

Bereid je voor op een noodsituatie

Door: Denk vooruit

Inhoudsopgave EDU tekstbestand

Waarom krijg jij dit boekje nu? 2

1. Welke gevaren voor onze veiligheid zijn er in Nederland? 4

2. Voorbeeld: Waarom voorbereiden voor 72 uur? 6

3. Aan de slag: beter voorbereid in drie stappen 8

Stap 1. Stel je noodpakket samen 10

Stap 2. Maak een noodplan 12

Stap 3. Praat met elkaar en help elkaar 14

4. Voorbeeld: Wat doe jij als de stroom 72 uur uitvalt? 18

DAG 1. Wat is er aan de hand? 19

DAG 2. De gevolgen worden groter. 20

DAG 3. Je bent voorbereid. 21

5. Samen staan we sterker 22

6. Wat doet de overheid? 24

7. Informatie en tips 26

Aan de slag: begin vandaag met jouw noodplan i

1. Wie woont hier? i

2. Extra hulp i

3. Onze woning ii

4. Waar ontmoeten we elkaar in een noodsituatie? ii

5. Hoe krijgen we informatie tijdens een noodsituatie? ii

6. Noodnummers ii

7. Belangrijke telefoonnummers iii

7. Belangrijke afspraken iii

Overige informatie boek

Inhoudsopgave bronbestand

Coverttekst (achter)

Symbolenlijst

Colofon Dedicon

ppA

ppB

Op www.denkvooruit.nl/vertalingen is het boekje ook beschikbaar in andere talen, zoals Engels, Duits, Pools, Frans, Arabisch, Turks, Chinees en Spaans. Ook zijn er versies in Nederlandse gebarentaal en in makkelijke taal met veel plaatjes.

Waarom krijg jij dit boekje nu?

Een noodsituatie is een onverwachte gebeurtenis waardoor ons dagelijks leven wordt verstoord. Denk aan een grote stroomstoring, een digitale aanval of een overstroming door heel veel regen. In een noodsituatie werken dingen ineens niet meer zoals we gewend zijn. Er is bijvoorbeeld geen elektriciteit, er komt geen water uit de kraan of het internet werkt niet. Hier heeft heel Nederland last van. Het is vaak onduidelijk hoelang een noodsituatie gaat duren.

Wij kunnen allemaal te maken krijgen met noodsituaties. Daarom is het belangrijk dat we ons goed voorbereiden. Juist nu. Niet omdat we bang zijn, maar om samen sterk te staan. Steeds meer mensen in Nederland bereiden zich al voor. Zo zorgen we er samen voor dat we elkaar in een noodsituatie kunnen helpen. Ga jij ook aan de slag? Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker.

Dit boekje helpt jou om je zo goed mogelijk voor te bereiden

Zo kan je het in geval van een noodsituatie thuis 72 uur volhouden.

Als we dat allemaal kunnen, kan heel Nederland meer aan.

Vorbereiden doe je in drie makkelijke stappen:

1. Stel je noodpakket samen.
2. Maak een noodplan.
3. Praat met elkaar en help elkaar.

pp3

De kans op een noodsituatie of oorlog wordt groter

In Nederland leven we in vrijheid en veiligheid. Maar op verschillende plekken in de wereld is het onveilig. Ook dichtbij, denk aan de oorlog in Oekraïne.

Er zijn bedreigingen voor onze veiligheid. Het is op dit moment geen oorlog in Nederland, maar ook geen vrede. Daarom ontvangt het Nederlandse leger extra geld om ons beter te beschermen. Andere landen proberen bijvoorbeeld via internet invloed uit te oefenen op ons land. Door het verspreiden van nepnieuws of door belangrijke systemen aan te vallen. Ook verzamelen ze nu al informatie over onze stroomkabels, internetverbindingen en gasleidingen, zodat ze deze kunnen beschadigen.

Extreem weer, zoals langdurige hitte, stormen en zware regenval, komt ook steeds vaker voor. Al deze gevaren zorgen voor meer onzekerheid.

Bk begin kader

Bewaar dit boekje goed

Leg het boekje op een plek waar je het makkelijk terug kunt vinden.

Bijvoorbeeld in de keukenla, in de meterkast of bij je belangrijke papieren.

Zo heb je de informatie altijd bij de hand.

Ek einde kader

pp4

1. Welke gevaren voor onze veiligheid zijn er in Nederland?

pp5

Ondanks dat Nederland er alles aan doet om oorlog te voorkomen, kan ons land hier toch bij betrokken raken. Niet meteen doordat soldaten of tanks ons land aanvallen, maar wel door verstoringen en digitale aanvallen. Daardoor kunnen belangrijke systemen uitvallen. De gevolgen zijn dan groot. Denk aan een grote stroomstoring, niet kunnen pinnen of lang geen internet hebben.

In Nederland zijn veel van deze systemen met elkaar verbonden. Daarom werkt onze samenleving zo goed en snel. Maar hierdoor kan alles in één keer worden geraakt: het openbaar vervoer, ziekenhuizen, winkels en kantoren en zelfs het water uit de kraan.

Ook extreem weer komt vaker voor. Het verstoort ook ons leven steeds meer. Denk bijvoorbeeld aan hevige stormen met veel wind, overstromingen door regen, natuurbranden of droogte. Al deze dingen gebeuren vaak onverwachts, maar we weten wel zeker dat de gevolgen groot zijn.

Waarom is het belangrijk om je voor te bereiden?

