# Checklist langdurige stroomuitval

Praktische voorbereiding - eerste 72 uur en langer

ALLEMAAL VEILIG

Goed om te weten: bereid je voor op minimaal 72 uur zonder stroom. Mogelijk werken ook internet, pinbetalingen, verwarming of watervoorziening tijdelijk niet. Pas deze lijst aan jouw huishouden aan.

## 1. Basisvoorbereiding en noodplan

- [ ] **Noodpakket op een vaste plek**
  Bewaar water, voedsel, licht, radio, medicijnen en andere benodigdheden op een droge en goed bereikbare plek. Houd ook een meeneemtas klaar.

- [ ] **Gezinsafspraken**
  Bespreek wie wat doet, waar je elkaar ontmoet en hoe je contact probeert te houden als bellen of internet niet werkt.

- [ ] **Contacten en documenten op papier**
  Noteer familieleden, huisarts, apotheek, netbeheerder en belangrijke adressen. Bewaar kopieën van relevante documenten veilig.

- [ ] **Kwetsbare huisgenoten**
  Maak aparte afspraken voor kinderen, ouderen, mensen met beperkingen en huisgenoten die medische apparatuur gebruiken.

## 2. Water en eten - minimaal 3 dagen

- [ ] **Drinkwater: 3 liter per persoon per dag**
  Reken voor drie dagen op 9 liter per persoon. Voor vier personen is dat 36 liter. Reserveer extra water voor huisdieren of bijzondere behoeften.

- [ ] **Eten zonder stroom**
  Kies houdbare producten die direct eetbaar zijn, zoals noten, crackers, peulvruchten en groenten in blik. Denk aan dieetvoeding en babyvoeding.

- [ ] **Blikopener en eenvoudige eetspullen**
  Leg een handmatige blikopener, bekers, borden en bestek klaar. Houd rekening met uitval van elektrisch koken.

- [ ] **Voedselveiligheid en voorraad**
  Controleer houdbaarheid en bewaar eten droog en koel. Open koelkast en vriezer tijdens de storing zo weinig mogelijk.

## 3. Licht, stroom en informatie

- [ ] **Zaklampen en extra batterijen**
  Zorg voor zaklampen of led-noodlampen op logische plekken. Gebruik liever ledlicht dan kaarsen vanwege brandgevaar.

- [ ] **Telefoon en powerbanks**
  Laad powerbanks op en leg geschikte kabels klaar. Overweeg een powerstation als je specifieke apparaten langere tijd moet gebruiken.

- [ ] **Noodradio**
  Zorg voor een batterij- of opwindradio en weet welke regionale rampenzender je kunt ontvangen.

## 4. Geld en praktische hulpmiddelen

- [ ] **Contant geld**
  Bewaar kleine coupures en munten voor noodzakelijke uitgaven als pinnen niet mogelijk is. Een landelijke richtlijn is 70 euro per volwassene en 30 euro per kind voor 72 uur.

- [ ] **Fluitje, gereedschap en reservesleutels**
  Leg een fluitje, eenvoudig gereedschap en reservesleutels van woning en auto op een bekende plek.

## 5. Warm blijven en veiligheid

- [ ] **Warme kleding en slaapspullen**
  Houd thermokleding, dekens en slaapzakken beschikbaar. Beperk warmteverlies door deuren naar ongebruikte kamers te sluiten.

- [ ] **Rook- en koolmonoxidemelders**
  Controleer de melders en leg een blusdeken of geschikte brandblusser klaar.

- [ ] **Veilig verwarmen en koken**
  Gebruik geen barbecue, houtskool, campingkooktoestel of generator binnen. Verbrandingstoestellen kunnen dodelijke koolmonoxide veroorzaken.

- [ ] **Aggregaat alleen veilig buiten**
  Plaats een generator buiten, ver van ramen, deuren en ventilatieopeningen. Sluit hem niet rechtstreeks op huisbedrading aan zonder geschikte professionele installatie.

## 6. Gezondheid, hygiëne en huisdieren

- [ ] **Medicijnen en EHBO**
  Controleer een complete EHBO-set en voldoende noodzakelijke medicijnen. Regel vooraf een noodplan voor gekoelde medicatie of elektrische medische hulpmiddelen.

- [ ] **Hygiëne en sanitair**
  Leg zeep, handgel, toiletpapier, vochtige doekjes, menstruatieproducten, vuilniszakken en zo nodig een noodtoilet klaar.

- [ ] **Huisdieren**
  Bewaar voldoende water, voer, medicijnen en benodigdheden voor huisdieren.

## 7. Vervoer en de buurt

- [ ] **Vervoer beschikbaar**
  Zorg dat fiets, auto en benodigde sleutels bruikbaar zijn. Houd er rekening mee dat tankstations niet altijd werken.

- [ ] **Buren en hulpbehoevenden**
  Maak afspraken met buren en kijk wie extra hulp nodig kan hebben. Deel betrouwbare informatie zonder onbevestigde berichten door te sturen.

## 8. Direct doen als de stroom uitvalt

- [ ] **Controleer de situatie**
  Kijk of het alleen jouw woning betreft. Controleer indien veilig de groepenkast; meld een storing bij de netbeheerder. Bel 112 uitsluitend bij acuut gevaar.

- [ ] **Informatie verzamelen**
  Volg betrouwbare meldingen via radio en, zolang beschikbaar, NL-Alert of officiële kanalen.

- [ ] **Apparatuur beschermen**
  Schakel gevoelige of warmteproducerende apparaten uit en trek zo nodig stekkers uit het stopcontact. Laat een lampje aan om herstel te merken.

- [ ] **Koeling dicht houden**
  Houd koelkast en vriezer zoveel mogelijk gesloten. Noteer ongeveer wanneer de stroom uitviel.

- [ ] **Energie en water verstandig gebruiken**
  Spaar batterijen en telefoonaccu. Ga niet automatisch uit van blijvend beschikbaar drinkwater of werkende riolering.

## 9. Bij stroomuitval van meer dan een dag

- [ ] **Dagelijkse routine en contact**
  Maak een eenvoudig dagschema, controleer de situatie van huisgenoten en buren en spreek vaste contactmomenten af.

- [ ] **Houd huis en jezelf veilig**
  Gebruik geen open vuur binnenshuis voor verwarming. Let op kou, hitte, brandveiligheid en verslechtering van voedsel.

- [ ] **Volg instructies van de overheid**
  Gebruik officiële informatie voor eventuele kookadviezen, uitgiftepunten, opvanglocaties of evacuatie.

## 10. Zodra de stroom terug is

- [ ] **Schakel apparatuur gecontroleerd in**
  Sluit apparaten rustig en één voor één weer aan. Controleer op storingen of beschadigingen.

- [ ] **Beoordeel gekoeld voedsel voorzichtig**
  Vertrouw niet alleen op geur of uiterlijk. Controleer hoe lang de koeling wegviel en volg voedselveiligheidsadviezen; gooi twijfelachtig voedsel weg.

- [ ] **Vul alles aan en evalueer**
  Laad accu’s op, vervang gebruikte voorraad en noteer wat ontbrak. Controleer het noodpakket vervolgens minstens elk half jaar.

## Eigen notities

Handige officiële informatie: denkvooruit.nl (noodpakket en voorbereiding), rijksoverheid.nl en je eigen veiligheidsregio. Deze checklist is een praktisch hulpmiddel; volg bij een incident altijd de aanwijzingen van hulpdiensten.