

LIJSTJES DES LEVENS 3

Nadia De Ley

Schrijver: Nadia De Ley

Coverontwerp: Vito Nieman

ISBN: 9789463182454

Uitgegeven via: Yanga.be

Print: Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

INDEX

Help!.....	3	Voorzichtigheid en angst.....	28
Brand!.....	4	Wat herhaling en andere raad	29
Gas en elektriciteit.....	6	Samenleven met een angstige, eigenheid, ontwikkeling.....	30
Rampen, vastzitten, onderweg.....	7	Filosofietjes.....	31
Overval, inbraak, stalking, zelfverdediging.....	8	Plannen in een metafoor.....	32
Autoveiligheid, op de baan, bliksem.....	9	Goed in je vel.....	33
Elektromagnetisme en andere stralingsinvloeden.....	10	Slapen	34
Plantenweetjes	13	Ademen, hyperventilatie	36
Insecten, voorkomen, remedies.....	14	Comfortabel in beweging	38
Hulp bieden (algemeen)	16	Nog wat astrologie (Special: Maagd).....	39
Vervelende virussen en bacteriële infecties.....	20	Politieke termen.....	40
Belangrijk bericht!	21	Geloofsbelevingen en - stromingen.....	42
Handig in huishouden, keuken- en voedingweetjes	22	Mogelijke afknappers	44
Ecologisch en duurzaam.....	26	Magische zinnnetjes.....	45
Levenshoudingen, gezond wonen	27	Leuke series en films.....	46

HELP!

AFSPREEKPLAATSEN en HERKENNINGSAZAKEN

- Spreek af waar en wanneer je elkaar zal terugzien ... (Verlaat die plaats niet maar desnoods laat je toch zeker een boodschap achter.)
- Memoriseer belangrijke dingen (nummerplaat, kleding, print, uiterlijk, gebouw, monument, straat + huisnummer, ...).
- Heb steeds iets op zak ... waarmee je te identificeren bent (liefst je identiteitskaart → verplicht op zak hebben vanaf 12 jaar).
- Zet in je gsm → 'ICE' (In Case of Emergency): het telefoonnummer dat men in geval van nood moet bellen.

S O S (in morsecode)

. . . - - - . . .

Goed is om ... (thuis) een briefje te leggen ... met daarop ... waar je naartoe bent.

NOODNUMMER BELLEN: 112 → voor Europa

Zet belangrijke nummers in (een sneltoets van) je telefoon!

- Bel het noodnummer ... (kan ook zonder belwaarde – wel opgeladen batterij hebben!).
→ Wacht op antwoord ... Als je inhaakt en terugbelt, kom je terug op de wachtlijst te staan!
- Zeg je naam en adres ... of ... plaats van het ongeval ... en eventueel herkenningpunten ...
→ ook verdieping, kamer, waar ingang is, langs waar te bereiken, wegroute, ...
→ Zeg ook welke uitwegen er (voor jou) zijn ... in het gebouw.
- Vertel wat er gebeurd is ... (Houd het bij de zaak ... en vertel dus alleen het nodige!).
→ welke kamer, verdieping, hoeveel personen er (in gevaar) zijn, (hoeveel) gewonden, ...
- Volg de instructies van de telefonist ...
→ Blijf aan de lijn tot de telefonist zegt dat je mag inhaken.
→ Houd verder de telefoonlijn vrij ... zodat die je kan terugbellen voor meer informatie.
- Probeer zo goed mogelijk ... de weg vrij te maken ... voor de hulpdiensten.
- Breng eventueel je burens op te hoogte.
- Nooit telefoneren als je met de auto rijdt ... tenzij handsfree ... of zet je even aan de kant!
- Bij gasgeur ... van op een behoorlijke afstand van je woning gaan telefoneren!
- Laat naar je vertrouwenspersoon bellen ... als je zelf niet in de mogelijkheid bent.
→ liefst iemand die een huissleutel heeft, voor als je voor langere periode zou wegblijven.

Leg/hang je (nood)telefoonlijstje op een centrale, zichtbare plaats!

OVERWEGEN en BESLISSEN

1. Is het belangrijk ?
2. Kan het zin hebben ?
3. Is het het waard ?
4. Wiens verantwoordelijkheid is het ?
5. Wat is het beste dat kan gebeuren en wat het slechtste ?

