



NOTFALLPLAN

Stand: Juli 2022



Dieser Notfallplan kann kostenlos unter <https://www.indianz.ch/survival.html> bezogen werden. Wer meine investierte Zeit und Arbeit honorieren und unterstützen möchte, darf dies gerne via Spende auf IBAN CH38 8080 8007 3883 2898 2 (Empfänger: Martin Rutishauser, 3145 Niederscherli) tun. Oder man bucht mich für eine Dienstleistung unter <https://www.indianz.ch/offer.html>.

Ganz ♥-lichen Dank im voraus!

INHALTSVERZEICHNIS

NOTFALLPLAN.....	3
TEAMS.....	4
Teilnahmebedingungen.....	4
SZENARIEN.....	5
Unspezifisches Notfallszenario.....	5
Spezifische Notfallszenarios.....	5
INFORMATIONSQLUELLEN.....	6
Notfallinformationen.....	7
Alternative Ressourcen.....	8
Alternative Shops.....	8
WASSER.....	9
Notwasser.....	10
NAHRUNG.....	11
Einkaufen auf dem Bauernhof.....	11
Notnahrung.....	11
ENERGIE.....	12
Notstrom.....	12
Treibstoff.....	12
Auto.....	12
Heizung.....	13
KOMMUNIKATION.....	14
Notfallkommunikation.....	15
Morsen.....	15
VoIP.....	16
Chat.....	17
Totalausfall.....	17
GELD.....	18
Notgeld.....	18
PSYCHOLOGIE.....	19
VERHALTENSTIPPS.....	20
Taktische Tipps.....	21
NOTVORRAT.....	22
FLUCHTRUCKSACK.....	27
EVAKUIERUNG.....	30

NOTFALLPLAN

Bei einem Notfall ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein und einen Plan zu haben, um möglichst kompetent und schnell reagieren zu können. Es geht nicht darum, Ängste oder Paranoia zu schüren, sondern einfach die Abläufe und Regeln zu definieren, wenn man beispielsweise nicht mehr kommunizieren kann. Ein Notfall kann eine plötzliche Veränderung der Umwelt oder der Gesellschaft sein.

Naturkatastrophen:

- Vulkan, Erdbeben, Überschwemmung, Hochwasser, Tsunami, Tornado, Hurrikan, Lawine, Feuer, Dürre, Gewitter, Sturm, Tidenhub (Flut), ...

Menschen-gemachte Krisen:

- Krieg, Bürgerkrieg, Unruhen, Demonstration, Panik, Aufstand, Entführung, Terror, Anarchie, Pandemie, Blackout/Stromausfall, ABC-Unfall, Waffeneinsatz, Anschlag, ...

Oft gibt es Vorzeichen für beide Fälle, manchmal jedoch auch nicht. Man sollte die Risiken der Natur kennen, zum Beispiel, ob man in einem Erdbeben- oder Hochwasser-gefährdeten Gebiet wohnt. Zudem sollten politische Entwicklungen verfolgt werden, damit man sich auf die Vorbereitung der wahrscheinlichsten Szenarien beschränken kann.

Es lohnt sich, im Auto ein Notfallkit (Erste Hilfe ist ja schon Pflicht, aber auch ein Survival Kit ist zu empfehlen) zu haben, aber auch ein griffbereiter Fluchtrucksack (max 10 Minuten zum Ergänzen bei Flucht) gibt einem Sicherheit. Wer fliehen möchte, muss sich auch Gedanken zur Route und allfälliger Transportmittel machen.

Ein Notvorrat im Keller war früher Pflicht in der Zeit des kalten Krieges, genauso wie das Wissen um Nahrungsmittel haltbar zu machen. Ein Vorrat von 2 Wochen pro Person an Nahrung und Trinken ist unbedingt empfohlen.

Wer sich mehr Wissen zu dem Thema aneignen möchte, hier ein paar exzellente Buchempfehlungen:

- Überleben in der Natur, Lars Konarek, 978-3-7020-1390-5
- Bushcraft, Lars Konarek, 978-3-7020-1616-6
- Überleben in Krisen- und Katastrophenfällen, Lars Konarek, 978-3-7020-1482-7
- SAS Survival Guide, John Lofty Wiseman, 978-0-06-199286-5 (englisch, global)
- Das Prepper Buch, Oliver Hornung, 978-3-96890-042-1
- Das kleine Buch vom Überleben, Mark Hansen/Andreas Höss, 978-3950515602

Siehe auch <https://www.indianz.ch/downloads/Survivaltipps.pdf> und <https://www.indianz.ch/downloads/SERECS.pdf>

TEAMS

Die folgenden Teams partizipieren an diesem Notfallplan:

TEAM NAME	TEAM STANDORT	Personen	Wohnadresse	Kontaktinfos
...

Teilnahmebedingungen

Die Teams verpflichten sich dazu

- dieses Dokument ausgedruckt aufzubewahren
- die nötigen Vorbereitungen zu treffen, um 14 Tage ausharren zu können (insbesondere Vorrat, Wasser, Stromausfall)
- eine allfällige Evakuierung durchzuspielen und eine individuelle Check-/Packliste zu erstellen
- bis zum vereinbarten Zeitpunkt auf die anderen Teams zu warten und ihnen zu helfen
- Verschwiegenheit über diesen Notfallplan zu wahren
- Umgang mit (kurzfristigen) «Einladungen» an Freunde? Ok, solange Vorräte und eventuelle Transportmittel vorhanden

SZENARIEN

Bei einem Notfall ist es wichtig, in Szenarien zu denken. Also die Entwicklung verfolgen (möglichst viele verschiedene Newskanäle abdecken) und die Lage aufgrund Szenarien abzuschätzen. Was passiert, wenn es einen Lockdown gibt? Was passiert, wenn der Strom ausfällt? Was passiert, wenn man nicht mehr kommunizieren kann?

Um ein Szenario einschätzen zu können, muss man imstande sein, eine Lagebeurteilung zu machen. Hier wie das geht:

- Beobachten (Radio, Internet, AlertSwiss, TV, Wetter, Bevölkerung, Behörden)
- Beurteilen (Risiken, Eintrittswahrscheinlichkeit, Entwicklung)
- Entscheiden (Bleiben oder Evakuieren)
- Handeln (Einbunkern und Ausharren oder Packen und Gehen)

Je nach Situation tritt automatisch ein anderer Plan in Kraft.

