



NOODVOORBEREIDING vir
SUID-AFRIKA

'n Praktiese Handleiding vir Gesinne

Saamgestel deur Japie Muller

GEEN KOPIEREG VOORBEHOU

Hierdie boek is geskryf uit gehoorsaamheid aan 'n roeping wat God op my hart gelê het. Dit is bedoel vir die opbou, veiligheid en hoop van alle Suid-Afrikaners.

Daarom word geen kopiereg op hierdie werk voorbehou nie. U word aangemoedig om hierdie boek te versprei, kopieë van die volledige teks te maak, of gedeeltes daarvan te deel met enigiemand wat dit mag benodig. Mag hierdie inligting tot seën wees vir ons land.

LET WEL

Die inhoud van die boek mag nie vir 'n kommersiële wins verkoop word nie.

'N NOTA AAN DIE LESER

Jy sal dalk merk dat sekere beginsels en raad meer as een keer in die verskillende hoofstukke voorkom. Dit is opsetlik gedoen, en ek wil graag verduidelik waarom:

EERSTENS is herhaling een van die doeltreffendste maniere om te leer. Hoe meer gereeld jy 'n belangrike beginsel teëkom – soos om jou brandstoftenk altyd meer as halfvol te hou, kontant tuis te bewaar, jou bure te ken, of om God bo jou eie voorbereidings te vertrou – hoe stewiger raak dit deel van jou manier van dink en asook in jou optrede. In 'n krisis gaan jy nie tyd hê om 'n kontrolelys te raadpleeg nie; jy gaan reageer volgens dit wat vir jou 'n tweede natuur geword het. Herhaling is die manier waarop 'n mens daardie outomatiese reaksie kweek.

TWEEDENS is hierdie gids saamgestel om in die ware sin van die word, prakties te wees. Nie elke leser gaan die boek van voor tot agter op een slag deurlees nie. Baie van julle sal dit heel moontlik as 'n naslaanbron gebruik en na 'n spesifieke hoofstuk te blaai wanneer 'n spesifieke bedreiging relevant voel. Iemand wat byvoorbeeld 'n waterkrisis in die gesig staar, sal reguit na die gedeelte oor Kos en Water gaan. 'n Gesin wat moet voorberei vir ontruiming, sal dadelik na Plan A, die ontruimingsplan kyk. Vir daardie rede moet elke hoofstuk op sy eie kan staan. Elke hoofstuk moet volledig genoeg wees sodat 'n leser dit in die middel van 'n krisis kan oopmaak en alles vind wat benodig word, sonder om deur die res van die boek te blaai vir konteks wat hul dalk gemis het.

So, as jy die boek van begin tot einde lees en by jouself dink: "Hy het dit reeds genoem" — dan is jy heeltemal reg, maar soos genoem in die eerste konteks mag dit die moeite werd wees om dit net weer te herhaal.

My gebed is dat teen die tyd dat jy klaar gelees het, die belangrikste beginsels nie meer bloot soos inligting sal voel wat jy aangeleer het nie, maar soos oortuigings waarvolgens jy leef.

Stop hier. As iets alreeds met jou gebeur het en jy het nie tyd om die boek van vooraf te lees nie,
Blaai direk na hoofstuk 2.1 — 'N REAKTIEWE NOODPLAN.
Hierdie hoofstuk is spesiaal vir jou geskryf.

1.



Vetrou op God

Jou geloof is die fondasie.
Begin hier voor enigiets anders.

2.



Bly kalm en bly positief

'n Oop kop maak beter besluite.
Paniek kos tyd en energie.

3.



Kontant en brandstof

OTM'e en kaarte werk nie tydens 'n krisis.
Maak seker jy het beide.

4.



Dringende inkopies

Kry al die nodige voedsel en
huishoudelike goedere dadelik.

5.



Medikasie

Maak seker jy het genoeg voorgeskrif
en noodsaaklike medikasie byderhand.

6.



Wat om tuis te doen

Beveilig jou huis en ken jou
beveiligingsprioriteite.

7.



Indien jy moet ontruim

Ken jou roete, jou bestemming,
en wat om saam te neem.

85% Beter Voorbereid.

As jy hierdie stappe volg is jy beter
voorbereid as die meeste mense.

„Lees die 2.1” Die res van die boek sal nogsteeds
hier wees as die krisise verby is.

INHOUDSOPGAWE

INHOUDSOPGAWE	3
VOORWOORD	9
INLEIDING	10
1 INGESTELDHEID OP OORLEWING	13
1.1 GELOOF BO VREES IN ONSEKERE TYE	13
1.1.1 Stap 1 – Versterk jou geestelike fondament	14
1.1.2 Stap 2 – Ontwikkel finansiële wysheid en rentmeesterskap	15
1.1.3 Stap 3 – Kweek dankbaarheid en vrygewigheid.....	16
1.1.4 Stap 4 – Verbreed jou vaardighede en streef na selfvoorsiening	18
1.1.5 Stap 5 – Maak ’n ingesteldheid van vindingryke eenvoud jou eie	19
1.1.6 Ten slotte	20
1.2 EMOSIONELE INGESTELDHEID	22
1.2.1 Bly kalm	22
1.2.2 Help Mekaar	23
1.3 HOE OM KINDERS DEUR ’N KRISIS TE HELP	25
1.3.1 Hoe kinders krisisse anders ervaar.....	25
1.3.2 Wat elke kind tydens ’n krisis nodig het.....	26
1.3.3 Hoe om trauma-simptome by kinders te herken.....	27
1.3.4 Berei kinders voor, vóór ’n krisis	27
1.3.5 ’n Woord aan Ouers	28
1.4 FISIESE INGESTELDHEID.....	29
1.5 LEER NUWE VAARDIGHEDE.....	30
2 ALLES BEGIN MET ’N PLAN	31
2.1 ’N REAKTIEWE NOODPLAN.....	31
2.1.1 Stap 1 – Vertrou op God.....	32
2.1.2 Stap 2 – Bly kalm en wees positief	32
2.1.3 Stap 3 – Brandstof en kontant	32
2.1.4 Stap 4 – Lewensnoodsaaklike inkopies	33
2.1.5 Stap 5 – Medikasie	34
2.1.6 Stap 6 – By die huis	34
2.1.7 Stap 7 – Indien jul moet ontruim	34
2.1.8 Ten slotte	35
2.2 ’N PROAKTIEWE NOODPLAN	36
2.2.1 Praat daaroor	37
2.2.2 Hoe sal julle met mekaar in aanraking kom?	38
2.2.3 Wat sal gebeur as die kinders op skool is?.....	38
2.2.4 Belangrike inligting om te memoriseer	39
2.2.5 Samevatting	39
3 NOODSAAKLIKE INLIGTING	40
3.1.1 Mediese inligting op jou selfoon	40
3.1.2 Noodidentiteitskaarte of bandjies	40
3.1.3 Belangrike dokumentasie.....	41
3.1.4 Belangrike noodnommers	42

3.1.5	Samevatting	42
4	VOEDSEL EN WATER	43
4.1	VOEDSEL	44
4.1.1	Beplan vroegtydig	44
4.1.2	Beplan volgens jou begroting.....	44
4.1.3	Beplan volgens 'n spyskaart	45
4.1.4	Faktore om in ag te neem	45
4.1.5	Generiese vooraadelys	46
4.1.6	Kombuis Toerusting	50
4.1.7	Stoor van voedsel voorraad	51
4.1.8	Verberging van addisionele voorraad	52
4.1.9	Belangrike dinge om te onthou.....	53
4.1.10	Samevatting	54
4.2	WATER.....	55
4.2.1	Hou genoeg water in voorraad	55
4.2.2	Stoor van water	56
4.2.3	Behandeling van water	58
4.2.4	Waterfiltreringstelsels.....	59
4.2.5	Gryswater	60
4.2.6	Samevatting	60
4.3	GROENTETUINE	62
4.3.1	Plant van vars groete	63
4.3.2	Groente verbouingsinligtingstabel	63
4.3.3	Verskillende metodes om groete te verbou	65
4.3.4	Samevatting	70
5	KOMMUNIKASIE.....	71
5.1.1	Alternatiewe Kommunikasie-middels	72
5.1.2	Tweerigting Radios.....	72
5.1.3	Sellulêre- of Slimfone	73
5.1.4	Inkopielys	74
5.1.5	Samevatting	74
6	BRANDSTOFVOORBEREIDING EN DIE STOOR DAARVAN	75
6.1	WAAROM DIT VIR JOU SAAK MAAK	76
6.1.1	Die een gewoonte wat jou gesin kan red.....	76
6.2	VEILIGE BRANDSTOFBERGING BY DIE HUIS.....	77
6.2.1	Hoeveel kan jy wettiglik stoor?	77
6.2.2	Vereistes vir houers.....	77
6.2.3	Reels betreffende stoorplek.....	77
6.2.4	Brandstofagteruitgang en Stabiliseerders.....	78
6.3	WANNEER VULSTASIES DROOGLOOP	78
6.4	BRANDSTOF GEREEDHEIDSKONTROLELYS	78
6.5	TEN SLOTTE	79
7	VERLIES AAN ELEKTRISITEIT	80
7.1	DIE GAARMAAK VAN VOEDSEL SONDER ELEKTRISITEIT	81
7.1.1	Alternatiewe metodes	81
7.2	ALTERNATIEWE ENERGIE (SONKRAG, WINDKRAG EN KRAGOPWEKKERS)	82

7.2.1	Sonkragstelsels (Solar Systems)	82
7.2.2	Windturbines (Wind turbines)	85
7.2.3	Sonkrag waterverwarmingsisteme (solar geysers)	85
7.3	BELIGTING	86
7.3.1	Brandstofgebaseerde lig (kerse en lampe)	86
7.3.2	LED ligte en lampe.....	87
7.4	ENERGIEBESPARINGWENKE	87
7.5	SAMEVATTING	88
8	PLAN A – ONTRUIMING PER VOERTUIG	90
8.1	GAAN GEORGANISEERD TE WERK	91
8.1.1	Eendrag maak mag.....	91
8.1.2	Voor jy die huis verlaat.....	92
8.2	VOORBEREIDING VAN VOERTUIG	92
8.2.1	Roetebeplanning	93
8.2.2	Bestemming	93
8.2.3	Hou kontant byderhand.....	94
8.3	WAT IS PLAN B?	94
8.4	BLY POSITIEF	95
8.5	SAMEVATTING	95
9	PLAN B – GRYPSTAK (BUGOUT BAG)	96
9.1	VOORRAAD EN TOERUSTING VIR 72 UUR	96
9.2	VOORBEREIDING VAN JOU GRYPSTAK	97
9.2.1	Water	97
9.2.2	Voedsel.....	98
9.2.3	Klerasie.....	99
9.2.4	Skoene.....	100
9.2.5	Sokkies.....	100
9.2.6	Skuiling	101
9.2.7	Kommunikasie.....	101
9.2.8	Gereedskap	102
9.2.9	Selfverdediging.....	102
9.2.10	Higiëne	103
9.2.11	Geskrewe hulpbronne	103
9.2.12	Vuurmaak.....	103
9.2.13	Persoonlike Dokumente en Identifikasie	104
9.2.14	Kontant	104
9.2.15	Eerstehulpkissie	104
9.3	BELANGRIKE DINGE OM TE ONTHOU	104
9.3.1	Baba Behoeftes	104
9.3.2	Troeteldiere.....	104
9.3.3	Voorsiening vir spesiale behoeftiges.....	105
9.4	SAMEVATTING	106
10	GEREEDSKAP	107
10.1.1	Die regte gereedskap	107
10.1.2	Tweedehandse gereedskap	108
10.1.3	Beskik oor die nodige vaardigheid	108

10.1.4	Basiese handgereedskap en bybehore	108
10.1.5	Koordlose kraggereedskap	109
10.1.6	Voertuigtoerusting en bybehore	110
10.1.7	Samevatting	110
11	MEDIESE NOODHULP	111
11.1	MEDIKASIE.....	111
11.1.1	Stoor van medisyne	111
11.2	CHRONIESE SIEKTES	112
11.2.1	Asma	112
11.2.2	Hoë bloeddruk	115
11.3	NOODHULPKISSIE.....	117
11.3.1	Noodsaaklike items.....	117
11.3.2	Medikasie.....	118
11.3.3	Ekstras.....	118
11.4	BASIESE NOODPROSEDURES.....	118
11.4.1	Basiese noodhulp kan 'n lewe red	118
11.4.2	Behandeling van brandwonde.....	121
11.4.3	Waterverwante siektes.....	124
11.5	SAMEVATTING.....	124
12	NATUURLIKE MIDDELS EN ALTERNATIEWE MEDISYNE	125
12.1	NATUURLIKE MEDISYNE.....	126
12.1.1	Aloe Vera	126
12.1.2	Rooibos: Die Kaapse Wonderkuur	126
12.1.3	Boegoe	127
12.1.4	Knoffel.....	127
13.1.1	Gemmer	128
13.1.2	Heuning.....	128
13.1.3	Mostertolie	128
13.1.4	Vye	129
13.1.5	Uie.....	129
13.1.6	Suurlemoen.....	129
13.1.7	Salm en Omega-3-ryke Kosse	130
13.1.8	Bloekomolie (Eucalyptus Oil).....	130
13.1.9	Koffie en Kafeïen.....	131
13.1.10	Borrie (Turmeric)	131
13.1.11	Appelasyn (Apple Cider Vinegar)	131
13.1.12	Kankerbos — Sutherlandia frutescens.....	132
13.1.13	Samestelling van 'n natuurlike medisyne-kissie	133
13.1.14	'n Belangrike waarskuwing	133
13.2	OPSOMMING	134
14	BRANDVEILIGHEID EN VOORKOMING	135
14.1	BRANDVOORKOMING — BINNE DIE HUIS	136
14.1.1	Kerse	136
14.1.2	Gas	136
14.1.3	Elektrisiteit.....	136
14.2	TOERUSTING VIR JOU HUIS.....	137
14.3	AS 'N BRAND ONTSTAAN.....	137