Als in heel Nederland de systemen uitvallen, gaat niet alles gelijktijdig weer aan. Daarom is het belangrijk dat jij zelf ook goed voorbereid bent. In de eerste 72 uur (drie dagen) moeten we vooral voor onszelf en elkaar kunnen zorgen. Er is dan nog veel onduidelijkheid en hulpdiensten kunnen niet overal tegelijk zijn. Maar in die tijd kan de overheid hulp beter organiseren en actuele informatie verspreiden. Goede voorbereiding vraagt actie van iedereen. Van de overheid, van organisaties en ook van jou.

Daarom vraagt de Rijksoverheid aan iedereen: denk vooruit. Juist nu.

2. Voorbeeld: Waarom voorbereiden voor 72 uur?

In de eerste 72 uur (drie dagen) van een noodsituatie is het belangrijk dat je voor jezelf en je gezin of huishouden kan zorgen. Er is dan nog veel onduidelijkheid en hulpdiensten kunnen niet overal tegelijk zijn. Een noodsituatie kan natuurlijk langer duren dan 72 uur. Maar in die tijd kan de overheid hulp beter organiseren en actuele informatie verspreiden.

De tijdlijn hieronder is een voorbeeld om te vertellen wat er op welk moment kan gebeuren tijdens bijvoorbeeld een stroomstoring.

Ba begin afbeelding

bND beeldbeschrijving

Voorbeeld van een tijdlijn bij een noodsituatie vanaf start tot en met 72 uur erna:

start

Alles wat afhankelijk is van netstroom valt uit, zoals het licht, verwarming, koeling, elektrisch fornuis, internet, liften, verkeerslichten en openbaar vervoer.

+2 uur

112 en hulpdiensten zijn overbelast en slecht bereikbaar vanwege vele hulpvragen zoals mensen die vastzitten in een lift. Pinautomaten doen het niet en sommige winkels gaan daarom dicht.

+6 uur

Je hebt geen of slecht bereik om te bellen. Berichtjes aan vrienden en familie komen soms niet aan.

Je krijgt een NL Alert met *"grootschalige stroomstoring die nog dagen kan duren."*

+8 uur

Het verkeer is chaotisch en de benzinepompen werken niet, mensen proberen thuis te komen. De schappen in supermarkten die nog open zijn, raken leeg.

+24 uur

Er komt minder water uit de kraan en wc's spoelen slecht door. Op sommige plekken werken de kraan en wc helemaal niet meer. Het eten in de koelkast en vriezer begint te bederven.

+36 uur

Batterijen en powerbanks raken leeg, dus je bent extra zuinig. Je hoopt morgen op meer informatie, want mensen worden ongerust.

+48 uur

Je gaat langs bij je burens om te kijken hoe het gaat en jullie luisteren samen naar de noodradio. Met kaarsen en dekens ben je klaar voor de tweede nacht.

+72 uur

De overheid geeft op verschillende manieren instructies en informatie. Bijv. waar bij jou in de buurt een noodsteunpunt open is.

eND

ea

pp7

pp8

3. Aan de slag: beter voorbereid in drie stappen

pp9

Steeds meer mensen in Nederland ondernemen al actie om voorbereid te zijn op een noodsituatie. Met drie simpele stappen begin jij ook vandaag. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Het is wel belangrijk dat je nu begint. Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker.

Nadenken over een noodsituatie kan ongemakkelijk of overdreven voelen. Toch is het belangrijk dat we ons allemaal voorbereiden. Je ergens op voorbereiden betekent niet dat je bang moet zijn dát er iets gebeurt. Het geeft juist rust, overzicht en vertrouwen. Je zorgt voor jezelf en je helpt je omgeving. Dat is juist nu nodig.

ba

bND

Stappenplan om je voor te bereiden voor een noodsituatie:

Stap 1. **Stel je noodpakket samen**

Stap 2. **Maak een noodplan**

Stap 3. **Praat met elkaar en help elkaar**

eND

ea

Stap 1. Stel je noodpakket samen

Met een noodpakket ben je goed voorbereid om het thuis de eerste 72 uur (drie dagen) van een noodsituatie vol te houden. Een noodpakket samenstellen is makkelijker dan je denkt. De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis. Verzamel de belangrijkste spullen die je nog niet hebt als eerste. Kijk ook goed naar je eigen situatie en wat jij zelf nog extra nodig hebt: denk bijvoorbeeld aan babyvoeding en medicijnen. Of aan eten en drinken voor je huisdier.

Maak je eigen noodpakket

Met de lijst op de volgende bladzijde stel je gemakkelijk een noodpakket samen. *Doe daarvoor de volgende dingen:*

1. Kijk welke spullen je al in huis hebt.
2. Schrijf op wat je nog in huis moet halen. Denk ook aan spullen specifiek voor jouw situatie.
3. Haal de ontbrekende spullen in huis.
4. Bewaar de spullen op een handige, goed bereikbare plek.
5. Zorg voor een tas waar je de spullen in kan bewaren als je plotseling het huis uit moet.
6. Check elke zes maanden de inhoud van je noodpakket. Zet dit ook in je agenda. Zijn alle spullen nog goed of zijn er producten over de datum die je moet vervangen? En is je situatie veranderd waardoor je nieuwe spullen nodig hebt?