Unspezifisches Notfallszenario

- Notfall tritt ein -> Tag 0
- Innert 1 Tag -> Von wo man immer ist nach Hause durchschlagen
- Für 13 Tage -> Verbarrikadieren zuhause mit Vorräte und Ausrüstung
- Nach 14 Tagen -> Evakuierung zu Standard-Treffpunkt

Spezifische Notfallszenarios

- Strassensperren (Bewegungseinschränkung, Polizei/Militär auf der Strasse)
- Ausgangssperren (Ausgeheinschränkung, Polizei/Militär auf der Strasse)
- Zivilisationszusammenbruch (Strom, Wasser, Geld, Kommunikation, Lebensmittel)

Dabei gelten die folgenden Grundregeln:

- Absehbares Ende -> Ausharren
- Kein absehbares Ende -> Bewegung zum Treffpunkt nach 2 Wochen
- Sofort evakuieren, wenn Ausharren zu gefährlich oder Vorräte nur noch für 3 Tage

INFORMATIONSQLUELLEN

Wichtig ist, dass die News verfolgt werden, aber nur die Information, nicht wie es dargestellt wird (emotionsbeladen). Hier ein paar offizielle (Propaganda-)Informationsquellen:

- <https://www.srf.ch/news>
- <https://www.nau.ch/>
- <https://www.watson.ch/>

Die Massenmedien informieren immer aus der Perspektive, welche ihre Geldgeber sympathisch finden, dabei polarisieren und manipulieren sie die Gesellschaft. Die öffentliche Meinung kann beeinflusst werden, indem menschliche Instinkte (Angst, Scham, Gemeinschaft) angesprochen oder psychologische Tricks zur Manipulation verwendet werden, wie: gleiche Sprachregelung, ständig gebrauchte Begriffe, bewertete Begriffe, verkürzte Geschichte, Verschweigen von Fakten, viele Wiederholungen, Übertreibungen, gleiche Botschaft aus diversen Perspektiven, aktiv Meinung machen, Wippschaukeleffekt (schlecht machen des einen führt zu besserem Ansehen eines anderen), Umfragen benutzen, B sagen und A meinen, NGO's (Nichtregierungsorganisationen) einspannen, Sammelsurium von Andeutungen verwenden, Halbwahrheiten verwenden, Experten einspannen, Emotionen verwenden, Konflikte inszenieren. (Buch von Albrecht Müller: Glaube wenig, hinterfrage alles, denke selbst)

Hier einige alternative Medien und Informationsquellen:

- <https://zeitpunkt.ch>
- <https://infosperber.ch>
- <https://uncutnews.ch>
- <https://swprs.org>
- <https://www.corbetteport.com>
- <https://anderweltonline.com>
- <https://reitschuster.de>
- <https://kopp-report.de>
- <https://sputniknews.com>
- <https://www.neopresse.com>
- <https://www.konjunktion.info>
- <https://politikstube.com>
- <https://www.rubikon.news>
- <https://de.rt.com>
- <https://www.anti-spiegel.ru>
- <https://www.nachdenkseiten.de>
- <https://apolut.net>
- <https://www.servustv.com>
- <https://auf1.tv>
- <https://whatreallyhappened.com>

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- <https://www.rense.com>
- <https://cryptome.org>
- <https://wikileaks.org>
- <https://source.news>
- <https://anti-empire.com>

Und wenn man einmal nicht mehr weiterkommt mit einer Recherche, helfen einige Regeln des investigativen Journalismus:

- Information durch mindestens 3 unabhängigen Quellen bestätigen (auch auf Differenzen von Details achten, mögliche Propaganda berücksichtigen)
- Dem Geld folgen, denn wer etwas finanziert, vertritt gewisse Interessen (welche dann helfen, die Wahrheit zu finden)
- Wenn man wissen will, wer Macht hat, muss man nur herausfinden, wen man nicht kritisieren darf
- Ist etwas eine Annahme oder ein überprüfbarer Fakt? Oft werden mit emotionsgeladenen Worten Vermutungen als Fakten verkauft
- Geschichte (Geschehnisse der Vergangenheit) und Kontext (Details zu Politik, Kultur und Gesellschaft) in die Bewertung einer Information einbeziehen
- Was von Medien zensuriert wird ist besonders interessant
- Wenn alle Medien das Gleiche berichten oder die gleiche Position einnehmen ist das sehr verdächtig
- Manipulative psychologische Tricks erkennen versuchen

Notfallinformationen

Hier ein paar Informationsquellen zur Beurteilung der Gefahrenlage:

- <https://www.alert.swiss>
- <https://www.naturgefahren.ch/home.html?tab=actualdanger>
- <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise.html>

Falls kein Internet mehr funktioniert und auch das Handynetzt nicht mehr zur Verfügung steht kann man sich nur noch via Radio informieren:

- SRF4 News 98 MHz
- Kurbelradio AM/FM, DAB(+), gibts auch mit Powerbank, Solar, Licht
 - ~50-300 CHF Kosten
- Autoradio
- Mobiltelefon mit Radio
- <https://www.srf.ch/audio>
- SDR (Software Defined Radio) wie rtlSdr
 - ~20 CHF Kosten
- Funkscanner

Alternative Ressourcen

Hier finden sich einige Informationssammlungen und Ressourcen-Bibliotheken zum Thema Überleben:

- <https://www.previval.org/w/index.php?title=Hauptseite>
- http://www.thrivemovement.com/the_12_sectors
- <http://www.survivorlibrary.com/library-download.html>
- <https://modernsurvivalonline.com/survival-database-downloads/>

Alternative Shops

Hier finden sich einige alternative Shops:

- <https://www.kopp-verlag.de>
- <https://www.narayana-verlag.de>
- <https://shop.motisan.ch>
- <http://www.small-arms-import.ch>
- <https://vivoterra.com>
- <https://www.waschbaer.ch/shop/>

WASSER

Wenn kein Wasser mehr kommt kann dies diverse Ursachen haben, auch ein Stromausfall kann dazu führen. Wasser muss haltbar gemacht werden (Silber, Micropur, Bleiche/Chlor, ...) und/oder immer wieder erneuert werden, wenn es gelagert wird. Hier ein paar Tipps:

