

# Checklist

## Situaties

- Kort durende stroomstoring
- Langdurige uitval van energietoevoer
- Gebrekkige waterlevering
- Ongelukken in en om huis
- Blikseminslag
- Extreme neerslag, ingesneeuwd raken
- Orkaan, tornado, extreme wind
- Overstroming, dijkdoorbraak
- Extreme en langdurige droogte
- Aardbeving
- (Super)vulkaanuitbarsting
- Economische crisis
- Terroristische aanslag
- (Wereld) Oorlog
- Epidemie, pandemie
- Gebrekkige bevoorrading van en door winkels en bedrijven
- Zombies, mutanten en andere enge wezens
- Ondergrondse bunker situaties: EMP, RDD/RED aanval, mega-meteorietinslag

## Voedselvoorraad

- Ingeblikt vlees, vis of kip (eiwitrijk)
- Ingeblikte (of in glazen potten) groenten
- Ingeblikt fruit
- Soep in zak of blik
- Geconserveerde tomaten; puree, blikken tomatenblokjes of pakken tomatensaus
- Suiker; poedersuiker, kristalsuiker, rietsuiker, of als alternatief een zoetstof zoals Stevia
- Honing (bederft niet!) of maplesyrup (ahornsiroop)
- Bouillonblokjes en gedroogde kruiden en specerijen, zout met jodium
- Pasta en/of noodles
- Rijst
- 'Oude' granen zoals quinoa of amarant
- Gedroogde bonen en peulvruchten
- Sauzen (neem bij horecagelegenheden van die 1-persoonszakjes ketchup en mayo mee)
- Olie, om in te maken of gerechten mee aan te maken
- Bloem; tarwe-, spelt- of roggebloem, eventuele een glutenvrije variant
- Kant en klare broodmix, pizzadeegmix of pannenkoekenmix
- Bak-ingredienten zoals droge instant gist, bakpoeder, baking soda
- Aardappelpureepoeder
- Melkpoeder
- Taco's en/of tortilla's
- Havermout/havervlokken (vol vezels!)
- Crackers
- Jam/confiture/jelly
- Zaden en noten
- Popcorn-mais
- Harde kaas zoals Pecorino
- Citroensap
- Sojasaus
- Pindakaas
- Chocolade (liefst zo hoog mogelijk cacaogehalte)
- Water

- Koffie (en eventueel poedersticks koffiemelk)
- Thee
- Chocolademelkpoeder
- Ontbijtgranen; cornflakes, granola of muesli
- Energyrepen, proteinerepen of proteïnepoeder
- Dranken met gember zoals Ginger Ale, of andere dranken die tegen misselijkheid kunnen helpen
- Diervoeding
- Persoonlijke favorieten; niks zo opbeurends als je favoriete koekje of snack wanneer je het even niet meer ziet zitten tijdens een noodsituatie

## Hygiëne-artikelen

- Huidvriendelijke zeep (blok)
- Vloeibare handzeep
- Handdesinfectant
- Shampoo, conditioner of 2-in-1
- Douchegel (of shampoo en douche in één!)
- Zeepvrije waslotion
- Bodylotion
- Tandeborstel
- Tandpasta
- Deodorant
- Vaseline
- Oordopjes
- Lippenbalsem
- Handcreme
- Maandverband of tampons
- Inlegkruisjes
- Babydoekjes
- Wegwerp washandjes
- Scheermesjes
- Zonnebrand
- Toiletpapier
- Vochtig toiletpapier
- Luiers (als je een baby hebt ten minste)
- Schoonmaakmiddelen voor keuken, badkamer, vloer en algemene allesreiniger
- Wasmiddel
- Afwasmiddel en -borstel
- Ongediertebestrijdingsmiddel
- Waterstofperoxide (werkt ontsmettend en het doodt vele soorten bacteriën)
- Chloor, dikke bleek of iets dergelijks
- Condooms of andere anticonceptie
- Lenzenvloeistof

- Thermometer
- Jodiumtabletten (bij een nucleaire ramp)
- Hot/coldpack
- (vinyl) Handschoenen
- Mondmaskers
- Tea tree olie; zeer veelzijdig en zelfs te gebruiken als afweermiddel voor ongedierte
- Aspirine, paracetamol en andere pijnstillers
- Pleisters en verbandmiddelen
-