Lukt het verzamelen van een noodpakket niet alleen? Dan kan je ook samen met familie, je burens of mensen in de buurt een noodpakket samenstellen.

pp11

Water

- Flessen houdbaar water: minimaal 3 liter per persoon per dag

Eten

- Lang houdbaar voedsel, zoals groente of vlees in blik, noten en gedroogd fruit
- Denk ook aan babyvoeding en eten voor je huisdier

Hygiëne

- Desinfecterende gel
- Wc-papier
- Natte doekjes
- Maandverband en/of tampons
- Tandpasta en tandenborstel

Warm blijven

- Dekens

Licht en vuur

- Zaklamp met extra batterijen
- Kaarsen en lucifers

Communicatie en informatie

- Radio op batterijen
- Opgeladen powerbank

Geld en documenten

- Contant geld (voor 72 uur €70 per volwassene, €30 per kind)
- Kopieën van identiteitsbewijzen
- Plattegrond of kaart van je stad, dorp of buurt
- Lijst met belangrijke telefoonnummers

Veiligheid en aandacht trekken

- EHBO-doos met gebruiksaanwijzing
- Fluitje om aandacht te trekken of hulpdiensten te laten weten waar je bent

Overige handige spullen

- Gereedschap (zoals hamer, zaag en kniptang)

Persoonlijke spullen

- Reservesleutels van huis en auto
- [] []
- [] []

Stap 2. Maak een noodplan

Een noodsituatie is moeilijk te voorspellen. Daarom is het fijn als je daar vooraf over hebt nagedacht. Dat kan met een noodplan. Het zijn duidelijke afspraken met de mensen om je heen, over wat jullie doen in een noodsituatie. Bijvoorbeeld hoe je elkaar kan bereiken of ontmoeten en wie er extra hulp nodig heeft.

Zelf een noodplan maken

Je kunt je noodplan opschrijven op papier of op je telefoon of computer. Zorg dat je altijd een papieren kopie hebt voor wanneer de stroom uitvalt of wanneer er geen internet is. Bespreek het noodplan ook met anderen. Bijvoorbeeld met je partner, kinderen, ouders of burens.

bk

Waarom is het handig om een noodplan te maken?

Omdat je antwoord geeft op de volgende vragen:

- Je bent op je werk en kunt niet naar huis. Je telefoon werkt niet. Wie haalt de kinderen op van school?
- Je bent slecht ter been en de lift in je appartement werkt niet. Hoe kom je naar buiten?
- Je kan je partner niet bereiken via de telefoon. Waar ontmoeten jullie elkaar?
- Je bent afhankelijk van thuiszorg of medische apparatuur. Hoe krijg je de zorg die je nodig hebt?
- Je woont in een studentenhuus en familie woont in een andere stad. Hoe blijf je in contact?
- Er is geen internet en je bent op zoek naar informatie tijdens een noodsituatie. Waar vind je betrouwbare informatie?

ek

Peter (67) *"Als de winkels dicht zijn, red ik me wel even. Ik heb water, eten en een oude radio op batterijen klaarliggen."*

pp13

Begin vandaag met jouw noodplan

Aan de slag: vul de losse kaart uit dit boekje in. Je kan daarna samen met je huishouden ook een uitgebreid noodplan invullen. Dat vind je op **www.denkvooruit.nl/noodplan**.

Heb je je noodplan gemaakt? Bespreek het dan met anderen, bijvoorbeeld met je partner, kinderen, ouders of bureu. Neem ook een foto of kopie van je noodplan en geef deze aan de noodcontacten die je hebt ingevuld. Dit zijn personen waar je heen kan als er iets gebeurt.

bk

Bewaar het noodplan samen met dit boekje op een handige plek

Bijvoorbeeld bij je noodpakket, op de koelkast, in de meterkast of in de gangkast.

ek

ba

Bijschrift: QR-code

ea

Scan de QR-code voor jouw noodplan

www.denkvooruit.nl/bereid-je-voor/noodplan

Stap 3. Praat met elkaar en help elkaar

Vaak denken mensen bij voorbereiden aan spullen die je in huis moet hebben. Maar het is ook belangrijk om met elkaar in gesprek te gaan. Mensen kunnen onzeker zijn of bezorgd raken over een mogelijke noodsituatie, wat de oorzaak ook is. Of iemand heeft hulp nodig om zich voor te bereiden.

Door met elkaar te praten, hoor je hoe anderen ermee omgaan en kun je elkaar helpen. Misschien heeft iemand nog helemaal niet nagedacht over wat te doen en kun jij diegene op weg helpen. Of misschien weet jij niet waar je moet beginnen en helpt het als iemand met je meedenkt.

Het gesprek starten over hoe voor te bereiden op een noodsituatie kan lastig zijn. Dat begrijpen we. Je weet immers niet hoe iemand gaat reageren. Toch zijn er meer mensen bezig met voorbereiden dan je denkt.

bk

In gesprek met burens, vrienden of familie?

Dit kan je nu al doen.

- Iedereen in Nederland ontvangt dit boekje. Je kan het gebruiken om in gesprek te gaan.
- Denk aan logische onderwerpen of momenten om erover te beginnen. Bijvoorbeeld of zij het boekje ook hebben gelezen of iets wat je op het nieuws hebt gezien of gehoord.
- Vraag aan je familie, vrienden of burens of zij al nagedacht hebben over hun voorbereiding op een noodsituatie.
- Hebben zij al iets gedaan om voorbereid te zijn? Of hebben ze hulp nodig?

ek

Froukje (26) *"We hebben nu een paar simpele afspraken met elkaar. Dan hoef je niet midden in de chaos nog te overleggen."*

pp15

bk

Ben je bezorgd of onzeker?

