

Bereid je voor: Stel je noodpakket samen

Rampen en noodsituaties - zoals een brand, overstroming, langdurige stroomuitval of een grootschalige storing - kunnen iedereen treffen, vaak op het moment dat je het het minst verwacht. In zulke situaties is het fijn als je snel kan handelen. Met een goed samengesteld noodpakket zorg je ervoor dat je jezelf en je huisgenoten 72 uur kunt redden zonder directe hulp van buitenaf. Een noodpakket stel je eenvoudig samen. De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis. Hieronder een fijne checklist die je helpt om je noodpakket op orde te krijgen:



(Opwindbare) Radio op batterijen
Afgestemd op L1 (100.3 FM).



Zaklamp



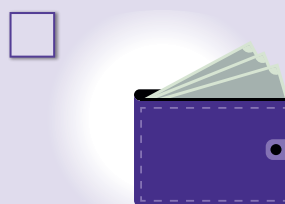
Een opgeladen powerbank en extra batterijen



**EHBO-
doos**



Genoeg water
3 liter, per persoon,
per dag (voor 3 dagen).



Contant geld
70 euro per volwassene
en 30 euro per kind.



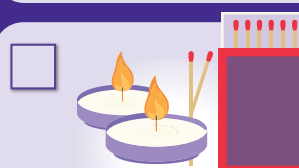
Fluitje
Om de hulpdiensten te
laten weten waar je bent.



Medicijnen
Paracetamol, ibuprofen
(ook voor kinderen) en
persoonlijke medicatie.



**Dekens om je
warm te houden**



**Waxinelichtjes,
lucifers en aanstekers
(met vulling)**



**Een gezins-
noodplan**
Spreek af wie wat doet
en waar je elkaar
ontmoet als je elkaar
niet kunt bereiken.
Gebruik hier ons
format voor.



Verzorgingsartikelen
Zoals desinfecterende
handgel, wc-papier,
tandpasta, zeep en
maandverband/tampons.



Reservesleutels
Van je huis en auto.



**Eten dat je lang
kunt bewaren**
Zoals blikvoeding, crackers, energierepen, nootjes,
noodles, droge koekjes, snoepjes. Denk aan voeding
waar je geen gas of stroom voor nodig hebt.



Gereedschap
Hammer, zaag en
een kniptang.

Extra tips voor je noodpakket

Een noodpakket hoeft niet ingewikkeld te zijn. Naast de basis kun je handige en leuke extra's toevoegen die het in een noodsituatie net wat makkelijker en prettiger maken.

Een paar tips voor jou:



(Kleine) spellen, een kaartspel of puzzels



Limonadesiroop

Handig voor kinderen of mensen met diabetes.



Jodiumtabletten

Heb je deze niet, haal ze dan bij de drogist.



Klein en draagbaar waterfilter



Een BBQ met kolen of gas



Tips & tricks

Echt aan de slag:

probeer samen met je gezin of huisgenoten eens om 24 uur zonder stroom te leven zodat je écht kunt ervaren hoe dat is. Bereid samen een noodpakket voor, ga boodschappen doen en doe leuke activiteiten met je gezin, zonder dat je daarvoor stroom nodig hebt.

Noodpakket-spaarpot:

is het voor jou moeilijk om in één keer het geld voor je noodpakket weg te leggen? Maak een noodpakket-spaarpotje. Leg wekelijks of maandelijks €2-5 apart; ook dit helpt jou en je gezin vooruit.

Voeding:

zorg voor eten dat je koud kunt eten (noten, repen, gedroogd vlees, enz.) én houdbaar voedsel. Vergeet niet je voorraad regelmatig te vernieuwen.

Tip: Controleer je noodpakket elk half jaar

Is het eten nog houdbaar? Zijn de gegevens nog actueel? Zo blijft je pakket altijd bruikbaar.

