

**Rollierende Strom-  
abschaltungen.  
Was muss ich  
beachten?**

**StWZ  
Energie**

Die Lage der Energieversorgung in der Schweiz und in Europa ist angespannt. Unterbrechungen der Gaslieferungen in die Schweiz und Kraftwerksausfälle könnten dazu führen, dass Energie insbesondere im Winter knapp wird.

**Kommt es bei der Stromversorgung zu einer Mangellage, führt der Bund verschiedene Massnahmen durch (Vier-Stufen-Plan):**

- 1** Als erste Massnahme würde der Bundesrat Sparappelle an die Bevölkerung richten.
- 2** Als zweite Massnahme könnte der Bundesrat die Nutzung von bestimmten Geräten und Anlagen verbieten. Beispielsweise könnte es im Bereich Hallenbäder und Saunen Einschränkungen geben.
- 3** Reichen diese Massnahmen nicht aus, müssten Grossverbraucher ihren Stromverbrauch um einen bestimmten Prozentsatz reduzieren (Kontingentierung).
- 4** Sollten diese Massnahmen immer noch nicht den nötigen Effekt zeigen, würde der Bundesrat sogenannte rollierende Netzabschaltungen für einige Stunden anordnen.

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Swisstopower (Allianz Schweizer Stadtwerke) entwickelt und dient der individuellen Vorsorgeplanung. Bitte bewahren Sie die Broschüre auf.

**In dieser Broschüre geht es um die vierte Massnahme: die rollierenden Netzabschaltungen.**

### Was sind rollierende Abschaltungen?

Rollierende Abschaltungen, auch zyklische oder rotierende Abschaltungen genannt, sind geplante Netzabschaltungen, während derer einzelne Gebiete mit den darin angeschlossenen Strombezüglerinnen und -bezügern für eine gewisse Zeit von der Stromversorgung getrennt werden. Das heisst, der Strom wird nur in regelmässigen Rhythmen und gebietsweise verfügbar sein (4 h/4 h/4 h oder 4 h/8 h/4 h, d.h. 4 Stunden Abschaltung auf 4 oder 8 Stunden Versorgung).

#### Beispiel 4 h/4 h/4 h

Von 8 Uhr bis 12 Uhr gibts **keinen** Strom;  
von 12 Uhr bis 16 Uhr gibts Strom;  
von 16 Uhr bis 20 Uhr gibts keinen Strom  
usw.

#### Beispiel 4 h/8 h/4 h

Von 7 Uhr bis 11 Uhr gibts **keinen** Strom;  
von 11 Uhr bis 19 Uhr gibts Strom;  
von 19 Uhr bis 23 Uhr gibts **keinen** Strom  
usw.

### Wann kommt es zu rollierenden Abschaltungen?

Ist die Nachfrage nach Strom grösser als die produzierte Strommenge, kann es zu einem Zusammenbruch des Stromnetzes kommen («Blackout»). Um diesen zu verhindern, wird der Bundesrat im Falle einer Strommangellage kontrollierte Netzabschaltungen anordnen. Es ist davon auszugehen, dass es nur im äussersten Notfall und beim Zusammenspiel von mehreren Faktoren zu geplanten Abschaltungen kommt. Zu den Faktoren zählen unter anderem leere Speicherseen, kalte Temperaturen, der Ausfall von Kraftwerken oder keine Möglichkeit von Stromimport.

### Wie erfahre ich, ob und wann ich von der Stromversorgung getrennt werde?

Der Bundesrat wird in einer Medienkonferenz über die Abschaltungen informieren. Sie erfahren daraufhin, um welche Uhrzeit und in welchem Rhythmus in Ihrem Wohngebiet kein Strom zur Verfügung stehen wird (vgl. Beispiele links).