- Wenn noch Zeit ist, Badewanne und Kanister mit Wasser füllen
- 2.5 lt Trinkwasser/Person/Tag
- 12.5 lt Wasch-/Spülwasser/Person/Tag
- Wasser in Glas-/PET-Flaschen
- Katadyn Filter (mit Aktivkohle) anschaffen
- Leere Kanister, Behältnisse und Flaschen bereithalten

Mit folgenden Zusätzen kann man Wasser trinkbar machen:

- Kochen
 - Kurz ca. 100° Celsius (strudelnde Blasen)
 - Wasser kocht in der Höhe bei niedrigerer Temperatur
 - Abkochen hilft nicht gegen Chemie oder Mineralien
- Pasteurisieren
 - Kurz ca. 65° Celsius (kleine Blasen)
 - Pasteurisieren hilft nicht gegen Chemie oder Mineralien
- Kondensieren/Destillieren
- Kaliumpermanganat
 - Einige Körnchen pro Liter (Messerspitze)
 - 1 h einwirken lassen
- CDL (Chlordioxidlösung 0.3%)
 - 2 Tropfen pro Liter. 5 Tropfen bei starker Verschmutzung. Falls CDL weniger als 0.3% oder man es nicht mit Sicherheit sagen kann, die 10fache Dosis verwenden. Alle 24h wiederholen resp. alle 3 Tage sofern das Wasser dunkel und unter 11° gelagert ist.
- Chlor
 - Ein halber Teelöffel 12-14% Chlorbleichlauge pro Liter
 - 1 h einwirken lassen
- Micropur/Katadyn Tabletten
 - Beschreibung lesen
- Jod
 - 2-5 Tropfen (je nach Verschmutzungsgrad) pro Liter
 - 1 h einwirken lassen
- UV Licht (Solis)
 - max 3 Liter für 4-6 h direkt in die Sonne legen (durchsichtige Flasche PET/Glas)
- Silberionen
 - Gerät notwendig: <https://ionic-pulser.de/>

Notwasser

Hier ein paar Ideen für Wasser in Notsituationen:

- Regenwasser und Quellen direkt aus dem Boden können normalerweise bedenkenlos getrunken werden (ausser bei Atom/Bio/Chemie/Vulkan)
- Wasser aus Flüssen und Seen sollte ausnahmslos abgekocht werden (kurz auf Siedepunkt reicht)
- Toilettenspülung enthält Wasser
- Manchmal kann man auch einen Filter improvisieren mit Holzkohle, Sand und Pflanzen
- Gewisse Pflanzen (Bananenstamm, Wasserliane, Birkensaft) enthalten trinkbares Wasser
- Zur Aufbewahrung nur zertifizierte (luftdichte) Metall-Kanister verwenden.
- Bei Stromausfall sofort Badewanne und Kanister füllen (sobald der Wasserdruck sinkt, gibt es noch für max. 4h Wasser)

NAHRUNG

Der menschliche Körper benötigt zur ordnungsgemässen Funktion die folgenden Nahrungsmittel:

- Eiweiss: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Milch, Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln
- Fett: Milch, Fleisch, Fisch, Eier, Butter, Käse, Öl, Hafer, Nüsse
- Stärke: Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Esskastanien
- Zucker: Milch, Obst, Rüben
- Nährsalze: Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln
- Vitamine: Milch, Butter, Eier, Leber, Getreide, Obst, Gemüse, Kartoffeln

Einkaufen auf dem Bauernhof

- <https://www.ortoloco.ch>
- <https://www.myfarm.ch/de/hoflaeden>
- <https://www.hoflaedeli.ch>

Notnahrung

Die folgende Notnahrung ist empfohlen:

- Notvorrat (siehe separates Kapitel)
 - Getrocknete Lebensmittel
 - Leicht zu tragen
 - Mit Wasser zubereitbar
 - Auch kalt essbar
- Fertige Notvorratspakete
 - <https://notvorrat24.ch/>
 - <https://sichersatt.ch/shop/>
- NRG-5 Riegel
 - ~10-15 CHF / 500g / 9600KJ
- Pemmikan
 - <https://lostwaysbooks.com/native-american-pemmican-recipe/>
- Mix aus Haferflocken, Milchpulver und Schokopulver
- Natur
 - Pflanzen: Brennnessel, Distel, Gänseblümchen, Gartenschaumkraut, Giersch, Löwenzahn, Rohrkolben, Spitzwegerich, Schwarzwurzeln, Steckrübe, wilde Möhre, Wilde Rauke, Gundelrebe/Gundermann, wilder Spinat/guter Heinrich
 - Tiere: Fische (Angelzeug), (Klein-)Wild (Fallen/Jagd/Waffen), Insekten

ENERGIE

Wenn der Strom ausfällt werden die meisten alltäglichen Dinge, die Strom benötigen, nicht mehr funktionieren (Licht, Heizung, Gas, Wasser, Bancomaten, Kommunikation, Tankstellen, ...). Wichtig ist, die folgenden Dinge bereit zu halten:

- Taschenlampe und Kerzen
- Powerbanks und Akkus (hoffentlich geladen)
- Reservebatterien
- Feuerstelle (Cheminee, Feuerschale) und Brennstoff
- Gas-, Brennsprit-, Petroleum- oder Esbit-Kocher

Notstrom

Die folgenden Optionen kommen für Notstrom in Frage:

- Stromgenerator mit Benzin/Diesel
 - ein paar 100 CHF Kosten
 - Brennstoff extra
- Solarzelle
 - Anker oder GoalZero
 - ein paar 100 CHF Kosten
- Powerbank
 - Anker Powercore
 - ~100 CHF Kosten
- USV (unterbrechungsfreie Stromversorgung)
 - APC Back UPS
 - ein paar 100 CHF Kosten
- Autobatterie (12V)
 - Zigarettenanzünderkupplung, USB

Treibstoff

Leider wird Benzin und Diesel inzwischen mit biologischen Zutaten versetzt, sodass der Treibstoff nicht länger als 6 Wochen (gem. Herstellergarantie) gelagert werden kann. Anzeichen, dass Treibstoff nicht mehr gut ist, sind, wenn der Treibstoff sich scheidet (Öl obenauf) oder Bodensatz entsteht. Abhilfe schafft da ein Zusatzstoff von Liqui-Moly:

- <https://www.liqui-moly-shop.ch/index.php/product/benzin-stabilisator/>
- <https://www.liqui-moly-shop.ch/index.php/product/anti-bakterien-diesel-additiv/>

