

# Niet bang maar voorbereid



Grote brand



Terroristische aanslag



Verkeersramp



Ziektegolf



Instortingsgevaar



Ordeverstoring



Extreem weer



Uitval stroom,  
gas, water of telefoon



Overstroming



Kernongeval



Gevaarlijke stoffen



**DENK VOORUIT**

[WWW.NIETBANGMAARVOORBEREID.NL](http://WWW.NIETBANGMAARVOORBEREID.NL)

[WWW.CRISIS.NL](http://WWW.CRISIS.NL)

**In deze folder leest u meer over:**

Van waarschuwing tot informatie 4

**Interviews:**

- Beelden zijn belangrijker dan woorden 5

- De wereld is een ziende wereld 6

- Ik heb behoefte aan informatie via beelden en teksten 7

- Met een rolstoel is het lastig om uit te kijken naar familie of vrienden 8

- Het belangrijkste is genoeg pijnstillers mee te nemen 9

Wat kunt u zelf doen? 10


Waarom zijn burens, familie en vrienden zo belangrijk? 10

Evacuatie 11

Noodvoorraad 13

Wat te doen bij een ramp. Een handige wijzer. 14

Deze brochure is een co-productie van

 De Taakgroep Handicap & Lokale Samenleving en het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties - april 2008.

# U kunt een ramp niet voorkomen.

## Maar u kunt zich er wél op voorbereiden.

Een grote brand of verkeersramp. Een ziektegolf, overstroming, stroomuitval of zelfs een terroristische aanslag. U hoeft hier niet altijd iets van te merken. Maar wat als zo'n ramp u wél treft?

Een goede voorbereiding kan van levensbelang zijn. Zeker wanneer u zichzelf in het dagelijks leven minder goed kunt redden. Kunt u zich minder snel verplaatsen, of neemt u moeilijker informatie tot u? Zorg dan dat u extra waakzaam en voorbereid bent, zodat u bij een crisis precies weet wat u moet doen.

Krijgt u het advies om binnen te blijven? Zorg dan dat u zich een aantal dagen thuis kunt redden. Gaat u liever naar familie of vrienden? Tref dan ook vooraf de nodige maatregelen. De keuze voor evacuatie, in de eigen woning blijven of naar een opvangcentrum gaan, maakt u uiteindelijk zelf. Vraag bureaus, familie, vrienden of collega's of zij u kunnen helpen in zo'n situatie.

In deze folder leest u wat de overheid doet. Maar vooral: wat u zelf kunt doen. Geen persoon of situatie is hetzelfde. Bekijk daarom welke tips en informatie in deze folder voor uw situatie van toepassing zijn.

# Van waarschuwing tot informatie

## De waarschuwing

Als er een ramp plaatsvindt, gaat de sirene. Ga dan naar binnen, sluit deuren en ramen, en luister naar de calamiteitenzender. Soms waarschuwt de overheid u op een andere manier, bijvoorbeeld via geluidswagens. Doe dan precies wat ze u vragen. Kunt u de waarschuwing niet horen? Spreek dan tevoren af of uw buren u op de hoogte brengen en houden van wat er aan de hand is. Vraag op straat omstanders om meer informatie en indien nodig of ze u willen helpen.

## Meer informatie

Na de ramp geeft de overheid meer informatie via de calamiteitenzender. Bij een ramp in uw buurt is dit de regionale omroep. Vraag uw gemeente welke frequentie dit is. Of kijk op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl). Een grote, nationale ramp krijgt altijd veel aandacht op radio en tv. Actuele informatie vindt u op internet. Bijvoorbeeld op de website van uw gemeente of op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl). Houd onder meer ook teletekst, e-mail, mobiel of lichtkrant in de gaten.

## Dit doet uw gemeente

Soms opent de gemeente na een ramp een apart informatienummer. Of u krijgt een waarschuwing via een sms op uw mobiele telefoon. Kijk op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl) of op de website van uw gemeente welke manieren dit zijn. Informeer naar de mogelijkheid in uw gemeente voor extra hulp bij een ramp. Hulpdiensten weten dan waar u woont en kunnen snel ter plaatse zijn.