ALARMEREN

- Polsband/ketting met knop die doorseint naar centrale die contactpersonen verwittigt.
- Spul met indrukknop dat tot metersver lawaai maakt. (Weet ook hoe uit te schakelen!)
- Met zaklamp seinen (best met korte tussenposes).

OVERLEVINGSKIT

- Deken(s)
- Zaklamp(en) ... (best grote + reservebatterijen) – *LED-lampen geven goed licht.*
- Radio op batterijen (+ reservebatterijen!)
- Iets anders (noodzakelijks)? ... bv. medicijnen, gsm, lader, ... (indien nog elektriciteit).

VLUCHTEN ... ALGEMEEN

- Vluchtweg belemmerd ... of ... geen brandladder ... voorzie een (zeil)touw ... of ... flexibele ladder (zoals in het circus) ... en ... zoek (op voorhand) uit waaraan best vast te maken!
→ als met touw ... werkhandschoenen klaarhebben (tegen er pijnlijk tegenschuren) ... maar eerst deuren dicht vooraleer raam te openen!
- Neem geen risico ... als het al erg brandt ... spullen achterlaten en vluchten (langs nooduitgang?) ... of ... schuil op z'n minst op een veilige plaats (laag bij de grond)!
- Maak vluchtplan (voor huisgenoten) ... en ... bekijk nooduitgangen (in een ongekend of openbaar gebouw).

Als je donor bent voor het Rode Kruis ... (moet op kaartje staan) ... dan krijg je voorrang bij de hulpdiensten ... dus ook voorrang in bloed krijgen.

BRAND!

Plaats je handtas, portefeuille, sleutels, ... nabij de voordeur of op een centrale plaats ... maar ... laat alles achter (maar geen personen/dieren!) als de situatie daarom vraagt!!

BRAND ... HOOFDZAKEN

- Probeer een beginnende brand eerst te blussen / als niet lukt ... wegwezen!
- Maak vluchtplan (voor uw huisgenoten) / bekijk nooduitgangen in vreemd gebouw.
- Neem geen lift ... maar de trap (als het daar niet brandt).
- Sluit ramen en deuren (achter u) ... zeker vooraleer een andere deur of raam te openen.
- Bel 112 ... en ... geef zo rustig mogelijk de nodige informatie.
- Open gordijnen, doe het licht aan en open alvast een raam ... (voor de hulpdiensten).

EXTRA INFO

- Vervaldatum nakijken → staat vaak dwars op apparaat vermeld.
- 'BENOR' → goedgekeurd volgens Belgische normen.
- Sommige blussers hebben ... een drukpatroon dat je eerst moet inslaan.
- Sommige blussers hebben ... een drukmeter ... om te zien of er nog druk op zit.
- Brandslanghaspels (op rol aan de muur) → 2 kranen te openen (platte + ronde).
- Poeder → let op dat alles goed geblust is ... én ... nadien met speciale reiniger poetsen!

BRANDBLUSSERS ... OP HET EERSTE ZICHT

- **Let op!** ... als met zwarte koker is (lijkt op een toeter) → is met CO₂ = - 80°C!!
(enkel vasthouden aan handvat tussen koker en slang!! (liefst met handschoenen).
- De voet (onderste paar centimeter) heeft soms een kleur ... (bv. blauw = op waterbasis).

BRAND BLUSSEN

- Voorzie een geschikte brandblusser maar ook hier en daar enkele watersprays.
(spray die niet onder druk staat, dus een spray waar je zelf water hebt ingedaan!!)
- Richt de straal naar het onderste van de vlam(men)... vanop enkele meters afstand.
- Schakel toestellen uit ... en ... trek, als nog kan, ... de stekker uit het stopcontact.
- Sluit het toestel of de ruimte af van zuurstof.
- Brandend (huishoud)toestel
→ natte (hand)doek met handen aan jouw kant erover doen ... of ... blusdeken.
- **Alleen een beginnende brand ... kan je nog proberen te blussen.**
- **Iets wat brandt niet proberen uit te blazen! (wakkert het nog meer aan).**
- **Toestel waar olie in zit ... geen water op doen!**

HOEVEELHEID t.o.v. OPPERVLAKTE en TIJD

INHOUD	BLUSTIJD	OPPERVLAKTE	VAN BV.
1 kg	10 seconden		gezinswagen
2 kg			vrachtwagen
6 kg (= 1 bluseenheid)		150 m²	huis (vloeroppervlak)
9 kg			fabriek
12 kg			zeer grote fabrieken

SPECIALE AANDACHT ... VOOR (IN) DE AUTO

Kleine poederbrandblusser is verplicht ... **MAAR** ... blust slechts 10 seconden!