Auto

Ein Auto ist nur nützlich, wenn auch Treibstoff dafür vorhanden ist:

- Tankstellen funktionieren nur mit Strom

- Es ist ratsam, den Tank immer möglichst voll zu halten und nie unter die doppelte Reichweite zu gehen, die nötig ist nach Hause zu kommen
- Zur Aufbewahrung von Treibstoff nur zertifizierte (luftdichte) Metall-Kanister verwenden
- **Achtung:** Verdunstet Treibstoff bildet das eine sehr explosive Mischung mit Luft

Heizung

Auch Gas- und Ölheizungen benötigen Strom. Bei einem Stromausfall sollte eine alternative Wärmequelle vorhanden sein. Hier gibt es z.B. Petroleumheizungen oder Gasgrills, welche auch als Heizelement verwendet werden können. Grundsätzlich sollte der Raum mindestens 16° haben. Es ist ratsam, einen kleinen Raum zu wählen, der beheizt werden soll. Möglichst ohne Fenster oder mit geschlossenen Rolläden. In einem kleinen Raum reicht möglicherweise sogar eine Petroleumlampe oder ein Brennspritkocher und die geben auch noch Licht.

Achtung: Alles was verbrennt, benötigt Sauerstoff und es kann zu einer tödlichen CO₂-Konzentrationen in dem Raum führen (vor allem un Bodennähe, CO₂ ist schwerer als Luft)! In einem Zelt, welches auf dem Bett aufgestellt wird, können schon ein Teelicht und zwei Personen genug Wärme erzeugen. Im Schichtenmodell mehrere Kleidungsstücke übereinander tragen.

KOMMUNIKATION

Die Kommunikation kann eingeschränkt oder gar abgestellt werden, zudem können gängige Kommunikationsmittel auch durch technisches Versagen, menschliche Fehler, unglückliche Umstände oder auch Sabotage oder (N)EMP ((Nuklearer-)Elektro-Magnetischer-Puls) vollständig ausfallen.

Es sollten, solange kein Notfall eingetreten ist, falls möglich, ein sicheres Mobiltelefon verwendet werden:

- <https://shop.nitrokey.com/shop/>
- <https://armadillophone.com/>
- <https://puri.sm/products/librem-5/>
- <https://www.pine64.org/pinephone/>
- <https://volla.online/de/>

Alles mit Funkverbindung kann in einen Faraday-Beutel oder dick in Alufolie (mindestens 3 Lagen rundherum) gepackt abgeschirmt werden. Zur Not tut dies auch eine Chipstüte mit Alubeschichtung...

Hier sind die normalen Kommunikationsmöglichkeiten, solange die Netzwerke noch funktionieren:

- Mobiltelefon
 - Threema
 - Teleguard
 - Signal
 - Briar
 - Session
 - Jami
 - matrix.org
 - delta.chat
 - Telegram (wenn überhaupt dann von telegram.org oder Telegram-FOSS)
- VoIP
- VPN
 - Openvpn
 - Wireguard
- Email
 - eigene Domain
- Suchen im Internet
 - <https://swisscows.com>
 - <https://search.brave.com>
 - <https://searx.space>
 - <https://www.ertools.ch>

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- <https://metager.de>
- <https://www.qwant.com>
- <https://www.ecosia.org>
- <https://yandex.eu>
- <https://tineye.com>
- <https://archive.org>
- TOR: <https://www.torproject.org/>

Für Ausfall von DNS vorbereiten! (DNS Listen (welche URL ist auf welcher IP-Adresse) vorbereiten)

Notfallkommunikation

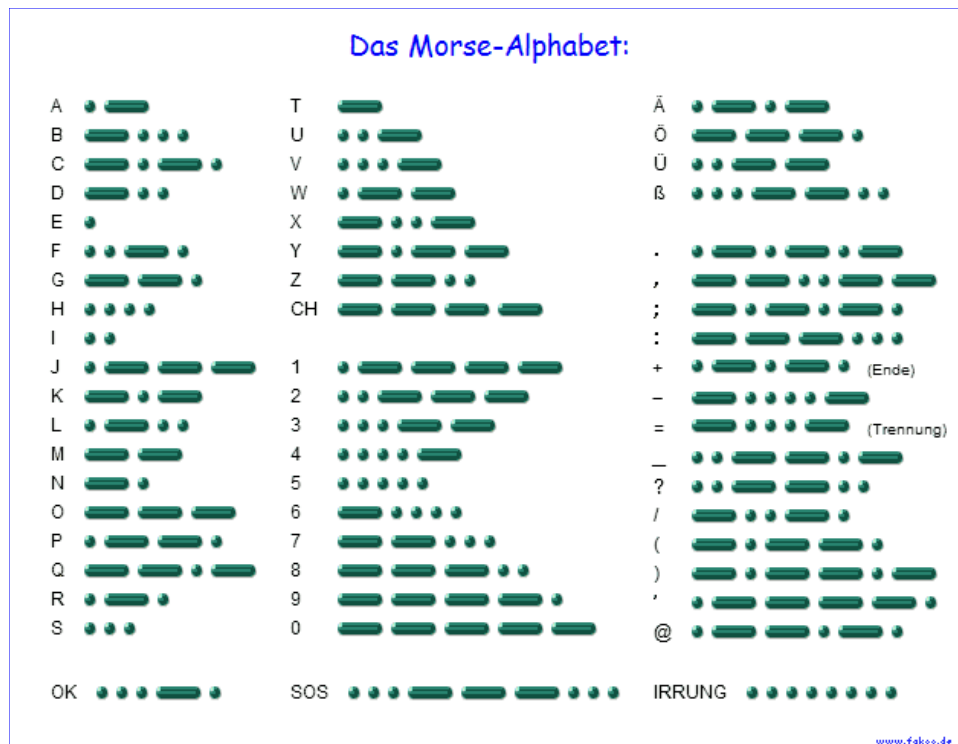
Das Mobilfunknetz wird im Notfall nicht mehr zur Verfügung stehen, da dies dann den Behörden zur Verfügung gestellt wird. Die folgenden Kommunikationsmöglichkeiten stehen bei grossflächigen Netzausfällen vermutlich noch zur Verfügung:

