



An einen Haushalt!

Zugestellt durch Post.at

Amtliche Mitteilung

Nachrichten der Marktgemeinde Asten

Lfd.Nr. 25/2022

August 2022



SWING – MOVE – SMILE – KURS

GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

SMOVEY= 8 in 1

Aktiviert, vitalisiert, strafft, mobilisiert, fördert, massiert und entlastet, stärkt und kräftigt

Aktiviert 97 % der Muskulatur = Fettverbrennung

Massiert und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung

Stärkt das Immunsystem und die Thymusdrüse

Fördert den Stoffwechsel



Kräftigt das Herzkreislaufsystem

Vitalisiert mehrere 100 Mio. Körperzellen

Strafft das Bindegewebe

Mobilisiert das Verdauungssystem

**Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 30.11.2022
19.00 bis 20.00 Uhr - 10 mal
(ausgenommen Herbstferien)**

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Herzog

Kosten: € 50,-- sind am ersten Kursabend zu bezahlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Turnschuhe, Handtuch, Smoveys vorhanden

Anmeldung: bei Frau Herzog telefonisch unter 0681 819 693 90

Der Bürgermeister
Karl Kollingbaum eh.

Der Arbeitskreisleiter
Alfred Narovnigg eh.



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

STRESSTEST IM HAUSHALT

Zivilschutztag: Nutzen Sie den Tag des Zivilschutz-Probealarms (1. Samstag im Oktober) und führen Sie in Ihrem Haushalt einen Stresstest durch! Überprüfen Sie dabei Ihren Lebensmittel-Vorrat und die Sicherheitseinrichtungen in den eigenen vier Wänden.

Zivilschutz-Sirenensignale

Warnung



3 Minuten gleichbleibender Dauerton

Dieses Signal wird ausgelöst, wenn die Bevölkerung vor herannahenden Gefahren gewarnt werden soll. Radiosender (OÖ Regional) oder Fernseher (ORF 2) einschalten und Verhaltensmaßnahmen beachten!

Alarm



1 Minute auf- und abwellender Heulton

Die Gefahr steht unmittelbar bevor! Radiosender (OÖ Regional) oder Fernseher (ORF 2) einschalten und weitere Verhaltensanordnungen befolgen: je nach Ereignis Haus verlassen oder schützende Räumlichkeiten aufsuchen.

Entwarnung



1 Minute gleichbleibender Dauerton

Ende der Gefahr. Weitere Hinweise über Radiosender (OÖ Regional) oder Fernseher (ORF 2) beachten.

Sirenenprobe



15 Sekunden - jeden Samstag Mittag

Nähere Infos: www.zivilschutz-ooe.at

Lebensmittel:

- Ein ausreichender Lebensmittelvorrat ist die Grundlage der Eigenvorsorge
- Der "Grund-Notvorrat" sollte Produkte beinhalten, die mindestens ein Jahr haltbar sind
- Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränkevorrat sollten Sie 14 Tage autark leben können
- Im Zuge des Stresstests sollen die Lebensmittel überprüft und wenn notwendig ausgetauscht werden
- Die Zivilschutz-Bevorratungstasche eignet sich ideal zum Lagern von Lebensmitteln. Auf der praktischen Tasche befinden sich auch wichtige Hinweise zum richtigen Verhalten im Krisenfall

Weitere Einrichtungen zur Überprüfung:

- Feuerlöscher (Überprüfungstermin)
- Rauchmelder und CO-Warner (Funktionstest)
- Notfallradio (Funktionstest)
- Notbeleuchtung (Funktionstest)
- Zivilschutz-Notkochstelle (Funktionstest)
- Hausapotheke und Kaliumjodidtabletten (Vollständigkeit und Ablaufdatum)
- Dokumentenmappe (Vollständigkeit)
- Elektro-FI-Schutzschalter (Funktionstest)
- Im Auto: Verbandszeug, Feuerlöscher, Warndreieck, Warnweste, Lifehammer (Zustand, Vollständigkeit, Ablaufdatum/nächster Überprüfungstermin)

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Denken Sie auch an einen Familien-Notfallplan und besprechen Sie Aufenthaltsorte, Treffpunkte etc. mit den Angehörigen!

SELBSTSCHUTZ IST DER BESTE SCHUTZ.

SORGEN SIE FÜR NOTFÄLLE VOR.
zivilschutz-ooe.at



OBERÖSTERREICHISCHER ZIVILSCHUTZ