William Westveer:

## “Beelden zijn belangrijker dan woorden”

“Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer moeite met lezen en het begrijpen van tekst. Beelden zijn belangrijker dan woorden. Eenvoudige, duidelijke tekens bereiken hen het beste. Net als korte, bondige teksten. Vooral tijdens een ramp.

Ik sta zelf nooit stil bij een ramp. Als het gebeurt, gebeurt het. Daar ben ik nuchter in. Wel weet ik thuis de transistorradio, zaklamp en verbanddoos te vinden. En er liggen batterijen en kaarsen op voorraad. Veiligheid gaat voor alles. Bij brand ga ik geen spullen redden, maar zorg ik dat mijn gezin het huis uit komt. Lukt dat niet meer? Dan gaan we in de douche

staan, want daar is water. Ik vraag me alleen af of dat juist is.

Je denkt altijd: “Een ramp overkomt me niet.” Tot er iets dichtbij gebeurt. Wat moet je dan doen? Het is vooral een kwestie van vaak oefenen. Als de sirene gaat deuren en ramen dichtdoen en radio en televisie aanzetten. Dat weet ik nog. Maar ik wist niet dat je bij een overstroming licht en elektriciteit uit moet schakelen. En dat je de regionale zender aan moet zetten, wist ik ook niet. Oefening, heldere informatie en duidelijke vluchtroutes. Zo zijn mensen met een verstandelijke beperking goed voor te bereiden op een eventuele ramp.”

### TIPS

- Informeer bekenden over uw beperking en hoe zij u kunnen helpen in geval van nood.
- Oefen hoe u het huis snel kunt verlaten.
- Kunt u uw huis niet verlaten? Ga dan voor een raam aan de straatkant staan, zodat de brandweer u kan zien.
- Volg de instructies van de hulpdiensten op.


Jan Poot:

## “De wereld is een ziende wereld”

“Thuis weet ik de in- en uitgangen te vinden. Er hangt een rookmelder, maar verder is het huis niet extra aangepast. Mij mankeert niets, behalve mijn ogen. Ik ben mobiel en niet afhankelijk van de lift. Als ik met het openbaar vervoer reis, loop ik in geval van nood met de stroom mee. Soms haak ik in bij een medepassagier.

### TIPS

- **Vraag omstanders om informatie en/of hulp.**
- **Neem bij evacuatie uw mobieltje en geleidestok mee.**
- **Reist u met openbaar vervoer? Loop in geval van nood met de stroom mee en vraag een medepassagier of u kunt inhaken.**
- **Uw geleidehond kan bij een ramp in de war of gedesoriënteerd raken. Denk ook aan een voorraad voedsel en water voor uw huisdier.**



Breekt er brand uit dan wordt het lastiger. Vlammen of blauw zwaailicht zie ik bijvoorbeeld niet. Deze eerste ‘zichtbare’ informatie mis ik dus al.

Familie en vrienden weten dat ik blind ben. Ze kennen mijn beperking. Als dat nodig is, kan ik een beroep op ze doen, ondanks dat ik dat nooit nadrukkelijk heb gevraagd. Ik betwijfel of de gemeente beschikt over een register voor minder zelfredzamen. Dat zou ik eens na moeten vragen. Toch vertrouw ik bij een ramp niet op de hulpdiensten. Ik zoek het dichterbij huis en verwacht hulp uit de nabije omgeving. Hulp van burens of vrienden.

Mensen herkennen doven en blinden in noodsituaties meestal niet als minder zelfredzaam. Zij vallen niet op in de massa. Ik probeer me daarom te onderscheiden. Met mijn geleidestok laat ik zien dat ik blind ben. Bij evacuatie neem ik zeker mijn mobieltje en geleidestok mee. Het mobieltje is mijn fysieke ondersteuning. Het zet tekst om in spraak. Zonder deze hulpmiddelen ga ik sowieso de deur niet uit.”

