



THE 72-HOUR CHECKLIST

Three days of self-sufficiency. In the right order.

THE ORDER – WHAT TO DO FIRST

H + 0 WARMTH & SHELTER

- ☐ Decide: stay or leave. Stay unless the building is unsafe.
- ☐ Get dry. Wet clothing pulls heat out of you fast.
- ☐ Close off one room. Heat one small space, not the house.
- ☐ Insulate yourself from the floor — cardboard, foam, a mattress.

H + 3 WATER

- ☐ Fill the bath, every bottle, pans and the kettle — now.
- ☐ Count 3 litres per person per day. Three days = 9 litres each.
- ☐ Don't forget pets.
- ☐ Pressure fails hours before the taps run dry.

H + 24 LIGHT & CONTACT

- ☐ Charge every power bank while the grid still holds.
- ☐ Find the battery radio. Know which station carries alerts.
- ☐ Write phone numbers on paper. Your phone will die.
- ☐ Agree a meeting point with family — today, not later.

H + 48 FOOD & HYGIENE

- ☐ Food that needs no cooking and no fridge.
- ☐ Bin bags, wet wipes, hand gel, toilet paper.
- ☐ Keep waste sealed and away from where you sleep.
- ☐ Food is last. You have weeks. Hygiene you do not.

THE BAG – WHAT TO HAVE READY

WATER & FOOD

- ☐ 9 L water per person
- ☐ 3 days food, no cooking
- ☐ Manual can opener

HEALTH

- ☐ First aid kit
- ☐ 7 days of your medication
- ☐ Prescriptions on paper

WARMTH

- ☐ Blanket or sleeping bag
- ☐ Dry spare clothes
- ☐ Hat and gloves

PAPERS & MONEY

- ☐ Copies of ID
- ☐ Cash in small notes
- ☐ Emergency numbers written down

LIGHT & POWER

- ☐ Torch + spare batteries
- ☐ Power bank, charged
- ☐ Battery or wind-up radio

OTHER

- ☐ Lighter or matches, kept dry
- ☐ Whistle
- ☐ Multi-tool or knife

FILL THIS IN NOW – BEFORE YOU NEED IT

Our meeting point

Second meeting point, if the first is unreachable

Contact outside the area

Where the water shut-off is



DE 72-UURS CHECKLIST

Drie dagen zelfredzaam. In de juiste volgorde.

DE VOLGORDE – WAT JE EERST DOET

U + 0

WARMTE & ONDERDAK

- ☐ Beslis: blijven of weggaan. Blijf, tenzij het gebouw onveilig is.
- ☐ Word droog. Natte kleding onttrekt snel warmte aan je lichaam.
- ☐ Sluit één kamer af. Verwarm één kleine ruimte, niet het hele huis.
- ☐ isoleer je van de vloer — karton, foam, een matras.

U + 24

LICHT & CONTACT

- ☐ Laad elke powerbank op zolang er nog stroom is.
- ☐ Zoek de radio op batterijen. Weet welke calamiteitenzender je moet hebben.
- ☐ Schrijf telefoonnummers op papier. Je telefoon valt uit.
- ☐ Spreek vandaag een verzamelplek af met je gezin — niet later.

U + 3

WATER

- ☐ Vul het bad, alle flessen, pannen en de waterkoker — nu meteen.
- ☐ Reken op 3 liter per persoon per dag. Drie dagen = 9 liter.
- ☐ Vergeet je huisdieren niet.
- ☐ De druk valt uren eerder weg dan de kraan droog staat.

U + 48

ETEN & HYGIËNE

- ☐ Eten dat je niet hoeft te koken en niet hoeft te koelen.
- ☐ Vuilniszakken, vochtige doekjes, handgel, wc-papier.
- ☐ Houd afval afgesloten en uit de buurt van waar je slaapt.
- ☐ Eten komt als laatste. Daar heb je weken voor. Voor hygiëne niet.