Dit kan je nu al doen.

- Praat met anderen over je gevoelens. Dat kan met je familie of vrienden, maar ook met je huisarts, thuiszorg of leraar.
- Denk in kleine, haalbare stappen om je voor te bereiden. Kies één ding om mee te beginnen.
- Kijk ook of je anderen kan helpen. Bijvoorbeeld door naar ze te luisteren of ze te helpen.

ek

pp16

In gesprek

Hieronder staan vragen die je kan gebruiken om in gesprek te gaan met anderen.

ba

bND

Tekening van twee personen die elkaar allerlei vragen stellen:

Persoon A:

Ben jij al voorbereid op een noodsituatie?

Waar heb je je op voorbereid?

En op welke manier?

Heb je hulp nodig om je voor te bereiden op een noodsituatie?

Wie in onze omgeving heeft extra hulp nodig in een noodsituatie?

Wat voor hulp zou dit kunnen zijn?

Wat kunnen we doen om die persoon te helpen met voorbereiden?

Persoon B:

Met wie moeten we nog meer in gesprek om samen beter voorbereid te zijn?

Zijn er mensen in de buurt of bij verenigingen die hier ook mee bezig zijn?

Hoe kunnen we mensen helpen die hier nog niet mee bezig zijn?

Wat kunnen wij nu alvast doen om samen beter voorbereid te zijn?

Welke afspraken kunnen we met elkaar maken?

Waar kunnen we elkaar mee helpen?

Maak jij je zorgen over een noodsituatie in Nederland?

Waar maak je je zorgen over?

Wat kan je doen tegen die zorgen?

eND

ea

Yassin (54) *"Ik heb het met de burens besproken. We hebben afspraken gemaakt met elkaar voor als er wat is."*

pp17

pp18

4. Voorbeeld: Wat doe jij als de stroom 72 uur uitvalt?

Stel je een vrijdagavond in november voor. Ineens valt het licht uit.

Je denkt: *"Een korte stroomstoring. Dat komt vast wel goed."* Maar een uur later werkt er nog steeds niets. De koelkast broemt niet meer, de wifi is uitgevallen en op je telefoon staat 'geen service' op het scherm. Het hele huis is stil. Buiten gaan ook de straatlantaarns niet aan. Het wordt langzaam donker.

Dit verhaal is niet echt. Het is een voorbeeld om te vertellen wat de gevolgen kunnen zijn van een grote stroomstoring. Het laat zien waarom voorbereiding op een noodsituatie belangrijk is.

DAG 1. Wat is er aan de hand?

's Avonds wordt het kouder in huis. De verwarming werkt niet. Je probeert op je telefoon nieuws te zoeken, maar je hebt geen bereik. De burens staan buiten. Niemand weet wat er aan de hand is. Je wil de radio aanzetten om erachter te komen wat er mis is, maar hebt geen radio op batterijen. Je wil boodschappen doen, maar de supermarkt is gesloten. Er hangt een briefje op de deur: *'Gesloten wegens stroomstoring. Pin doet het niet.'* Je vindt een blik soep in je voorraadkast, maar het gasfornuis doet het ook niet. Je hebt geen lucifers. Je eet de soep koud, in het donker. Hoelang gaat dit nog duren?

Licht en warmte? *Dit kan je nu al doen.*

- Zorg voor een zaklamp of hoofdlamp met volle batterijen en leg ze op een vaste, makkelijk bereikbare plek.
- Haal enkele kaarsen en lucifers of een aansteker in huis. Bewaar deze op een veilige en droge plek.
- Leg extra dekens, slaapzakken en warme kleding klaar om je warm te houden.

Op de hoogte blijven wanneer er geen stroom is? *Dit kan je nu al doen.*

- Haal een noodradio in huis die werkt op batterijen of zonne-energie.
- Schrijf de frequentie van de rampenzender in jouw regio op en plak dit op de radio. En stel de radio alvast op deze zender in.
- Heb je geen noodradio? Kijk dan wie in je omgeving een noodradio heeft, zodat zij informatie met je kunnen delen.

Houdbaar eten? *Dit kan je nu al doen.*

- Haal lang houdbaar voedsel in huis, zoals blikgroenten, noten en gedroogd fruit.
- Kijk voor ideeën op **www.voedingscentrum.nl** voor een boodschappenlijst en makkelijke recepten met houdbaar eten. Print deze uit of schrijf ze op.

DAG 2. De gevolgen worden groter.

Je merkt nu echt wat het betekent om langer zonder stroom te zitten.

Het wordt steeds kouder in huis. Je woont op de derde verdieping, daarom komt er geen water meer uit de kraan. Ook de wc spoelt niet meer door. Je draagt meerdere truien om warm te blijven. De koelkast is warm geworden. Eten is bedorven en moet je weggooien. Je powerbank is leeg. Je telefoon heeft nog maar 5% batterij.

Je burens bellen aan met de vraag of jij nog drinkwater hebt. Je hebt tot nu toe zuinig met water gedaan, zodat je wat met ze kan delen. Mensen vragen om informatie. Wat is er precies aan de hand? En kunnen we ergens extra hulp krijgen?

Weinig stroom voor je telefoon? *Dit kan je nu al doen.*

- Zorg voor een volle powerbank in je noodpakket, zodat je je telefoon kan opladen.
- Zet de helderheid van het scherm lager en schakel apps uit.
- Houd altijd één telefoon in huis aan om belangrijke berichten, zoals een NL-Alert, te kunnen ontvangen.