# Wie kann ich mich jetzt schon vorbereiten?

---

## **Legen Sie einen Vorrat an (Kluger Rat – Notvorrat):**

- Lebensmittel für mehrere Tage vorrätig lagern. Achten Sie darauf, dass einige Lebensmittel auch ohne Kühlung haltbar sind und allenfalls auch kalt oder ohne Kochen verzehrt werden können (Reis, Teigwaren, Müesli, Zwieback, Konservendosen, Kaffee, UHT-Milch, Dörrfrüchte usw.).
- Möchten Sie trotzdem eine warme Mahlzeit zubereiten, ist eine alternative Kochgelegenheit wie z. B. ein Campingkocher, ein Fondue-Rechaud oder ein Gasgrill praktisch, um Speisen und Wasser zu erhitzen. Beim Einsatz von Heiz- und Kochgeräten mit offenem Feuer immer auf ausreichende Belüftung achten (Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung).
- Wenn Sie Säuglinge, Kleinkinder oder kranke Angehörige versorgen müssen, ist es sinnvoll, während Phasen mit Strom vorsorglich die Babynahrung aufzuwärmen und/oder Wasser aufzukochen und in Thermobehältern warmzuhalten.
- Besorgen Sie rund 9 Liter Trinkwasser pro Person.
- Sorgen Sie für einen Vorrat an Taschenlampen, Batterien, Kerzen, Streichhölzern und Feuerzeugen im Haus, damit Sie bei einer Stromabschaltung Licht haben. Lassen Sie brennende Kerzen nicht unbeaufsichtigt.

- Mithilfe eines batteriebetriebenen Radios oder Autoradios erhalten Sie auch bei einem Stromunterbruch Informationen der Behörden.
- Besonders im Winter ist Wärme wichtig. Mit dicken Decken und wärmender Kleidung lässt sich der Ausfall der Heizung bei einem allfälligen Stromunterbruch eine Zeit lang ausgleichen.
- Wenn Sie ein Cheminée oder einen Holzofen haben, halten Sie Holz, Briketts oder Pellets auf Vorrat.
- Da bei einem Stromunterbruch auch Bankomaten betroffen sind und elektronische Zahlungsmittel wie Debit- und Kreditkarten oder die Möglichkeit zur Bezahlung via Smartphone ausfallen können, empfiehlt das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung, immer etwas Bargeld zur Hand zu haben.
- In einen Vorrat gehören zudem Seife, WC-Papier, eine Notfallapotheke und Medikamente.
- Vergessen Sie das Futter für Ihre Haustiere nicht.

## **Was muss ich beachten, wenn ich oder pflegebedürftige Angehörige permanent auf medizinische Versorgung angewiesen sind?**

Halten Sie Medikamente und Hygieneartikel für eine Woche auf Vorrat. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Versorgung der elektrischen Geräte wie Sauerstoff- oder Heim-Dialysegerät usw. Privatpersonen, die aus medizinischen Gründen zwingend permanent auf Strom angewiesen sind, müssen **vor** Beginn der Abschaltungen auf eigene Initiative in ein Spital gehen, da es während der Netzabschaltungen nur dort Strom geben wird.

## Was mache ich, wenn eine rollierende Abschaltung unmittelbar bevorsteht?

---

- **Prüfen Sie, dass alle Elektrogeräte ausgeschaltet sind, die eine Gefahr darstellen könnten, wenn der Strom wieder fließt (zum Beispiel Herdplatten, Bügeleisen usw.).**
- **Stecken Sie Ihre elektrischen Geräte VOR Beginn der Abschaltung aus, damit diese beim Wiedereinschalten keinen Schaden nehmen.** Beim Wiederherstellen der Stromversorgung kann es zu Spannungsspitzen kommen, wodurch empfindliche Geräte beschädigt werden können.
- **Wenn der Strom wieder da ist, schalten Sie die Geräte eins nach dem anderen wieder ein.** So vermeiden Sie die Gefahr einer Überlastung des Stromnetzes.
- **Meiden Sie bereits eine Viertelstunde vor der Abschaltung die Benutzung eines Lifts.**
- **Parkieren Sie nicht in Tiefgaragen oder auf Parkplätzen, die durch Schranken gesichert sind.** Die Schranke wird bei einer Stromabschaltung nicht mehr funktionieren.

- **Vermeiden Sie während der Abschaltung unnötige Telefonanrufe.** Damit vermeiden Sie die Gefahr einer Netzüberlastung. Rufen Sie die Notrufnummer nur in Notfällen an. Hören Sie stattdessen Radio (SRF), um sich zu informieren. Weitere Informationen erhalten Sie an den Notfalltreffpunkten in Ihrer Gemeinde. Wo diese sind, erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde-/ Stadtverwaltung, an den Schaukästen in den Quartieren oder unter [www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch).

