Sie durch Beantwortung folgender Fragen, wie es in Ihren eigenen vier Wänden aussieht:**

<b>Sicherheit auf Schritt und Tritt</b>		
Sind Ihre Teppiche, Bettvorleger, Badezimmermatten gegen Verrutschen gesichert (mit rutschfester Unterlage, durch Fixierung mit Klebebändern usw.)?	ja/nein	
Gibt es zwischen den Räumen Türstaffel, die eine Stolperfalle darstellen?	ja/nein	
Sind jene Wege in den Wohnräumen, die Sie am häufigsten zurücklegen, frei von Hindernissen?	ja/nein	
Jeder "Kabelsalat" ist eine Gefahrenquelle. Gibt es in Ihrem Wohnbereich freiliegende Kabel von Elektrogeräten, Telefon, u. a., weil zuwenig Steckdosen vorhanden sind?	ja/nein	
Haben Sie Ihre Badewanne/Dusche mit einer, rutschfesten Matte ausgelegt?	ja/nein	
Haben Sie in Ihrer Badewanne/Dusche zusätzliche Haltegriffe montiert?	ja/nein	
Haben Sie eine geeignete Sitzmöglichkeit (z. B. Duschhocker), die Ihnen beim Duschen mehr	ja/nein	

Sicherheit gibt?	
Wenn Sie Treppen haben, sind diese mit durchgehendem Geländer (Handlauf) versehen, das über die erste und letzte Stufe hinausreicht?	ja/nein
Wenn Sie Treppen haben, sind diese mit Gleitschutzstreifen versehen, damit Sie nicht so leicht ausrutschen und stürzen können?	ja/nein
Tragen Sie Hausschuhe mit griffiger Sohle, damit Sie nicht so leicht ausrutschen können?	ja/nein
Haben Sie eine stabile Leiter mit rutschfesten Füßen und Stufen?	ja/nein
<b>Ins rechte Licht gerückt</b>	
Haben Sie für alle Räume, Gänge und Treppen (auch Kellerabgang) ausreichende Beleuchtung?	ja/nein
Können Sie in allen Räumen den Lichtschalter von der Türe aus betätigen?	ja/nein
Können Sie vom Bett aus eine Lichtquelle ein- und ausschalten?	ja/nein
Haben Sie in den einzelnen Räumen ein Notlicht, damit Sie sich zurechtfinden, ohne einen Lichtschalter zu betätigen?	ja/nein
Haben Sie Taschenlampe, Kerzen und Zünder griffbereit, wenn es zu einem Stromausfall kommt?	ja/nein
<b>Schutz vor unbetenen Gästen</b>	
Haben Sie entsprechende Schutzvorrichtungen, um es Einbrechern nicht leicht zu machen (einbruchshemmende Tür, vergitterte Fenster, Fensterläden u.a.)?	ja/nein
Haben Sie eine Außenbeleuchtung, die sich automatisch einschaltet, wenn sich jemand im Dunkeln nähert (z. B. einen Bewegungsmelder)?	ja/nein
Es läutet. Schauen Sie vor dem Öffnen durchs Guckloch bzw. legen Sie beim Öffnen die Sperrkette vor?	ja/nein
Sie verlassen das Haus nur für kurze Zeit. Versperren Sie die Eingangstüre und schließen Sie Terrassentüre und ebenerdig gelegene Fenster?	ja/nein
Gehören Sie zu den "Leichtsinnigen" und verstecken den Türschlüssel unter dem Fußabstreifer oder im Blumentopf, damit andere Familienmitglieder in die Wohnung	ja/nein

können?	
Liegen im Garten Leitern oder andere Steighilfen (z.B. Kisten) für jeden Einbrecher griffbereit?	ja/nein
Haben Sie jemanden (Nachbarn), der während Ihrer Abwesenheit den Briefkasten entleert und gelegentlich nach dem rechten sieht?	ja/nein
<b>Für den Notfall gerüstet</b>	
Haben Sie die Notruf-Nummern, die Telefonnummer des Hausarztes und von Personen, die Ihnen nahe stehen, rasch zur Hand?	ja/nein
Haben Sie das Telefon beim Bett, damit Sie in einem Notfall rasch Hilfe holen können?	ja/nein
Haben Sie ein Notruf-Telefon?	ja/nein
Besitzen Sie eine taugliche Hausapotheke mit Verbandszeug, Arzneimittel und einem kleinen Vorrat Ihrer persönlichen Medikamente?	ja/nein
Haben Sie einen Vorrat an Dingen des täglichen Bedarfs, damit Sie einige Zeit auskommen, wenn Sie nicht Einkaufen können?	ja/nein
Haben Sie Kenntnisse in Erster Hilfe oder zumindest über Lebensrettende Sofortmaßnahmen?	ja/nein
Haben Sie in Ihren Räumen Rauchmelder montiert?	ja/nein
Haben Sie einen Handfeuerlöscher, eine Löschdecke oder etwas ähnliches um einen Entstehungsbrand rasch bekämpfen zu können?	ja/nein

Sie haben diese Checkliste gesehen und wissen jetzt, wie gut Sie die Möglichkeiten genützt haben, um durch Vorsorgen im Selbstschutz Ihr persönliches Sicherheitsrisiko so klein wie möglich zu halten.