



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
