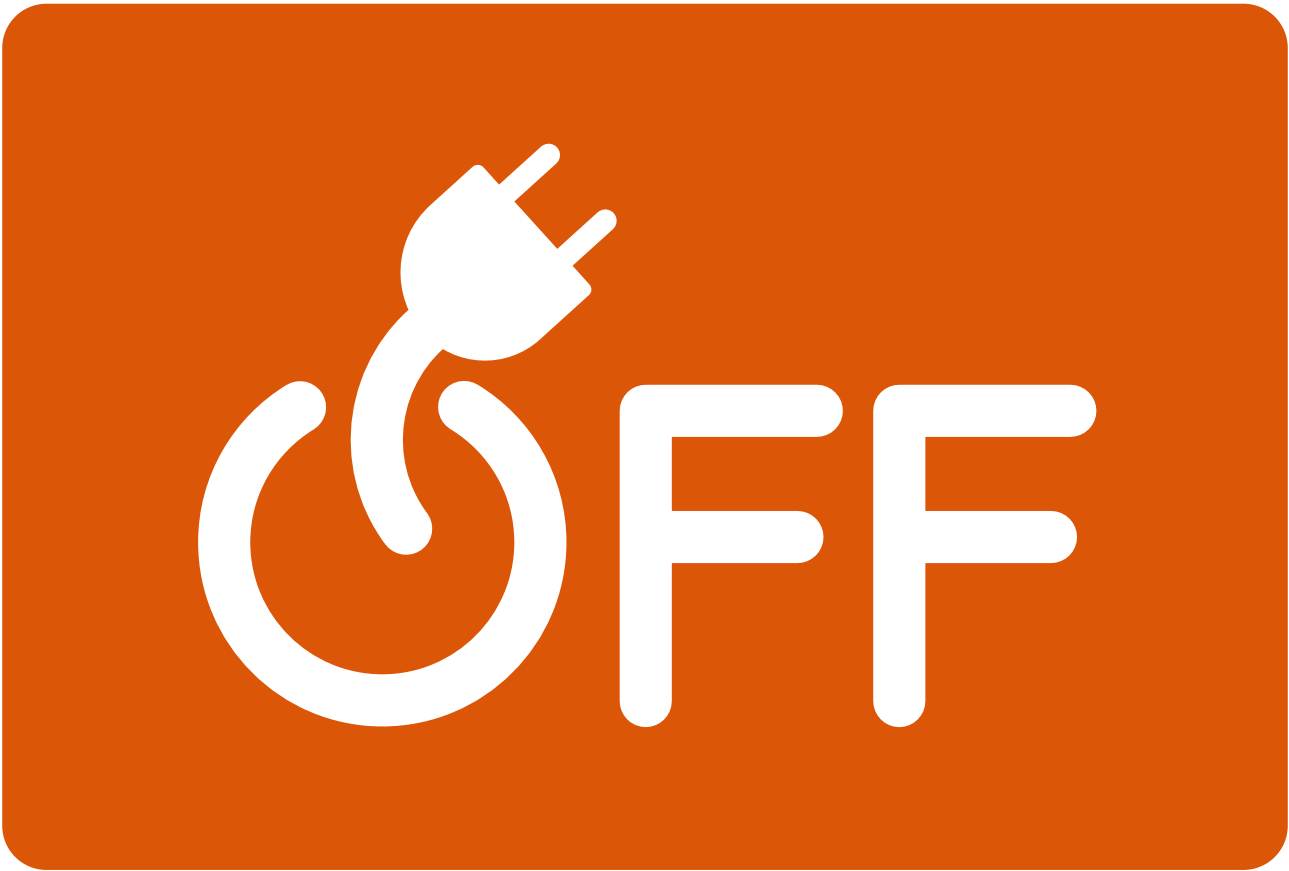




Manual e glistas da controlla per la populaziun

Situaziun da mancanza d'energia / blackout



Contacts

Internet: www.gr.ch/energie

e-Mail: energie@gr.ch

Hotline da la Confederaziun: 0800 005 005

(Glindesdi fin venderdi, 8 fin 20 uras;

sonda, 9 fin 14 uras)

Numers d'urgenza

Pumpiers 118

Polizia 117

Sanitad 144

Mes furnitur da forza electrica

Telefon

e-Mail

Internet

Mes lieu d'inscunter d'urgenza è qua

.....
.....
.....
.....

