



**BEN JIJ GOED
VOORBEREID?**

**PRINT EN SLA
DIGITAAL OP**

MAAK EEN PERSOONLIJK NOODPLAN

Nederland is een veilig land, de kans op een ramp is gelukkig niet heel groot. Toch is het verstandig om je goed voor te bereiden op een eventuele noodsituatie, zoals een overstroming of een evacuatie na bijvoorbeeld een gasexplosie. In een dergelijke situatie heb je niet altijd meer toegang tot belangrijke informatie, zoals telefoonnummers of gegevens van de nutsvoorzieningen of verzekeringen. In dit persoonlijk noodplan heb je al deze gegevens overzichtelijk bij elkaar. Neem daarom even de tijd om het document in te vullen en bewaar het zorgvuldig. Leg ook een kopie neer bij de persoon bij wie je tijdelijk zou kunnen verblijven als je jouw huis niet meer in kunt.

Mijn gegevens:

naam _____ geboortedatum _____ telefoon _____
rijbewijs _____ kenteken _____

Mijn gezin bestaat uit:

naam _____	naam _____
geboortedatum _____	geboortedatum _____
telefoonnummer _____	telefoonnummer _____
rijbewijs _____	rijbewijs _____
kenteken _____	kenteken _____

naam _____	naam _____
geboortedatum _____	geboortedatum _____
telefoonnummer _____	telefoonnummer _____
rijbewijs _____	rijbewijs _____
kenteken _____	kenteken _____

naam _____	naam _____
geboortedatum _____	geboortedatum _____
telefoonnummer _____	telefoonnummer _____
rijbewijs _____	rijbewijs _____
kenteken _____	kenteken _____

Bij een evacuatie of ontruiming ontmoeten we elkaar (verzamelplaats invullen):

Mensen buiten mijn gezin die ik wil bereiken in een noodsituatie:

naam _____
telefoon _____
adres _____

naam _____
telefoon _____
adres _____

naam _____
telefoon _____
adres _____

Belangrijke diensten

	<i>Bedrijf</i>	<i>Contactgegevens</i>	<i>Klantnummer</i>	<i>Bij uitval bellen</i>
bank	_____	_____	_____	_____
elektriciteit	_____	_____	_____	_____
gas	_____	_____	_____	_____
water	_____	_____	_____	_____
internet	_____	_____	_____	_____
telefoon	_____	_____	_____	_____
wegenwacht	_____	_____	_____	_____
anders	_____	_____	_____	_____

Bel 0800 - 0313 om jouw bankpas te blokkeren.

Mijn verzekeringen:

	<i>Verzekeringsmaatschappij</i>	<i>Contactgegevens</i>	<i>Polisnummer</i>
inboedel	_____	_____	_____
ziektekosten	_____	_____	_____
autoverzekering	_____	_____	_____
opstalverzekering	_____	_____	_____

In geval van nood kan ik tijdelijk verblijven bij*:

naam	_____
telefoon	_____
adres	_____
naam	_____
telefoon	_____
adres	_____

** Het is aan te raden om hier ook mensen te vermelden die niet in je directe omgeving wonen, voor het geval er een noodsituatie is die jouw gehele nabije leefomgeving treft.*

Medische gegevens

huisarts _____
spoedtelefoonnummer huisarts _____
apotheek _____
tandarts _____
opticien _____
allergieën _____
bloedgroep _____
donorstatus _____

Ik heb de volgende medische bijzonderheden, of hulpmiddelen of medicijnen:

EHBO-kit staat _____
Mijn jodiumtabletten liggen _____ houdbaarheidsdatum _____
De dichtstbijzijnde AED in de buurt hangt _____

De gegevens van mijn huisdieren

naam _____
soort _____
ras _____
chipnummer _____
verblijft in noodsituatie bij _____
dierenarts _____
noodtelefoon dierenarts _____

naam _____
soort _____
ras _____
chipnummer _____
verblijft in noodsituatie bij _____
dierenarts _____
noodtelefoon dierenarts _____

naam _____
soort _____
ras _____
chipnummer _____
verblijft in noodsituatie bij _____
dierenarts _____
noodtelefoon dierenarts _____

Wat kun je nog meer doen?

- Stel NL-alert in op jouw mobiel. Als bij jou in de buurt een ramp gebeurt, dan ontvang je een tekstbericht op je mobiel. Hierin staat precies wat er aan de hand is en wat je op dat moment het beste kunt doen. Ga naar crisis.nl/nl-alert van NL-alert voor instructies voor het instellen van NL-alert op jouw mobiel.

- Als er een noodsituatie is, dan vind je belangrijke informatie op crisis.nl of via de calamiteitenzender bij jou in de buurt. Zoek de frequentie van de calamiteitenzender bij jou in de buurt op en vul deze hier in:

- Zet contactgegevens van een gezinslid in je telefoon onder de naam ICE (*in case of emergency*)

- **Bereid jezelf voor op een evacuatie:**

- Bedenk jouw vluchtroutes en houd deze vrij
- Hang je huissleutels in de buurt van de deur, zodat je ze eenvoudig kunt vinden
- Maak een taakverdeling; wie neemt er bijv. de kinderen mee?
- Oefen het plan af en toe met het hele gezin
- Maak een lijst van belangrijke spullen die je indien mogelijk mee wilt nemen

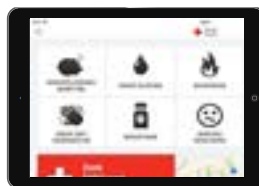


Maak een noodpakket

Zorg voor een noodpakket in huis.

Hierin zit:

- Water
- Houdbare maaltijden
- Kookgerei
- Waterfilter
- Warmhouddeken
- Persoonlijke medicatie - houd rekening met een hoeveelheid voor drie dagen.
- EHBO-kit
- Lucifers in waterdichte verpakking
- Waxinelichtjes
- Waarschuwingsfluitje
- Zaklamp
- Gereedschap



Download de EHBO-app

EHBO-kennis altijd op zak? Download de EHBO-app! Met deze gratis app heb je alle EHBO-instructies altijd op zak. In een noodsituatie geeft de app je ook gesproken instructies. Download gratis voor iPhone en Android smartphones.

Download gratis voor iPhone

Download gratis voor Android



Doe een EHBO-cursus

Met de juiste handelingen red je levens en voorkom je erger. In en rond het huis, maar ook op de werkvloer, op school of bij je sportclub. EHBO-kennis is voor iedereen van levensbelang. Je kunt bij het Rode Kruis kiezen uit vele diverse EHBO cursussen: van korte workshops in 3 uur, via combinatie van e-learnings en klassikale cursussen, tot en met uitgebreide EHBO cursussen in 20 uur.

EHBO-cursussen Rode Kruis