**Voorbeeld van een persoonlijke Checklist: Voorbereid op Noodgevallen**

**Gezondheid & Medicatie**

0 Voldoende voorraad van je medicatie voor minstens 1 week

0 Eerstehulpkoffer met pleisters, pijnstillers, ontsmettingsmiddel, verband

0 Bril, hoorapparaten, reservebatterijen (indien van toepassing)

**Communicatie**

0 Belangrijke telefoonnummers uitgeprint (familie, huisarts, apotheek, hulpdiensten)

0 Powerbank opgeladen en bij de hand

0 Radio op batterijen of wind-up radio

**Voorzieningen**

0 Water (minimaal 2 liter per persoon per dag, voor 3 dagen)

0 Lang houdbaar voedsel (blikvoer, noten, mueslirepen, babyvoeding)

0 Handmatige blikopener

0 Zaklamp(en) met volle batterijen

0 Lucifers / aanstekers

0 Contant geld (pin werkt mogelijk niet)

0 Warme dekens, regenkleding, stevige schoenen

**Mobiliteit**

0 Auto: altijd minimaal halfvolle tank benzine/diesel

0 Fiets klaar voor gebruik

0 Routekaart op papier

**Documenten**

0 Identiteitsbewijzen, verzekeringspapieren, medische gegevens — uitgeprint

0 Kopieën van paspoorten/rijbewijzen veilig opgeborgen

**Overige**

0 Noodrugzak (grab bag) klaar bij de deur

0 Opladers, reservekabels

0 Hygiëneartikelen (toiletpapier, zeep, vochtige doekjes, maandverband)

0 Huisdieren: voer, water, medicatie, riem of transportkooi