

Gratis checklist

Water & hygiëne bij stroomuitval

Drinkwater veiligstellen, gebruikswater gebruiken, hygiëne behouden en wc-problemen vermijden.

Belangrijk

Deze checklist helpt je water duidelijk te scheiden: drinkwater is voor drinken, koken en medicijnen. Gebruikswater is voor wc, schoonmaken en grove reiniging.

Deze checklist is bewust praktisch gehouden. Ze vervangt geen waarschuwingen van de overheid, geen medisch advies en geen professionele beoordeling van bijzondere gevaren. Bij acuut gevaar geldt: noodnummer, informatie van lokale autoriteiten en officiële waarschuwingskanalen hebben voorrang.

1. Drinkwater meteen veiligstellen

- ☐ Schone flessen, jerrycans, pannen of afsluitbare houders met drinkwater vullen.
- ☐ Alleen schone, voedselveilige houders voor drinkwater gebruiken.
- ☐ Houders labelen: drinkwater / datum.
- ☐ Drinkwater koel, donker en gescheiden van chemicaliën bewaren.
- ☐ Water voor medicijnen, babyflessen en zorg eerst reserveren.

Niet verwarren

Badkuip, emmer of schoonmaakemmer zijn geschikt voor gebruikswater, maar niet automatisch voor drinkwater.

2. Gebruikswater voorbereiden

- ☐ Badkuip, teilen of emmers met water vullen zolang leidingwater beschikbaar is.
- ☐ Gebruikswater duidelijk labelen of ruimtelijk gescheiden bewaren.
- ☐ Gebruikswater gebruiken voor wc-spoeling, schoonmaken en grof wassen.
- ☐ Niet drinken uit open, vervuilde of ongeschikte houders.

3. Dagplanning: water rantsoeneren

Gebruik	Prioriteit	Opmerking
Drinken	zeer hoog	regelmatig kleine hoeveelheden, vooral bij hitte
Medicijnen/baby/zorg	zeer hoog	apart reserveren
Koken	hoog	eenvoudige levensmiddelen met weinig water
Handen wassen	hoog	infectiebescherming
WC/schoonmaken	middel	gebruikswater gebruiken
Douchen/was	laag	alleen als er genoeg reserve aanwezig is

4. Hygiëne met weinig water

- ☐ Voor eten, medicijnen en zorg altijd handen reinigen.
- ☐ Zeep gebruiken als water aanwezig is.
- ☐ Handdesinfectie als reserve klaarleggen.
- ☐ Vochtige doekjes alleen aanvullend gebruiken, niet als permanente oplossing.
- ☐ Oppervlakken in keuken en badkamer zo schoon mogelijk houden.
- ☐ Rauw en klaar-om-te-eten voedsel strikt scheiden.

5. WC zonder normale spoeling

- ☐ Vooraf controleren of de riolering normaal bruikbaar is. Bij terugstuwning of overstroming niet verder spoelen.
- ☐ Als water aanwezig is: wc met gebruikswater handmatig naspoelen.
- ☐ Als geen spoeling mogelijk is: nood-wc voorbereiden.
- ☐ Emmer met stevige vuilniszak bekleden.
- ☐ Na gebruik afdekken met kattenbakvulling, zaagsel of vergelijkbaar materiaal.
- ☐ Zak goed afsluiten en kindveilig en beschermd tegen dieren bewaren.
- ☐ Daarna handen consequent reinigen.

Belangrijk

Een nood-wc is onaangenaam, maar beter dan onhygiënische improvisatie. Doorslaggevend zijn scheiding, afdekking, afsluiting en handhygiëne.

6. Eten bereiden met weinig water

- ☐ Eerst levensmiddelen gebruiken die weinig water nodig hebben.
- ☐ Vocht uit conserven bij geschikte levensmiddelen mee gebruiken.
- ☐ Serviesgebruik verminderen: één beker, één bord en één bestekset per persoon.
- ☐ Pannen meteen uitvegen voordat resten opdrogen.
- ☐ Bij onzeker water geen levensmiddelen ermee wassen.

7. Bijzondere situaties

- ☐ Baby's: extra schoon water, fleshygiëne en passende voeding inplannen.
- ☐ Senioren/zorg: meer water voor lichaamsverzorging en medicijnen inplannen.
- ☐ Huisdieren: drinkwater en reinigingsbehoefte niet vergeten.
- ☐ Hitte/tropisch klimaat: waterbehoefte duidelijk verhogen.
- ☐ Ziekte/diarree/koorts: meer drinkwater en hygiëne inplannen.

8. Persoonlijk waterplan

Persoon/dier	Drinkwater per dag	Reserve voor 3 dagen
Volwassene 1		
Volwassene 2		
Kind/baby		
Huisdier		
Zorg/medicijnen		

Drinkwatervoorraad gecontroleerd op:

Gebruikswaterhouders aanwezig:

Nood-wc-materiaal aanwezig:

Handdesinfectie/zeep aanwezig:

Inhoudelijke oriëntatie

De inhoud is zelfstandig geformuleerd en voor Blackout-Tip.com gestructureerd. Inhoudelijk is ze gebaseerd op openbaar toegankelijke aanbevelingen van officiële instanties:

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): gidsen en checklists voor noodvoorbereiding.
- ☐ Ready.gov / FEMA: aanbevelingen voor noodpakket, water, voedsel en gedrag bij stroomuitval.

☐ CDC / FoodSafety.gov: aanwijzingen voor voedselveiligheid bij stroomuitval.

Opmerking voor de website: Deze PDF is bedoeld als gratis download. Ze mag op blackout-tip.com beschikbaar worden gesteld en intern worden hergebruikt. Voor externe bronvermeldingen in artikelteksten moeten de officiële bronnen aanvullend worden gelinkt.