- Funk
 - PMR
 - Lizenzfrei 446 MHz, 8 Kanäle, 500 mW
 - Reichweite 3-12 km, je nach Qualität/Standort
 - zB. Kenwood ProTalk PKT-23
 - ~200 CHF Kosten pro Gerät
 - CB
 - Lizenzfrei 27 MHz, 40 Kanäle FM/AM, 4 W und 80 Kanäle SSB, 12 W
 - Reichweite 10-25 km, je nach Standort und Antenne (gerichtet)
 - zB. Albrecht AE 2990 AFS mit Hyflex CL27 Antenne
 - ~300 CHF Kosten pro Gerät
 - HackRF One
 - 1-6 GHz Half-Duplex, 10 mW
 - ~350 CHF Kosten
- Satelliten Telefon
 - Thuraya XT-Lite +SIM+Einheiten
 - ~800 CHF Kosten

Bei Funk ist die Standardabmachung, dass immer zur vollen Stunde gefunkt wird, also von X:00 Uhr bis X:10 Uhr (X ist die aktuelle Stunde), um Akku/Batterie zu sparen.

Morsen

Um Signale weiter als die Rufdistanz zu übermitteln, eignet sich beispielsweise eine (Triller-)Pfeife, ein Laserpointer oder eine Taschenlampe sowie das Morsealphabet:



Für Übermittlung einer Wegmarkierung (Treffpunkt) werden normale Koordinaten nach WGS-84-Standard (<https://epsg.io/4326>) verwendet (46.92977,7.45018):

- <https://map.geo.admin.ch/>
- <https://www.swisstopo.admin.ch/>

VoIP

Sollte das Handynetz ausfallen, aber weiterhin Internet zur Verfügung stehen oder wenn verschlüsselte Kommunikation notwendig wird, steht eine Notfall-Telefonanlage (VOIP) zur Verfügung. Die Anlage ist abhängig von funktionierenden DNS-Servern. Wer noch keinen Zugang hat, erhält diesen im Ernstfall über den Notfallchat (siehe unten). Im Falle eines DNS-Zusammenbruchs, können die DNS-Server XXX und XXX verwendet werden.

Chat

Im Ernstfall wird ein Notfallchat zur Kommunikation und zur Hinterlassung von Nachrichten aufgeschaltet. Der Chat kann auf folgenden Kanälen erreicht werden:

<https://link>

Totalausfall

Bei einem totalen Kommunikationsausfall treffen sich die Teammitglieder 24h-48h nach dem Ereignis am Teamtreffpunkt und besprechen die weitere Kontaktfrequenz, sofern die Strassen sicher sind.

GELD

Da man im absoluten Notfall wohl auch kein Bargeld mehr beziehen und brauchen kann, ist es nicht falsch, etwas physische Bargeld-Reserve zuhause zu haben (kleine Scheine, denn bei Stromausfall werden auch Bancomaten nicht mehr funktionieren). Geld kann auch aufgrund besonderer Umstände plötzlich nicht mehr akzeptiert werden oder den Wert verlieren, also braucht man Alternativen.

Früher gab es kein Geld und man hat getauscht - beim Zusammenbruch des Geldsystems wird ein Tauschhandel wohl unvermeidlich sein. Wichtig ist zu wissen, dass alles, was im Notfall Mangelware ist, viel Wert bekommt und somit auch getauscht werden kann. Zudem lohnt es sich vielleicht sogar, einige kleinere Geschenke bei sich zu haben (Bestechung, Freundschaft, Kinder).

Notgeld

Die folgenden Dinge sind zum Tauschen geeignet:

- Edelmetall (Gold, Silber, ...) und Edelsteine (Diamanten, Saphire, Brillanten, ...)
- Schmuck und Uhren
- Waffen und Munition (9mm, ...)
- Nahrungsmittel (Jagdbeute, Vorräte, Süßigkeiten) und Wasser
- Medikamente
- Drogen (Alkohol, Tabak, ...)
- Fahrzeuge und Treibstoff (Benzin)
- Ausrüstungsgegenstände und Überlebensgegenstände (Feuerzeug, Survival-Kit, ...)

Wichtig ist auch zu berücksichtigen dass, je mehr wertvolles man sichtbar bei sich trägt, man sich um so eher der Gefahr von Überfällen aussetzt.

PSYCHOLOGIE

Die Psychologie in Notfällen ist entscheidend, denn heutzutage wird oft mit psychologischen Tricks gearbeitet. Über Angst werden Menschen kontrollierbar gemacht und verhalten sich oft nicht mehr rational. Manchmal ist es sehr hilfreich, nicht dort zu sein, wo alle anderen Menschen sind.

Wichtig ist, eine kritische und manchmal eine etwas konservativere Haltung zu bewahren. Ebenso wichtig sind Fragen wie: was wäre wenn..? Es geht nicht darum, in ein ungesundes Paranoia-Level zu kommen, sondern mit gesundem Menschenverstand und ohne voreingenommen zu sein, gewisse (oft als Wahrheit anerkannte) Fakten zu hinterfragen.

Oft werden Sachen schleichend (und damit eher perfide) eingeführt, hiervor kann man sich nur schützen, wenn man die Anzeichen erkennt und sich überlegt, wie man für sich entscheidet (will ich das, oder nicht). Oft empfiehlt es sich, nicht der erste bei etwas zu sein, nicht gleich bei allem Neuen mitzumachen.

Technologie ist ein zweischneidiges Schwert, denn als Orwell im Buch 1984 einen dystopischen Überwachungsstaat darstellte, konnte er nicht wissen, dass wir 2021 alle eine Überwachungswanze freiwillig herumtragen (Mobiltelefon) und alle unsere Daten auf sozialen Plattformen im Internet hochladen und gratis zur Verfügung stellen. Zudem gibt es heute auch schon Wanzen, die sich implantieren lassen, etwa Reiskorn-gross.

Neugierig zu bleiben und sich nicht vor unangenehmen Themen drücken oder diese ignorieren sollte man jederzeit beherrsigen. Nicht, dass man jeder Verschwörungstheorie blind folgen soll, aber mindestens mal darüber nachdenken und wie wahrscheinlich das eintreten könnte, sowie ob es schon Anzeichen für eine solche Entwicklung gibt.

Im Geiste kreativ und flexibel bleiben, immer improvisieren und sich an neue Begebenheiten flexibel anpassen sowie **NIE UND NIEMALS AUFGEBEN** sind die wichtigsten Fähigkeiten fürs (Über)-Leben.