Die Notfalltreffpunkte in Zofingen und Strengelbach finden Sie an folgenden Orten:

- Mehrzweckhalle BZZ  
Strengelbacherstrasse 27, Zofingen
- Turnhalle Rosengarten  
General-Guisan-Strasse 14, Zofingen
- Mehrzweckhalle Mühlethal  
Postweg 5, Zofingen
- Schulanlage Neumatt  
Brittnauerstrasse 3, Strengelbach

# Worauf muss ich während der Stromabschaltung achten?

---

## Haushalt

### **Bleiben meine Lebensmittel im Kühlschrank bzw. in der Gefriertruhe frisch?**

Während der Abschaltung sollte man die Kühl- und Gefrierschränke möglichst selten öffnen! Lebensmittel bleiben über mehrere Stunden kalt bzw. gefroren, auch wenn das Gerät nicht mit Strom versorgt wird.

### **Werde ich während der Stromabschaltung weiterhin mit Trinkwasser versorgt?**

In der Regel sollte die Trinkwasserversorgung gewährleistet sein. Es braucht für eine funktionierende Trinkwasserversorgung jedoch elektrische Pumpen – während einer Stromabschaltung müssten diese mit Notstromgeneratoren betrieben werden. Es kann daher in Einzelfällen zum Ausfall der Trinkwasserversorgung kommen. Beachten Sie die Empfehlung zum Notvorrat (9 Liter Trinkwasser pro Person pro Woche) und gehen Sie sparsam mit dem Wasser um.

### **Funktionieren die Abwassersysteme während der Stromabschaltung?**

Für die Reinigung des Abwassers wird Strom benötigt. Eine kontinuierliche Reinigung des Abwassers kann daher nicht

gewährleistet werden. Produzieren Sie deshalb möglichst wenig Abwasser. Die Toilettenspülung funktioniert mit Wasserdruck und läuft, solange die Trinkwasserversorgung gewährleistet ist.

### **Habe ich während der Abschaltung noch Warmwasser?**

Ja, sofern der Boiler zu Beginn der Abschaltung mindestens halb gefüllt ist, sollte die Warmwassermenge für mehrere Personen, beispielsweise in einem Mehrfamilienhaus, reichen.

### **Funktioniert während der Abschaltung meine Heizung noch?**

Nicht nur Elektroheizungen, sondern auch Gas- und Ölheizungen, Wärmepumpen sowie Fernwärmenetze sind auf Strom angewiesen. Die Heizung funktioniert deshalb bei einer Netzabschaltung nicht mehr.

### **Wie Sorge ich dafür, dass meine Wohnung warm bleibt?**

Während des Stromunterbruchs möglichst wenig lüften. Zimmertüren schliessen. Nachts Roll- und Fensterläden schliessen. Ziehen Sie warme Kleidung an.

### **Funktioniert meine eigene Photovoltaik-Anlage noch, wenn kein Strom mehr fließt?**

Nein, ausser Sie verfügen über eine autarke Inselösung.

### **Was darf ich nicht mehr tun? Worauf muss ich achten?**

- Lifte meiden.
- Bei einem elektrischen Garagentor das Auto lieber im Freien parkieren.
- Elektrische Storen vor der Stromabschaltung hochfahren (tagsüber).
- Stellen Sie elektrische Türen auf manuellen Betrieb um.

## Telefon- und Mobilfunknetz

### **Funktionieren das Telefonnetz und das Mobilfunknetz noch?**

Dort, wo Strom fliesst, ist das Telefonieren grundsätzlich möglich. Die Sendeanlagen an den Mobilfunkmasten sind mit Batterien ausgerüstet, sodass die Anlagen bei Stromunterbruch mindestens eine Stunde weiterlaufen können. Wichtige Knotenpunkte, bei denen Signale mehrerer Sendemasten zusammenlaufen, können bis zu vier Stunden ohne Stromversorgung funktionieren. Zentrale Rechenzentren sind zudem mit Notstromanlagen ausgerüstet, die mindestens 72 Stunden überbrücken können. Bei einem längeren Stromunterbruch kann es somit zum Ausfall des Telefon- und Mobilfunknetzes kommen.