Geen water uit de kraan? *Dit kan je nu al doen.*

- Zorg dat je voor de eerste 72 uur (drie dagen) 3 liter water per persoon per dag in huis hebt.
- Bewaar het water op een koele en donkere plek in je huis, bijvoorbeeld in de kelder, schuur of gangkast.

Betrouwbare informatie? *Dit kan je nu al doen.*

- Gebruik alleen informatie van betrouwbare bronnen, bijvoorbeeld van de Rijksoverheid, je gemeente of de veiligheidsregio.
- Zoek uit hoe jouw gemeente of veiligheidsregio informatie deelt. Bijvoorbeeld via een rampenzender op de radio.
- Let op met berichten op WhatsAppberichten of sociale media. Controleer altijd of de informatie klopt voordat je berichten deelt.

DAG 3. Je bent voorbereid.

Je hoort van buren dat er op een centrale plek in jouw buurt informatie wordt gegeven. Daar is ook hulp voor mensen die in nood zijn. Op dit moment heb je dat niet nodig. Je hebt met je ouders vooraf afgesproken dat je in een noodsituatie na twee dag en even langskomt om te kijken of alles goed is. Het is een uurtje wandelen. Je ziet dat je ouders ook goed voorbereid zijn. Van hen hoor je dat de overheid bezig is met het herstel van de elektriciteitsvoorziening. Het kan alleen nog wel even duren.

Je eet nu al drie dag en houdbaar eten uit de voorraadkast. Je gebruikt kaarsen of een zaklamp en blijft onder de dekens in één kamer om warm te blijven. Je hebt afspraken gemaakt met je buren om elkaar te helpen. Je bent moe, maar ook trots. Je redt het wel. Omdat je spullen klaar hebt liggen. Omdat je bent voorbereid.

Contact met anderen? Dit kan je nu al doen.

- Spreek vooraf met buren of vrienden af hoe jullie elkaar informeren en helpen.
- Maak een lijst met contactgegevens van naasten en mensen in je buurt en bewaar deze ook op papier.
- Kies met je gezin, familie en/of vrienden een plek waar je elkaar ontmoet wanneer er geen telefoon- of internetverbinding is. Maak ook afspraken wanneer jullie daar verzamelen of wanneer jullie bij elkaar langs gaan.

Het verhaal hierboven is geschreven als voorbeeld om te vertellen wat de gevolgen kunnen zijn van een grote stroomstoring. Dit verhaal had ook anders kunnen aflopen. Door je voor te bereiden, kan je je aanpassen aan de nieuwe situatie. Ook kan je anderen helpen. Het verhaal laat zien waarom het belangrijk is om je nu voor te bereiden.

pp22

5. Samen staan we sterker

Voorbereiden begint bij jezelf, maar werkt het beste als je het samen doet. Met je gezin of huisgenoten. Met je vrienden. Met je collega's. Met je buurt. Met heel Nederland. Samen kunnen we heel veel aan en samen staan we sterker.

pp23

We helpen elkaar

In de tijd van de coronamaatregelen haalden mensen boodschappen voor elkaar. Tijdens de overstromingen in Limburg stonden inwoners klaar met laarzen, koffie en handdoeken voor wie zijn huis uit moest. En ook in rustige tijden helpen we elkaar. We zetten de afvalbakken van de burens buiten en houden onze buurt leefbaar met appgroepen.

bk

Samen sterker staan? Dit kan je nu al doen.

- Praat over dit boekje met je gezin, familie of vrienden. Zijn zij al bezig met voorbereiding op een noodsituatie?
- Kijk of er mensen zijn die jij kan helpen met voorbereiden. Bijvoorbeeld je vrienden, ouders of andere leden van je familie.
- Volg een EHBO-cursus of meld je aan als vrijwilliger bij bijvoorbeeld het Rode Kruis.
- Vraag op je werk, school of sportvereniging of zij al iets doen aan voorbereiding. Misschien kun jij helpen om iets te organiseren.
- Kijk of er in je buurt groepen bezig zijn met voorbereiden. Misschien kan je je aansluiten.
- Leer je burens kennen en bespreek met elkaar waar je goed in bent. Zodat je weet hoe je elkaar kan helpen.

ek

Praat met elkaar

In een noodsituatie heb je elkaar nodig.

Help bijvoorbeeld iemand die niet alle informatie heeft of het niet meteen begrijpt. Iemand die slecht ter been is. Of iemand zonder familie dichtbij.

Door elkaar te kennen en met elkaar te praten, ben je samen beter voorbereid. Ook als mensen bang zijn, is het goed om elkaar te helpen. Je voelt je dan minder alleen.

Iedereen is belangrijk

De overheid, bedrijven, scholen en andere organisaties bereiden zich voor.

Maar jouw rol is ook belangrijk. Want jij kent je buurt. Je weet wie er hulp nodig heeft of wie je kunt bellen als je iets nodig hebt.

pp24

6. Wat doet de overheid?

ba

bND

Kaart van Nederland, met daaromheen afbeeldingen van mensen in militaire kleding, een mobiele telefoon met NL-Alert, een radio, een noodsteunpunt en hulpdienstvoertuigen.

eND

ea

De overheid bereidt Nederland voor op verschillende soorten noodsituaties, in het ergste geval op een oorlog. Maar denk ook aan stroomstoringen, cyberaanvallen, overstromingen of wanneer er geen eten of drinkwater kan worden geleverd. Er worden plannen gemaakt, oefeningen gedaan en afspraken gemaakt tussen hulpdiensten, gemeenten, veiligheidsregio's en organisaties.