## Gebruiksvoorwerpen

- Tent
- Slaapzak
- Afdekzeil
- Touw
- Puntenslijper; takken van een punt voorzien of houtschraapsel als aanmaak voor een vuur.
- Zaklamp
- Oplader met zonnecellen
- Batterijen
- Aluminiumfolie (liefst van die dikke voor de barbecue)
- Plasticfolie
- Ducttape
- Tiewraps
- Lucifers
- Blikopener (zo kut als zo'n lipje op een blik afbreekt)
- Plastic zakken; afvalzakken, boterhamzakjes, *ziplock* zakjes
- Droogoven
- Kookstel (op alternatieve brandstofbron)
- Naaisetje; naalden, draad, veiligheidsspelden, knopen
- Entertainment; speelkaarten, dobbelstenen, boeken
- Extra brandstof voor auto (of brommer)
- Reparatiesetje voor de fiets
- Kaarsen
- Radio
- Walkie Talkies
- Klein gereedschap
- 'Analoge' wegenkaarten om een (vlucht)weg te bepalen

## Bug Out Bag

Bekijk zelf wat je wel of niet nodig denkt te hebben. Als je alles van deze lijst gaat inpakken heb je een rolcontainer nodig in plaats van een rugzak.

- Tent
- Slaapzak
- Wollen deken
- EHBO kit (aangevuld met persoonlijke items)
- Aansteker en/of wind- en waterbestendige lucifers
- Kaars
- Multitool
- Breekstaaf/Gloeistaaf
- Waterzuiveringstabletten
- Opvouwbare jerrycan
- Handenwarmer
- Reddingsdeken/hypothermiadeken
- Zaklamp
- Noodradio op zonne-energie of dynamo
- Noodrantsoen (bijvoorbeeld energybars)
- Kookset of blik om in te koken
- Mondmaskers
- Handschoenen
- Outdoor/sport sokken
- Schoenveters
- Muts of pet
- Touw/paracord
- Duct tape/tie wraps
- Survivalmes
- Schepje
- Noodfluitje
- Schrijfgerei
- Map met kopieën van belangrijke documenten
- Cash geld en compacte ruilmiddelen

- Dry bag/waterdichte zak
- Kompas en landkaart (alleen handig als je het ook weet te gebruiken)
- Verrekijker
- Compact survivalboek
- Iets ter ontspanning: speelkaarten, leesboek, Rubickx cube etc.

## Every Day Carry (EDC)

Omdat je dit dagelijks met je meeneemt zitten hier minder survivalachtige dingen in en kun je ook elektronische (communicatie)middelen hieraan toevoegen. De EDC is bedoeld voor kleine noodgevallen. Strikt genomen zou je alles in je zakken of klein tasje met je mee moeten kunnen nemen.

- Multitool of zakmes
- Zaklampje
- Smartphone, tablet of kleine notebook
- Sleutelbos
- (Zonne)bril
- Schrijfgerei
- Horloge
- Portemonnee met inhoud (ook Id-bewijs en creditcard etc)
- Naaisetje (naald, draad, klein schaarsetje)
- Lipbalsem of klein tubetje vaseline of ander vet voor huidtoepassingen

## Get Home Bag

Dik ongeluk op de snelweg. Je staat uren in de file, maar dan ook echt. Stil. Geen meter vooruit in 2 uur tijd. Dit gaat nog wel even duren. Dit zit in je GHB.

- Drinkwater
- Snacks
- Kauwgom
- Deken of warme trui/jas
- Poncho
- EHBO-kit
- Kaart en eventueel kompas voor navigatie
- Multitool of zakmes
- Oordoppen (bij loeiende sirenes zul je blij zijn)
- Schone wandelsokken en wandelschoenen, voor het geval je naar huis moet lopen
- Muts of pet
- (Werk)handschoenen
- Vochtige doekjes
- Breekstaaf/Gloeistaaf
- Solar oplader voor telefoon en GPS
- Cash geld
- Kopieën van belangrijke documenten