### **Wie kann man Notrufe absetzen?**

Sollten das Mobilfunk- und das Telefonnetz nicht mehr funktionieren, gehen Sie zu einem sogenannten Notfalltreffpunkt. Wo diese sind, erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde-/Stadtverwaltung, an den Schaukästen in den Quartieren oder unter [www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch).

Beim Notfalltreffpunkt erhalten Sie Auskunft zur Situation und Sie können Notrufe an die Blaulichtorganisationen absetzen. Zu welchem Zeitpunkt die Notfalltreffpunkte in Betrieb sind, erfahren Sie via Radio oder über Alertswiss ([www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) oder App).

## Informationsbeschaffung

### **Wie kann ich mich am besten informieren?**

Am besten informieren Sie sich via Radio (SRF). Besorgen Sie sich vorgängig ein batteriebetriebenes Radio (Ersatzbatterien nicht vergessen), ein Autoradio oder ein Kurbelradio.

### **Erhalte ich noch Post?**

Das Postsystem wäre von der Strommangellage stark betroffen. Eine reguläre Postzustellung könnte nicht gewährleistet werden. Es muss daher mit Verzögerungen gerechnet werden.

### **Erhalte ich meine Zeitung noch?**

Aufgrund logistischer Herausforderungen und Einschränkungen der redaktionellen Arbeit sind das Erscheinen und die Zustellung von täglichen Printmedien nicht gewährleistet.

## Medizinische Versorgung und Notfälle

### **Welche medizinischen und pflegerischen Einrichtungen bleiben bestehen?**

Grössere Spitäler werden durchgehend über Strom verfügen.

### **Was muss ich beachten, wenn ich oder pflegebedürftige Angehörige auf medizinische Geräte oder Hilfsmittel angewiesen sind?**

Privatpersonen, die aus medizinischen Gründen zwingend permanent auf Strom angewiesen sind (Sauerstoffgerät, Heim-Dialysegerät usw.), müssen VOR Beginn der Abschaltungen auf eigene Initiative in ein Spital gehen, da es während der rollierenden Abschaltungen nur dort Strom geben wird.

### **Werde ich alle nötigen Arzneimittel erhalten?**

Abschaltungen werden vorzeitig angekündigt, bitte sorgen Sie vor und haben zu Hause Ihre notwendigen Medikamente vorrätig.

### **Wie reagiere ich in einem medizinischen Notfall?**

Wenn Sie Hilfe benötigen, versuchen Sie es über die gängigen Notrufnummern. Sollte das Telefonnetz nicht mehr funktionieren, suchen Sie den nächstgelegenen Notfalltreffpunkt auf oder bitten

Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn um Hilfe, wenn Sie nicht selbst zum Notfalltreffpunkt gehen können. Die Standorte der Notfalltreffpunkte erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde-/Stadtverwaltung, an den Schaukästen in den Quartieren oder unter [www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch).

### **Was mache ich, wenn es brennt?**

Rufen Sie die Feuerwehr. Sollte das Telefonnetz nicht mehr funktionieren, suchen Sie den nächstgelegenen Notfalltreffpunkt auf. Wo dieser ist, erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde-/Stadtverwaltung, an den Schaukästen in den Quartieren oder unter [www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch). Machen Sie sich frühzeitig mit der Handhabung von Feuerlöscher, Löschdecke und Wasserlöschposten vertraut (wo im Haus sind diese? Bedienungsanleitung lesen).

## **Strassenverkehr und öffentlicher Verkehr**

### **Kann ich mit dem öffentlichen Verkehr fahren?**

Während der Abschaltungen wird der öffentliche Verkehr stark eingeschränkt. Dieselbusse werden wohl Elektrobusse und Trams ersetzen. Anzeigetafeln und Ticketautomaten sind ausser Betrieb, Busse verkehren nicht nach Taktfahrplan. Der Zugverkehr fällt aus.

### **Funktioniert die Strasseninfrastruktur noch (Ampeln, Strassenbeleuchtung, Bahnübergänge, Schranken usw.)?**

Die rollierenden Abschaltungen haben Auswirkungen auf die Strasseninfrastruktur: Die Ampeln und die Strassenbeleuchtungen werden nicht mehr funktionieren, Bahnübergänge, Schranken und Tunnels (Lüftung und Licht) sind ebenso vom Stromunterbruch betroffen.