Beschermen door samenwerking

Het Nederlandse leger krijgt extra geld om ons beter te beschermen. Om onze veiligheid te beschermen werkt Nederland samen met andere bondgenoten, bijvoorbeeld in de NAVO en de Europese Unie. Dit kan bijvoorbeeld militaire hulp zijn om ons land of een ander land te verdedigen. Bijvoorbeeld door het leveren van wapens en munitie. Nederland werkt ook samen met andere landen door elkaar te helpen tijdens een natuurramp, zoals de bosbranden in Spanje, Frankrijk en Portugal in 2025.

Dreigingen in de gaten houden

In Nederland houden de overheid en veiligheidsdiensten dag en nacht in de gaten welke gevaren er zijn voor onze veiligheid, hoe we ons kunnen beschermen en waar we ons op kunnen voorbereiden.

Waarschuwen en informatie geven

In geval van een noodsituatie zorgt de Rijksoverheid voor informatie. Hiervoor wordt samengewerkt met gemeenten en veiligheidsregio's. Via NL-Alert, het luchtalarm en de rampenzender op de radio krijg je betrouwbare informatie en instructies tijdens een noodsituatie. Zorg dat je weet hoe je deze informatie kan ontvangen en delen met andere mensen. Hoe dat moet, staat in hoofdstuk 7, informatie en tips.

Noodsteunpunten in je buurt

Op dit moment zijn gemeenten bezig met de opzet van lokale noodsteunpunten. Wanneer deze in jouw buurt beschikbaar zijn, krijg je hier informatie over van je gemeente. Markeer de plekken dan gelijk op een papieren kaart van je dorp of stad en bewaar deze bij je noodpakket en noodplan. Bij langdurige noodsituaties kun je naar een noodsteunpunt gaan. Dit is een plek in jouw buurt waar de gemeente, de veiligheidsregio, hulpdiensten en buurtbewoners samenwerken. Je kunt er informatie krijgen en hulp vragen als het echt nodig is. Als je geen eten, drinken of medicijnen meer hebt, weten zij waar je heen kan.

Samenwerken met andere organisaties

De overheid werkt samen met organisaties zoals energiebedrijven, supermarkten, scholen en zorginstellingen en maakt afspraken over hoe inwoners geholpen kunnen worden in een noodsituatie. Hierdoor is Nederland beter voorbereid.

pp26

7. Informatie en tips

Hier vind je tips en informatie die je helpen om je voor te bereiden.

pp27

Belangrijke telefoonnummers

Het is goed om belangrijke telefoonnummers op te slaan in je telefoon en ook op papier in je noodplan op te schrijven.

Wie - Nummer

Alarmnummer: 112

Geen spoed, wel politie: 0900-8844

Informatienummer Rijksoverheid: 1400

Hoe krijg je snel informatie in een noodsituatie?

Tijdens een noodsituatie geeft de overheid op verschillende manieren informatie:

www.nederlandveilig.nl

Tijdens een noodsituatie vind je hier actuele informatie over wat er aan de hand is en wat je moet doen.

NL-Alert

Een bericht op je mobiele telefoon bij gevaar in jouw buurt, met duidelijke instructies. Werkt ook als het mobiele netwerk overbelast is.

NL-Alert is ook als app beschikbaar voor op je telefoon. Deze app kan je downloaden via de App Store of Google Play.

Sirene

Hoor je het luchtalarm? En is het niet 12.00 uur op de eerste maandag van de maand?

- Ga dan direct naar binnen.
- Sluit ramen, deuren en ventilatie.
- Volg informatie via radio of televisie.

Rampenzender op FM-radio

Hier krijg je informatie. Ook wanneer de stroom is uitgevallen.

- Zoek de juiste radiofrequentie voor jouw regio. Deze vind je op ***www.denkvooruit.nl/radio***.
- Schrijf de frequentie op en plak dit op je (nood)radio.
- Stel de frequentie alvast in op je (nood)radio.

pp28

Betrouwbare informatie

Het is belangrijk dat je weet waar je wel en niet op moet vertrouwen.

Verkeerde informatie verspreidt zich snel, vooral via sociale media. Gebruik daarom altijd herkenbare en betrouwbare bronnen.

- ***www.rijksoverheid.nl***

Informatie over wat de Rijksoverheid doet om Nederland veilig te houden.

- **Website van je gemeente**

Hier vind je nieuws, lokale maatregelen en informatie over noodsteunpunten bij jou in de buurt.

- **Informatie van de veiligheidsregio**

Nieuws voor jouw regio via website en sociale media. Zoek op internet: *'[naam van jouw regio] + veiligheidsregio'*.

- ***www.denkvooruit.nl***

Alle informatie over voorbereiding, risico's en wat je kunt doen.

bk

Let op met berichten op WhatsApp of op sociale media.

Controleer altijd of de informatie klopt. Kijk bijvoorbeeld of er een bron wordt gegeven voor de informatie. Deel geen onduidelijke of onbetrouwbare berichten met anderen.

ek

Hulpmiddelen

De volgende hulpmiddelen zijn handig om te hebben:

- **EHBO-app van het Rode Kruis**

Leer hoe je eerste hulp geeft in verschillende situaties. Deze app werkt ook als je geen internet hebt. Download de app via de App Store of Google Play.