14.4	OPSOMMING	138
15	SANITASIE EN MENSLIKE AFVAL	139
15.1	WANNEER DIE TOILET OPHOU SPOEL	140
15.1.1	Hoe om 'n eenvoudige nood-putlatrine te bou	140
15.1.2	Higiëne-voorraad om aan te hou	141
15.1.3	Afvalverwydering tydens 'n krisis	141
15.1.4	'n Laaste woord oor higiëne	141
15.2	OPSOMMING	141
16	WEERBAARHEID	142
16.2	DIE DRIE VLAKKE VAN WEERBARHEID.....	143
16.2.1	Laag 1: Die Buitenste Laag	143
16.2.2	Laag 2: Die binnelaag	144
16.2.3	Laag 3: Die Persoonlike Laag.....	145
16.3	VERDERE VEILIGHEID WENKE BY DIE HUIS.....	145
16.3.1	in die aand	145
16.3.2	Ken jou bure.....	146
16.3.3	WEES Bedagsaam.....	146
16.3.4	Bly verkieslik binne	146
16.4	VEILIGHEIDSWENKE VIR JOU VROU EN KINDERS	147
16.4.1	vrou alleen by die huis	147
16.4.2	Veiligheid vir jong kinders.....	148
16.4.3	veiligheidswenke vir tieners	148
16.5	SAMEVATTING.....	149
17	GEMEENSKAPS- EN BUURTVOORBEREIDING	150
17.1	WAAROM GEMEENSKAPSAMEWERKING BELANGRIK IS TYDENS 'N KRISIS	150
17.1.1	1.1.1 Begin sommer in jou eie straat	150
17.1.2	Deel vaardighede en hulpbronne	151
17.1.3	1.1.1 Maak gebruik van bestaande strukture.....	151
17.1.4	Beplan vir jou mees kwesbare bure.....	152
17.2	'N WOORD VAN WAARSKUWING	152
17.3	OPSOMMING	152
18	EKONOMIESE EN FINANSIËLE KRISISSE	153
18.1.1	Ekonomiese ineenstorting — dit wat niemand jou vertel nie	154
18.1.2	Die patroon wat homself herhaal	155
18.1.3	Drie lande - Drie waarskuwings.	155
18.1.4	Die vier waarskuwingstekens waarvan niemand praat nie	157
18.1.5	Praktiese Finansiële Voorbereiding – Wat jy moet weet.....	158
18.1.6	Ten slotte	160
19	WEERSOMSTANDIGHEDE EN NOODSITUASIES	161
19.1	KITSVLOEDE (FLASH FLOODS) EN VERSPOELINGS.....	161
19.1.1	Voor 'n vloed.....	162
19.1.2	Gedurende 'n vloed	162
19.1.3	Na 'n vloed	162
19.2	VELD- EN BOSBRANDE.....	163

19.2.1	Voor 'n veldbrand	163
19.2.2	Tydens 'n veldbrand.....	163
19.3	UITERSTE HITTE	164
19.3.1	Hitte-uitputting.....	164
19.3.2	Sonsteek.....	164
19.4	STRAWWE HAELESTORMS	165
19.5	OPSOMMING	165
20	ONLUSTE EN OPSTANDE.....	166
20.1	DIE FASES VAN BURGERLIKE ONLUSTE	167
20.1.1	Fase 1 — Waarskuwingstekens	167
20.1.2	Fase 2 — Gelokaliseerde ontwrigting	167
20.1.3	Fase 3 — Wydverspreide onrus	168
20.1.4	Fasa 4 — Stabilisering	168
20.2	BELANGRIKE REËLS.....	168
20.2.1	Die Goue Reël — Bly tuis	168
20.2.2	Voordat die Onrus jou Gebied Bereik	168
20.2.3	Tydens Aktiewe Onrus	168
20.2.4	As jy Buitenshuis Betrap word	169
20.2.5	Na die Onrus	169
20.3	'N WOORD OOR DIE GEESTELIKE DIMENSIE VAN ONRUS.....	169
20.4	OPSOMMING	170
21	KIBERVEILIGHEID (CYBER SECURITY).....	171
21.1.1	Verstaan die Bedreiging.....	172
21.1.2	Beskerming van jou applikasies en Sosiale Media	173
21.1.3	Wat om te doen as jou sekuriteit verbreek is.....	174
21.2	OPSOMMING	174
22	'N LAASTE GEDAGTE AAN JOU.....	175
23	KONTROLEVORMS EN LYTE	177

VOORWOORD

Almal van ons ondervind voortdurend teleurstellings, ongelukke of terugslae wat ons soms onverhoeds betrap. Ek persoonlik is van nature 'n persoon wat nie hou van 'verassings' nie. Daarom verkies ek eerder om vooraf gewaarsku te word sodat ek myself emosioneel daarvoor kan voorberei.

In 2009 het ek 'n droom gehad en wakker geword in sweet. Beelde van geboue wat brand, mense wat in die strate hardloop opsoek na skuiling het voor my afgespeel. 'n Ruk later het ek 'n soortgelyke droom gehad waar mense verlore stap deur 'n droë woestynlandskap opsoek na 'n heenkome. Ek was gevul met vrees en het 'n week by die werk afgevat net om oor alles na te dink, meer daarvan op te lees en my gedagtes agtermekaar te kry. As teken het ek vir die Here gevra, indien die drome van Hom is, dat Hy asseblief na Israel sal neem om die plekke te besoek waar hierdie drome afgespeel het. Die Here was getrou en ses maande later in 2010 het my werk 'n groep van ons vir 'n projek na Israel gestuur. Met twee dae ekstra tot ons beskikking het ons onder andere Megiddo, Jerusalem, Golan hooglande sowel as die grense van Libanon, Sirië asook Jordanië besoek.

Ek het sedertdien 'n groot belangstelling vir volhoubaarheid (sustainability) ontwikkel en het baie navorsing gedoen oor die onderwerp deur menige boeke aanlyn te bestel, forums te besoek, honderde 'Youtube' videos gekyk asook 'n menigte artikels wat ek op die internet gevind het in lêers verbind het. Prakties het ek tuis sowel as by die universiteit van Stellenbosch, akwaponika stelsels gebou wat dit moontlik maak om 'n hoë produksie van groente met min water in 'n beperkte spasie te verbou. Toe my vrou in 2015 borskanker ontwikkel, moes ek vir eers my nuutgevonde belangstellings opsy skuif.



Baie mense het my al gevra: *“As 'n mens op God vertrou, waarom is dit nodig om voorbereidings te tref? Is dit nie juis 'n bewys van 'n gebrek aan geloof nie?”* Dit is 'n geldige vraag wat 'n reguit antwoord verdien. God waarsku ons met 'n doel. Hy gee nie vir ons profetiese waarskuwings sodat ons hulpeloos moet sit en kyk hoe gebeure ontvou nie – Hy gee dit juis sodat ons met wysheid kan optree terwyl daar nog tyd is. Daardie droom in 2009 was 'n waarskuwing, en hierdie boek is my reaksie daarop. Ek glo dat voorbereiding juis geloof in aksie is, en in die bladsye wat volg, gaan ek vir jou presies wys waarom.

Hierdie boek is 'n samevatting van talle ure se navorsing oor die afgelope 15 jaar, met inligting wat spesifiek op Suid-Afrikaanse omstandighede toegespits is. As Suid-Afrikaners kom ons uit 'n verskeidenheid agtergronde, met uiteenlopende sienings en waardes wat ons help vorm het. My eie doelwitte of uitkyk mag dalk van joune verskil, maar my hoop is dat jy die advies en die verskillende lysie wat hier saamgestel is sal benut, en dat dit jou eie pad na paraatheid eenvoudiger en makliker sal maak.

Ek glo ons leef in die laaste dae. Openbaring waarsku ons dat storms, droogtes asook vervolging ons voorland is in die laaste dae. Jy kan hoe goed voorbereid wees – op die ou einde is dit slegs God op wie jy volkome kan vertrou en by wie jy jou toevlug en skuiling sal vind.

JAPIE MULLER

+27 82 472 6693

info.noodplan@gmail.com

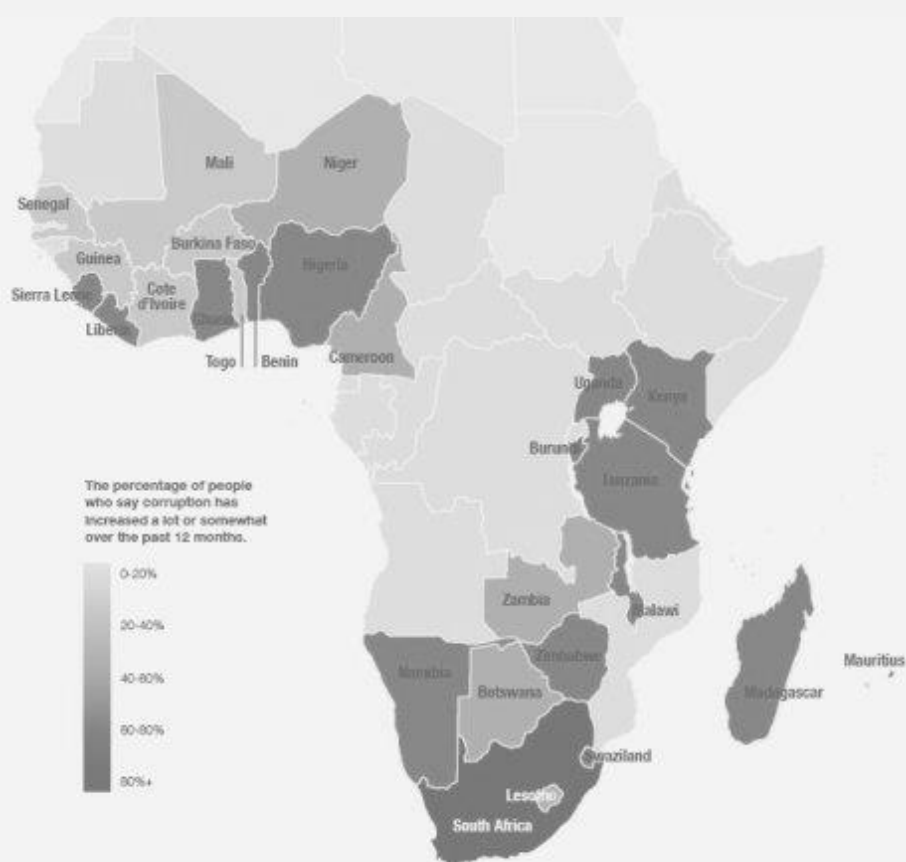
INLEIDING

KORRUPSIE EN DEMOKRASIE IN SUID-AFRIKA

BusinessTech – 29 Januarie 2019

“TRANSPARENCY INTERNATIONAL” het sy korrupsie persepsieindeks (KPI) vir 2018 vrygestel. Die indeks rangskik 180 lande en gebiede volgens hul waargenome vlakke van korrupsie in die openbare sektor. Die rangsposisie maak gebruik van 'n skaal vanaf 0 tot 100, waar nul as hoogs korrup beskou word en 100 beskou word as eerlik en deursigtig.

Suid-Afrika het die afgelope twee jaar grootskaalse omkoperij, bedrog en korrupsieskandale beleef. Hooggeregshof amptenare regoor die regering, insluitend die voormalige president, Jacob Zuma, is betrokke by staatopname deur die Gupta-familie, waar invloed en omkoopgeld gebruik is om multi-miljard Rand-regeringskontrakte te verkry en na bewering regeringsaanstellings te beïnvloed.



In die afgelope maande het getuienis voor die staatskapingskommissie wat in die nasleep van die skandaal tot stand gekom het – onthul dat die omkoperij en korrupsie baie verder as net die Gupta-familie strek en hoë amptenare asook politici se betrokkenheid word deur die kommissie ondersoek.

Ten spyte van die lae KPI telling vir Sub-Sahara Afrika was Suid-Afrika een van die hoogste indekse vir die streek met 'n telling van 43. Die stappe wat geneem is om 'n staatskapings-kommissie te vestig is 'n positiewe stap in die regte rigting. Dié telling is egter steeds onder die aanvaarbare 50-punt merk wat daarop aandui dat die land sy pogings om ernstige korrupsie te adresseer meer ernstig moet opneem. Suid-Afrika het 73 uit die 180 lande en gebiede geassesseer – afgeneem van 71ste in die 2017-indeks. Die land se korrupsiegradering bly dus onveranderd.

Daar is 'n kommerwekkende gesindheid wat onder baie Suid-Afrikaners heers naamlik oorgerustheid. Sekere individue voel dat hulle immuun is teen rampe soos politieke geweld, droogte en vloede. Indien sulke rampe wel sou gebeur, neem mense net bloot eenvoudig aan dat die nodige nooddienste soos die van 'n ambulans, helikopter of selfs die brandweer altyd beskikbaar sal wees om met die noodsituasie te deal.