Register

1	Mancanza da forza electrica l'enviern		3
1.1	Qua retira la Svizra energia		3
1.2	Perquai datti il privel d'ina situaziun da mancanza d'energia		3
1.3	Uschia vul la Confederaziun evitar ina situaziun da mancanza d'energia		3
1.4	Uschia pon ins reducir ina mancanza d'energia		3
1.5	Tips impurtants per spargnar energia	Glista da controlla 	3
2	Senza forza electrica na funcziuna il mintgadi betg		4
	D'interrupziuns da la rait san esser pertutgads		4
3	Preparaziun per ina situaziun da mancanza d'energia		4
3.1	Preparaziun per ina stgarsezza da forza electrica	Glista da controlla 	4
3.2	Esser independent per almain set dis	Glista da controlla	5
3.3	Utilisaziun dad indrizs da current d'urgenza		6
4	In bun cussegl - provisiuns d'urgenza		6
4.1	Victualias adattadas per la provisiun d'urgenza	Glista da controlla 	6
5	Cas concret – interrupziun da la forza electrica		6
5.1	Tge far, sche la forza electrica è interrutta?		7
5.1.1	En l'atgna abitaziun	Glista da controlla 	7
5.1.2	Ordaifer l'atgna abitaziun	Glista da controlla	7
5.2	Rait da telefonia mobila senza forza electrica		8
5.3	Diever da las victualias en cas d'interrupziun da la forza electrica		8
5.4	Attenziun sin via		8
5.5	Sche la scola populara croda ora		8
6	Infurmaziun da las autoritads		9
6.1	Lieus d'inscunter d'urgenza da las vischnancas		9
6.2	«Alertswiss» – il portal d'infurmaziun da la Confederaziun		9
6.3	Infurmaziuns avant interrupziuns da la rait planisadas		9
6.4	Infurmaziuns suenter interrupziuns da la rait/blackouts betg planisadas e cura ch'ils meds da communicaziun na funcziunan betg		9
6.5	Signals d'alarm cun sirenas staziunaras		9
7	La forza electrica è puspè qua		10
7.1	Emprims pass cura che la forza electrica circulescha puspè	Glista da controlla 	10
	Eigene Notizen		10

IMPRESSUM

Editur

L'Uffizi da militar e da protecziun civila dal Grischun, Stab directiv chantunal dal Grischun

Situaziun

Schaner 2023

Tar cundiziuns midadas po il manual adina vegnir actualisà

1 Mancanza da forza electrica l'enviern

La Svizra dispona d'ina infrastruttura da produzioni e da rait da forza electrica bain furnida. Interpresas d'energia ed autoritads fan tut lur pussaivel per garantir durant l'entir onn il provediment cun forza electrica.

L'enviern ha la Svizra dentant ina mancanza da forza electrica. La Svizra producescha durant l'enviern memia pouca forza electrica per l'agen basegn. Ils motivs per la mancanza è in basegn d'electricitad pli aut pervi da las temperaturas pli bassas ed il stgir che dura pli ditg. Plinavant: en l'emprima mesadad da l'enviern hai anc avunda aua en ils lais da fermada per la produzioni da forza electrica. En la segunda mesadad da l'enviern han ins a disposiziun pli pouca aua – la produzioni da forza electrica diminuescha.

1.1 Qua retira la Svizra energia

- Ord atgna produzioni da forza electrica: forza idraulica, forza solara, forza nucleara, forza dal vent
- Import da forza electrica: dals pajais vischins
- Import da gas: da la Russia, Norvegia, da la UE ed ulteriuras regiuns
- Import dad ieli mineral: Nigeria, USA, Libia e Kasachstan

1.2 Perquai datti actualmain il privel d'ina mancanza d'energia

- L'atun 2022 n'era la mesadad da las ovas nuclearas da la Frantscha betg vi da la rait.
- La Russia na furnescha pli nagin gas a l'Europa
- Pervi da mancanza da precipitaziuns durant l'enviern/la primavera 2022 eran ils nivels d'aua necessaris per la produzioni da forza electrica bass la stad 2022
- La Svizra n'ha fatg nagina cunvegna da solidaritad per la furniziun da forza electrica cun ils pajais vischins