DE TAS – WAT KLAAR MOET STAAN

WATER & ETEN

- ☐ 9 L water per persoon
- ☐ 3 dagen eten, zonder koken
- ☐ Blikopener

GEZONDHEID

- ☐ EHBO-does
- ☐ 7 dagen eigen medicijnen
- ☐ Recepten op papier

WARMTE

- ☐ Deken of slaapzak
- ☐ Droge reservekleding
- ☐ Muts en handschoenen

PAPIEREN & GELD

- ☐ Kopieën van je ID
- ☐ Contant geld, kleine biljetten
- ☐ Noodnummers op papier

LICHT & STROOM

- ☐ Zaklamp + reservebatterijen
- ☐ Opgeladen powerbank
- ☐ Radio op batterijen

OVERIG

- ☐ Aansteker of lucifers, droog bewaard
- ☐ Fluitje
- ☐ Multitool of mes

VUL DIT NU IN – VOORDAT JE HET NODIG HEBT

Onze verzamelplek

Tweede verzamelplek, als de eerste onbereikbaar is

Contactpersoon buiten de regio

Waar de hoofdkraan zit



ČEKLISTA ZA PRVIH 72 SATA

Tri dana samostalnosti. Ispravnim redoslijedom.

REDOSLIJED – ŠTA PRVO

S + 0 TOPLOTA I SKLONIŠTE

- ☐ Odluči: ostati ili otići. Ostani, osim ako zgrada nije sigurna.
- ☐ Osuši se. Mokra odjeća brzo izvlači toplotu iz tijela.
- ☐ Zatvori jednu prostoriju. Grij jedan mali prostor, ne cijelu kuću.
- ☐ Izoluj se od poda — karton, stiropor, madrac.

S + 24 SVJETLO I KONTAKT

- ☐ Napuni sve power bankove dok još ima struje.
- ☐ Nađi radio na baterije. Znaj koja stanica prenosi upozorenja.
- ☐ Zapiši brojeve telefona na papir. Telefon će se ugasiti.
- ☐ Dogovori mjesto sastanka s porodicom — danas, ne kasnije.

S + 3 VODA

- ☐ Napuni kadu, sve flaše, šerpe i čajnik — odmah.
- ☐ Računaj 3 litre po osobi dnevno. Tri dana = 9 litara po osobi.
- ☐ Ne zaboravi kućne ljubimce.
- ☐ Pritisak pada satima prije nego česma presuši.

S + 48 HRANA I HIGIJENA

- ☐ Hrana koja se ne kuha i ne treba frižider.
- ☐ Kese za smeće, vlažne maramice, gel za ruke, toalet papir.
- ☐ Drži otpad zatvoren i dalje od mjesta gdje spavaš.
- ☐ Hrana je zadnja. Za nju imaš sedmice. Za higijenu nemaš.

TORBA – ŠTA TREBA BITI SPREMNO

VODA I HRANA

- ☐ 9 L vode po osobi
- ☐ Hrana za 3 dana, bez kuhanja
- ☐ Otvarač za konzerve

ZDRAVLJE

- ☐ Kutija prve pomoći
- ☐ Lijekovi za 7 dana
- ☐ Recepti na papiru

TOPLOTA

- ☐ Ćebe ili vreća za spavanje
- ☐ Suha rezervna odjeća
- ☐ Kapa i rukavice

DOKUMENTI I NOVAC

- ☐ Kopije ličnih dokumenata
- ☐ Gotovina, sitne novčanice
- ☐ Hitni brojevi na papiru

SVJETLO I STRUJA

- ☐ Baterijska lampa + baterije
- ☐ Napunjen power bank
- ☐ Radio na baterije

OSTALO

- ☐ Upaljač ili šibice, na suhom
- ☐ Pištaljka
- ☐ Multitool ili nož

POPUNI ODMAH – PRIJE NEGO ZATREBA

Naše mjesto sastanka

Kontakt izvan područja

Drugo mjesto sastanka, ako prvo nije dostupno

Gdje je glavni ventil za vodu