### **Kann ich noch tanken während der rollierenden Abschaltungen?**

Nicht bei Tankstellen, die im Abschaltungsgebiet liegen. Die Zapfsäulen benötigen Strom, damit sie funktionieren.

### **Luftverkehr: Kann ich noch in die Ferien fliegen?**

Die Notstromversorgung der jeweiligen Flughäfen unterliegt deren Betreibern; ob und wann Fliegen möglich ist, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht zu sagen.

## **Einkaufen**

### **Kann ich während der rollierenden Abschaltungen einkaufen?**

Idealerweise haben Sie durch das Anlegen eines Notvorrates bereits vorgesorgt, sodass Sie sich während der Netzabschaltungen aus Ihrem Vorrat verpflegen können. Müssen Sie trotzdem einkaufen gehen, beachten Sie, dass auch die Detailhändler von den Abschaltungen betroffen sind – regelmässige Öffnungszeiten sind nicht gewährleistet. Nehmen Sie Bargeld mit.

### **Kann ich noch mit EC-Karte oder Twint zahlen?**

Nein, Kartenzahlung und mobile Zahlungssysteme funktionieren nicht mehr. Achten Sie darauf, immer Bargeld dabei zu haben.

### **Welche Einkaufsmöglichkeiten werden bestehen bleiben bzw. ausfallen?**

Das ist schwierig vorherzusagen. Filialen von grossen Detailhändlern können komplett geschlossen werden. Eventuell sind kleine Quartier-/Dorfläden noch geöffnet. Öffnungszeiten werden angepasst.

### **Wie kann ich Mangellagen im Haushalt umgehen?**

Bevor Sie einkaufen gehen, prüfen Sie mögliche Tauschgeschäfte in der Nachbarschaft und mit Freundinnen und Freunden. Pflegen Sie zudem einen solidarischen Umgang mit älteren oder immobilen Nachbarinnen und Nachbarn sowie Bekannten – helfen Sie sich gegenseitig.



## Arbeit und Schule

### Muss ich während der Abschaltungen noch arbeiten gehen?

Klären Sie vorgängig mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie während Abschaltungen im Homeoffice bleiben dürfen bzw. ob Sie zur Arbeit fahren müssen.

### Werden die Schulen im Falle von rollierenden Abschaltungen geschlossen?

Der Schulbetrieb wird so lange wie möglich aufrechterhalten.

## Nützliche Websites und Informationen

### Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung

[www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)

### OSTRAL

[www.ostral.ch](http://www.ostral.ch)

### Kampagnenseite «Nicht verschwenden»

[www.nicht-verschwenden.ch](http://www.nicht-verschwenden.ch)

Hotline 0800 005 005

[hotline@bwl.admin.ch](mailto:hotline@bwl.admin.ch)

### Notfalltreffpunkt

[www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch)

Diese Broschüre wurde mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung übernommen werden.

## Checkliste

### Vorrat

---

#### Getränke und Lebensmittel

- 9 Liter Trinkwasser pro Person
- Reis, Teigwaren, Bulgur, Hülsenfrüchte usw.
- Konservendosen mit Gemüse, Pilzen und Früchten
- Fertiggerichte (z. B. Rösti oder Fertigsuppe)
- Getrocknete Fleisch- und Fischwaren
- Zwieback oder Knäckebrötchen
- Muesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Mehl, Trockenhefe
- Zucker, Salz, Pfeffer, Bouillon, Öl oder andere Fette
- Konfitüre, Honig, Schokolade
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Kaffee, Kakao und Tee
- Spezialnahrung (z. B. Babynahrung oder bei Lebensmittelunverträglichkeit)

#### Hausapotheke und Hygiene

- Seife, Desinfektionsmittel, Hygienemasken
- WC-Papier
- Persönliche Medikamente

## **Technik**

- Batteriebetriebenes Radio inkl. Ersatzbatterien, Kurbelradio
- Taschenlampe inkl. Ersatzbatterien
- Kerzen, Streichhölzer, Feuerzeug
- Gaskocher, Fondue-Rechaud, Grill
- Powerbank

## **Weiteres**

- Bargeld
- Futter für Haustier

**[www.stwz.ch](http://www.stwz.ch)**

StWZ Energie AG  
Mühlegasse 7  
4800 Zofingen

062 745 32 32  
[info@stwz.ch](mailto:info@stwz.ch)