- **Noodcontact instellen**

Op ***www.eerstehulpben jij.nl/noodcontact*** kun je informatie vinden over hoe je een noodcontact op je telefoon kan instellen.

- **Noodpakket huisdier**

Heb je huisdieren? Dan is het ook handig om daarvoor spullen in je noodpakket op te nemen. Meer informatie en tips vind je op: ***www.diereninrampen.nl/red-je-dier-bij-
een-ramp***.

pp29

Tips

bk

Heb je een noodpakket?

- Controleer je noodpakket elke zes maanden. Zet een herinnering in je agenda.
- Vervang producten die niet meer houdbaar zijn.
- Bedenk of er nieuwe producten nodig zijn, bijvoorbeeld medicijnen of babyvoeding.

ek

bk

Heb je een noodplan?

- Bespreek je noodplan met je gezin, familie en vrienden.
- Zorg dat je altijd een papieren kopie hebt voor wanneer de stroom uitvalt of wanneer er geen internet is.
- Bewaar het noodplan op een handige plek. Bijvoorbeeld bij je noodpakket, op de koelkast, in de meterkast of in de gangkast.
- Denk bij het bespreken van je noodplan ook na over jouw digitale veiligheid. Bijvoorbeeld het kiezen van een sterk wachtwoord of het regelmatig updaten van je computer. Lees wat je nog meer kan doen op: **www.denkvooruit.nl/digitale-veiligheid**.

ek

bk

Ga jij met anderen in gesprek over voorbereiding?

- Iedereen in Nederland krijgt dit boekje thuis gestuurd. Je kan er dus over in gesprek met je huisgenoten, burens, vrienden of familie.
- Bespreek waar je je zorgen over maakt en hoe je je voorbereidt.
- Denk na of er mensen in je familie, vrienden of buurt zijn die misschien jouw hulp nodig hebben bij het voorbereiden.

ek

ppi

Aan de slag: begin vandaag met jouw noodplan

Een noodsituatie is moeilijk te voorspellen. Daarom is het fijn als je daar vooraf over hebt nagedacht. Dat kan met een noodplan. Het zijn duidelijke afspraken met de mensen om je heen, over wat jullie doen in een noodsituatie. Bijvoorbeeld hoe je elkaar kan bereiken of ontmoeten en wie er extra hulp nodig heeft.

Voor het maken van een noodplan volg je deze stappen:

1. Vul de vragen in samen met je gezin of huisgenoten.
2. Bespreek het noodplan met anderen. Bijvoorbeeld je kinderen, ouders of buren.
3. Neem een foto of kopie van je noodplan en geef deze aan de noodcontacten die je hebt ingevuld.
4. Print het noodplan uit en bewaar het op een handige plek. Bijvoorbeeld in je noodpakket, meterkast, gangkast.
5. Werk dit plan regelmatig bij, zodat het altijd actueel is.

Dit plan is voor:

Adres:

straat, nummer, toevoeging

[]

postcode, woonplaats

[]

1. Wie woont hier?

Aantal volwassenen: []

Aantal kinderen: []

1.

Naam: []

Mobielnr.: []

Geboortejaar: []

2.

Naam: []

Mobielnr.: []

Geboortejaar: []

3.

Naam: []

Mobielnr.: []

Geboortejaar: []

4.

Naam: []

Mobielnr.: []

Geboortejaar: []

5.

Naam: []

Mobielnr.: []
Geboortjaar: []

Huisdieren:

1.
Naam: []
Diersoort.: []
Belangrijke info: []

2.
Naam: []
Diersoort.: []
Belangrijke info: []

3.
Naam: []
Diersoort.: []
Belangrijke info: []

2. Extra hulp

Zijn er personen in huis die extra hulp nodig hebben? Denk bijvoorbeeld aan personen met een handicap, ouderen, kleine kinderen, personen die speciale medicatie nemen. Zo ja, wie en welke hulp?

1.
Naam: []
Mobielnr.: []
Soort hulp: []
Adres: []

2.
Naam: []
Mobielnr.: []
Soort hulp: []
Adres: []

Wie kan hulp bieden?

Iedereen in jouw netwerk (buren, vrienden, kennissen, familie) heeft andere vaardigheden, kennis of materiaal, zoals EHBO, doe-het-zelf ervaring, specifiek gereedschap, een grote garage of kelder. Bespreek wie wat kan of heeft. Zo weet je bij je wie hulp kan vragen bij bepaalde situaties.

1.
Naam: []
Mobielnr.: []
Soort hulp: []
Adres: []

2.
Naam: []
Mobielnr.: []
Soort hulp: []

Adres: []

ppii

3. Onze woning

Waar bevinden zich in onze woning:

Het noodpakket: []

Belangrijke documenten: []

Hoe kunnen we onze woning makkelijk en veilig verlaten, als dat niet meer kan via de normale weg?

[]

4. Waar ontmoeten we elkaar in een noodsituatie?

Afgesproken ontmoetingsplek: []

Adres ontmoetingsplek: []

5. Hoe krijgen we informatie tijdens een noodsituatie?

Rampenzender radiofrequentie: [] MHz (*schrijf dit ook op je noodradio en stel de radio alvast in*)

Kanaal regionale nieuwszender op televisie: []

Website veiligheidsregio: []

Hoe houden we elkaar op de hoogte?

[]

Let op met berichten op WhatsApp of op sociale media. Controleer altijd of de informatie klopt. Kijk bijvoorbeeld of er een bron wordt gegeven voor de informatie. Deel geen onduidelijke of onbetrouwbare berichten met anderen.