VERHALTENSTIPPS

Die folgenden Verhaltenstipps helfen in Notfällen:

- Aufmerksam beobachten und achtsam auf die Umgebung achten
- Sprache, Körpersprache und Verhalten an Umgebung anpassen
- Gesundes Misstrauen und kritisches Denken wahren
- Immer unauffällig verhalten
- Keine öffentlichen Aussagen zu Politik oder Religion
- Konflikten aus dem Weg gehen
- Beobachterposten oder Wachposten einrichten
- Alarmanlage (Stolperdraht + scheppernder Gegenstand) einrichten
- Niemals Wertgegenstände unbeaufsichtigt stehen lassen
- Niemals jemanden aus der Gruppe zurücklassen (auch nicht als Pfand)
- Menschenansammlungen und Innenstädte meiden
- Grelle Farben oder auffällige Logos auf Kleidern und Ausrüstung vermeiden
- Flecktarn-Muster und militärische Ausrüstung vermeiden
- Wertsachen immer verstecken (wenig Geld in Portemonnaie oder Handtasche zur Herausgabe bei Überfall)
- Allfällig beigeführte Waffen immer verstecken
- Immer einen anderen Weg gehen (nie mehrmals die gleiche Strecke)
- Verdeckt oder getarnt gehen, vorsichtig bewegen
- In Gruppen gehen, nie alleine (Paare bleiben zusammen)
- Mit Abstand zueinander in der Gruppe laufen
- Nebenstrassen nehmen, getarnt bewegen (im Wald laufen)
- Silhouette nicht zeigen (Bergkamm, flaches Gelände, vor Lichtquelle)
- Im Auto Licht nur wenn nötig, langsam und niedertourig fahren, nicht hupen
- Generell Begegnungen eher aus dem Weg gehen
- Wagen nur getarnt und bewacht zurücklassen
- Bei Verhaftung keine schnellen Bewegungen und keine Provokation, leere Hände zeigen, Aufforderungen befolgen
- Niemals irgendwelche Geständnisse unterschreiben
- Flucht immer einem Kampf vorziehen
- Kämpfen nur wenn es nicht anders mehr geht, dann dafür aber mit aller Überraschung und Härte
- Immer Ruhe bewahren und keine unnötigen Risiken eingehen
- Sorgfältig packen (was braucht man am meisten, was muss trocken bleiben)
- Nachts Licht nur sparsam einsetzen
- Rotes Licht stört die Nachtsicht des menschlichen Auges nicht
- Das geblendete Auge braucht 30-45 Minuten um die Nachtsicht wieder zu aktivieren
- Reflektierende Objekte (Uhr, Fernglas, Metall/Glas) abdecken
- Feuer und Rauch immer tarnen
- Immer vorbereitet sein (was man braucht dabei haben)
- Opportunitäten ergreifen (was man brauchen kann mitnehmen)

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Improvisieren und kreativ denken
- Ausgeruht (Schlaf, Pausen) und gestärkt (Essen, Trinken) erträgt man mehr
- **Niemals aufgeben!**
- Kleine Störungen/Verletzungen zeitnah beheben, das schont die Nerven
- Bei Panik STOP: Sit down (hinsetzen, ruhig atmen), Think about options (Ausrüstung ausbreiten, mögliche Optionen prüfen), Observe environment (Umgebung beobachten), Plan next steps (nächste Schritte planen)

Taktische Tipps

- Unter Beschuss sind zischende Kugeln noch ungefährlich, pfeifende Kugeln bedeutet gefährlich nahe
- Unter Beschuss eine schusssichere Deckung (Motorblock, Stahlbeton, Stein, Metall) suchen, immer auf allen vieren kriechen (nicht flach auf dem Boden robben) und im Zickzack bewegen
- Bei Explosion: Mund öffnen, mit Füßen zum Explosionszentrum flach auf den Bauch legen, Füße am Boden, Hände am Hinterkopf verschränkt, eventuell erst drei schnelle und grosse Schritte wegbewegen
- Immer auf Fallen achten (Stolperdrähte, Sprengfallen, Minen, Hilfsituation/Überfall)

NOTVORRAT

Selbst die Schweizer Regierung empfiehlt inzwischen wieder, in den Haushalten einen Notvorrat von einer Woche anzulegen. Hier ein Vorschlag als Checkliste, empfohlene Menge mindestens in der Stadt 1-2 Wochen und auf dem Land 2-4 Wochen. Abends immer ein warmes Menü einplanen, satt schläft es sich besser und man friert weniger. Am besten ein Lager für Vorräte anlegen, trocken, kühl und dunkel. Dann laufend vom Vorrat konsumieren und neu gekauftes wieder vorrätig halten, so verdirbt nichts.

Getränke

- Trinkwasser / Mineralwasser
- Fruchtsäfte / Gemüsesäfte
- Cola
- Wasserreinigung (kolloidales Silber, Katadyn-Filter, Micropur, Jod, Bleiche, ...)
- (2.5 Liter Trinkwasser pro Person/Tag, im Notfall Badewanne füllen, WC-Spülkasten, Boiler, auch Waschen und WC spülen einplanen ca. 12.5 Liter pro Person/Tag)

Nahrung

- Salz
- Zucker / Honig / Birnel
- Öle / Fette
- Bouillon / Bratensauce
- Gewürze (Pfeffer, Kräuter, ...)
- Hülsenfrüchte (= Eiweiss)
- Trockenfrüchte / Nüsse
- Flocken (Hafer, ...)
- Konserven
- Tomatensauce in Gläsern / Dosen / Tetrapacks
- Eingemachtes / Kompott / Eingelegtes / Konfitüre
- getrocknetes Gemüse
- Fertigsuppen
- Teigwaren / Reis / Getreide / Kartoffelpulver
- Milchpulver / Kondensmilch / UHT-Milch
- Backpulver / Trockenhefe
- Mehl
- Kaffee / Tee
- Zwieback / Knäckebrötchen
- Schokolade / Kakao
- Dauerwürste / Trockenfleisch
- Hartkäse (Sbrinz, Greyerzer, Bergkäse)
- Fertiggerichte (Chili con Carne, Röstli, Reisgerichte)
- Fisch- / Fleischkonserven
- Säuglingsnahrung
- Haustierfutter

