

# Overstroming of andere calamiteit als reële optie?

## Wat te doen bij calamiteiten



Lieve mensen, rampen zijn niet te voorspellen maar het bijvoorbeeld bewust vooruitschuiven van werkzaamheden aan wezenlijke zwakke schakels bij de kust maken bijvoorbeeld het risico van overstroming wel groter.

Wat kunt u zelf doen bij een ramp van dergelijke omvang? Nederland houdt rekening met (grootschalige) calamiteiten. Reclamespots zien we regelmatig hierover op TV. We hopen allemaal dat er niets dramatisch zal gebeuren. Maar kunnen we dat zeker weten?

Nu al voorbereiden? Waarom afwachten? Voorkom afhankelijkheid, ga in uw eigen verantwoordelijkheid staan en help uzelf op weg.

Het maakt natuurlijk uit of u direct moet vertrekken of dat u dagenlang in huis moet blijven. Wees echter voorbereid op beide situaties. Haal gewoon nu al dat in huis wat van belang kan zijn. Wanneer u goed op een mogelijke calamiteit bent voorbereid geeft dit rust in praktisch en emotioneel opzicht. Het voordeel daarvan is ook dat u het aanschaffen van noodzakelijke zaken niet hoeft te doen vlak voor of tijdens een crisissituatie. De schappen van winkels liggen vol en u doet niemand tekort, die dringend eenzelfde artikel als u nodig blijkt te hebben in een dergelijke noodsituatie. Het is sociaal veel vriendelijker omdat schappen in goede tijden altijd weer vanzelfsprekend worden bijgevuld en artikelen daarmee weer goed bereikbaar worden. Ook kunt u een extra voorraad inkopen om daar anderen in noodsituaties mee van dienst te zijn die zich niet geprepareerd hebben. Denk hierin ook met aandacht aan jonge kinderen en ouderen die kwetsbaarder zijn.

Graag willen wij u een aantal praktische tips meegeven, zoals wij (Marieke de Vrij en Jules van der Veldt) deze zelf samengesteld hebben voor het Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL). Een aantal hiervan kunt u zelf ook vinden op [www.denkvooruit.nl](http://www.denkvooruit.nl) of [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl), deze zijn door de overheid opgesteld. En als u geen internetbezoeker bent, doe u voordeel met de hieronder aangegeven ideeën. We kwamen bij de samenstelling ook nog een praktische site tegen, waar je diverse spullen voor noodsituaties kan bestellen via hun site [www.liff.nl](http://www.liff.nl).

### Algemeen

Als bijvoorbeeld overstroming uw huis dreigt te naderen doet u er goed aan om gas en elektriciteit direct uit te schakelen. Bij andere calamiteiten is dat niet direct nodig. Wat is verder van belang!

- A. Stel nu al uw eigen noodvoorraad samen
- B. Maak een evacuatiepakket
- C. Bezin u nu ook al op de dingen die u nodig heeft om zélf hulp te verlenen aan derden
- D. Als u niet weg kan, luister bij een calamiteit naar uw (draagbare) radio of TV en tracht niet in paniek te komen. Doe wat u zelf daarvoor nodig acht.

### Praktische tips

#### NOODVOORRAAD

Maak de onderstaande lijst voor uzelf compleet en bewaar de kleinere spullen in een stevige tas, afsluitbare plastic bak of koffertje (liefst waterdicht) op een makkelijk bereikbare plaats.

#### Basis artikelen

- Radio op batterijen of opwindbare radio
- Mobile telefoon (opgeladen houden)
- Zaklamp met extra batterijen of knijpkat (b.v. verkrijgbaar bij de ANWB) en/of kaarsen
- Lucifers (in waterdichte verpakking) en/of aanstekers
- Uitgebreide EHBO koffer en isoleerdeken bij onderkoeling of verbranding (ANWB)
- Waterdicht medicijndoosje met voorraad van uw medicijnen

- Contant geld, kopieën van uw paspoort of rijbewijs, lijst van verzekeringen met polisnummers en andere waardepapieren, lijst van belangrijke telefoonnummers en adressen waar u eventueel terecht kunt, in een waterdicht zakje (ANWB)
- Toiletpapier
- Reserve sleutels van huis en auto
- Rubberboot liefst groter dan voor alleen de eigen gezinsleden (optie)

#### Rantsoen

- Drieliter water per dag per persoon (voor tenminste 5/6 dagen). Bewaar dit zo mogelijk op zolder. Houdt de houdbaarheidsdatum ervan in de gaten want die is beperkt.
- Voorraad houdbaar eten voor tenminste 5/6dagen: crackers, biscuit, muesli, vruchten(dik)sappen, houdbare sojamelk/melk, voedselblikken (groenten, bonen). Let op de houdbaarheidsdatum.
- Voorraad verzorgingsartikelen: vochtige doekjes, zeep, wasmiddel, maandverband, luiers, toiletpullen en tandpasta
- Eten, drinken en draagbare kooi/mand voor uw huisdieren (om evt. mee te kunnen nemen)

#### Kleding

- Warme onder- (Thermo) en bovenkleding, stevige schoenen en/of laarzen, warm hoofddekseel (via het hoofd verlies je heel veel lichaamswarmte)

#### Kookgelegenheid en Warmtebron

- Campinggastoestel met extra tank/tankjes
- Petroleum kachel of Zibro verplaatsbare kachel met speciale brandstof (niet afhankelijk van elektriciteit)
- Houtkachel(tje) met voldoende droog hout

#### EVACUATIEPAKKET

Bouw dit pakket op uit de hierboven opgestelde basislijst en vul deze aan met de hierna aangegeven ideeën en/of uw eigen ideeën. Ga er vanuit dat u echt alles moet achterlaten. Neem dus het meest noodzakelijke mee. Maak daar als het ware één of twee pakketten van. Handig kan zijn een of twee grote plastic gereedschapbakken (bijv. van Stanley bij Praxis of Gamma) op grote wielen met uitschuifbaar handvat, dan hoeft u niet te dragen. Verpak het merendeel van de spullen in afsluitbare plastic gripzakjes (verkrijgbaar bij boekhandel en de ANWB heeft plastic documentzakjes). Een extra goede waterdichte rugzak (of waterhoes voor rugzak) is ook welkom. Denk ook aan de medemens m.n. om eerste hulp te bieden en mogelijk voedsel en water te delen.