Anders as baie wêrelddele, is Suid Afrika nie juis blootgestel aan natuurrampe soos siklone, tornado's of geweldige sneestorms nie. Suid Afrika het egter sy eie reeks uitdagings en gedurende die tydperk wat hierdie handleiding saamgestel is, is ons reeds blootgestel aan beurtkrag asook 'n dreigende ekonomie wat moontlik kan platval as gevolg van korrupsie en internasionale skuld wat aangegaan is en sodoende die ekonomie net nog verder die afgrond in te sleep.

Ons groeiende bevolking asook onvoldoende beplanning het ons net weereens ontugter dat ons nie met ons bevolkingsgroei rekening gehou het nie. Meer waterbeperkings asook 'n tekort aan elektrisiteit gaan in die toekoms ons voorland gaan bly. Met Eskom se onvermoë om genoegsame elektrisiteit te voorsien, het beurtkrag vir ons van tyd-tot-tyd 'n groot uitdaging gebly.

Gedurende die droogte in die Weskaap het stad Kaapstad tot 'n tyd gelede, graad ses waterbeperkings beleef en die streek was tot rampgebied verklaar. Inwoners het vooruitsig in die oë gestaar om in rye te staan en drinkwater slegs by beperkte waterpunte te verkry.

Die keuse vir mense om nie voorbereidings te tref vir rampsituasies nie, kan vir verskeidenheid redes wees:

- **SIEN GEEN REDE** – Sommige van ons sien eenvoudig nie die sin daaraan om voor te berei nie.
- **VERSKONINGS** – Ander sien die wel noodsaaklikheid maar maak vele verskonings hoekom hulle nie kan voorberei nie. Verskonings word gebruik soos:
 - "Ek kan nie bekostig om noodvoorbereiding en noodvoorraad te koop nie"
 - "Die winkels sal genoeg voorrade hê vir almal."
 - "Al wat ek nodig het, is my jaggeweer om kos vir my familie te voorsien."
 - En dan ten laastens "Die regering sal tog seker 'n plan hê?"

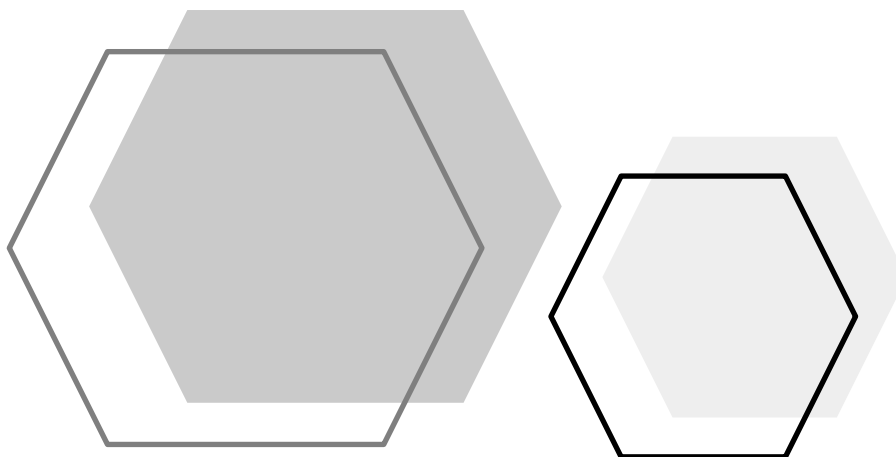
- **VREES** – Baie mense word oorweldig deur die idee en wil eerder nie daaraan dink nie. Hulle is vreesbevange om te erken dat sekere gebeure hul lewensstyl kan beïnvloed of verander waaraan hulle gewoon is.
- **STIGMA** – Party vrees weer ander se bespotting om as “*Doomsday Preppers*” geklassifiseer te word.

Slegs 2% van die wêreld se bevolking is voldoende voorbereid om 'n ramp te kan hanteer. Korttermyn rampe kan strek enigiets vanaf 'n paar uur tot 'n paar weke, maar die nuwe effekte daarvan kan langdurend wees. Rampe van enige aard kan groot verwarring en totale chaos veroorsaak – veral met persone nie voldoende voorbereid is om met 'n betrokke situasie te deal nie.



Rampe diskrimineer nie. Wanneer dit gebeur, sal 'n persoon gou besef dat jy op jou eie aangewese is en dat jy op jou eie kennis en insig moet staatmaak. As jy vroegtydig die nodige geestelike en spirituele fondament bou om 'n ramp te oorleef, sal jy vinniger 'n dreigende situasie kan identifiseer en jou oorlewingsingesteldheid sal jou laat oorskakel na 'n vooraf voorbereide noodplan.

Hierdie handleiding is saamgestel om jou te help om die noodsaaklike fondament te bou waarop jy en jou familie kan vertrou en staatmaak. Die handleiding sal jou en jou gesin nie net bewus maak om vir noodtoestande voor te berei nie, maar sal ook help om jul ingesteldheid rakende noodontuimings, huis sekuriteit en persoonlike rampe soos werkverlies te hanteer.



1 INGESTELDHEID OP OORLEWING

1.1 GELOOF BO VREES IN ONSEKERE TYE



Voordat ons verder gaan, wil ek net graag stilstaan by 'n vraag wat by baie Christene opkom, maar selde hardop vra: *“As jy werklik op God vertrou – waarom is dit hoegenaamd nodig om voorbereidings te tref? Is dit nie dalk 'n bewys van klein gelowigheid nie?”*

Dit is seker een van die belangrikste vrae wat hierdie boek aanspreek, en dit verdien 'n duidelike antwoord.

Vorbereiding en geloof is nie teenstrydig met mekaar nie. Trouens, dit was nog nooit gewees nie. Regdeur die Skrif sien ons dat van God se getrouste diensknegte dikwels ook diegene was wat met die grootste sorg voorbereidings getref het. Dink aan Josef: hy het 'n droom van God ontvang wat hom gewaarsku het oor 'n komende hongersnood.

Hy het sewe jaar lank graanvoorraad opgebou wat 'n hele nasie gered het – en sodoende ook die bloedlyn beskerm waaruit die Messias gebore sou word. Dit was nie angste nie; dit was uit gehoorsaamheid. Noag het God se waarskuwing oor die vloed ernstig opgeneem en vir honderd jaar lank aan 'n ark gebou. Dit was nie 'n gebrek aan vertrou nie; die bou van die ark was juis die bewys van sy vertrou en gehoorsaamheid aan God. Selfs die nederige miertjie word in Spreuke 6 as 'n voorbeeld van wysheid gestel, juis omdat die mier sy voorraad bymekaarmaak, lank voordat hy dit nodig het.

God waarsku ons omdat Hy ons liefhet. Hy stuur nie profetiese waarskuwings sodat ons hulpeloos moet toekyk hoe alles ontvou nie. Hy stuur dit juis sodat diegene wat met hulle eie geestelike oë kan sien, die tydperk kan herken en met wysheid kan reageer.

Tog moet ons realisties wees oor die beperkings van voorbereiding. Geen mens kan homself vir altyd en teen alles beveilig nie. God sê self dat Hy in die eindtyd die dae sal verkort – want sonder Sy direkte ingryping sal niemand dit oorleef nie. Ons voorbereidings is nie ons verlossing nie. Dit is bloot die wyse bestuur van die tyd en hulpbronne wat Hy aan ons toevertrou het. Ons uiteindelijke vertrou lê nie in ons koskas of ons noodplan nie, maar in God wie jou toekoms in Sy hand hou. Berei dus prakties voor. Vertrou volkome. En moenie bang wees nie.

As ek eerlik moet wees, is niks belangriker as jou geestelike ingesteldheid en jou verhouding met Jesus Christus nie – veral wanneer ons praat oor geloof teenoor vrees in onsekere tye. As daar net een ding wat jy uit hierdie gids ter harte moet neem, laat dit, dit wees: kry jou geestelike fondament reg. Wanneer die lewe wankelig voel en vrees jou begin oorval, is dit jou geloof in Jesus Christus wat jou stewig anker en jou deur die moeilike tye dra.

Maak jou oë oop en kyk rondom jou. Die tekens is oral. Inflasie vreet elke maand meer en meer aan ons beursies. Die Rand verswak voortdurend. Beurtkrag ontwig daagliks ons besighede en gesinslewe. Werkloosheid is by rekordvlakke en korrupsie het ons openbare instellings oorgeneem. Politieke spanning prut net onder die oppervlak.

Soos die liedjieskrywer Ira Stanphill in die jare vyftig geskryf het: *“Many things about tomorrow I don’t seem to understand, but I know who holds the future, and I know who holds my hand.”* Al is die werklikheid uitdagend en lyk dinge dalk al hoe meer donker, sal ons nie vrees nie. Ons geloof is geanker in God se beloftes.

Spreuke 22:3 gee vir ons ’n duidelike waarskuwing:

’n Verstandige mens sien onheil kom en skuil daarteen; ongeligte mense loop oop-oë daarin en moet die boete betaal.”

Die dinge wat rondom ons gebeur, is nie bloot losstaande gebeure nie. Dit is dringende versoek om na wysheid te soek en voor te berei vir dit wat voorlê. Die volgende vyf stappe is nie bloot voorstelle nie. Vir ons as gelowiges is dit goddelike instruksies. Wat jy in die komende dae, weke en maande doen, sal nie net jou finansiële toekoms bepaal nie, maar ook jou gesin se welstand en jou getuienis voor God.

1.1.1 STAP 1 – VERSTERK JOU GEESTELIKE FONDAMENT

Terwyl die storms op die horison dreig, is ons heel eerste en belangrikste stap om ons geestelike fondament te versterk. In krisistye is dit nie jou bankrekening of jou beleggingsportefeulje wat jou staande gaan hou nie; dit is slegs jou onwrikbare geloof in God.

Jesaja 26:4 herinner ons:

“Vertrou altyd op die Here, want die Here God is ’n ewige rots.”

Hierdie is nie net sommer ’n mooi teksvers om teen die muur te hang nie. Dit is ’n reddingsboei in onstuimige tye. Maar hoe bou ’n mens hierdie soort standvastige vertroue?

1.1.1.1 LEES JOU BYBEL

Dit begin alles deur jouself in God se Woord te verdiep. Dit is nou die tyd om jou Bybel af te stof en werklik diep in die Skrif te delf. Sit elke oggend tyd opsy – al is dit net vyftien minute – om deur God se beloftes te lees, te oordink en daarvoor te bid. Laat Sy waarheid in jou gees insink totdat dit ’n anker vir jou siel word. Daar is ’n engelse bybelvers wat dit so mooi saamstel.



Romans 10:17 *“So then faith comes by hearing, and hearing by the word of God.”*

1.1.1.2 GEBED

Volgende, stel jou verhouding met God bo alles. In 'n wêreld wat vasgevang is in materiële welvaart en finansiële sekuriteit, moet ons doelbewus ons fokus skuif na die ware bron van ons voorsiening. Soek Sy aangesig in gebed — nie net 'n afgerammelde gebedjie nie, maar met opregte bedoeling en toewyding. Stort al jou vrese, jou twyfel en jou behoeftes voor Hom uit.

Filippense 4:5-7: *Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.*

Maar moenie net daar sit en praat nie. Leer ook om stil te word en te luister. Skep doelbewus ruimte in jou gebedslewe waar jy kan stilword en dan God toelaat om met jou te praat, om jou te lei en te vertrou. Hoe meer gereeld jy dit doen, sal jy 'n bonatuurlike vrede begin ervaar wat alle verstand te bowe gaan — selfs te midde van ekonomiese onsekerheid en uitdagings.



1.1.1.3 OMRING JOUSELF MET MEDEGELOWIGES

Omring jouself met medegelowiges wat jou kan bemoedig en ondersteun. Yster slyp yster, en in hierdie uitdagende tye het ons mekaar *meer nodig* as ooit tevore. Jou kerkfamilie, jou selgroep asook vriende wat saam met jou in geloof staan — hierdie verhoudings is nie 'n luuksheid nie. Dit is deel van God se voorsiening vir jou, veral in tye van nood.

1.1.1.4 GOD BLY IN BEHEER

Ons God word nie onkant gevang deur ekonomiese skommeling nie. Hy sit nie in die hemel en wonder wat om te doen met inflasie of werkverliese nie. Hy bly op die troon — soewerein en in volle beheer. En as Sy kinders kan ons daarin berus en vasstaan. Daarom, laat ons, ons lewens bou op die Rots van God se Woord. Wanneer die storms van ekonomiese onsekerheid om ons woed, sal ons staande bly.

1.1.2 STAP 2 – ONTWIKKEL FINANSIËLE WYSHEID EN RENTMEESTERSKAP

Terwyl ons deur hierdie onstuimige ekonomiese omstandighede gaan, moet ons doelbewus goeie finansiële wysheid en rentmeesterskap ontwikkel. Dit gaan oor meer as net om jou begroting te laat klof of om te spaar vir 'n reëndag. Dit gaan daarvoor om jou finansies in lyn te bring met God se beginsels en Sy wil vir jou lewe.

Spreuke 3:9-10 *herinner ons hieraan:*

“Vereer die Here met alles wat jy het, met die beste van alles wat jy oes. Dan sal jou skure propvol wees en jou parskuipe oorloop van die wyn.”

Ons finansiële besluite moet altyd begin by eerbetoon aan God. Dit vra vir 'n belangrike “mind shift”. Ons is nie die eienaars van ons besittings nie, maar bloot *rentmeesters* aan wie God Sy hulpbronne toevertrou het. In plaas daarvan om te vra: “Hoe kan ek meer opgaan?”, begin ons vra: “Hoe kan ek dit wat God vir my gegee het, gebruik om Sy koninkryk te bevorder en vir my gesin te sorg?”

