

72-uurs checklist voor de Lage Landen

Bij een grote storing, extreem weer of een cyberaanval kan het even duren voordat hulp er is. De overheid adviseert: zorg dat je **72 uur** jezelf kunt redden. Dit is de snelstart — wat je in huis wilt hebben, en wat je moet kunnen.

SAMENGESTELD DOOR INSTRUCTEUR BRAM · NEDERLAND & BELGIË

TWEE VINKJES

☐ In huis / geregeld — je hebt het. ☐ Gecontroleerd & actueel — het werkt nog: houdbaarheid, batterijen, datum.

MEESTE FOUTEN

De rechterkolom: waar mensen op dit punt de mist in gaan. Geen vinkje — een waarschuwing. **BE** = let op: in België anders geregeld.

■ SPULLEN – HET NOODPAKKET01 / 02

ONDERDEEL	IN HUIS	ACTUEEL	MEESTE FOUTEN
WATER & VOEDING			
Water 3 liter p.p. per dag — 2 l drinken, 1 l koken/hygiëne. Voor 72 uur = 9 l p.p. Schone flessen of jerrycans.	☐	☐	× Alleen drinkwater rekenen; die liter voor koken en hygiëne vergeten.
Lang houdbaar eten — 3 dagen Blik, noten, gedroogd fruit, crackers. Iets dat zónder koken kan.	☐	☐	× Survival-rantsoenen kopen die je nooit eet — neem vertrouwde calorieën.
Handmatige blikopener En een mes dat ergens voor deugt.	☐	☐	× Drie dagen blikvoer, geen opener. Klassieker.
LICHT & ENERGIE			
Zaklamp + reservebatterijen Hoofdlamp is handiger: je houdt je handen vrij.	☐	☐	× Eén lamp voor het hele huishouden — pak er één per persoon.
Kaarsen, lucifers & aansteker Waxinelichtjes branden lang en veilig.	☐	☐	× Kaarsen zonder iets om ze mee aan te steken.
Volle powerbank Genoeg voor minstens één volle telefoonlading p.p.	☐	☐	× De powerbank die al maanden leeg in de la ligt.
INFORMATIE & COMMUNICATIE			
Radio op batterijen of opwindbaar Voor de calamiteitenzender als alles uitvalt.	☐	☐	× Rekenen op je telefoon — bij lange stroomuitval vallen zendmasten uit.
Telefoonnummers op papier Familie, burens, huisarts, één contact buiten de regio.	☐	☐	× Alle nummers staan in je telefoon. Die is leeg of stuk.
VEILIGHEID & GEZONDHEID			
EHBO-does met gebruiksaanwijzing	☐	☐	× Kit kopen en nooit openmaken — je moet weten wat erin zit.
Eigen medicijnen — paar dagen extra Plus een kopie van je medicatielijst.	☐	☐	× Chronische medicatie vergeten in de planning.
Jodiumtabletten (kaliumjodide) BE Beschermt de schildklier bij een kernongeval. NL: verstrekt rond Borssele/Doel en grensregio's; daarbuiten zelf te koop bij apotheek/drogist. BE: gratis bij elke apotheek op vertoon van je identiteitskaart, 1 doosje per 4 personen — aangeraden voor kinderen tot 18, zwangeren, en iedereen binnen 20 km van een nucleaire site.	☐	☐	× Ze 'preventief' slikken. Innemen alléén wanneer de overheid het zegt, via NL-Alert of de calamiteitenzender.
Blusdeken + klein brandblusapparaat	☐	☐	× Wel een blusser, niet weten hoe je hem gebruikt.
Warme kleding, dekens, stevige schoenen Plus een fluitje om jezelf te laten vinden.	☐	☐	
Hygiëne Wc-papier, natte doekjes, handgel, maandverband, tandenborstel + pasta.	☐	☐	
DOCUMENTEN & GELD			
Kopieën identiteitsbewijzen Op papier én digitaal (versleutelde USB / cloud).	☐	☐	× Alleen digitaal bewaren — geen stroom, geen toegang.
Contant geld, kleine coupures	☐	☐	× Pinnen werkt niet bij stroom- of netwerkuitval. Gepast geld is koning.
Reservesleutels huis en auto	☐	☐	

Spullen zonder vaardigheid zijn dood gewicht. Dit zijn de dingen die geen geld kosten, maar die je vooraf moet regelen of oefenen.

VAARDIGHEID / AFSpraak	GEREGELD	GEOEFEND	MEESTE FOUTEN
Noodwaarschuwing instellen BE NL: NL-Alert komt automatisch binnen via cell broadcast — geen aanmelding nodig (test: 1e maandag van juni en december). BE: schrijf je in op be-alert.be voor sms/oproep/e-mail, naast de locatie-alarmering.	☐	☐	× Denken dat je in België 'vanzelf' gewaarschuwd wordt — daar moet je je inschrijven.
Hoofdkraan, gas en groepenkast Weet waar ze zitten — en hoe je water, gas en stroom afsluit.	☐	☐	× In een crisis pas op zoek gaan naar de meterkast.
Afspraak met je huisgenoten Eén vast verzamelpunt + één contactpersoon buiten de regio.	☐	☐	× Iedereen belt tegelijk lokaal. Spreek één extern aanspreekpunt af.
Koken zonder gas of stroom Campingbrander, en weten dat hij naar buiten of goed geventileerd moet.	☐	☐	× Binnen een barbecue of gasheater stoken — koolmonoxide is dodelijk.
Water veilig maken Filteren én koken, of zuiveringstabletten. Ken de volgorde.	☐	☐	× Troebel water direct met tabletten behandelen — eerst filteren.
Basis-EHBO Bloeding stelpen, reanimatie, brandwond koelen. 112 ken je uit je hoofd.	☐	☐	
Ken je buurt Wie heeft medische kennis, een moestuin, gereedschap, een generator.	☐	☐	× Voorbereiden alsof je het in je eentje rooit. Je burens zijn je eerste hulpdienst.

■ EIGEN AANVULLINGEN

VUL AAN VOOR JOUW SITUATIE

Babyvoeding, luiers of specifieke medische hulpmiddelen	☐	☐
Huisdiervoer en —benodigdheden	☐	☐
.....	☐	☐
.....	☐	☐

WAT NU? – VERDER LEZEN

Dit was de snelstart. Het hele verhaal staat in Code Rood.

Deze checklist is de samenvatting van één avond werk. **Code Rood** is het handboek eronder: waarom 72 uur, welke risico's Nederland en België écht lopen, en hoe je per scenario handelt. Onder meer de hoofdstukken over het **rampenspectrum** (wat kan er hier misgaan), **langdurige stroomuitval**, **schuilen en straling**, **water**, en het **medische** hoofdstuk gaan dieper dan past op twee pagina's.

GRATIS VERDIEPING PER ONDERWERP – OP [GEARREADY.NL](https://gearready.nl)

- > Noodpakket samenstellen · Hoeveel water in je noodpakket · Langdurige stroomstoring
- > Bug-out bag samenstellen · Kernramp – wat te doen

→ Het volledige handboek: **Code Rood** gearready.nl