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Vitamin- / Mineralstofftabletten
- Notfallkekse (NRG-5) / Energieriegel
- Getreide- und Kaffeemühle
- Pemmikan (ausgelassenes Biofett, pulvrig getrocknetes Magerfleisch und getrocknete Beeren mischen)
- Haferflocken mit Milch- und Schoko-Pulver
- (2000 (Ruhezustand) bis 6000 Kalorien (Extremsport) im Tag, Priorität ist alles, was ohne Kühlung haltbar und auch kalt geniessbar ist)

Hygiene

- Seife / Duschmittel
- Handwaschmittel (Kleider)
- Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnseide
- WC-Papier / feuchtes WC-Papier
- feuchte Reinigungstücher
- Mikrofaser-tücher / Waschlappen
- Nagelclipser / Nagelschere
- Haarschere
- Rasierzeug
- Damenhygieneartikel
- Parfüm / Deo

Apotheke

- Verbandszeug / Pflaster / sterile Kompressen
- Dreieckverbandstuch
- Sam Splint Schiene (Brüche)
- Nadel und Faden zum Nähen von Wunden
- Skalpel
- Desinfektionsmittel (Jod, >70% Alkohol)
- Wundsalbe
- Pinzette / Schere / Verbandklammer / Sicherheitsnadeln
- Antibiotika
- Brandsalbe
- Medikamente
- Kohletabletten
- Schmerzmittel (Paracetamol / Mefenacid / Ibuprofen / Diclofenac / Acetylsalicylicid)
- Magenschoner (Omeprazol, Natron)
- Abführmittel/Verdauungsstopper
- Fieberthermometer
- Wärmeflasche
- Pandemie-Masken
- Gummihandschuhe
- Beatmungsmasken
- Kaliumiodid-Tabletten (falls in AKW-Zone)
- Red Bull (verdünnt Blut)

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Natronpulver
- Kaliumpermanganat (falls vorhanden)
- Rettungsfolie (Mylar)
- Traumakompresse (falls vorhanden)
- Brustversiegelungspflaster (Chest Seal, falls vorhanden)
- Torniquet

Energieausfall/Wärme

- Campingkocher mit Ersatzbrennstoff (Gas, Brennsprit, Petrol, Benzin, Sonnenkocher)
- warme Kleidung (Pullover, Jacken, 3-4 Schichten Zwiebelschalenprinzip)
- warme Decken
- Petroleum- / Brennspritlampen mit Ersatzbrennstoff
- Taschenlampe / Kopflampe (geladen, mit Ladegerät oder Batterien)
- Ersatz-Batterien
- Kerzen / Teelichter
- Knicklichter
- Feuerzeuge / Streichhölzer
- Solarladegerät
- Powerbank und Ladekabel
- Treibstoff (Benzin, Diesel)

Kommunikation

- Radio (Batterie, Solar, Kurbel)
- PMR / Freenet Funkgeräte (geladen, mit Ladegerät oder Batterien)
- Mobiltelefon (geladen, mit Ladegerät oder Batterien)
- Signalspiegel
- Pfeife
- Signal Flares / Feuerwerk
- Satellitentelefon

Dokumente

- Familienurkunden / Geburtsurkunde / Ausweis / Pass
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Konto-Unterlagen / Sparbücher / Aktien
- Fahrzeugbrief / Führerschein
- Versicherungspolicen
- Zeugnisse
- Verträge
- Grundbuchauszüge
- Testament / Patientenverfügung / Organspendeausweis
- Impfausweis / Blutgruppenausweis
- (alle wichtigen Dokumente kopieren und von den Originalen getrennt aufbewahren)

Geschirr

- Dosenöffner

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Korkenzieher
- Kaffeekocher
- Tassen / Teller / Besteck (Spork)
- Kochtöpfe / Pfannen
- Wasserflaschen

Werkzeuge

- Multitool / Werkzeug(e)
- Taschenmesser / Dolch
- Säge / Feile
- Axt / Beil / Gertel
- Seil / Schnur / Fallschirmspringerleine
- Karabiner (mindestens 2)
- Handschuhe (Leder / Kevlar)
- Spaten
- Lockpicking Kit
- Brecheisen

Sonstiges

- Nähzeug
- Alufolie
- Putzzeug (für Schuhe, Kleider, Werkzeuge)
- Abwehr (Pfefferspray / Elektroschocker / Tränengas)
- Waffen (Schusswaffen mit Munition / Klingenwaffen / Schlagwaffen)
- Genügend Bargeld / Gold / Silber / Schmuck
- Spiele / Spielzeuge
- Taschenbücher
- ein paar Flaschen Schnaps
- Tabak

Falls man sich bewegen oder gar flüchten muss kommt zusätzlich dazu:

Übernachtung

- Zelt / Hängematte
- Schlafsack / Biwacksack
- Liegematte / Isomatte
- Blache / Tarp
- Moskitonetz

Navigation

- GPS (geladen, mit Ladegerät oder Batterien)
- Kompass
- Karte des aktuellen Gebiets (1:50'000 oder 1:25'000)
- Übersichtskarte Land
- Kartenmassstab

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Ranger Beads (Entfernungszähler)

Kleidung

- Kopfbedeckung
- Schal / Halstuch
- Regenkleider / Poncho
- Wanderschuhe

Diverses

- Tarnnetz / Tarnstift
- Jagd- und Angelutensilien
- Survival Kit
- Fahrzeug mit Ersatzteilen, Treibstoff und Werkzeug (falls vorhanden)

Siehe auch <https://www.indianz.ch/downloads/Notvorrat.pdf>

Vorgefertigte Notvorratspakete finden sich hier <http://www.notvorrat24.ch> und <https://sichersatt.ch/shop/>

FLUCHTRUCKSACK

Minimale Ausrüstung bei der Flucht in die Natur. Die gesamte Ausrüstung immer angepasst an Jahreszeit, Wetter und Zielgebiet. Man kann mehr oder weniger mitnehmen und tragen (weniger bedeutet weniger Komfort). Als Richtwert gilt maximal ein Drittel des eigenen Körpergewichts zu tragen. Alles was nicht nass werden darf muss wasserdicht verpackt werden. Flexible Multifunktionsdinge fokussieren und nicht 3 Messer mitnehmen, sondern 1 richtiges.

Erste Hilfe

- Persönliche Medikamente
- Reiseapotheke (Allergie-Notfall-Set, Verbandszeug, Pflaster, Desinfektionsmittel, Pinzette, Lippenbalsam, Sonnenschutzmittel, Insekten-/Zeckenschutz, Blasenpflaster, ...)