In 'n latere hoofstuk bespreek ons die praktiese stappe van hoe om ons uitgawes te sny, skuld af te betaal en in grootmaat aan te koop. Laat ek egter hier reeds 'n paar bykomende beginsels deel.

1.1.2.1 DIVERSIFISEER JOU INKOMSTESTROME

In onsekere tye is dit 'n groot risiko om op slegs een inkomste bron staat te maak – dit is soos om al jou eiers in een mandjie te pak.

Prediker 11:2 gee vir ons dié wyse raad:

“Verdeel wat jy het onder sewe of selfs onder ag, want jy weet nie watter onheil daar oor die land kan kom nie.”

Oorweeg dit om 'n klein onderneming aan die kant te begin, 'n vaardigheid of stokperdjie van geld te maak, of maniere te vind om ekstra inkomste saam met jou gewone werk te genereer. Die apostel Paulus was self 'n tentmaker terwyl hy besig was met sy bediening. Daar is geen skande daaraan om jou inkomste te verbreed nie; dit is bloot wyse rentmeesterskap.

1.1.2.2 BOU 'N NOODFONDS

Probeer om, indien enigsins moontlik, genoeg te spaar om ten minste drie tot ses maande se basiese lewenskoste te dek. In ons Suid-Afrikaanse omstandighede, waar bankstelsels en kitsbanke tydens 'n krisis dikwels eerste faal, is dit ook noodsaaklik om fisiese kontant in kleiner dinominasies byderhand te hê.

1.1.2.3 RAAK ONTSLAE VAN SKULD

Spreuke 22:7 sê dit onomwonde:

“Die ryke heers oor die arme; wie geld leen, is die skuldenaar se slaaf.”

Namate die ekonomiese uitdagings toeneem, gee skuldvryheid vir jou 'n soort gemoedsrus wat geld eenvoudig nie kan koop nie. Stel 'n plan op om jou skuld stelselmatig af te betaal en begin eerste by die skuld met die hoogste rentekoerse. Dit mag dalk groot opofferings van jou vra, maar die vryheid en gemoedsrus wat dit vir jou gee, is elke Rand die moeite werd.

1.1.2.4 SOEK BY GOD FINANSIËLE LEIDING EN RAAD

Voordat jy groot finansiële besluite neem, is dit belangrik om wyse en betroubare raad in te win. Ons uiteindelijke sekuriteit lê immers nie in ons bankrekening nie, maar by ons vetroue in God. Hy beloof om in al ons behoeftes te voorsien volgens Sy rykdom in heerlikheid. Kom ons eer Hom met ons finansies en kyk hoe Hy die vensters van die hemel vir ons oopmaak.

1.1.3 STAP 3 – KWEEK DANKBAARHEID EN VRYGEWIGHEID

1.1.3.1 DANKBAARHEID

In tye van ekonomiese onsekerheid is dit baie maklik om in 'n ingesteldheid van tekort en vrees te verval. As gelowiges word ons egter tot 'n hoër standaard geroep: dankbaarheid en vrygewigheid. Hierdie is nie bloot goeie eienskappe nie; dit is egter kragtige wapens teen angs en gierigheid.

1 Tessalonisense 5:18 sê: “Wees in alle omstandighede dankbaar, want dit is wat God in Christus Jesus van julle verwag.”

Let op dat daar nie staan *vir* alle omstandighede nie, maar *in* alle omstandighede. Selfs in die moeilikste tye kan ons redes vind om dankbaar te wees. Wanneer ons dankbaarheid kweek, skuif ons fokus vanaf dit wat ons kort, na dit wat ons reeds het.

Begin deur elke dag drie dinge neer te skryf waarvoor jy dankbaar is. Dit kan iets eenvoudig wees soos ’n dak oor jou kop, kos op die tafel, of die liefde van jou gesin.

1.1.3.2 VRYGEWIGHEID

Lukas 6:38 staan: “Gee, en vir julle sal gegee word: ’n goeie maat, ingestamp, geskud en propvol, sal hulle in julle skoot gooi. Met die maat waarmee julle meet, sal ook vir julle gemeet word.”

Hierdie is ’n geestelike beginsel wat veel verder strek as bloot ’n finansiële transaksie. Wanneer ons vrygewig gee, is ons nie aan die verloorkant nie maar ons plaas onself juis in ’n posisie waar God ons kan seën.

Om in God se koninkryk te saai, kan verskillende vorme aanneem: dit kan beteken dat jy jou tiendes vir jou plaaslike kerk gee, ’n sendeling ondersteun, bydra tot ’n bediening wat die hongeres voed, of dalk net ’n sak kruideniersware koop vir die gesin langsaan wat swaarkry. Wanneer ons in God se koninkryk saai, sê ons eintlik: *“Here, ek vertrou U meer as wat ek my bankrekening vertrou.”* En God eer daardie tipe geloof.

Ek stel beslis nie voor dat jy roekeloos of onverantwoordelik moet gee nie – wysheid en onderskeidingsvermoë bly steeds belangrik. Ek wil jou egter uitdaag om jou geloof op hierdie gebied te rek. Namate jy dankbaarheid en vrygewigheid kweek, sal jy vind dat dit die mag van materialisme oor jou lewe breek. Jy sal ’n vryheid en vreugde ervaar wat geen geld kan koop nie, en jy sal besig wees om vir jou skatte in die hemel bymekaar te maak waar geen ekonomiese instorting dit kan bykom nie.





Terwyl ons onself voorberei op maonlike ekonomiese uitdagings, moet ons die waarde van diversifisering en selfvoorsiening ter harte neem. In ’n wêreld wat vinnig verander, is dit gevaarlik om bloot op een stel vaardighede staat te maak – of om heeltemal afhanklik te wees van komplekse stelsels wat dalk kan faal.

Handelinge 18:3 vertel ons dat die apostel Paulus – ten spyte daarvan dat hy ’n geleerde man en ’n kragtige prediker was – ook ’n ambag as tentmaker beoefen het. Hierdie praktiese vaardigheid het hom in staat gestel om in sy eie behoeftes te voorsien terwyl hy die evangelie verkondig het. Hy het nie net op sy bediening alleen staatgemaak vir voorsiening nie; hy kon sy hande gebruik vir werk wanneer dit nodig was. Dit is wysheid wat ons gerus kan navolg.

Begin deur jou huidige vaardighede te evalueer en kyk na rigtings en vaardighede waarin jy kan groei. Miskien is jy ’n kantoorwerker wat baat sal vind by basiese instandhoudingstake in en om die huis – soos loodgieterswerk, elektrisiteit of bouwerk. Of miskien is jy ’n vakman wat jou kennis kan uitbrei na digitale bemerking of boekhou. Die sleutel is om aanpasbaar, innoverend en vindingryk te wees. Elke nuwe vaardigheid wat jy aanleer, is ’n potensiële hulpmiddel vir voorsiening vir jou en jou gesin in ’n krisistyd. Ons bespreek dit later in hierdie hoofstuk meer breedvoerig onder die afdeling “Leer nuwe vaardighede”.

Selfvoorsiening beteken nie dat jy jouself moet isoleer of die gemeenskap moet verwerp nie. Dit gaan eerder daaroor om die vermoë te ontwikkel om in jou basiese behoeftes te voorsien met minder afhanklikheid van stelsels wat dalk in mekaar kan stort. Ons gaan vorentoe reeds groentetuine, wateropberging en alternatiewe energie in hierdie gids bespreek. Hierdie dinge is nie bloot stokperdjies vir “preppers” nie; dit is praktiese uitlewings van wyse rentmeesterskap.

Dit is die moeite werd om tyd in die volgende vaardighede te belê:

- 1) **Kweek jou eie kos**, selfs al is dit net 'n klein tuintjie in potte of kruie op 'n vensterbank.
- 2) **Basiese voedselbewaring**, soos om kos in te lê, te droog of te piekel.
- 3) **Eenvoudige herstelwerk aan jou huis en voertuig**, wat jou geld spaar en jou minder afhanklik maak.
- 4) **Noodhulp en noodgereedheid** – vaardighede wat nie net jouself nie, maar jou hele gemeenskap tot voordeel strek.
- 5) **Naaldwerk, breiwerk en die herstel van klere**, sodat jou gesin geklee kan bly ongeag die pryse in die winkels.

As gelowiges word ons geroep om wyse rentmeesters van ons hulpbronne en vermoëns te wees. Ons uiteindelijke genoegsaamheid kom van God af, maar terwyl ons hierdie praktiese vaardighede ontwikkel, doen ons dit met 'n houding van nederige afhanklikheid van Hom. Ons weet dat dit Hy is wat vir ons die krag, die gesondheid en die geleentheid gee om te kan leer.

1.1.5 STAP 5 – MAAK 'N INGESTELDHEID VAN VINDINGRYKE EENVOUD JOU EIE

Filippense 4:11 bied aan ons 'n diepgaande wysheid:

“Ek sê dit nie omdat ek gebrek ly nie, want ek het geleer om my in alle omstandighede te behelp.”

Paulus het hierdie woorde in die tronk geskryf. Hy was nie in 'n gerieflike studeerkamer met 'n vol koskas toe hy dit op skrif gesit het nie; hy het geleer om tevrede te wees te midde van swaarkry. Daardie woordjie “geleer” sê vir ons iets baie belangriks: vergenoegtheid is nie 'n persoonlikheidseienskap waarmee jy gebore word nie. Dit is 'n dissipline. Dit is iets wat 'n mens kan beoefen en doelbewus kan ontwikkel.

Hoe kweek ons hierdie ingesteldheid van vindingryke eenvoud in die praktyk?

1.1.5.1 ONDERSKEI TUSSEN BEHOEFTES EN BEGEERTES

As ons eerlik is met onself, is baie van ons daaraan skuldig dat ons die twee met mekaar verwar. In 'n wêreld wat ons gedurig dwing om meer te verbruik, moet ons leer om met minder tevrede te wees. Dit beteken nie dat jy in armoede hoef te leef nie; dit beteken bloot dat jy dit wat God reeds in jou hande geplaas het, waardeer en tot die uiterste benut.

1.1.5.2 KWEK KREATIWITEIT EN PROBLEEMOPLOSSING

Voordat jy dadelik 'n oplossing vir 'n probleem gaan 'koop', vra eers jouself af: *“Hoe kan ek hierdie behoefte aanspreek met dit wat ek reeds het?”* Hierdie benadering spaar jou nie net geld nie, maar dit ontwikkel ook kosbare vindingrykheid. As Suid-Afrikaners het ons 'n ryk tradisie van “boer maak 'n plan” – om 'n uitweg te vind met dit wat ons reeds het.

1.1.5.3 SOEK NA ITEMS MET MEER AS EEN DOEL

Wanneer jy toerusting of voorraad aanskoop, kyk na items wat meer as een funksie kan verrig. Hierdie beginsel geld vir huishoudelike items, gereedskap en selfs vaardighede. Het jy werklik 'n aparte stuk gereedskap vir elke taak nodig, of kan een goeie gehalte stuk gereedskap vir drie verskillende dinge gebruik?

1.1.5.4 LEER OM TE HERSTEL EN TE HERGEBRUIK

Voordat jy iets weggooi, vra jouself of dit herstel, omskep of weer gebruik kan word. Die vroeëre generasies in Suid-Afrika het dit goed verstaan – ons oumas het niks vermors nie. Ons sal wys wees om daardie verlore wysheid weer te herwin.

1.1.5.5 VEREENVOUDIG JOU LEWENSTYL

Evalueer elke faset van jou lewe en vra eerlik: "Is dit noodsaaklik? Voeg dit werklik waarde toe tot my gesin se lewe en ons pad saam met God?" Jy kan dalk verras wees oor hoeveel dinge jy van ontslae kan raak, sonder om tekort te skiet. Intendeel, baie mense wat hul lewens vereenvoudig, getuig dat hulle vryer en meer vredevol voel as tevore.

Om 'n ingesteldheid van vindingryke eenvoud te aanvaar, gaan nie noodwendig oor 'n tekortkoming nie. Dit gaan juis daaroor om vry te wees van die voortdurende druk om meer goed te besit en te verbruik. Dit gaan oor die ontwikkeling van veerkragtigheid en kreatiwiteit wat jou gesin in enige ekonomiese klimaat te pas sal kom. Namate jy hierdie ingesteldheid uitleef, sal jy 'n rykdom in die lewe ontdek wat nie van materiële oorvloed afhang nie. Ware rykdom word nie gemeet aan wat jy besit nie, maar aan jou vergenoegtheid in Christus en jou vermoë om dit wat God aan jou toevertrou het, kreatief aan te wend.

1.1.6 TEN SLOTTE

Terwyl die ekonomiese storms op die horison saampak, kom ons neem voor om hierdie vyf stappe deel van ons lewens te maak: (1) versterk jou geestelike fondament, (2) ontwikkel finansiële wysheid, (3) kweek dankbaarheid en vrygewigheid, (4) verbreed jou vaardighede vir selfvoorsiening, en (5) maak vindingryke eenvoud jou eie.

Deur dit te doen, berei ons nie net voor vir die uitdagings wat voorlê nie, maar ook vir die seëninge wat voortvloei uit getroue rentmeesterskap. Ons plaas onself in 'n posisie om nie net bloot te oorleef nie, maar om te floreer – en om in die komende donker tye 'n lig te wees vir die mense rondom ons.

Ek sluit hierdie hoofstuk af met 'n gebed. Ek nooi jou uit om dit saam met my te bid, of om dit bloot te lees en die seën daarvan in geloof te aanvaar.

1.1.6.1 GEBED

Almagtige God, Skepper van die hemel en die aarde.

