Checklist noodpakket

Voorbereid op minimaal 72 uur - voor thuis en onderweg

ALLEMAAL VEILIG

Zo gebruik je deze checklist: vink af wat je al hebt en vul aan wat ontbreekt. Stem de voorraad af op het aantal personen, hun gezondheid en eventuele huisdieren. Een noodvoorraad voor thuis hoeft niet helemaal in een rugzak te passen.

1. Water en voedsel - basisvoorraad voor thuis

- [ ] **Drinkwater voor drie dagen**
  Reken op minimaal 3 liter per persoon per dag. Voor 2 personen is dat 18 liter; voor 4 personen 36 liter. Reserveer extra water voor huisdieren of bijzondere behoeften.
- [ ] **Houdbaar voedsel**
  Kies voldoende voedsel voor 3 dagen dat je liefst zonder stroom, koken of extra water kunt eten, zoals crackers, noten, energierepen en conserven.
- [ ] **Dieetwensen en kindervoeding**
  Houd rekening met allergieën, medische diëten, babyvoeding en andere persoonlijke behoeften.
- [ ] **Handmatige blikopener en eetgerei**
  Bewaar een blikopener, bekers, borden en bestek bij de voorraad. Kies waar mogelijk herbruikbare spullen.
- [ ] **Opslag en houdbaarheid**
  Bewaar voedsel en water koel, droog en volgens het etiket. Noteer uiterste houdbaarheidsdata en roteer de voorraad.

2. Licht en energie

- [ ] **Zaklampen en ledverlichting**
  Leg één of meer zaklampen en liefst een led-noodlamp klaar. Gebruik liever geen kaarsen: die vergroten het brandgevaar.
- [ ] **Reservebatterijen**
  Kies batterijen die passen bij je radio, zaklamp en andere apparaten. Bewaar ze droog en controleer ze regelmatig.
- [ ] **Opgeladen powerbank en kabels**
  Houd een geschikte powerbank, laadkabels en eventueel een autolader beschikbaar. Laad de powerbank periodiek bij.

3. Communicatie en informatie

- [ ] **Noodradio**
  Gebruik een radio op batterijen of met opwindfunctie. Zoek vooraf uit op welke frequentie je regionale rampenzender uitzendt.

- [ ] **Telefoon en noodcontacten**
  Bewaar noodnummers, adressen en afspraken met je gezin of naasten ook op papier. Mobiel bereik of internet kan uitvallen.

- [ ] **Fluitje en schrijfmateriaal**
  Leg een fluitje, notitieblok en pen klaar voor signaleren en het noteren van berichten.

4. Gezondheid en persoonlijke verzorging

- [ ] **EHBO-set**
  Controleer verband, pleisters, desinfectie voor wondverzorging en andere passende EHBO-materialen.

- [ ] **Persoonlijke medicijnen**
  Zorg waar mogelijk voor een passende reservevoorraad en een actueel medicatieoverzicht. Overleg met apotheek of arts over gekoelde medicijnen.

- [ ] **Hygiëneproducten**
  Bewaar zeep, handgel, toiletpapier, vochtige doekjes, tandenborstel, tandpasta en menstruatieproducten.

- [ ] **Afval en noodsanitair**
  Leg stevige vuilniszakken en zo nodig een emmer met goed afsluitbare zakken klaar wanneer toilet of wateraanvoer niet werkt.

- [ ] **Persoonlijke hulpmiddelen**
  Denk aan reservebril, lenzenbenodigdheden, gehoorapparaatbatterijen en andere onmisbare hulpmiddelen.

5. Warmte, kleding en bescherming

- [ ] **Warme kleding en slaapspullen**
  Zorg voor extra sokken, warme lagen, dekens en eventueel slaapzakken voor alle huisgenoten.

- [ ] **Regenkleding en stevige schoenen**
  Houd geschikte schoenen, jas en regenbescherming bereikbaar als je onverwacht naar buiten moet.

- [ ] **Nooddekens**
  Voeg lichte isolatiedekens toe voor extra bescherming bij kou, zeker in een meeneemtas.

6. Documenten, geld en veiligheid

- [ ] **Belangrijke gegevens**
  Bewaar kopieën van identiteitsgegevens, verzekeringsinformatie en medische/contactgegevens zorgvuldig, bij voorkeur waterbestendig en afgeschermd.
- [ ] **Contant geld**
  Bewaar een passend bedrag in kleine coupures en munten voor als pinbetalingen tijdelijk uitvallen.
- [ ] **Sleutels en plattegrond**
  Leg reservesleutels en een papieren kaart van de omgeving op een bekende plek.
- [ ] **Veiligheidscontrole thuis**
  Controleer rook- en koolmonoxidemelders. Gebruik geen barbecue, aggregaat of verbrandingskacheltje binnenshuis als noodoplossing.

7. Handige hulpmiddelen

- [ ] **Praktisch gereedschap**
  Denk aan een multitool of eenvoudig gereedschap, ducttape en stevig touw; kies veilig en passend bij je situatie.
- [ ] **Waterbestendige opbergmiddelen**
  Gebruik stevige bakken of afsluitbare zakken om kwetsbare inhoud droog en overzichtelijk te bewaren.

8. Persoonlijke aanvullingen

- [ ] **Baby’s en kleine kinderen**
  Vul aan met luiers, doekjes, voeding, flesjes en vertrouwde spullen voor rust en comfort.
- [ ] **Huisdieren**
  Leg voer, drinkwater, medicijnen, riem, transportmiddel en eventuele dierenartsgegevens klaar.
- [ ] **Zorg en ondersteuning**
  Maak een afzonderlijk plan voor elektrische medische apparatuur, mobiliteitsbeperkingen of mensen die afhankelijk zijn van hulp.

9. Meeneemtas voor evacuatie

Let op: een draagbare evacuatietas is iets anders dan je volledige noodvoorraad voor thuis. Bewaar in de tas vooral spullen die je onderweg direct nodig kunt hebben. Volg bij evacuatie de instructies van de autoriteiten.

- [ ] **Draagbare tas**
  Gebruik een stevige, niet te zware rugzak of tas die je snel kunt meenemen.

☐ **Essentiële inhoud**

Neem noodzakelijke medicijnen, documenten/contactgegevens, telefoon, powerbank, zaklamp, wat drinkwater, snacks en warme kleding mee.

☐ **Bereikbare opbergplek**

Spreek thuis af waar de tas staat en wie hem meeneemt. Houd vluchtwegen vrij.

10. Controle en onderhoud

☐ **Minimaal tweemaal per jaar controleren**

Controleer houdbaarheidsdata, voorraad, batterijen, medicijnen en de persoonlijke samenstelling van het pakket.

☐ **Apparaten en accu’s testen**

Test noodradio en zaklampen en laad powerbanks opnieuw op.

☐ **Afspraken oefenen**

Bespreek het noodplan, verzamelpunten en alternatieve contactmogelijkheden met huisgenoten.

Eigen notities en ontbrekende spullen

Handig om te bewaren: datum laatste controle: _____ volgende controle: _____

Meer informatie: allemaalveilig.nl en denkvooruit.nl. Volg tijdens een noodsituatie altijd de aanwijzingen van de overheid en hulpdiensten.