1.3 Uschia vul la Confederaziun impedir ina mancanza da forza electrica

- Fasa 1: appel da spargnar energia
- Fasa 2: Restricziuns e scumonds dad apparats ed implants che n'èn betg exnum necessaris (1. Pass: temperatura maximala da maschinas da lavar. 2 pass: temperatura maximala da stgaur, scumond da reclamas luminusas. 3. Pass: uras d'avertura reducidas per butias, scumond da lavandarias d'autos)
- Fasa 3: contingentaziun da forza electrica per consuments gronds (4. Pass: scumond dad implants da sport ed occurrenzas da cultura cun apparaturas electronicas)
- Fasa 4: Interrupziuns temporaras da la rait

1.4 Uschia pon ins diminuir ina mancanza d'energia

- Spargnar energia
- Utilisar l'energia da maniera effizienta: p.ex. glischs da spargn, apparats per la chasada effizients areguard l'energia
- Ir a pe, cun velo, utilizar il traffic public e stgallas, enstagl da l'agen auto e l'ascensur

1.5 Tips importants per spagnar energia



Heizung runterdrehen: Reducir il stgaurament: in grad pli bass spargna diesch pertschient energia da stgaurar

Cuschinar cun il viertgel sin la padella

Stizzar las glischs che n'èn betg necessarias

Serrar cumplettaimain ils apparats: en il modus da stand-by dovran els energia

Trair ora la spina da cabels ch'ins na dovra betg (p.ex. il cabel per chargiar il telefonin)

Betg prestgaurar il furnel, aria circulanta enstagl chalira sura e sut

Maschina da lavar giu / macchina da lavar / tumbler: laschar ir ils apparats pir cura ch'els èn plains
Far curt la duscha enstagl da far bogh

Glischs da LED enstagl d'alogen

Stgaurar l'aua en il bugliger enstagl en la padella u en la micro-onda

Dar aria mo curt ed intensiv enstagl da laschar adina avert la fanestra

Ulteriuras infurmaziuns:
www.nicht-verschwenden.ch

2 Senza forza electrica na funcziuna il mintgadi betg

Ina gronda part da l'infrastructura e da las apparaturas na san ins betg pli duvrar senza forza electrica. Bleras chaussas dal mintgadi vegnan engrevgiadas u daventan nunpussaivlas. Questa situaziun po provocar malsegirtad e temas. Era la cuntanschibladad al telefon da parents ed enconuschents po vegnir engrevgiada u nunpussaivla, sche la forza electrica manca.

2.1 Dad interrupziuns da la rait pon esser pertutgads

- Stgauraments (pignas electricas, stgauraments dad ieli, da gas e da pellets, pumpas da stgaurar, sondas geotermicas)
- La producziun da victualias (agricultura / producziun industrial)
- Far cumissiuns e pajar senza daner contant
- Cuschinar e sfradentar victualias
- Far la duscha / lavar
- Telefon / internet / computer / radio / tv
- Visitas tar il medi / producziun da medicaments
- Ascensurs / portas electricas / portas-garascha electricas
- Tancar / auto electricas / signals da traffic dirigids da maniera electronica
- Il traffic public
- Bancomats / retratga da daner contant al spurtegl
- La producziun da divers artitgels per il basegn general
- Il provediment d'aua / la dismesa d'aua persa

3 Preparaziun per ina situaziun da mancanza d'energia

Ina crisa po vegnir dumagnada meglier cun ina preparaziun. Era il donn d'ina stgarsezza da forza electrica po vegnir reduci. Ponderai co che Vus sez e Vossa chasada fissan pertutgads, sche la forza electrica vegn interrutta.

3.1 Preparaziun per ina stgarsezza da forza electrica



Senza forza electrica nagin computer e squitshader: stampai quest manual incl. las glistas da controlla e deponi quai en in lieu ch'è adina accessibel.

Notai suenter avair stampà il manual las datas da contact da Voss furnitur da forza electrica e Voss lieu d'inscunter d'urgenza (vesair 6.1) sin la pagina da titel da quest manual.

Cumprai provisiuns per almain set dis, renunzi ai a cumpras da panica.

Sche Vus stuais utilizar apparats indispensabels (p.ex. oxigen, dialisa): Ponderai co che Vus savais garantir il provediment cun

forza electrica. Consultai Voss(a) medi(a) per quest scopo.