Veel van onderstaande artikelen zijn te koop in camping- en outdoorwinkels zoals Beversport, de Vrijbuiters en de ANWB. Maar ook in zaken als Blokker, Kruidvat, Trekpleister e.d.

#### Extra's naast een deel van de basisartikelen

- ANWB Survival gids
- Medische handgids
- Extra (warme) kleding (b.v. fleece), water- en winddichte jas, hoofddekseel en handschoenen, sjaal, (kussens) en deken(s)
- Outdoor handdoeken (sneldrogend en klein opvouwbaar)
- Regenkleding (klein opvouwbaar)
- Water- en vuilafstotende werkhandschoenen en/of pak vinyl handschoenen
- Reflecterende vestjes en reflecterende armbanden voor over de kleding (om goed zichtbaar te zijn)
- Slaapzakken
- Overlevingsvoedsel
- Pannensetje met campingbrandertje en extra brandstof (gas, benzine)
- Eetgerei: messen, vorken en lepels en (plastiek)bordjes en bekertjes
- Aanmaakblokjes, magnesiumstift en/of vergrootglas (om vuur te maken)
- Watervoorraad, flesjes water plus houders waarin ze te dragen zijn en/of jerrycan
- Waterzuiveringstabletten
- Waterzuiveringpompje (outdoor winkels), voor schoon water
- Wasmiddel (tube 'op reis wasje' van HG)

- Vochtig toilet papier (in afsluitbaar doosje (b.v. van Kruidvat)
- Handzeep flacon met pompje (antibacterieel met water af te spoelen) of wasgel in flacon met pompje te gebruiken zonder water om te desinfecteren
- Papieren zakdoekjes
- Droogdoekjes, vuilopname doekjes
- Afdeksijl en touw, plus tentharingen om schuilplaats te maken, en/of lichtgewicht tentje plus grondzijl (lichtgewicht)
- Vuilniszakken
- Veiligheidspelden
- Extra brandstof/olie/koelvloeistof/ruitensproeistof en water voor uw auto
- Veiligheidsbril en/of extra bril, veiligheidstofkapjes
- Fluitje (om hulp te roepen)
- Schrijfgerei: ballpoints, potloden, watervaste stiften en bloknoot
- Handgereedschap: hamer, tangen, steek/ringsleutels, kleine boomzaag, ijzerzaag, spijkers in diverse maten
- Scharen en messen (multifunctioneel zakmes) en blikopener
- Rol Power tape, om reparaties en/of afdichtingen mee te verrichten
- Rolletje ijzerdraad, bindtouw en stevig dik touw om zaken mee vast te zetten of waslijnen te maken
- Kompas
- Plattegrond van de regio
- Hoofdlampje met extra batterijen (voor op het voorhoofd, dan heb je je handen vrij)
- Verrekijker
- Zonnelader om batterijen mee op te laden (travel&co van ANWB), plus diverse maten oplaadbatterijen voor zaklantaarn
- Batterij oplader voor in de sigarettenaansteker in de auto
- Reisklokje op batterijen of met draaimechanisme
- Walky talky (op afstand direct contact te houden als telefonie is uitgevallen)

#### Extra EHBO artikelen

- Rescue remedy zalf (van Bach) en druppels
- Uierzalf, calendulazalf, SRL-gelei (gewrichten en kneuzingen)
- Paracetamol of andere pijnstillers
- Diaree remmers (pillen)
- Maagtabletten
- Vitamine C tabletten
- Nivea crème grootflacon, om verruwing en kwetsbaarheid van de huid te voorkomen bij koude en wind
- Alcohol en jodium
- Verband en pleisters
- Etc.

Wanneer u door calamiteiten langdurig verstoken blijft van water, voedsel, elektriciteit en gas, dan zou u de volgende extra zaken kunnen overwegen om in huis te halen.

- Generator om stroom mee op te wekken (diesel of benzine) plus extra brandstof
- Zonnecollector met omvormer (van 12 naar 220 volt) om stroom en/of licht te creëren ook voor het opladen van batterijen
- Batterij oplader met oplaadbatterijen
- Grotere indoor/outdoorlamp(en) op batterijen met ledlampverlichting of stormlamp op olie
- Luchtbedden plus pomp en extra lakens/dekens, ook voor eventuele opvang van derden
- Papieren zakdoekjes, toilet papier, vochtige doekjes in veelvoud, maandverband, luiers
- Levensmiddelen met een extra lange houdbaarheidsdatum. Denk altijd vooruit met boodschappen doen. Vul uw voorraad ruim aan. Te denken valt aan een voorraad granen, bonen, blik- en glasgroenten, muesli, vruchten(dik)sappen. Sta stil bij het voedsel voor jonge kinderen wat u nodig heeft. Op korter termijn zijn er bepaalde verse groenten of vruchten die langer houdbaar zijn dan doorsnee. Denk aan winterwortelen, uien, appelen.

\*\*\*\*\*