6. Noodnummers

Bij deze persoon kan ik terecht als er een noodsituatie bij mij in de buurt is:

Naam: []

Mobielnr.: []

Adres: []

Met deze persoon nemen we contact op als we elkaar niet kunnen bereiken:

Naam: []

Mobielnr.: []

Adres: []

ppiii

7. Belangrijke telefoonnummers

Wie - Nummer

Alarmnummer: 112

Geen spoed, wel politie: 0900-8844

Informatienummer Rijksoverheid: 1400

Informatienummer gemeente: 14[] (*vul hier het netnummer van je gemeente in*)

Internet & telefoon

Naam: []

Telnr.: []

Water

Naam: []

Telnr.: []

Verzekering

Naam: []

Telnr.: []

Gas

Naam: []

Telnr.: []

Elektriciteit

Naam: []

Telnr.: []

Werk

Naam: []

Telnr.: []

School

Naam: []

Telnr.: []

Kinderopvang

Naam: []

Telnr.: []

Huisarts

Naam: []

Telnr.: []

Huisartsenpost

Naam: []
Telnr.: []

[]
Naam: []
Telnr.: []

[]
Naam: []
Telnr.: []

[]
Naam: []
Telnr.: []

[]
Naam: []
Telnr.: []

[]
Naam: []
Telnr.: []

7. Belangrijke afspraken

[]

Denk ook na over vragen zoals:

- *Je bent op je werk en kunt niet naar huis. Je telefoon werkt niet. Wie haalt de kinderen op van school?*
- *Je bent slecht ter been en de lift in je appartement werkt niet. Hoe kom je naar buiten?*
- *Je kan je partner niet bereiken via de telefoon. Waar ontmoeten jullie elkaar?*
- *Je bent afhankelijk van thuiszorg of medische apparatuur. Hoe krijg je de zorg die je nodig hebt?*
- *Je woont in een studentenhuis en familie woont in een andere stad. Hoe blijf je in contact?*
- *Er is geen internet en je bent op zoek naar informatie tijdens een noodsituatie. Waar vind je betrouwbare informatie?*

Heb je je noodplan gemaakt? Bespreek het dan met anderen, bijvoorbeeld met je partner, kinderen, ouders of burens. Neem ook een foto of kopie van je noodplan en geef deze aan de noodcontacten die je hebt ingevuld. Dit zijn personen waar je heen kan als er iets gebeurt.

Bewaar het noodplan op een handige plek. Bijvoorbeeld bij je noodpakket, op de koelkast, in de meterkast of in de gangkast.

Overige informatie boek

Inhoudsopgave bronbestand

Inhoudsopgave

Waarom krijg jij dit boekje nu? 2

1. Welke gevaren voor onze veiligheid zijn er in Nederland? 4
2. Voorbeeld: Waarom voorbereiden voor 72 uur? 6
3. Aan de slag: beter voorbereid in drie stappen 8
4. Voorbeeld: Wat doe jij als de stroom 72 uur uitvalt? 18
5. Samen staan we sterker 22
6. Wat doet de overheid? 24
7. Informatie en tips 26

ba

bND

Wapen van het Koninkrijk der Nederlanden, met daarin de tekst: "JE MAINTIENDRAI".

eND

ea

De informatie in dit boekje is verzameld door de Nationaal Coördinator Terrorisme en Veiligheid (NCTV). Er is samengewerkt met andere overheden en organisaties in Nederland.

Covertekst (achter)

Uitgave

Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid

Meer informatie

Heb je een vraag over de inhoud van dit boekje?

Bekijk dan de veelgestelde vragen op

www.denkvooruit.nl/vraag-en-antwoord

Heb je een vraag die niet tussen de vragen en antwoorden staat?

Stuur een e-mail via onderstaand contactformulier door de QR-code te scannen

www.rijksoverheid.nl/contact/informatie-rijksoverheid/e-mail-sturen

Of neem contact op met Informatie Rijksoverheid:

WhatsApp: 06 5500 1400 of telefonisch met: 1400

Deze nummers zijn open van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 20.00 uur.

Reguliere belkosten zijn van toepassing.

www.rijksoverheid.nl/contact/informatie-rijksoverheid/whatsapp

ba

bND

Tekst in afbeelding:

Denk vooruit

eND

ea

Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker

www.denkvooruit.nl

Symbolenlijst

bk begin kader

ek einde kader

ba begin afbeelding

ea einde afbeelding

bND begin noot Dedicon

eND einde noot Dedicon

Colofon Dedicon

Deze aangepaste leesvorm is verzorgd door Stichting Dedicon. Het werk is uitsluitend bestemd voor eigen gebruik door mensen met een leesbeperking. Het werk is eigendom van Stichting Dedicon en mag niet worden vermenigvuldigd of aan derden worden uitgeleend of doorverkocht. De intellectuele eigendomsrechten op deze aangepaste leesvorm berusten bij Stichting Dedicon en de rechthebbenden van het oorspronkelijke werk. Productie en distributie vinden plaats op basis van artikel 15j en 15c van de Nederlandse Auteurswet en conform de Regeling Toegankelijke Lectuur voor mensen met een leesbeperking. Voor opmerkingen omtrent de kwaliteit van dit boek of vragen over het gebruik ervan kan contact worden opgenomen met Stichting Dedicon. Voor contactgegevens zie www.dedicon.nl.