Allontanai traplas da stgarpitschar che Vus na savais betg vesair en il stgir en l'abitaziun (cabels libers, sutgas e vasas en ils passagis en il suler).

Chargiai sin Voss telefonin las applicaziuns «Play SRF» (programs live TV SRF1 e Radio SRF 1), «Alertswiss» (app d'alarm da la Confederaziun, (vesair 6.2) e quella da Voss furnitur da forza electrica (sch'ella è disponibla).

Gidai a parents ed enconuschents pli attempads u dependents da tgira tar la cumpra da provisiuns.

Prendai tut las ulteriuras mesiras per preparar parents ed enconuschents pli attempads u dependents da tgira per ina situaziun da mancanza.

Sch'ins utilischa portas u portals electricis: As infurmai co che quellas portas san vegnir utilisadas senza forza electrica.

Considerai la situaziun dals animals da chasa. Spezialmain da quels animals ch'èn dependents da forza electrica (il survivor da peschs en in aquari è periclità a partir da duas uras).

3.2 Esser independent per almain 7 dis



vivondas da basa / aua da baiver (trais liters al di/persuna, vesair 4.1)

artitgel d'igièna (pasta da dents, savun, savun per far la duscha, guants a diever unic, fazielets dischinfectants umids euv.)

medicaments d'impurtanza vitala

garantir il sfradament da medicaments d'impurtanza vitala (p.ex. insulin)

palpiri da tualetta

lampas da maun e glisch da frunt cun battarias da reserva, chandailas, envidader, zulprins

dus powerbanks per il telefonin / il computer (mintgamai in cun energia solara e cun forza electrica)

buglider da campar cun gas u outdoor grill cun ina buttiglia da gas plaina

rechaud cun chandailas / spiert dad arder / pasta combustibla

post alternativ per cuschnar: trais quadrels u vaschs da flurs da chera mica cun in giatter da grillar sisur ed in rechaud suten.

in radio cun battarias e battarias da reserva

daner contant per almain duas emnas

apoteca da chasa (plasters, faschadiras, pincteta, med da dischinfectar, med cunter las dolurs e medicaments che retengan l'inflamaziun, termometer, 20 mascrinas per persuna, cuntè da satg euv.)

cuvertas, pullover e chautschas sut lungas u leggings sco protecziun encunter il fraid

provisiuns per animals da chasa (p.ex. pavel, sternim per giats e raspuns, buglider da gas per stgaurar da maniera manuala l'aua da l'aquari, tabletas d'oxigen per l'aquari euv.)

sdratschs da nettegiar umids e palpiri da cuschna per remplazzar l'aua (nettegiar la vaschella)

avunda satgs da rument

bindel adesiv per serrar ermeticamain ils satgs da rument

sch'ins ha in cheminé en l'abitaziun: laina per il cheminé

ev. trucla da sfradar cun elements da sfradar

ev. tualetta da campar

Magasinai las provisiuns uschia ch'ellas èn adina bain accessiblas. Per motivs da segirtad betg utilisar grondas buttiglias da gas e grills-outdoor en locals serrads.

3.3 Utilizzo di generatori di emergenza

Utilisaziun dad indrizs da current d'urgenza
Per l'utilisaziun privata d'in pitschen indriz da current d'urgenza portabel cun motor cun carburant, èsi da resguardar in pèr chaussas: pervi dal privel d'ina tissientada da monoxid carbonic dastg ins utilisar tals indrizs mo al liber e betg en locals ser-rads. La magasinaziun dal carburant pretenda ina precauziun speziala pervi dal privel da feu. Ins sto resguardar determinaziuns legalas. L'attatg d'in tal indriz a la rait da current da l'atgna chasa sto vegnir fatg da maniera professiunala.

4 In bun cussegl – provisiuns d'urgenza

Ina interrupziun da la forza electrica pli lunga e sin gronda surfatscha po bloccar la produziun da victualias ed il sistem da transport. Ins sto far quint ch'ina interrupziun dal provediment na vegn betg a durar pliras emnas, ma tuttina plirs dis. Perquai èsi da recumandar dad avair adina provisiuns d'urgenza per almain in'emna.