Eigenlijk ... heb je nodig:

A-klasse → voor vaste stoffen / B-klasse → voor benzineslot + autobrandstof

C-klasse → voor eventueel gas

D-klasse → voor autovelgen (Let op! ... maakt fel wit licht als brandt)

Brand(blus)deken – (Zie ook bij 'Brandblusapparaten')

In EHBO-kit ... flamigel (de gel moet niet in de koelkast)

Houd alles binnen handbereik ... op veilige + bereikbare plaatsen!

INHOUD ... UITGEDRUKT IN ...

Liter → - water	bv. - A B - brandslanghaspel → blijft water afgeven zolang je wilt
- schuim	(water + schuimvormend middel) → neemt zuurstof weg bv. - A B F
Let op!...	met elektrische apparaten in werking!
Kilo → - poeder	bv. - A B C → mag op elektrische apparaten, is wel vuil - B C D
- CO₂	kool(stof)dioxideblusser ... of ... koolzuursneeuwblusser
Let op!...	vasthouden aan handvat tussen koker en slang !! (Je verbrandt je anders!!)

Als je iets naar beneden gooit (bv. een belangrijk koffertje)

niet op iemands hoofd! - Kijk en/of verwittig eerst (luid genoeg)!

**Als je aan het raam op de brandweer wacht (en dus zelf niet weg geraakt),
wacht tot de ladder/brandweerman VLAK BIJ JOU IS – spring niet eerder!!!**

**Bij brand ... komt er plots veel rook ... waardoor je nog maar weinig kan zien!
(gaat heel snel, dus ken je vluchtmogelijkheden!)**

**Vluchtplan op voorhand (bespreken met medebewoners + zichtbaar op centrale plaats).
Probeer nóg erger te voorkomen ... en/of ... vlucht!! - (zwakke personen helpen)!**

BRANDBLUSSEER ... GEBRUIK

- Veiligheidspin eruit trekken.
- Spuitstuk richten.
- Enkele keren kort knijpen, ...
- Blussen (met korte stoten, vanop enkele meters naar het onderste van de vlammen richten)

VUUR en KLEDING

- Kleding uitdoen ... of ... nat maken.
- Branddeken omwikkelen.
- Over grond rollen (gras, aarde, zand)
- Katoen brandt. - Nylon smelt gaten.
- Plastic doet vastkleven, smelt in.

BRAND VOORKOMEN

- Plaats rookmelders (in de hoogte) en check regelmatig de batterijen!
Er bestaan er ook aangepaste ... met spraak ... of ... met flitslichten ... of ... trillingen ...
(Krijg je het niet terug uitgezet, klop de batterijen dan even uit het toestel – ook toestel afstoffen!)
- Er bestaat ook een rookmelder die een (onvervangbare) batterij heeft die 10 jaar meegaat.
- Eventueel installeren ... een brandalarm ... waarmee de omgeving verwittigd wordt.
- Papier, olie, alcohol ... niet in buurt van ... kookplaten ... (zowel gas als elektrisch).
- Spuitbussen, vuur, gas ... niet in buurt van ... gasketels of -kachels (met open vlam).
- Wacht lang genoeg ... vooraleer je assen in de vuilnisbak kapt ... en blijf er even in de buurt.
- Gooi een (brandende) sigaret ... niet in een rioolput, vuilnisbak, kelderraam, ..., richting mensen.
- Gebruik de juiste boor voor het juiste materiaal (Bv. geen ijzerboor in hout!).
- Oud stof ... en ... materiaal van daken ... kan ook brandbaar zijn (bv. rieten dak, aluminium, ...)!)
- Plaats kaarsjes niet vlak naast elkaar ... en ... aanstekers, lucifers ... wegbergen!
- Een net uitgedoofde lucifer niet terug in het doosje (bij de andere).
- Plaats een haardscherm voor je open haard!
- Plaats spots ver genoeg van textiel (bv. gordijnen) en doe ze uit als je de kamer verlaat!!
- Gebruik het juiste voltage van tranfo/lader ... voor een welbepaald toestel. Informeer!
- Gebruik hetzelfde voltage van batterijen ... als je ze samen in een toestel steekt! ... Kan lekken!
- Neem laders uit het stopcontact als je er niet in de buurt bent.
- Dubbelcheck of toestellen uitgeschakeld zijn.
- Elektrisch verwarmingstoestel ... mét veiligheid voor als er iets invalt + laag bij de grond!