Stefan Russel:

## “Ik heb behoefte aan informatie via beelden en teksten”

“Mijn doofheid zie ik niet als beperking, maar als een manier van leven. Van jongs af aan kan ik niet horen. Gebarentaal is mijn eerste taal. Bij een ramp op straat herkent de menigte je niet als dove. Vergelijk het met een buitenlander die geen Nederlands spreekt. Het is belangrijk dove mensen vooraf duidelijk te maken wat ze moeten doen bij een ramp.

Bij een ramp probeer ik informatie in te winnen op straat of ga ik mee in de stroom mensen. Sirenes of omroepen hoor ik niet. Via e-mail, sms, lichtkranten, pushmail (telefoon met tekstscherm), televisie of internet zou ik graag willen weten wat er aan de hand is. Er zijn nu zo veel manieren om te communiceren.

Ik heb behoefte aan informatie via beelden en teksten. Aan de tekst: ‘Sluit deuren en ramen en zet de radio aan’, heb ik niets. Voeg je daar ‘zie teletekstpagina ..’ aan toe, dan is het compleet. Zeker als de spotjes op televisie ondertiteling krijgen.

Voor de zekerheid heb ik blikken voedsel en houdbare drank in huis. Bij een evacuatie neem ik alleen het hoognodige mee, zoals een tandenborstel en kleding. Ik draag geen hoortoestel, dus een voorraad batterijen heb ik niet nodig. Als er een ramp uitbreekt, dan verwacht ik weinig hulp van de mensen om me heen. In zo’n situatie stellen mensen hun eigen veiligheid en die van hun gezin voorop. Je moet je dus zelf kunnen redden.”

### TIPS

- Zorg voor een voorraad batterijen voor uw hoortoestel.
- Informeer bekenden over hoe zij u kunnen helpen in noodsituaties.
- Houd e-mail, sms, lichtkranten, pushmail, televisie (teletekst) of internet in de gaten.
- Maak uw beperking bij een ramp snel kenbaar.
- Probeer informatie in te winnen op straat.
- Ga mee in de stroom mensen.

Yolan Koster:

## “Met een rolstoel is het lastig uit te wijken naar familie of vrienden”

“Op een ramp ben ik niet voorbereid. Net als de meeste Nederlanders denk ik daar niet over na. Rampen overkomen toch altijd een ander? Thuis is alles wel goed geregeld. Daar hoef ik me niet ongerust over te maken. Op diverse plekken kan ik het huis verlaten. Verder heb ik blusdeken en weinig brandbaar materiaal. De kans dat er iets gebeurt, is klein.

Mijn vriezer is altijd vol en in mijn tas zitten altijd voldoende medicijnen. Als de stroom uitvalt, kan ik toch mijn huis in en uit. Dat is allemaal geregeld. Met een rolstoel is het lastig om uit te wijken naar familie of vrienden in de directe omgeving. Alleen mijn huis is rolstoel-

toegankelijk. De sporthal is dan de enige uitwijkmogelijkheid.

Bij een ramp ga ik er niet zonder meer van uit dat naasten je helpen. Denk er daarom vooraf zelf over na. Zo ben ik op mijn werk afhankelijk van de lift. Mocht het nodig zijn dan wil ik op een goede manier de trap af kunnen. Daar ben ik nu mee bezig. Maar ook: waar ga je zitten in een zaal? Zit ik midden in een zaal met veel mensen om me heen, dan haal ik de uitgang nooit. Wees alert op alle in- en uitgangen. Kijk waar de nooduitgangen zijn. Let vooral op of deze ook rolstoelgeschikt zijn.”

### TIPS

- Zorg dat u op diverse plekken het huis kunt verlaten, ook als de stroom uitvalt.
- Leg bekenden uit hoe uw rolstoel werkt.
- Zorg voor een opgeladen accu voor uw elektrische rolstoel.
- Zorg dat u bij een ramp niet afhankelijk bent van de lift.
- Kijk waar de nooduitgangen en andere in- en uitgangen zijn.
- Ga op zoek naar rolstoeltoegankelijke uitwijkmogelijkheden.
- Let erop dat u een zaal makkelijk kunt verlaten.