4.1 Victualias adattadas per provisiuns d'urgenza



aua minerala (conservabla anc pli ditg cun acid carbonic)

sucs da fritga e da verdura

café / cacau / té

pasta / ris

tratgas precuschinadas en il satget (p. ex. rösti, tagliarins, buglia da tartuffels)

biscotg / paun croccant

flocs d'avaina / maschaida da müesli

conservas da pesch (p. ex. ton)

conservas (chili con carne, bagiaunas, fava cotschna kidney, astragl-chicra, lentiglias, buli-eus euv.)

conservas da fritga (maila, paira, ananas, apricosas euv.) / fritga setgentada

conservas fatgas sez: verdura / fritga

latg UHT / pulvra da latg / latg condensà

chaschiel dir

nuschs

schuppas (stgatlàs e pulvra)

marmelada, mel, tschigulatta, paintg da spagnolettas euv.

sal / zutger / buglion

spezarias

ieli da cuschinar (p. ex. ieli da flur-sulegl, ieli d'ulivas u ieli da ravun)

cham setgentada

tschigulatta

farina / levon sitg

victualias prontas per poppins

pavel per animals da chasa (p. ex. pavel en stgatlàs)

Deponi las victualias en in lieu frestg, sitg e protegì da la glisch – en cuschina u giun tschaler. Controllai regularmain las datas da scadenza da las victualias en la situaziun normala da la forza electrica. Consumai las victualias avant la scadenza e remplazzai lura quellas.

5 Cas concret – Interrupziun da la forza electrica

Sch'ina situaziun da mancanza d'energia daventa concreta, vegn ella spetgada en ils mais favrer fin avrigl. Ina prognosa fidada e precisa pertutgant il termin n'è betg pussaivla. La Confederaziun fa quint ch'il provediment da forza electrica na vegn mai ad esser periclità durant pliras emnas. Singulas fasas stretgas dal provediment na san dentant betg vegnir exclusas. Tut tenor il svilup da la guerra en l'Ucraina ed il dumber da las ovras atomaras da la Frantscha che vegnan ad esser colliadas cun la rait l'en-viern, vegn la situaziun ad esser pli u main tendida.

5.1 Tge far, sche la forza electrica è interrutta?

5.1.1 En l'atgna abitaziun



Restar calm – spargna forza

Examinar, sche mo Vossa abitaziun e pertutgada ubain era autras

Controllar la stgaffa da las segiranzas

Betg telefonar a numers d'urgenza (danor tar cas d'urgenza medicinal e tar l'entschatta d'in incendi)

Sch'il clom ad in numer d'urgenza e fitg necessari dentant betg pli pussaivel:
Giai tar Voss lieu d'inscunter d'urgenza (vesair 6.1)

Tadlai Radio SRF1: sur l'app da Voss telefonin u sco usità cun in radio cun battarias u en l'auto.
Attenziun: Mai laschar ir il motor da l'auto en locals serrads!

Stizzar apparats che eran envidads e trair ora il cabel da la rait nua che quai è pussaivel (p. ex. fier da stirar, plattas, resgia electrica)

Ina suletta glich resta al current electric ed envidada (signal per il return da la forza electrica)

Examinar la derschentada da la tualetta – betg pli utilizar la tualetta, senza la pussaivladad da derschentar

Allontanar las traplas da stgarpitschar en l'abitaziun, ch'èn nunvisiblas en il stgir (cabels libers; sutgas e vasas en ils passadis dal suler)

Tar interrupziun dal stgaurament: As tegnair chaud cun vestgadira supplementara

Betg sfarlattar aua

Senza aua na pon ins betg lavar giu: utilizar vaschella da maniera spargnusa

Ev. controllar il provediment da chalira e dad oxigen da l'aquari. Agiuntar ev. tabletas d'oxigen

Victualias schelentadas (en la schelentera) tar in'interrupziun da la forza electrica da passa 10 uras: consumar u dar a vischins per consumar

Victualias sfradentadas (en la frestgera) tar in'interrupziun da la forza electrica da passa 5 uras: consumar u dar vinavant a vischins per consumar

Evitar da chaschunar blera vanzadiras

Mai laschar senza surveglianza chandailas u fieus averts.

5.1.2 Ordaifer l'atgna abitaziun



En cas d'in ascensur da personas en chasa: controllar schebain naginas personas n'èn serradas en.