Ek staan in verwondering voor U majesteit en krag. U wysheid gaan alle verstand te bowe en U liefde ken geen grense nie. U is die Bron van alle voorsiening, die Gewer van elke goeie en volmaakte geskenk. Dankie vir U onfeilbare getrouheid, selfs in tye van ekonomiese onsekerheid.

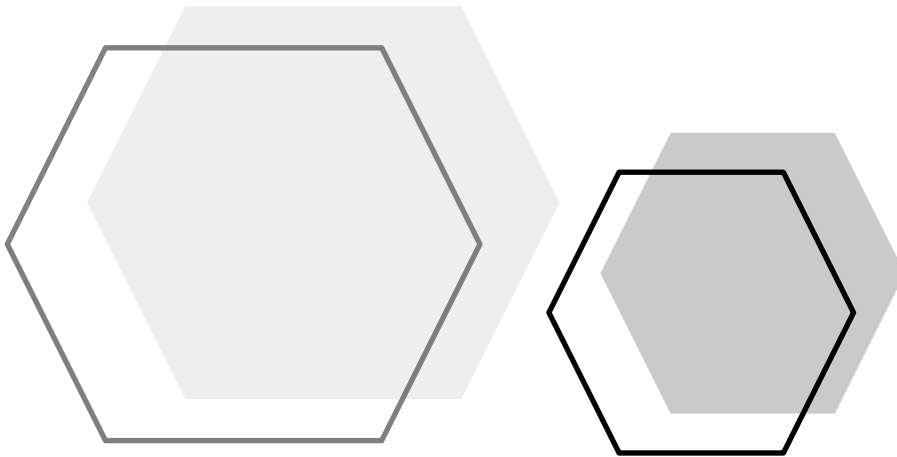
Vergewe my, Vader, vir die kere wat ek my vertrou in wêreldse rykdom geplaas het in plaas van in U. Here, ek bid vir 'n versterkte geestelike fondament wat enige ekonomiese storm kan weerstaan. Gee my die dissipline om my daaglik in U Woord te verdiep. Help my om godvrugtige finansiële wysheid te ontwikkel en om U altyd te eer met die hulpbronne wat U my gee. Kweek in my 'n gees van dankbaarheid wat U seëninge raaksien, selfs in tye van gebrek. Versterk my om vrygewig te wees en om sonder huiwering of twyfel oorvloedig in U koninkryk te saai.

Ek bid vir die moed en kreatiwiteit om my vaardighede te verbreed en meer selfvoorsienend te word. Here, help my om 'n ingesteldheid van vindingryke eenvoud te aanvaar en om tevrede te wees in alle omstandighede. Ek verklaar dat my vertrou slegs in U is – nie in die wisselvallige markte of die onsekerse ekonomie van hierdie wêreld nie.

Lei ons as gelowiges terwyl ons deur hierdie onsekere tye beweeg, en help ons om altyd ons oë op U gevestig te hou. Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.

In die magtige Naam van Jesus.

Amen.



1.2 EMOSIONELE INGESTELDHEID

Net so belangrik soos jou geestelike voorbereiding is, is jou emosionele ingesteldheid van belang. In tye van nood bepaal dit dikwels hoe jy gaan reageer wanneer alles rondom jou onseker en buite beheer voel.

Wanneer 'n krisis toeslaan, skiet vrees vinnig op en kan paniek maklik oorneem. Dit laat mense dikwels vries, oorhaastige besluite neem, of sommer net die skare volg sonder om te dink. Maar as jy jouself kan kalmeer, selfs net vir 'n oomblik, verander alles. Jou denke word meer helder, jou optrede meer doelgerig, en jy hou op om uit vrees te reageer sodat jy met meer mening kan optree.



The image features the words 'BLY KALM' in a large, bold, distressed font. The letters are dark with a white, cracked texture, giving them a weathered appearance. Below the text is a thick, horizontal brushstroke in a similar dark color, adding a sense of movement and emphasis.

'n Kalm en geankerde gesindheid help jou om te sien wat werklik saak maak, om dinge wys te prioritiseer en om die volgende regte stap te neem – selfs terwyl die situasie voor jou uitspeel. Dit laat jou ook toe om 'n bron van krag te wees vir die mense rondom jou – jou gesin, jou kinders en jou gemeenskap, wat dalk na jou kyk vir gerusstelling en koers.

In baie opsigte bepaal jou emosionele toestand die uiteinde van die saak; dit kan of lei tot verwarring en chaos, of tot helderheid en beheer. Daarom is dit nie opsioneel om jou gedagtes voor te berei nie, maar noodsaaklik. Want in 'n oomblik van krisis gaan jy nie "opstaan vir die geleentheid" nie; jy gaan terugval tot jou vlak van voorbereiding.

1.2.1 BLY KALM

Sommige mense ondergaan ongelooflike transformasies in noodgevalle: Hulle kan 'n stewige plan bymekaar sit en almal vertel wat om te doen met 'n rustige stem. Die res van ons "*freak*" uit of skree en laat partykeer 'n vloekwoord of twee val. Die goeie nuus is dat die res van ons die vermoë kan aanleer om in 'n noodgeval heel kalm te bly. Hier is 'n paar wenke van oorlewing en mediese kenners:

- 1) **WEES VOORBEREID EN KRY ONDERVINDING** – Die eerste ding wat jy kan doen om kalm te bly, is om relatief seker te wees dat jy weet wat om in 'n noodsituasie te doen. Leer basiese noodhulp, wees voorbereid met (ten minste) die basiese voorrade, leer oorlewingsvaardighede en lees soveel materiaal moontlik. Hoe meer jy weet, hoe minder is waarskynlikheid dat jy paniekerig sal raak.

- 2) **FOKUS OP 'N DOELWIT** – Die omvang van gebeure tydens 'n noodgeval, kan baie mense oorweldig, veral as tyd teen jou werk. As daar een ding is wat jy moet aanleer is om op een taak op 'n slag te konsentreer en te fokus. As die huis aan die brand is, fokus daarop om die mense uit te kry. As jy die een is wat nooddienste bel, fokus op die gesprek met die operateur en niks anders nie.
- 3) **HAAL DIEP ASEM** – In noodgevalle skakel mens se liggaaminstinkte baie maklik na 'n reaksie van "veg of vlug". Wanneer angs jou beetpak is mens geneig om vinnige kort, oppervlakkig asem te haal – amper asof jy van gevaar weghardloop. Jy kan dit oorkom deur bewustelik lang en diep asem te haal en diep teue in te asem wat jou laat voel asof jy jou maag opblaas insnede om jou longe te vul. Sê in jou gedagtes vir jou liggaam dat jy kalm is en bring jou gemoedstoestand onder beheer.
- 4) **LEER OM BY JOU OMSTANDIGHED AAN TE PAS** – Byna elke dag word ons gekonfronteer met situasies wat ons nie beplan het nie. Kenners sê dat mense wat gereeld oefen om eerder hul lot te aanvaar in plaas daarvan om nie-beplande situasie te probeer weerstaan, is meer kalm oor die algemeen. Die volgende keer mag iets klein verkeerd loop in jou dag, so sien dit as 'n geleentheid om hierdie kritiese oorlewingsvaardigheid te beoefen.
- 5) **WEES MEER WAAGHALSIG** – Ons is so ingestel om die reëls te volg, kan dit soms moeilik kan wees om sosiale reëls te verbreek wanneer ons dit die slag nodig het. In 'n noodgeval is dit partykeer nodig om noodmaatreëls te breek soos om die vrede te versteur deur 'n lawaai te maak, om met totale vreemdelinge te baklei, om duur klere te skeur of om iemand anders se eiendom te betree of gebruik indien dit nodig is om lewens te red.
- 6) **KYK NA JOUSELF** – Vir 'n groot deel van die bevolking sal paniek en bekommernis nie net eenvoudig verdwyn wanneer 'n noodgeval verby is nie. Noodsituasies, of die bedreiging van 'n noodsituasie, kan langdurige paniek, angs en bekommernis veroorsaak. As jy jouself paniekerig of in 'n kommerwekkend situasie bevind, leer 'n gewoonte aan wat jou kan help om angs te bestuur.

1.2.2 HELP MEKAAR

1.2.2.1 ONDERSTEUN MEKAAR

Jy begin om volksgenote te bemagtig. Begin om van jou besigheid vir jou eie mense te gee. Aan wie ken jy daardie kontrak toe, wie doen die aanbouings by die huis, wie diens jou motor, by watter winkel koop jy? Die volksgenoot wat jy nou ondersteun kan jou weer later ondersteun as dinge skeef loop. Vir die wat dit kan bekostig, gee daardie "klein werkie" vir jou Christen medemens wat sukkel asook die persoon wat nie werk het nie. In moeilike tye het ons alle volksgenote nodig, help hom nou om homself te help, en hy kan dalk meer werd wees vir jou later.

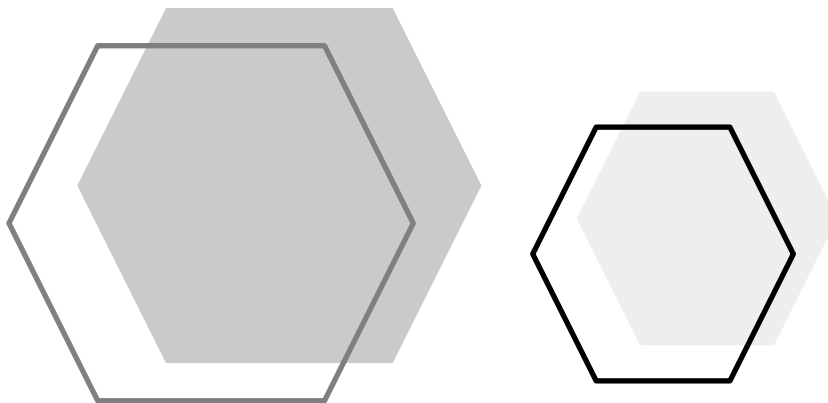
1.2.2.2 WEES EERSTE OM UIT TE REIK

Volgens die teorie van "diffusie van verantwoordelikheid" – hoe meer toeskouers daar is op 'n toneel, hoe minder is die kans dat iemand die slagoffer sal help. Die teorie bepaal dat mense hulself vra: "**Hoekom moet ek help as daar iemand anders is wat dit kan doen?**" Ander voel weer hulle wil nie betrokke raak nie uit vrees dat hulle miskien regs aanspreeklik gehou sal word vir iets wat hul moontlik verkeerd kan doen; of selfs as 'n getuie by 'n hofsak ingesleep sal word. So hier is paar wenke oor hoe om oor die "diffusie van verantwoordelikheid" te oorkom:

- 1) As jy in die moeilikheid is, kies een persoon uit die skare – Om oogkontak met 'n vreemdeling te maak, bring 'n "skuldgevoel" in die persoon se persepsie van die situasie.
- 2) As jy 'n toeskouer is, doen iets – Iemand moet altyd eerste na vore kom voordat ander sal reageer. Laat hierdie eerste persoon jy wees.

- 3) Maak gebruik van jou natuurlike neigings tot goehartigheid – Aanvaar die beste in mense, nie die ergste nie. Baie mense het 'n natuurlike neiging om ander te help en sal dit met graagte dit wil doen as hulle die kans kry. Veronderstel jy is die enigste persoon in jou straat wat voorsorg getref het in 'n noodsituasie. Sal jy die persoon wees om daardie persoon help? As jy leiding neem en dus eerste na vore te tree, sal jy vinnig hulp van die omstanders verkry as jy vra.
- 4) Probeer om nie te bekommerd te wees oor die gevolge om hulp aan te bied nie – Dit is ongelukkig waar dat mense vrees dat hulle regaanspreeklik gehou sal word indien dinge skeef loop. Maar teenstrydig met die gedagte is ook om die res van jou lewe met jou gewete saam te leef indien jy in 'n posisie was om iemand te kon red.
- 5) Wees 'n voorbeeld vir jongmense – Deur beheer te neem asook om ander in nood te help, sal jy jou kinders 'n belangrike lewensles leer.

Dit is jou besluit om (1) blooteenvoudig jou rug te draai en met jou gewete saam te leef of (2) 'n beharmhartige Samaritaan te wees om die ander persoon te help. Indien jy sou besluit om weg te stap – Neem egter in ag, die volgende slagoffer mag dalk miskien jou vrou of jou kind wees wat hulp benodig.



1.3 HOE OM KINDERS DEUR 'N KRISIS TE HELP



As ouers en kinderversorgers is ons natuurlike instink tydens 'n noodsituasie om heeltemal op die praktiese dinge te fokus – kos, water, veiligheid en skuilplek. Maar kinders ervaar rampe heeltemal anders as volwassenes, en hulle emosionele en sielkundige behoeftes tydens en na 'n krisis, is net so werklik en dringend soos hul fisiese behoeftes.

'n Kind wat getraumatiseerd, doodsbang of verward is, gaan nie reg eet, slaap nie en gaan ook nie noodwendig saamwerk gedurende 'n noodsituasie nie. Om te verstaan hoe om jou kind emosioneel te ondersteun tydens 'n krisis, is nie maar net 'n "nice-to-have" nie. Dit is 'n kernvaardigheid om te oorleef.

1.3.1 HOE KINDERS KRISISSE ANDERS ERVAAR

Kinders het nie die lewenservaring of die nodige emosionele woordeskate om vrees en onsekerheid soos grootmense te verwerk nie. Wat hulle wel het, is 'n fyn aanvoeling vir die emosies van die volwassenes rondom hulle. Navorsing bewys keer op keer dat 'n kind se emosionele reaksie op 'n ramp grootliks gevorm word deur hoe die grootmense in hul lewe reageer. As jy paniekerig is, gaan hulle ook wees. As jy kalm en doelgerig is, sal hulle krag daaruit put.