Hadewych Cliteur:

## “Het belangrijkste is genoeg pijnstillers mee te nemen”

“Uiteraard moet iedereen zich voorbereiden op een ramp. Als je afhankelijk bent van medicatie of een hulpmiddel is deze noodzaak nog groter. Bij een ramp komen dan andere complicaties kijken. Zo zijn mensen met een aandoening als reuma afhankelijk van medicijnen. Zij moeten maatregelen treffen, die de buurman wellicht niet hoeft te nemen.

Denk bijvoorbeeld aan voldoende medicatie. Zorg in huis voor een voorraad van enkele weken en neem voldoende mee als je weggaat. Weet ook precies wat en hoeveel je slikt, zodat je dat aan de hulpverlener kenbaar kunt maken. Ben je zelf niet meer aanspreekbaar? Zorg dan dat je deze informatie bij je draagt. Maar ook praktische zaken als een eind lopen, kunnen problemen veroorzaken. In welke situatie je ook komt, het is altijd belangrijk genoeg pijnstillers mee

te nemen. Medicatie is nu eenmaal van groot belang voor chronisch zieken.

Een registratie van minder zelfredzamen zou zinvol zijn. Hulpdiensten kunnen dan beter op de situatie inspelen. Wel moet men hierbij rekening houden met de privacy van mensen. Ga je naar het buitenland, dan is een medicijnpaspoort ook nuttig. Als er iets gebeurt, is direct bekend welke medicijnen je slikt. Zo’n paspoort kun je altijd bij je dragen. Vul je dit aan met informatie over hoe een hulpverlener met jou moet omgaan, dan ben je extra goed voorbereid.”

### TIPS

- Zorg voor voldoende medicijnen.
- Ga nooit zonder medicijnen de deur uit.
- Draag altijd uw medicijnpaspoort bij u.
- Maak afspraken met uw omgeving over het verlenen van hulp.

# Wat kunt u zelf doen?

## Vooraf

- Vraag uw gemeente of u zich kunt aanmelden, zodat bekend is wie bij een ramp extra hulp nodig heeft.
- Vraag uw gemeente of zij bij een ramp u persoonlijk willen waarschuwen.
- Meldt u bij de gemeente aan als vrijwilliger voor rampenoefeningen.
- Zorg dat u een noodvoorraad in huis heeft (zie checklist, pagina 13)
- Draag altijd noodmedicijnen en belangrijke (medische) informatie bij u.
- Draag altijd een SOS-penning met informatie over uw handicap. Handig voor de hulpdiensten.
- Heeft u nierdialyseapparatuur of zuurstoftoediening? Weet dan wat u in geval van nood moet doen en waar u terecht kunt voor deze voorzieningen.
- Een geleide- of zorghond kan tijdens een ramp in de war of gedesoriënteerd raken. Houd daar rekening mee.
- Kijk bij het binnengaan van een gebouw eerst waar de nooduitgangen zijn.
- Bedenk bij wie u terecht kunt als u uw huis moet verlaten.
- Vraag of u ook echt bij deze persoon terecht kunt.
- Breng familie, vrienden en bekenden op de hoogte van de reden dat u minder zelfredzaam bent.

## Als u door een crisis of ramp gebonden bent aan huis

- Sluit deuren en ramen.
- Stem af en luister naar de regionale radio- en televisiezender.
- Houd televisie (teletekst), sms, e-mail, pushmail, internet of lichtkranten in de gaten.
- Zet uw mechanisch ventilatiesysteem uit of – als het niet anders kan – op de laagste stand.
- Informeer familie, vrienden en bekenden over uw situatie.

## Waarom zijn burens, familie en vrienden zo belangrijk?

Een netwerk van burens, familie, vrienden, persoonlijke verzorgers en collega's zijn bij een ramp of crisis heel belangrijk. U kunt uw beperking met hen bespreken en vooraf vragen of ze u bij een ramp willen helpen. Vertel hen welke hulp u van hen verwacht. Maak hier duidelijke afspraken over en neem uw maatregelen met hen door. Ook voor het geval u moet evacueren. Zorg dat een vertrouwd persoon in de buurt een sleutel van uw huis heeft, weet waar u de noodvoorraad bewaart en wat uw medicijngebruik is. Vraag uw netwerk of zij u op de hoogte willen stellen en houden bij een ramp.