Sche pussaivel: infurmar ils commembers da la famiglia

Sche necessari, dumandar agid da buna vischinanza

Porscher agid da buna vischinanza (p. ex. provediment da victualias e medicaments per vischins pli attempads e malsauns)

Examinar, schebain umans dependents da tgira en l'agen conturn dovran agid

Tegnair avert ils egl e las ureglias ed annunziar eveniments extraordinaris a las autoritads. Sch'ils meds da communicaziun na funcziunan betg pli: passar tar la chasa communal u tar il lieu d'inscunter d'urgenza

Evitar viadis cun l'auto nunnecessaris

Calmar personas tementadas en il conturn

5.2 Rait da telefonia mobila senza forza electrica

En cas d'ina curta interrupziun da la forza electrica funcziuna la rait da telefonia mobila vinavant. Sche la forza electrica manca dentant pliras uras, na pon betg pli tut las antennas vegnir provididas cun forza electrica. La rait da telefon sa vegnir interrutta. En quest cas san servetschs che sa basan sin l'internet sco apps da chat, cumpra da bigliets per il traffic public, navigaziun GPS euv. mo pli vegnir utilisads sur in WLAN independent da la forza electrica (p.ex. grazia ad agens panels solars). Quai è dentant mo pussaivel, sch'il provediment da forza electrica da las interpresas da servetsch/Server-Provider correspondentas è garantì.

5.3 Diever da victualias en cas d'interrupziun da la forza electrica

- Betg consumar durant las emprimas uras las victualias da la provisiun d'urgenza.
- Cuschinai e consumai l'emprim las victualias da la frestgera e da la schelentera cun indrizs da cuschinai e da grillar alternativs.
- Frestgera: Prendai las victualias or da la frestgera, il pli tard tschintg uras suenter l'interrupziun da la forza electrica.
- Schelentera: Prendai las victualias or da la schelentera, il pli tard diesch uras suenter l'interrupziun da la forza electrica. Examinai l'aspect e l'odur.
- Dismettai products che savuran mal, che fan miffa e che han midà color. En cas da dubi: dismetter il products.
- Products sdregliads (p.ex. charn frestga e pesch frestg) ston vegnir cuschinads u cotgs immediat. Cuschinads u cotgs san ins conservar charn e pesch enfin 24 uras.
- Verdura da la schelentera po vegnir mangiada enfin ch'ella ha in aspect lomitsch.
- Sche la temperatura externa è sut nulla, pon ins deponer temporarmain products schelentads durant in pèr dis al liber a la sumbriva. Attenziun: betg manchentar la consumaziun dals products schelentads, sch'i vegn puspè pli chaud.

- En ina trucla da sfradar da campar cun elements da sfradar ch'èn stads avant en la schelentera restan products schelentads e sfradentads conservabels enfin 24 uras.
- Victualias sdregliadas na dastgan betg pli vegnir schelentadas ina segunda giada.
- Fritga fatga en cun zutger e verdura messa en ieli è conservabla plirs dis.

5.4 Attenziun sin via

Renunziat sche pussaivel a l'utilisaziun da l'auto en cas d'ina interrupziun pli lunga e da gronda surfatscha. Uschia tegnais liber la via per las forzas da salvament. Sajas spezialmain precaut sco participant dal traffic (vehichel a motor, velo, a pe) sin cruschadas, amplas e passadis da viafier. Tar in'interrupziun da la forza electrica pudess la funcziun dad amplas e barrieras esser disturbada.

5.5 Sche la scola populara croda ora

Sche la scola obligatorica (scolina enfin 9avla classa) croda ora, duain ils uffants e giuvenils vegnir assistids sche pussaivel da maniera privata. Sche l'assistenza privata n'è betg pussaivla per il stgalim scolina e scola primara (1.–6. classa), ston ins annunziar quai exnum al purtader da scola. Il purtader da scola è lura dumandà da garantir ina purschida d'assistenza durant il temp da scola per la scolina e la scola primara. Per il stgalim superiur (7.–9. classa) na sto vegnir mess a disposiziun nagina purschida d'assistenza.

6 Infurmaziun da las autoritads

La Confederaziun, il chantun e las vischnancas infurmeschan da maniera preventiva ed en il cas concret sur numerus chanals (vesair 6.3) davart la situaziun da mancanza d'energia. Ultra da quai organisescha il Grischun lieus d'inscunter d'urgenza (vesair 6.1) en vista a pussaivlas interrupziuns da la rait.