Al wat met vuur te maken heeft (bv. aansteker) ... buiten bereik van kinderen!

ROOK, STOOM, WATER en VERBRANDING

- Hoe vochtiger, hoe sterker je temperatuur ervaart!
(Let op: de huid van jonge kinderen verdraagt geen water boven de 38° C!)
- (Babyflesje: liever te koud dan te warm! → check voldoende met achterzijde hand)
- Rook (lucht) is eerder verstikkend.
- Stoom (waterdamp) is eerder verbrandend.
- 1^{ste} en 2^{de} graad verbrand ... enkele minuten onder koude kraan, flamigel, ...
- 3^{de} graad verbrand ... geen water opdoen ... wel ambulance bellen.
- Let op ... ijzer, glas, steen ... neemt snel temperatuur aan!!
- Rokende motorkap → hete stoom!

Stel je verwarmingsketel (voor warm water) in op maximum 40° C!!

BRANDBLUSAPPARATEN ... KLASSE A tot F ... WAARVOOR DIENT

A: = water ... of ... schuim ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit
voor → **vaste stoffen** (niet smeltend) / A B → vast + vloeibaar
→ hout, papier, textiel, verpakkingsmateriaal, ...

B: = schuim ... of ... CO₂ ... of ... B C-poeder ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit
voor → **(ontvlambare) vloeistoffen**
→ alcohol, benzine, olie, oplosmiddel, ...
en **vloeibaar wordende stoffen**
→ vet, kunststoffen, plastic, ...

C: = CO₂ ... of ... B C-poeder ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit
voor → **(ontvlambare) gassen**
→ aardgas, butaan, propaan, LPG, acetyleen, elektrische vuren, ...
(Let op! ... dan snel afvoer afsluiten, als nog kan!)

Niet gebruiken voor: hout, papier, textiel, ...

ZEKER NIET GEBRUIKEN OP MENSEN!

SPIJTSTUK NIET VASTHOUDEN TIJDENS HET BLUSSEN!

D: = D-poeder (metaalbrandpoeder) of ABCD-poeder ... voor *enorme temperaturen*
voor → **metalen** → aluminium, magnesium, natrium, kalium, lithium, ...

E: voor apparaten onder spanning

F: = **vetblusser** ... en/of ... *blusdeken*
voor → frituurvet, zeer hete oliën (> 5 liter), (grote) frituurovens, kaarsvet ...

BRAND ONTKOMEN

- Houd ramen/deuren gesloten ... of ... sluit ze zeker voor je een andere deur opent.
- Check eerst of een deur warm is ... of ... dat er geen rook tussen de kieren uitkomt (Zoja, de deur niet openen ... en ... een andere uitgang zoeken).
- Blijf laag bij de grond ... in geknielde houding (zo adem je minder rook in).
- Wikkel een branddeken om (voor elk één!) ... en ... adem in een (natte) (zak)doek.
- Leg natte doeken aan deuropening(en) en kieren ... in de kamer waar je bent.
- Sproei je eventueel nat (met water!!).

Vluchtwegen: 1) voordeur – 2) raam aan straatkant – 3) via brandladder.

Wees voorbereid ... en ... raak niet in paniek!

Houd in een koffertje ... kopieën van belangrijke documenten, paswoorden, ... op een centrale plaats... en/of ... leg kopieën bij een vertrouwenspersoon.

Betonnen constructie is veiliger dan een metalen (die kan smelten/ombuigen).

Ook brandblussers op centrale plaatsen ... én ... zichtbaar!!