

3. AANBEVOLEN WORDT UW VLUCHTROUTES REGELMATIG TE CHECKEN OP OBSTAKELS. HOE ZORGT U ERVOOR DAT U DIT NIET VERGEET?

Hieronder worden een aantal voorbeelden gegeven. U kunt natuurlijk ook zelf een moment bedenken waarop u uw vluchtroute wilt controleren op obstakels. U mag meerdere voorbeelden aanvinken.

- Wanneer ik 's avonds naar boven ga om te slapen, dan check ik meteen mijn vluchtroute.
- Wanneer ik het huis schoonmaak, dan check ik mijn vluchtroute.
- Wanneer ik van de slaapkamer naar de voordeur loop, dan check ik mijn vluchtroute gelijk op obstakels.
- Wanneer ik , dan check ik mijn vluchtroute.

Wanneer ik hulp nodig heb met het weghalen van obstakels, dan vraag ik deze persoon (of personen) mij te helpen:

- 1.
- 2.

Tip: Vraag bijvoorbeeld medebewoners, burens, thuiszorgmedewerkers of (klein)kinderen om u te helpen uw vluchtroute vrij te maken van obstakels en dit zo te houden.

SLEUTELHANGER

Als geheugensteuntje krijgt u een sleutelhanger. Hang deze aan uw sleutelbos. Wanneer u uw sleutels ziet en gebruikt, zal de sleutelhanger u herinneren aan het vrijhouden van uw vluchtroutes. U kunt de sleutelhanger natuurlijk ook op een andere plek hangen waar u deze vaak ziet, bijvoorbeeld op het toilet of in de keuken.



www.facebook.com/brandweerln

www.twitter.com/brandweerln

www.brandweerln.nl

ONDERDEEL  veiligheidsregio
limburg-noord

OEFEN UW EIGEN VLUCHTPLAN

De meeste mensen vinden het belangrijk om bij brand snel hun woning te kunnen ontluchten. U toch ook?

Wilt u weten welke obstakels uw vluchtroutes blokkeren? Dit zijn er vaak meer dan u denkt. Oefen uw vluchtplan door middel van deze oefenkaart. Dit kunt u natuurlijk samen met iemand oefenen als u liever niet alleen oefent. De volgende bijeenkomst gaan we uw ervaringen bespreken, vul daarom deze kaart thuis in.



Tip: Test ook even uw rookmelders, deze maken immers onderdeel uit van uw vluchtplan. Een rookmelder zorgt ervoor dat u op tijd gewaarschuwd wordt bij brand. U heeft dan meer tijd om te vluchten. Test de rookmelder door op de testknop te drukken. Kunt u er niet bij? U kunt ook een bezemsteel gebruiken of hulp vragen aan vrienden, familie, of de hulp in huis wanneer het zelf niet lukt.



1. PROBEER TWEE VLUCHTROUTES UIT

Lukt het u om via deze routes te vluchten? U moet bedenken dat u de route met uw ogen dicht moet kunnen afleggen, omdat in geval van brand er rookontwikkeling kan zijn.

› **Hoofdvluchtroute:** vanaf de slaapkamer tot het daadwerkelijk openen van de voordeur. Hoeveel en welke obstakels komt u tegen?

Aantal:

Welke:

- | | | |
|----|----|-----|
| 1. | 5. | 9. |
| 2. | 6. | 10. |
| 3. | 7. | 11. |
| 4. | 8. | 12. |

› **Alternatieve route:** vanaf de slaapkamer tot het daadwerkelijk openen van een andere uitgang (raam/achterdeur/balkondeur). Hoeveel en welke obstakels komt u tegen?

Aantal:

Welke:

- | | | |
|----|----|-----|
| 1. | 5. | 9. |
| 2. | 6. | 10. |
| 3. | 7. | 11. |
| 4. | 8. | 12. |

Mogelijke obstakels

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Dichte rolluiken ('s nachts) | 9. Schoenen |
| 2. Horraam | 10. Extra nachtsloten |
| 3. Sleutel niet op vaste plek | 11. Wasmand of -rek |
| 4. Gesloten gordijn voordeur | 12. Stofzuiger |
| 5. Ontbreken van een opstapje bij het raam | 13. Rollator |
| 6. Spullen op de vensterbank | 14. Kamerplant |
| 7. Meubilair (stoel, bureau, kastje) | 15. Ontbreken van trapleuning |
| 8. Spullen op de trap | |

2. HOE WILT U HET AANTAL OBSTAKELS OP UW VLUCHTROUTES VERMINDEREN?

U kunt hieronder tips vinden om ideeën op te doen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tip: Probeer de trap vrij te houden van spullen, zeker 's nachts.

Tip: Houd minimaal één vluchtdeur of raam vrij van rolluiken.

WAT HEBBEN ANDERE SENIOREN NAAR AANLEIDING VAN HET OEFENEN GEDAAN?



"Ik controleer of mijn trap vrij is van spullen voordat ik ga slapen. Dat geeft mij een veiliger gevoel wanneer ik in bed lig, waardoor ik veel beter slaap." - (Lenie, 85 jaar)

"Tijdens het oefenen van mijn vluchtplan kwam ik erachter dat ik onmogelijk zonder opstapje via het raam kan vluchten. Nu heb ik een keukentrapje in de buurt van het raam gezet zodat ik altijd via het raam kan vluchten in geval van brand." - (Piet, 64 jaar)



"Ik heb het rolluik voor mijn voordeur nooit meer dicht 's nachts. Dat is veel veiliger. Zo weet ik zeker dat ik door deze deur mijn huis uit kan wanneer er brand uitbreekt." - (Joop, 72 jaar)