6.1 Lieus d'inscunter d'urgenza da las vischnancas

Lieus d'inscunter d'urgenza servan a la populaziun sco posts da consultaziun en cas da catastrofes, situaziun d'urgenza u grevas situaziuns da mancanza. Là survegn la populaziun infurmaziuns davart la situaziun actuala. Lieus d'inscunter d'urgenza vegnan mess en funcziun exclusivamain en in cas concret – per exempel sche la rait da telefon e l'internet crodan ora per pliras uras.

Vus chattais la posiziun dal lieu d'inscunter d'urgenza il pli damanaivel sin www.notfalltreffpunkt.ch u cun ina dumonda tar la vischnanca.

En il cas concret vegnan ils lieus d'inscunter d'urgenza marcads spezialmain. Els èn per reglas en edifizis publics sco chasas da scola, chasas communalas, hallas polivalentas, staziuns e lavuratori communals.



www.notfalltreffpunkt.ch



6.2 «Alertswiss» – Portal d'infurmaziun da la Confederaziun

Sin «Alertswiss» (www.alert.swiss.ch) vegnan ensem tut las infurmaziuns relevantas pertutgant il provediment ed il cumportament tar catastrofes e situaziuns d'urgenza en Svizra. Sin «Alertswiss» savais Vus era elavurar cun paucs pass Voss plan d'urgenza personal. Quel sa gidar da reagir spert ed endretg en situaziuns d'urgenza.



www.alert.swiss



6.3 Infurmaziuns avant interrupziuns da la rait planisadas

- radio, medias socialas, TV, fegls sgulants, brochuras, internet, gasettas
- ev. ulteriuras funtaunas d'infurmaziun da las autoritads e da las societads d'energia



www.facebook.com/KantonGR



www.instagram.com/kantongr



6.4 Infurmaziuns suenter interrupziuns da la rait/blackouts betg planisads e cura ch'ils meds da comunicaziun na funcziunan betg pli

Giai tar Voss proxim lieu d'inscunter d'urgenza, sch'ils meds da comunicaziun na funcziunan betg pli. Là survegnis Vus agid u Vus as pudais infurmar davart la situaziun actuala. Vus chattais la posiziun da Voss lieu d'inscunter d'urgenza il pli damanaivel sin www.notfalltreffpunkt.ch u cun dumandar tar la vischnanca (vesair 6.1)

6.5 Signals d'alarm cun sirenas staziunaras

La Svizra enonuscha dus signals d'alarm cun sirenas staziunaras tar catastrofes e situaziuns d'urgenza:

- **Alarm general:** tun regular che crescha e chala durant ina minuta
- **Alarm d'aua:** dudesch tuns permanents bass da mintgamai 20 secundas en intervals da 10 secundas

Sch'ils tuns d'alarm strasunan ordaifer il di da test annual (il suentermezdi da l'emprima mesemna dal favrer): Tadlai Radio, consultai «Alertswiss» e la pagina 680 da teletext; infurmai ils vischins.

7 La forza electrica è puspè qua

In'interrupziun pli lunga da la forza electrica e cumparegliabla cun ina greva blessura. Suenter la blessura dovri in pèr emnas enfin che la reabilitaziun è terminada ed il corp ha puspè la resistenza cumpletta. Cura che la forza electrica circulescha puspè, vai in tschert temp enfin che la stabilitad da la rait è puspè cumpletta.

7.1 Emprims pass cura che la forza electrica circulescha puspè



Prender en funcziun mo apparats e lampas che èn propi necessaris

Examinar la funcziunalitad dad apparats / indriz impurtants (p.ex. la frestgera, l'indriz d'alarm, il stgudament, la platta da cuschar, la maschina da lavar)

Telefonar mo sch'igl è propi necessari

Spagnar carburant – evitar viadis nunnecessaris cun l'auto

Metter en il temp correct da las uras electronicas

Chargiar puspè powerbanks vids

Infurmar ils vischins e mantegnair l'agid da buna vischinanza

Ev. emplenir puspè las provisiuns d'urgenzas

Mias notizias

Area for taking notes, consisting of a series of horizontal dotted lines.