Kinders van verskillende ouderdomme reageer baie verskillend:

- **JONG KINDERS (ONDER 7)** kan dikwels nie onderskei tussen werklike dreigemente en dinge wat hulle, hulself verbeel nie. Hulle kan baie klewerig raak, terugval op gedrag van toe hulle jonger was (soos om weer in die bed te piepie of duim te suig), selfs nagmerries kry of weier om van 'n ouer geskei te word. Hulle het bowenal fisiese nabyheid, eenvoudige gerusstelling en 'n vaste roetine nodig.
- **KINDERS TUSSEN 7 EN 12** is oud genoeg om te verstaan dat iets ernstigs aan die gang is, maar nog nie volwasse genoeg om dit ten volle te verwerk nie. Hulle vra dalk vreeslik baie vrae, word kwaad of dalk tjoepstil, of kla van kop- of maagpyn sonder dat daar 'n fisiese fout is. Hulle het eerlike inligting nodig (op hul vlak), en moet ook voel dat hulle ook 'n rol het om te speel of selfs 'n bydrae wil maak.

- **TIENERS** reageer dikwels op 'n krisis met of intense angs, of 'n houding van "niks is fout nie" (vals bravade). Hulle trek hulself dalk terug van die gesin af of soek obsessief na inligting op sosiale media. Hulle moet amper soos grootmense behandel word – gee vir hulle werklike verantwoordelikhede en sluit hulle in op 'n betekenisvolle manier in by die gesin se planne en besluite.

1.3.2 WAT ELKE KIND TYDENS 'N KRISIS NODIG HET



Ongeag hul ouderdom, het elke kind die volgende nodig:

1.3.2.1 EERLIKHEID SONDER OM PANIEK TE SAAI

Kinders weet altyd wanneer iets fout is – hulle sien dit op jou gesigsuitdrukking en hoor dit ook aan jou stemtoon, lank voordat jy 'n woord sê. Moenie vir hulle lieg of maak asof alles perfek is nie. Gee eerder vir hulle eerlike, eenvoudige inligting wat by hul ouderdom pas. Om te sê: *“Dinge is op die oomblik 'n bietjie deurmekaar daar buite, maar moenie bekommer nie – Pappa en Mamma het 'n plan gemaak om ons almal veilig te hou.”* werk baie beter as vals gerusstelling wat in duie stort die oomblik as hulle die vrees in jou oë sien.

1.3.2.2 ROETINE EN VOORSPELBAARHEID

In die middel van chaos is roetine soos 'n anker vir kinders. Hou sover moontlik by vasgestelde tye vir etes, slaaptyd en gesinsrituele. Selfs klein dinge – 'n gebed voor slaaptyd, 'n storie of 'n bekende liedjie – wys vir 'n kind dat daar nog struktuur in die lewe is en dat die grootmense in beheer is.

1.3.2.3 'N ROL EN 'N VERANTWOORDELIKHEID

Kinders hanteer dinge beter as hulle voel hulle is nuttig. Gee vir elke kind in die gesin 'n taak in julle noodplan wat by hul ouderdom pas. 'n Vyfjarige kan sy eie klein rugsakkie met 'n teddiebeer en 'n waterbottel dra. 'n Tienjarige kan verantwoordelik wees om te weet waar die gesin se nood-ontmoetingspunt is. 'n Tiener kan help om 'n jonger boetie of sussie kalm te hou. Om 'n doel te hê, help teen 'n gevoel van magteloosheid.

1.3.2.4 FISIESE TROOS EN NABYHEID

Moenie die krag van 'n drukkie, die vashou van 'n hand of 'n ouer wat in dieselfde kamer slaap tydens 'n bangmaak-nag onderskat nie. Fisiese nabyheid help geweldig om 'n kind se senuwees te kalmeer. In 'n krisis is dit nie "bederf" nie – dit is soos medisyne.

1.3.2.5 TOESTEMMING OM TE VOEL

Laat kinders toe om vrees, hartseer en woede te wys sonder om daardie gevoelens af te maak asof dit niks is nie. Om te sê *"daar is niks om voor bang te wees nie"* laat die vrees nie verdwyn nie – dit leer die kind net om dit vir jou weg te steek. Sê eerder: *"Ek verstaan dat jy bang is. Ek voel ook soms so. Kom ons praat daaroor."* 'n Kind wat hul gevoelens kan benoem en uitdruk, sal baie minder gepla wees om daardeur oorweldig te word.

1.3.3 HOE OM TRAUMA-SIMPTOME BY KINDERS TE HERKEN

Nie alle kinders wys hul hartseer of angs op dieselfde manier nie. Die volgende tekens kan aandui dat 'n kind sukkel en ekstra ondersteuning nodig het:

- Aanhoudende nagmerries of sukkel om aan die slaap te raak.
- Terugval na "baba-gedrag" — soos om weer in die bed te piepie, duim te suig of "baba-taal" te praat.
- Onttrekking van die gesin of aktiwiteite wat hulle gewoonlik geniet.
- Onverwagse aggressie, kortgebondenheid of emosionele uitbarstings.
- Fisiese klagtes sonder 'n mediese oorsaak — soos kop- of maagpyn en naarheid.
- Herhalende speletjies waar hulle die vreesaanjaende gebeurtenis oor en oor "naspeel".
- 'n Intense vrees wat nie weggaan nie dat die gevaar weer gaan terugkom.
- Sukkel om te konsentreer of om dinge te onthou.

As hierdie simptome vir langer as 'n paar weke aanhou nadat die krisis verby is, is dit wys om professionele hulp by 'n sielkundige of berader te soek. Daar is geen skaamte daarin nie — trauma is 'n normale reaksie op abnormale omstandighede.

1.3.4 BEREI KINDERS VOOR, VÓÓR 'N KRISIS

Die heel beste ding wat jy kan doen vir jou kinders se emosionele veerkragtigheid, is om hulle geestelik voor te berei voordat enigiets gebeur. 'n Kind wat op 'n ouderdomstoepaslike manier by noodbeplanning ingesluit is, wat weet wat die gesin se plan is en wat hul eie rol daarin geoefen het, sal aansienlik kalmer en meer doelgerig wees wanneer 'n werklike noodsituasie opduik.

Praat met jou kinders oor moontlike noodsituasies op 'n saaklike, nie-beangstigende manier. Stel dit voor as iets waarvoor die gesin saam voorberei, eerder as 'n ramp wat gevrees moet word. Gebruik dieselfde toon as wanneer jy 'n brandoefening by die skool sou bespreek – ernstig maar kalm, en prakties eerder as ontstellend.



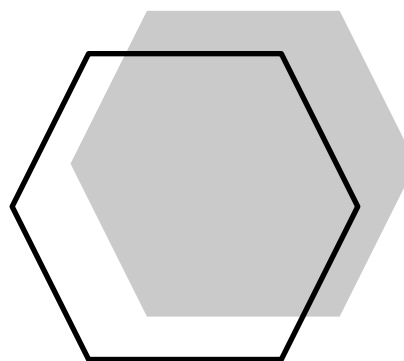
Jy kan nie uit 'n leë beker skink nie. As jy self oorweldig, getraumatiseerd of emosioneel "op" is, gaan jou vermoë om jou kinders te ondersteun, daaronder ly. Om na jou eie emosionele en geestelike welstand te kyk tydens 'n krisis is nie selfsugtig nie – dit is die belangrikste ding wat jy vir jou kinders kan doen.

Steun op jou geloof. Put krag uit jou gemeenskap. Vra vir hulp wanneer jy dit nodig het. En onthou die woorde van Jesaja:

Jesaja 41:10:

"Moenie bang wees nie, Ek is by jou, moenie bekommerd wees nie, Ek is jou God. Ek versterk jou, Ek help jou, Ek hou jou vas, met my eie hand red Ek jou."

Daardie belofte geld vir jou kinders net soveel as wat dit vir jou geld.



1.4 FISIESE INGESTELDHEID



Dis welbekend dat gereelde oefening 'n mens se fisieke en geesteswelstand drasties kan verbeter. Gesondheidstydskrifte herinner ons voortdurend daaraan dat oefening help met gewigsverlies of om hartsiektes te voorkom. Maar daar is ook 'n magdom minder bekende voordele wat net 'n paar minute se oefening elke dag vir die verbetering van jou gesondheid en lewensstyl inhou.

VOORDELE VAN OEFENING

- **GEWIGSBEHEER** – Oefening kan keer dat jy ekstra gewig aansit of help dat jy jou ideale gewig handhaaf. Wanneer jy fisieke aktiwiteite onderneem, verbrand jy kalorieë. Hoe intensiewer die aktiwiteite, hoe meer kalorieë word verbrand. Jy hoef nie ure se oefening in te kry om die voordele daarvan vir gewigsverlies raak te sien nie.
- **VERLAAG DIE RISIKO VAN HARTSIEKTE** – As ons aktief is, word hoëdigtheidlipoproteïen (HDL) of “goeie” cholesterol verhoog en ongesonde trigliseried verlaag. Dit laat die bloed maklik vloei, wat die risiko van kardiovaskulêre siekte verminder. Gereelde fisieke aktiwiteit kan help om 'n reeks gesondheidsprobleme en -kwessies te voorkom of te bestuur, insluitend beroerte, metaboliese sindroom en tipe 2-diabetes.
- **VERHOOGTE ENERGIE** – Gereelde fisieke aktiwiteit kan jou spierkrag verbeter en jou uithouvermoë 'n hupstoot gee. Oefening en fisieke aktiwiteit lewer suurstof en voedingstowwe aan die weefsels, en help die kardiovaskulêre stelsel om doeltrefferder te funksioneer. En as jou hart en longe doeltrefferder werk, het jy meer energie om jou daaglikse take aan te pak.
- **VERBETER VERSTANDELIKE PRESTASIE EN PRODUKTIWITEIT BY DIE WERK** – Oefening is belangrik om ons algehele lewensgehalte te verbeter, veral wat ons werk aanbetref. As jy fiks is, sal jy meer

selfversekerd voel, ook in die werkplek, en dit help jou om leierskap te toon en beter te presteer. Dit kan ook jou algehele produktiwiteit en fokus verhoog.

1.5 LEER NUWE VAARDIGHEDDE

Die vraag is wat jy jouself mag afvra is *“Hoekom 'n kursus volg om nuwe vaardighede te leer?”* Die meeste mense het twee areas van kennis waarna hulle streef om te bemeester. Dit bestaan uit sake wat met jou werk of besigheid verband hou en sake wat met jou stokperdjies en belangstellings verband hou.

Die mens besef nie dat dit baie belangrik is om voortdurend nuwe vaardighede aan te leer nie. In plaas daarvan om storie boeke te lees gaan dit baie meer van waarde wees om 'n werkwinkel kursus of self studie kursus te volg en 'n volledige stel nuwe vaardighede te bemeester wat gebruik kan word om byvoorbeeld 'n besigheid te bekom.

Daar is verskeie redes waarom dit beter is om 'n selfstudie kursus of werkwinkel te volg:

- Wanneer jy inskrywingsgeld vir 'n self studie kursus of werkwinkel kursus betaal sal jy meer geneig wees om die kursus te voltooi. Dit sal nie net verseker dat jy 'n vasgestelde struktuur volg nie, maar dit sal jou ook motiveer om dit ernstig op te neem.
- Wanneer jy die nuwe kursus suksesvol voltooi het sal jy die trotse eienaar van 'n sertifikaat van voltooiing wees. Hierdie nuwe kwalifikasie sal nie net jou dagtaak vergemaklik nie, maar jy kan dit ook op jou CV vermeld. Dit sal dan nou vir jou moontlik wees om 'n beter pos te bekom en ook 'n beter salaris te beding. Dit kan ook die begin van 'n nuwe besigheid beteken.
- Dit is altyd beter om 'n kursus of selfstudie aan te pak wat nie net handboeke voorsien nie, maar ook videos wat die handvaardigheid verder illustreer. Indien jy 'n fisiese kursus volg kan jy die instrukteur stop en die oomblik wanneer jy die werk nie behoorlik snap nie, 'n volledige verduideliking kry. Danksy tegnologie kan studente wat selfstudie gebruik, ook ander aanlyn metodes gebruik wat net so effektief is om sodoende met hulle leermeester te kommunikeer. Dit sluit in e-pos, aanlyndienste, telefoon oproepe en ander tegnologiese wonderwerke wat ons daaglikse kommunikasie moontlik maak
- Om 'n kursus te volg en dit te slaag sal jou vertrouwe in die vaardigheid wat jy aangeleer het, dit sal dit ook respek by mede kollegas en arbeiders bevorder en jou eie selfbeeld baie verbeter.
- Wanneer jy 'n praktiese kursus volg oor een of ander stokperdjie sal jy voortdurend vind dat daar ekstra inligting en vaardighede aan jou geleer word, wat jy nêrens in enige boek of op die internet sal vind nie. In Engels praat ons van 'the tricks of the trade', wat ek sal vertaal as die fynere kunsies van die stokperdjie.
- By die kursus sal jy ander persone ontmoet met dieselfde belangstellings as jy. Julle kan die probleme saam bespreek en makliker gesamentlik oplossings vind. Dit mag selfs lei tot nuwe vriendskappe en 'n verryking van jou persoonlike lewe.
- Om vaardighede deur 'n kursus aan te leer, mag jy talle nuwe terreine ontdek wat jy nog wil ontgin en meer kennis daarvoor wil inwin. Dit sal jou aanspoor om die wêreld rondom jou verder te ontdek. In geselskappe sal jy nooit verveeld wees nie, want jy sal later iets oor alles weet en kan saam gesels.