# Evacuatie

Het kan zijn dat u bij een ramp onverwacht uw huis moet verlaten. U kunt vooraf aangeven hoe. Bespreek dit met degenen die u willen helpen in crisissituaties. Geef korte en duidelijke instructies over de manier van hulp. En tref vooraf maatregelen. Wilt u met de rolstoel de trap af en heeft u uw medicijnen liever zelf bij u? In uw plan staan al uw persoonlijk wensen. Bespreek deze wensen en oefen uw evacuatieplan eens per jaar.

## **Doe bij evacuatie het volgende:**

- Luister naar de adviezen van de lokale hulpverleners en autoriteiten.
- Informeer hen over uw beperking.
- Neem contact op met de persoon waar u kunt verblijven.
- Neem alleen hoognodige zaken mee (contant geld, uw medicijnen, zorgverzekeringpas, identiteitsbewijzen en kopieën van verzekeringspapieren).
- Sluit gas, water en licht af.
- Sluit bij vertrek deuren, ramen en ventilatiesystemen in uw woning goed af.

## **Heeft u meer tijd om u voor te bereiden op een evacuatie en verwacht u langer dan een paar uur weg te blijven, doe dan het volgende:**

- Draag stevige schoenen en dichte kleding.
- Neem toiletpullen, dekens en extra kleding mee.
- Heeft u een geleidehond? Neem voldoende voedsel en water mee voor uw hond.

## **Gaat u met de auto? Bereid u dan voor op eventuele files. U kunt langere tijd stil komen te staan op de wegen. Neem dan de volgende dingen mee:**

- Uw persoonlijke noodvoorraad.
- Toiletpullen, dekens en extra kleding.
- Eten en drinken voor uw huisdieren.
- Campingkookstel met extra brandstof (gas, benzine) en een pannensetje.
- Een fluitje (om hulp te roepen).
- Een zaklantaarn met (extra) batterijen.
- Extra brandstof voor uw auto.

# De belangrijkste zaken in beeld



# Noodvoorraad

Met de juiste spullen in huis is de kans groter dat u een ramp veilig doorstaat. Hieronder vindt u een lijst met nuttige spullen om nú al in huis te halen. Zelf kunt u hier natuurlijk dingen aan toevoe-

gen. Controleer elk halfjaar of uw voorraad nog compleet en houdbaar is. Leg de noodvoorraad op een voor u handige plek. Geef een kopie van de lijst met uw noodvoorraad aan een bekende.

- Transistorradio, afgestemd op de regionale zender, met extra batterijen.
- Zaklamp met extra batterijen voor het geven van een lichtsignaal of om bij te lichten.
- Eerstehulpkit met eerstehulphandboekje.
- Lucifers in waterdichte verpakking.
- Voorraadjie van medicijnen die u op doktersvoorschrift gebruikt.
- Contant geld, uw identiteitsbewijs en kopieën van uw verzekeringspapieren.
- Reservesleutels van huis en auto.
- Plattegrond van de omgeving.
- Lijst met contactgegevens van mogelijke logeeradressen.
- Drie liter water per dag per persoon, voor minstens drie dagen.
- Voorraad houdbaar eten voor minstens drie dagen (plus blikopener voor eten in blik).
- Voorraad verzorgingsartikelen: wc-papier, vochtige doekjes, zeep, wasmiddel, antibacteriële gel, maandverband, tandpasta, tandenborstel.
- Speciale hulpmiddelen en verbruiksartikelen (bijvoorbeeld batterijen voor een hoorapparaat).
- Heeft u een elektrische rolstoel? Zorg dan dat u altijd batterijen en een handmatig te bedienen reserverolstoel in huis heeft.



# Wat te doen bij een ramp. Een handige wijzer.

Rampen vallen niet te plannen. Voorbereidingen wel.