Wohnen

- Blache oder Tarp (3 x 3m)
- 10 m Paracord 550 oder starke Schnur
- Isomatte
- Schlafsack oder Bivaksack
- Hängematte oder Zelt

Hygiene

- Seife
- Tuch (Mikrofaser)
- Zahnpasta/Zahnbürste/Zahnseide

Feuer

- Feuerzeug (und andere Hilfsmittel wie Zündhölzer, Feuerstahl, Zunder, Lupe, Feuersäge, Feuerbohrer, Feuerpumpe...)
- Zunder (wasserdicht!)

Navigation

- Kompass
- Karten (1:25'000)
- GPS-Gerät (mit Kartendetails zB. für Garmin <http://www.kowoma.de/gps/freieKarten/osmkowomafreizeitkarte.html>)
- Fernglas/Feldstecher oder Monocular
- Spiegel

Transport

- Solider und bequemer Rucksack (am besten wasserdicht)
- Einige kleine wasserdichte Plastiksäcke
- Wasserdichter Packsack oder grösserer Plastiksack

Werkzeug

- (Mini) Survival Kit (falls vorhanden)
- scharfes Messer (fixe und ganz durch den Griff gehende Klinge empfohlen, Schweizer Waffengesetz beachten:
<http://www.fedpol.admin.ch/content/dam/data/sicherheit/waffen/Brosch%C3%BCre/waffenbroschuere-d.pdf>)
- Uhr (am besten Automatik)
- Multi-Tool oder Taschenmesser
- Schleifstein
- Gartenhandschuhe
- kleine Axt, Machete oder grosses Messer

Kochen

- Wasserflasche, Wassersack, Hydration Pack oder ähnliches (1 Liter oder besser mehr)
- Tasse (Edelstahl, Keramik-beschichtet, Titanium, Alu)
- Löffel und Gabel oder Spork (Spoon+Fork)
- kleiner Kochtopf
- Esbit-/Brennsprit-/Gas-Kocher und Brennmaterial (Esbittabletten, Brennsprit, Gas)
- (Aluminium/ Titanium haben schlechtere Wärmeeffizienz)

Essen und Trinken

- Nahrung (Nudeln/Reis/Polenta, Müesli, Mehl, Salz, Bouillon, Tee, Kaffee, Zucker, ...)
- Notfallnahrung (NRG-5, Kerne/Nüsse, Trockenfrüchte, Energieriegel, Trockenfleisch, Schokolade, ...)
- Wasserdesinfektion (Micropur, Silberionen, Chlor, Katadyn, Filter...)

Kleider

- Solide Hosen
- T-Shirt oder Hemd
- Pullover und/oder Jacke
- Socken (optional Ersatz)
- Unterwäsche (optional Ersatz)
- Regenschutz oder Poncho
- Kopfbedeckung (Hut, Kappe, Tuch)
- Solide und bequeme Schuhe, gut eingelaufen
- kleines Nähzeug
- Handschuhe
- Schal
- lange Unterhosen
- Badehose

Elektronik

- Mobiltelefon
- Taschenlampe

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan

- Akkuspeicher für Mobilgeräte
- Solarladegerät
- Batterien
- Foto-Kamera

Sonstiges

- Sonnenbrille
- Glücksbringer oder andere persönliche Dinge (Foto)
- Bargeld für Notfälle
- Persönliche Dokumente und Ausweise (Kopien)
- Brille/Kontaktlinsen
- Schreibzeug
- Waffe und Munition (falls vorhanden, verdeckt tragen)

Siehe auch <https://www.indianz.ch/downloads/Packliste.pdf>

Hier finden sich all-inclusive Fluchtrucksäcke: <https://www.fluchtrucksack.de/>

EVAKUIERUNG

Sollte es nötig sein, zu evakuieren, treffen wir uns am Ort XYZ.

Solange die Kommunikation funktioniert, können wir uns absprechen, wann wer wo erwartet wird, wie es mit den Vorräten aussieht und mit den Strassenverhältnissen. Sobald aber Handy und Internet ausfällt, ist ein vordefinierter Verschiebungsplan nötig.

Jedes Team evakuiert zum nächsten Team

- sobald es am Standort nicht mehr sicher ist
- nach 9-12 Tagen Kommunikationsausfall
- die Lebensmittel nur noch für 3 Tage reichen

Tag nach Notsituation		Aktion
Strassen Offen	Strassen blockiert	
0-1	0-1	nach Hause oder zum Teamtreffpunkt durchschlagen
2	2*	Team kontaktieren (*wenn elektronisch möglich)
8	-	Bewegung Team 1 zu Team 2
12	9	Bewegung Team 2 zu Team 3, Treffpunkt, etc.
...

Grundsätzlich so viel Vorrat mitnehmen wie möglich. Notfallrucksack griffbereit halten, falls das Fahrzeug aufgegeben werden muss.

Jedes Team, welches den Standort verlässt, insbesondere wenn ein Team nicht mehr warten kann, hinterlässt eine Notiz sowohl in den Milchkasten geklebt, wie auch von innen an eine Scheibe angebracht. Darauf sollte ersichtlich sein wer alles, wann (Datum, Zeit) an welches Ziel weitergereist ist. Wenn vorhanden, Funkkanal bekanntgeben und bevorzugte Route. Zudem soll Proviant für die noch nicht eingetroffenen Teams deponiert werden (ev. sogar Ersatzschlüssel).

Teams, welche gezwungen sind, zu Fuss zu reisen, hinterlassen Hinweise in Form ihres Teamnamens für Nachfolgende Teams oder entgegenkommende Suchtrupps zum Beispiel mit Kreide, Farbspray, Neo Color oder Duct Tape an markanten Wegpunkten.

Wenn alle Teams ein PMR-Funkgerät haben, kann man sich im Umkreis von ein paar Kilometern anfunken (am besten etwas erhöht mit freier Sicht auf den Treffpunkt).

IndianZ (C) 2022 - Notfallplan



Abgemachter Treffpunkt:

- A -> mit Auto (max 3 Tage)
- B -> zu Fuss (max 1 Woche)

XYZ (einzeichnen auf der Karte)

Gruppentreffpunkt:

XYZ

PMR:

Rufkanal X (immer zur vollen Stunde)