

Plan B NOODPAKKET CHECKLIST

72 UUR ZELFREDZAAM

Basischecklist voor 72 uur. Vul aan voor kinderen, dieet, medische hulpmiddelen en andere persoonlijke behoeften.



P per persoon

H per huishouden

WATER ☐ Reken op minimaal 3 liter drinkwater per persoon per dag: 9 liter voor 72 uur. Neem extra water op voor huisdieren. ☐ Flessen / jerrycans voor drinkwater ☐ Waterzuiveringstabletten: alleen volgens de gebruiksaanwijzing en het officiële wateradvies. Ze maken water met brandstof of giftige chemicaliën niet veilig.	HYGIËNE ☐ Vochtige doekjes ☐ Toiletpapier ☐ Vuilniszakken ☐ Handgel ☐ Menstratieproducten, indien nodig
VOEDSEL ☐ Lang houdbaar, zonder koken: blikken, crackers, noten ☐ Blikopener	DOCUMENTEN EN GELD ☐ Kopie identiteitsbewijs ☐ Verzekeringpapieren / belangrijke polisgegevens ☐ Contant geld in kleine coupures
LICHT EN STROOM ☐ Zaklamp of hoofdlamp ☐ Reservebatterijen ☐ Powerbank, opgeladen ☐ Kaarsen alleen met toezicht, op een stabiele onbrandbare ondergrond en uit de buurt van brandbare spullen.	WARMTE ☐ Isolatie dekens ☐ Warme kleding ☐ Slaapzak
INFORMATIE ☐ Radio op batterijen of met dynamo, geschikt voor FM en/of DAB. Noteer de regionale publieke omroep en de frequentie voor jouw regio.	OVERIG ☐ Fluitje ☐ Ducttape ☐ Multitool / basisgereedschap ☐ Reservesleutels van huis en auto ☐ Belangrijke telefoonnummers op papier
EHBO EN MEDICIJNEN ☐ EHBO-doos met gebruiksaanwijzing ☐ Eigen medicijnen: voldoende voorraad; herhaalrecept tijdig aanvragen ☐ Overzicht van recepten en medicatie	HUISDIEREN (OPTIONEEL) ☐ Voer ☐ Water ☐ Reismand / lijn ☐ Vaccinatieboekje / medische gegevens

NOG NODIG / AANVULLEN

☐ NOODPAKKET COMPLEET

Laatst gecontroleerd: _____

Controleer je noodpakket elk halfjaar: houdbaarheid, compleetheid en werking van apparaten.

Noodpakket compleet. En je plan?

Weet iedereen thuis waar jullie elkaar ontmoeten, wie je belt en wat je meeneemt als je weg moet?

MAAK SAMEN JE PLAN B

plan-b.guide →

Contact • Ontmoeten • Evacueren • Gegevens