- Hoort u de sirene? Ga naar binnen en sluit deuren en ramen.
- Zet radio op batterijen of tv aan op de rampenzender.
- Kijk op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl) voor meer informatie.
- Volg de aanwijzingen van overheid en hulpverleners op.
- Haal uw kinderen niet uit school; de schoolleiding vangt uw kinderen op.
- Help anderen zoveel mogelijk.
- Ook al doet de telefoon het nog, ga niet onnodig bellen om overbelasting van het net te voorkomen.



## Grote brand

- Kunt u niet meer door de rook kijken? Blijf dan laag bij de grond.
- Kunt u het gebouw niet meer verlaten?  
Ga dan voor een raam staan waar de brandweer u kan zien.
- Ga nooit terug een brandend gebouw in.



## Terroristische aanslag

- Ga naar een open plek, uit de buurt van grote gebouwen.
- Geef (mobiele-telefoon)foto's die u gemaakt heeft aan de politie.
- Ga niet kijken op de plek van de aanslag.



## Verkeersramp

- Bent u met de auto in een tunnel: verlaat uw auto en ga via de dichtstbijzijnde vluchtweg de tunnel uit.
- Loop niet onnodig over de snelweg.
- Houd de vluchtstrook vrij voor brandweer, politie en ambulance.



## Ziektegolf

- Gebruik altijd papieren zakdoekjes die u na gebruik meteen weggooit.
- Was vaak uw handen.
- Blijf thuis als u een besmettelijke ziekte heeft.



## Instortingsgevaar

- Blijf laag bij de grond, schuil onder zwaar meubilair of een deurpost, blijf daar stil zitten en bescherm uw hoofd en nek met uw armen.
- Gebruik geen liften.
- Als u bedekt onder puin ligt, blijf dan zo stil mogelijk liggen en maak zo mogelijk geluiden op pijpen of buizen. Schreeuw alleen als het niet anders kan.



## Ordeverstoring

- Als er tijdens een evenement paniek ontstaat, ga dan niet tegen de mensenstroom in.
- Blijf rustig en volg de aanwijzingen van de autoriteiten op.
- Ga niet naar de plek van de ordeverstoring toe.



### Extreem weer

#### Bij extreem slecht weer:

- Ga niet de weg/het water op als dit wordt afgeraden of als een weeralarm is afgegeven.
- Als u toch de deur uit moet, neem genoeg eten, water, dekens en warme kleding mee.

#### Bij een hittegolf:

- Drink per dag twee liter water.
- Blijf binnen tussen 12.00 en 16.00 uur.



### Uitval stroom, gas, water of telefoon

- Luister naar de rampenzender op uw radio op batterijen.
- Doet de telefoon het nog? Bel dan niet onnodig om overbelasting van het net te voorkomen.
- Doet de stroom het nog? Kijk dan op de website van uw gemeente of op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl).



### Overstroming

- Wordt verwacht dat het water tot uw huis komt? Schakel gas en elektriciteit uit.
- Maak een evacuatiepakket klaar (radio op batterijen, zaklamp, batterijen, medicijnen, belangrijke documenten, eten en drinken, kleding en dekens).
- Als u niet weg kunt: luister naar de regionale rampenzender op uw draagbare radio.



### Kernongeval

- Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluchtingskoker, muur- en toiletrooster.
- Gebruik en drink geen kraanwater, geen regenwater, geen bladgroenten of moeilijk schoon te maken etenswaren.
- Houd huisdieren binnen en raak geen mensen en dieren aan die buiten zijn geweest.



### Gevaarlijke stoffen

- Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluchtingskoker, muur- en toiletrooster.
- Luister naar de rampenzender en kijk op [www.crisis.nl](http://www.crisis.nl).
- Ga naar een goed af te sluiten kamer waar het niet tocht, liefst midden in het huis of gebouw.
- Bent u buiten? Loop dwars op de wind in met een doek voor uw neus en mond.



**Rampen vallen  
niet te plannen**

**Vorbereidingen wel**



**Contactinformatie**

Kijk voor meer informatie op de  
website van uw gemeente of op:  
[www.crisis.nl](http://www.crisis.nl)  
[www.nietbangmaarvoorbereid.nl](http://www.nietbangmaarvoorbereid.nl)

**DENK VOORUIT**