2 ALLES BEGIN MET 'N PLAN

In die veiligheid van ons woonkamers het ons op televisie al baie rampe deur die jare gesien. Dit het ons egter laat beseft dat hulp nie altyd tot ons redding sal kom deur 'n eenvoudige "911" oproep nie. In 'n nasionale noodtoestand mag reddingswerkers dalk nie so vinnig by ons kan uitkom soos in die verlede nie. In 'n noodtoestand kan beplanning die verskil beteken;

- om bymekaar of van mekaar geskei te wees,
- om in vrees te leef of selfversekerd en voorbereid te wees
- verskil tussen lewend en dood.

2.1 'N REAKTIEWE NOODPLAN

Gestel jy het slegs tot hierdie punt van die handleiding gekom en nie kans gehad om verder te lees nie. Die elektrisiteit gaan skielik af en jy sit in die donker. 'n Kollega storm jou kantoor binne en verwittig jou dat die Koeberg kragentrale buitewerking is.

Weens onvoldoende instandhouding het 'n reaktor by die Koeberg kragentrale so pas die gees gegee en 'n totale verduistering (blackout) word ondervind. Die skade word op biljoene bereken en dit is tans onbepaald hoe lank dit sal neem om die reaktor te herstel, indien dit enigsins herstel kan word. Oor die radio word af gekondig, as 'n veiligheidsmaatreël, dat die omliggende gebiede van Melkbosstrand, Table View, Parklands asook Milnerton ontruim moet word. Dit is chaos daarbuite; selfoon netwerke is oorlaai en jy kan nie jou vrou nie in die hande kry nie. Oral om jou is mense paniekbevange terwyl ander gefrustreerd, winkels plunder en motorbande begin brand.



As jy deur hierdie handleiding blaai mag jy moontlik geïntimideerd voel oor die hoeveelheid inligting en onderwerpe wat behandel word. Jy sal ook egter beseft dat dit 'n hele rukkie sal neem om voldoende voor te berei vir verskeie noodsituasies waarin jy jouself mag bevind. Die groot vraag is, watter stappe kan onmiddellik geneem kan word indien 'n insident soos die "Koeberg scenario" jou onverhoeds betrap?

Hoewel daar meningsverskille is oor watter reaktiewe stappe geneem moet word, is hierdie onderstaande lys die stappe wat ek persoonlik sou volg indien ek onvoorbereid sou voorkom.

2.1.1 STAP 1 – VERTROU OP GOD

Jy mag vir my vra “*Vertrou op God? Regtig? Is dit werklik jou eerste antwoord?*” Vir my persoonlik is gebed die heel eerste stap en sodoende my toevlug na God te neem. Aangesien die tipe noodsituasies gewoonlik buite ons beheer is, kan jou gedagtes maklik op hol raak en die natuurlike menslike reaksie is om paniekbevange te word. Hierdie is ’n paar geestelike stappe wat ek persoonlik sal volg:

- **Trek aan jou geestelike toerusting** – Efésiërs 6:11-18
- **Vertrou op God** – Vrees is die teenoorgestelde van geloof. Geloof sal jou kalm hou indien jy op God vertrou.
- **Herinner God aan sy beloftes** – Jou saak van gebed het meer krag indien jy God aan Sy geloftes herinner.
- **Glo dat God vir jou sal deurkom** – God het belowe dat niks jou uit Sy hand sal ruk nie.

“You will never know that God is all you need until you land up in a situation where God is all that you’ve got”.

ANGUS BUCHAN

Mighty Mens Conference, 2008.

Hierdie stappe is slegs kortliks vir die doel van hierdie hoofstuk. Meer hieroor kan in ’n vorige hoofstuk, “INGESTELDHEID OP OOLEWING” gelees word.

2.1.2 STAP 2 – BLY KALM EN WEES POSITIEF

Wanneer ’n mens deur ’n noodsituasie gekonfronteer word, is die mens se oorlewingsdrang geneig om mense emosioneel en impulsief te laat optree. Rampe is geneig om nagevolge te hê, so dit is belangrik om kalm en positief te bly om oordeelkundige en voorkomende besluite te neem.

2.1.3 STAP 3 – BRANDSTOF EN KONTANT

- **Maak jou motor vol brandstof** – Meeste vulstasie het kragopwekkers so die kans is goed dat die pompe sowel as die kaart masjiene nog vir ’n kort tydperk sal werk. Maak ook seker dat jou bande asook spaarwiel gepomp is.
- **Trek voldoende kontant** – ATMs het gewoonlik ’n battery rugsteun (backup) wat vir ten minste ’n halfuur tot ’n uur sal hou. As die vulstasie ’n ATM het, trek soveel kontant moontlik.
- **Gasbottels** – Indien jy ’n gasstoof het, kry ten minste twee 9kg bottels gas wat gemaklik agter jou motor se agterste sitplekke kan pas.



2.1.4 STAP 4 – LEWENSNOODSAAKLIKE INKOPIES

Maak 'n draai by die supermark en kry die volgende *nie-bederfbare* produkte. Omrede jy nog geen voorbereiding getref het nie, kry eerder te veel as te min. Indien kaartmasjiene buite werking is, kan jy altyd kontant betaal.

➤ VOEDSEL EN WATER

- **WIT OF BRUIN RYS** – Wit rys het 'n langer lewensduur as bruinrys, terwyl bruin rys meer voedingsvoordele het – jou keuse.
- **BONE** (Gedroogte boontjies) – Daar is 'n verskeidenheid so jy kan maar laai. Bone hou baie lank as dit in 'n koel droë plek gestoor word.
- **SUIKER** – Wit of bruin suiker
- **SOUT** – Pakkies of bottels gejodeerde sout
- **SPESERYE** – Peper, kerrie ens.
- **OLIE** – Olyf- en kookolie
- **GRAANKOSSE** – Hawermout, Weet-Bix en mieliepap
- **BABA** – Formule (Baba melk)
- **DIERE** – Honde-, vis- of katkos
- **MELK** – Poeiermelk en Longlife melk
- **MEEL** – Koringmeel en mieliemeel
- **BLIKKIESKOS** – Blikkies ingemaakte vrugte en groete, ingemaakte vleis, vis asook pasta
- **PLANTVETTE** – Grondboontjie botter (Het meer as 6000 kalorieë – goeie opsie as oorlewingskos).
- **VERVERSINGS** – Aanmaak koeldrank, aartappelskyfies asook sjokolade
- **WATER** (in 5-Liter kanne) – Koop ook by die kampeerafdeling waterkanne wat jy kan vul met kraanwater sodra jy by die huis kom.



➤ HIGIËNE

- **PERSOONLIK** – Tandepasta, sjampoe, seep, sanitêre doekies asook genoeg toiletpapier
- **BABA** – Weggooi doeke en waslappies (Baby Wipes)
- **DIERE** – Teenmiddels vir vlooië en wurms
- **SKOONMAAKMIDDELS** – Papierhanddoeke, Opwasmiddel en sanitêre reiniger en vullis sakke

➤ BELIGTING EN AANSTEKERS

- **BELIGTING** – En laastens kry die beste LED flitslig wat jy kan bekostig, ekstra batterye en gloeilamp en kerse.
- **AANSTEKERS EN HOUT** – Gryp ook genoeg vuurhoutjies, sigaretaanstekers, blits asook hout.

2.1.5 STAP 5 – MEDIKASIE

As jy klaar inkopies gedoen het, maak 'n draai by jou apteek.

Sommige kettingwinkel groepe het self hulle eie noodapteke so jy kan die nodige ook gerieflikheidshalwe daar kry.

- **CHRONIESE MEDISYNE** – As jy van chroniese medisyne aanhanklik is sal jy ongelukkig na die apteek moet gaan waar die voorskrif op die rekenaarsstelsel gelaai is of waar die apteker jou ken.
- **AANVULLINGS** – Multivitamien en mineraalaanvullings
- **PILLE** – Pyn- en kopseerpille
- **NOODHULPKISSIE** – 'n Noodhulpstel wat die nodige verbande, pleisters en skêrtjie bevat.
- **ONTSMETTINGSMIDDELS** – Dettol of Savlon



2.1.6 STAP 6 – BY DIE HUIS

- **FAMILIE** -Lig jou familie in wat aangaan en besig is om te gebeur.
- **YSKAS EN VRIESKAS** – Maak die yskas en vrieskas se deur so min moontlik oop. Gebruik hierdie voedsel eerste voordat jy jou noodvoorraad gebruik. Indien iets effens af ruik, raak eerder ontslae daarvan.
- **WATER** – As gevolg van 'n tekort aan elektrisiteit, mag pompstasies sowel as rioolwerke tot stilstand kom. Indien jy wel kraanwater het, maak jou waterkanne en water opgaartenke vol met klaar behandelde munisipale water. Indien jy nie reënwater tenke het nie kan jy jou wasbakke en baddens met kraanwater vul. Hoewel hierdie water nie drinkbaar mag wees nie, sal dit voldoende wees vir hande en skottelgoed was, asook om toilette te spoel.

2.1.7 STAP 7 – INDIEN JUL MOET ONTRUIM

Indien die situasie so ontwikkel dat die huis moet verlaat is die volgende nood lysie van pas. Meer inligting oor die onderwerp word later meer van bespreek in hierdie handleiding.

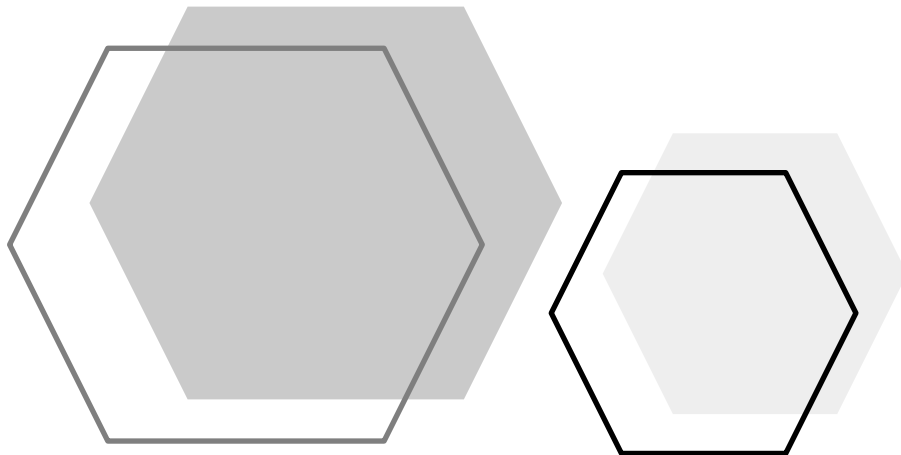
- **PAK GOEDERE IN KRATTE OF HOERS** – Pak voorraad vooraf verkieslik in kratte of houers wat maklik opmekaar gestapel kan word of in 'n motor gelaai kan word. Indien jy nie houers of plastiek kratte het nie sal reistasse, sport- asook skool rugsakke vir die doel aangewend moet word.
 - Werk uit kratte soos goedere benodig word.
 - Hou genoeg vyf liter waterbottels gereed.
 - Pak 'n tas of rugsak met genoeg klere en 'n ekstra paar gemaklike skoene.
 - Warm baadjies en komberse kan in swartsakke te gepak word.
- **MOTOR TOERUSTING** – Pak jou motor met die nodige toerusting soos 'n kompressor, sokstel en moersleutels, banddrukmeter, battery kabels en 'n insleptou indien jy oor die nodige beskik.



- **SELFVERDEDIGING** – Indien jy ’n vuurwapen het dra dit op jou persoon. Onthou van ammunisie asook jou vuurwapenlisensie.
- **KIES ’N ROETE** – As jy jou onmiddellike omgewing goed ken, bly verkieslik weg van hoofpaie. Agterpaie het gewoonlik minder verkeer en alhoewel soms langer, kan dit jou vinniger by jul bestemming uitkry.
- **BESLUIT OP ’N BESTEMMING** – Vermy probleem areas en ry verkieslik in ’n rigting wat veilig is en klop aan by familie of vriende wat buite die gevaarsone bly (meer oor ontruiming later in die boek)

2.1.8 TEN SLOTTE

Indien jy as gevolg van ’n onmiddellike noodsituasie nie verder as hierdie punt in die handleiding kon kom nie en jy reeds die nodige stappe van hierdie reaktiewe plan gevolg het, is jy alreeds beter voorbereid as 85% van die samelewing. Ongelukkig is die reaktiewe plan nie heeltemal voldoende vir die lang termyn noodsituasie nie, maardit sal wel vir jou tyd kan koop. Indien julle swaarkry en dinge gaan rof, plaas jou volle vertroue in God en hou vas aan Sy beloftes. Amen



2.2 'N PROAKTIEWE NOODPLAN

WHAT NEEDS TO BE DONE TO STOP ZIMBABWE'S VIOLENT MELTDOWN?

News24 – 22/01/2019

“Zimbabwe is sliding into a violent meltdown and it’s expected to worsen, unless there are some serious interventions.

Days of mass protests have been characterised by violence, looting and heavy-handedness by the police and army. It has led to the deaths and injury of many people, largely in Harare and Bulawayo’s high-density areas. According to the Zimbabwe Human Rights NGO Forum, at least 12 people have been killed and thousands injured.

In addition to placing many urban areas under military siege, the government has also shut down social media platforms such as WhatsApp, Twitter and Facebook. These are viewed as the avenue through which the opposition and other civil society bodies have been communicating messages of “anarchy”. The internet has been shut down twice on separate occasions.

The deadly violence was triggered by President Emmerson Mnangagwa’s announcement of steep fuel price hikes on Saturday 9 January. Made in the dead of night, the announcement proved to be the straw that broke the camel’s back for a largely peaceful, if not somewhat passive, populace that has borne the brunt of two decades of economic meltdown. Mnangagwa’s regime increased the prices of fuel by a staggering 150%, making Zimbabwe’s fuel the most expensive in the world.

The sharp fuel hike prompted the country’s largest trade union body, the Zimbabwe Congress of Trade Unions, and other civil society bodies such as the Crisis Coalition, to call for a three day mass stay away from work.

The reaction was hardly surprising. Conditions have become fertile for a massive militant mass revolt. Shortages of a lot of goods have become the order of the day. Long fuel queues, and incessant electricity and water cuts have not helped the situation for poverty-weary Zimbabweans.

Mnangagwa, and those he can rally behind him in the ruling Zanu-PF, need urgently to take steps towards forming a government of national unity, as has been done before in the country. This will require the opposition Movement for Democratic Change Alliance (MDC-Alliance) to get its act together by behaving maturely. Another urgent step that’s needed is that the country’s chaotic currency situation needs immediate resolution.”



Totale chaos en verwarring kan net soveel 'n vyand wees as die ramp wat jou tref. Saam met jou gesin moet jy besluit wat julle as gesin gaan doen voordat 'n spesifieke ramp julle tref. Bespreek openlik die verskillende moontlike bedreigings wat julle lewensstyl asook omgewing mag beïnvloed.

Soos wat ons gaan maak as:

- Ons land se ekonomie platval en ons geldeenheid niks werd word nie soos in die geval van Venezuela, en Zimbabwe?
- Jou veiligheid bedreig word deur politieke geweld?
- Brandstof tekorte vir weke aanhou en die nodige voedsel voorrade nie die stede kan bereik nie?
- Mense winkels en woonbuurtes begin plunder op soek na kos?
- Die Eskom elektriese voorsieningsnetwerk van moontlik mag platval en alles in jou vrieskaste bederf?
- Munisipale dienste soos water suiwering, riool en vullis verwydering tot stilstand kom?
- Waterbeperkings so erg word en tot rampgebied verklaar word en soos dit in Kaapstad gebeur het waar mense in lang rye sal moet staan om vars drinkwater te verkry?
- Brande wat jou eiendomme kan vernietig soos in die geval van Knysna, Bettiesbaai en Kaap St Francis?

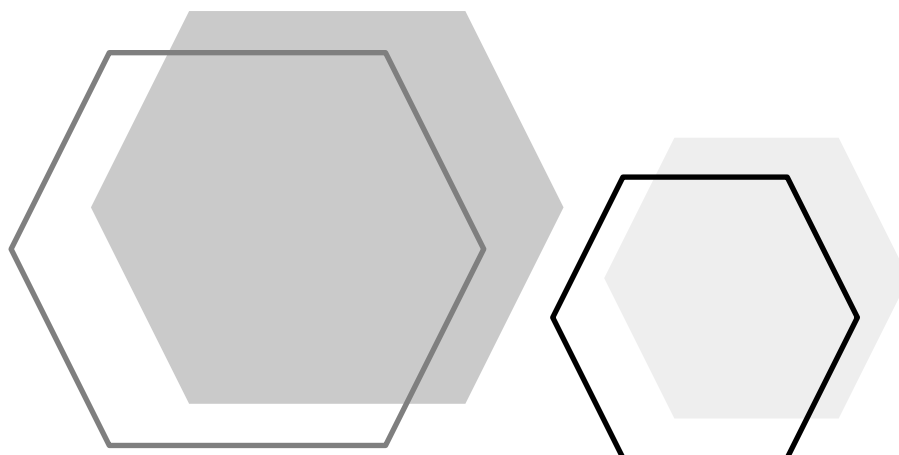
Wanneer die noodlot gebeur, is dit reeds te laat om te beplan. Die situasie waarin jy jouself bevind mag jou en jou familie forseer om reaktief te reageer in plaas daarvan om proaktief jou plan uit te voer. Voorbereiding vir 'n krisis of noodsituasie begin *ALTYD* met 'n plan. Die opeenvolgende hoofstukke van hierdie handleiding is om jou te help om voor te berei en sodoende jou eie proaktiewe noodplan bymekaar te sit en jou en jou familie rigting te gee betreffende die betrokke situasie waarin jy jouself bevind.

2.2.1 PRAAT DAAROO

Berei jou kinders voor deur hulle toe te laat om te help om met 'n plan vorendag te kom. Hulle sal baie meer gemaklik voel in 'n noodsituasie as hulle weet wat om te doen en wat om te verwag. Die skep van verskeie oefeninge is 'n manier om familieledede ingesteld te laat dink en dus gefokus en kalm te hou gedurende 'n noodsituasie.



As 'n gesin, bespreek jou nood ontmoetingsplekke, kontakte en planne. Gee jou kinders die geleentheid om hul gevoelens uit te druk en vrae te vra sodat hulle die ramp plan ten volle verstaan.



2.2.2 HOE SAL JULLE MET MEKAAR IN AANRAKING KOM?

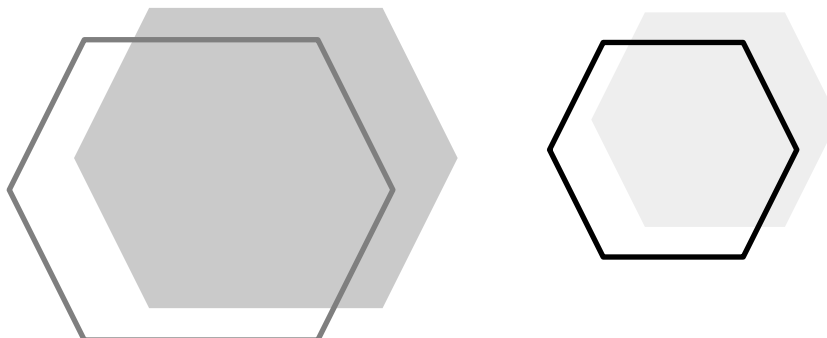


Almal in die familie moet seker maak dat hulle die noodprosedures verstaan. Voorbeelde van vroe oor noodprosedures sal byvoorbeeld wees:

- As die selfoon netwerke af is en die kinders jou nie kan kontak nie is die eerste plan dat die kinders by die skool moet wag. Indien die skool dringend ontruim moet word kan vooraf afgespreek word dat die kinders na 'n vriend se huis mag gaan.
- Pappa kry die jongste dogter by die laerskool terwyl mamma die twee tieners by die Hoërskool optel.
- Beplan ten minste twee alternatiewe roetes ingeval paaië geblokkeer is.

2.2.3 WAT SAL GEBEUR AS DIE KINDERS OP SKOOL IS?

Die onderwys departement vereis dat alle skole 'n noodvoorbereidingsplan in plek moet hê betreffende ontruiming, storms of ander noodgevälle. Die skool se noodplan moet in ag geneem word wanneer jy jou gesinsplan voorberei. Dit is raadsaam om die klasonderwyser te besoek om die spesifieke besonderhede van die skool se noodplan te verstaan. Hoe meer inligting jy het wat om te verwag, hoe meer sal dit jou gerusstelling gee wanneer jy en jou familie juisself in 'n rampsituasie bevind.



2.2.4 BELANGRIKE INLIGTING OM TE MEMORISEER

Sedert ons gerieflikheidshalwe telefoonnommer op ons selfone stoor, het ons die gewoonte afgeleer om nommers en adresse te memoriseer. In die chaos van 'n noodlot, kan dit gebeur dat beide jou beursie en selfoon in die slag bly en nie weet hoe om met jou geliefdes in aanraking te kom nie. Dus is dit uiters van belang dat die hele huisgesin ten minste die volgende inligting memoriseer:

- **KONTAK BESONDERHEDE** – Maak seker dat elke lid van die huisgesin mekaar se selfoon nommers ken, sowel as 'n buite kontak persoon se kontak besonderhede. Buiten telefoon nommers, is dit belangrik dat kinders die ouers se volle name leer ken, sowel as hul huisadres asook epos adresse te memoriseer.
- **NOODNOMMERS** – Maak seker dat jou gesin die nodige noodnommers ken (Sien die module oor “KOMMUNIKASIE” vir 'n lys van noodnommers).
- **WAGWOORDE**– Daar mag verskeie redes wees waarom mense besluit om wagwoorde sowel as frases aan te leer. As jy 'n boodskap saam vreemde persoon stuur, moet hierdie persoon 'n voorafbespreekte wagwoord gebruik om vir die familie te verseker dat jy wel die boodskap gestuur het.
- **GEHEIME FRASES** – Indien omstandighede jou verhoed om direk met familie te kommunikeer waar jy jouself bevind, kan voorafbespreekte geheime frases gebruik word om die te beskryf. 'n Tipiese voorbeeld hiervan is aanhouding of ontvoering. In oorlog omstandighede word menigmaal van geheime frases gebruik gemaak om aan te dui waar troepe hulself bevind of waar hulle mekaar gaan ontmoet.
- **LOS 'N BOODSKAP** – Indien jul van mekaar geskei en kommunikasiemiddels beperk is, is dit raadsaam om 'n geskrewe briefie te los indien julle sou ontruim. Plaas die briefie in 'n waterdigte bottel of houer en spreek met mekaar voor die tyd af waar die briefie gekry kan word.



2.2.5 SAMEVATTING

1. **PRAAT DAAROO** – Dit is belangrik dat jy as hoof jou huis besef dat jy en jou gesin nie immuun is teen potensiële rampe nie. Dit is belangrik dat jy eerstens met jou gesin daaroor te praat en sodoende juisself emosioneel te kan voorberei om proaktief te reageer in 'n moontlike noodsituasie.
2. **BEPLAN SAAM AS FAMILIE** – Betrek jou kinders ten opsigte van jou voorbereiding. Bepreek met hulle die verskillende soorte rampe wat mag voorkom in jul omgewing en maak jou gesin deel van jou rampbeplanning. Daar is verskillende webwerwe wat verdere inligting bied oor betrokke onderwerpe bied sowel as pretmetodes en speletjies om jou kinders te leer oor wat om te doen in die geval van 'n noodsituasie.
3. **BESPREEK DIT MET DIE SKOOL** – Vra jou kind se skool en / of dagversorging oor hul noodplanne. Voorbeelde van sulke vrae is;
 - a. Hoe sal die skool met die ouers kommunikeer gedurende 'n krisis?
 - b. Is daar voldoende voedsel, water en die noodsaaklike voorrade indien 'n ramp die omgewing tref?
 - c. Is die skool voorbereid om as skulping te dien?
 - d. As julle moet ontruim, waarheen sal julle my kind neem?

3 NOODSAAKLIKE INLIGTING

Sodra jy jou en jou familie 'n basiese plan bymekaar gesit het, is dit tyd om tot aksie oor te gaan en om dinge te begin organiseer. Wanneer 'n ramp jou betref, kan dinge baie vinnig misloop en paniek veroorsaak, veral as 'n familieledede van mekaar geskei word.

Die skep van 'n nood identiteitskaart of die stoor van jou mediese inligting op jou selfoon kan vir jou, jou kinders of kwesbare geliefdes 'n vlak van gerusstelling gee indien dit wel gebeur dat julle van mekaar geskei word. Om hierdie onbedoelde skeidings te hanteer, stel ramp organisasies voor dat elke gesin se persoonlike mediese inligting van die ander familieledede byderhand hou ten alle tye. Hierdie inligting sal reddingswerkers en mediese personeel in staat stel om die betrokke persoon vinniger te kan help en/of om die persoon veilig by die huis te kry. Hierdie inligting is veral belangrik wanneer dit kom by kinders, bejaardes, mense met ernstige mediese toestande asook diegene wat verstandelik gestremd is.

3.1.1 MEDIESE INLIGTING OP JOU SELFOON



Die meeste mediese identiteitsapplikasies vir selfone kan noodbeamptes toegang gee tot jou mediese inligting sonder om 'n wagwoord in te tik. Hulle kan inligting sien soos allergieë en mediese toestande, bloedgroep, chroniese medikasie asook die persoon se kontak besonderhede in 'n noodgeval. Indien jy nog nooit jou noodinligting op jou selfoon opgestel het nie word jy aangeraai om dit so spoedig moontlik te doen.

3.1.2 NOODIDENTITEITSKAARTE OF BANDJIES

Die moontlikheid bestaan dat jy wel vir een of ander rede sonder jou selfoon op land gedurende 'n krisis. Dit is dus belangrik dat jy vir jou geliefdes, sowel as vir jouself 'n nood identiteitskaart of bandjie laat maak want die nodige mediese inligting kan verskaf soos:

- Voorletters en Van
- Jaar van geboorte asook ouderdom
- Mediese fonds lidmaatskapnommer
- Bloedgroep
- Allergieë asook mediese toestande
- In die geval van kinders, ouers se kontakbesonderhede
- Die telefoonnommers van jou buite-area kontak

VEILIGHEIDSWENK

Die beskerming van jou en jou gesin se persoonlike inligting is meer belangriker vandag as ooit tevore. Daarom is dit belangrik dat slegs die noodsaaklike inligting op die ID kaart of bandjie aangebring word. Plaas die kaart op 'n veilige plek wat nie maklik deur vreemdelinge gesien kan word nie, soos in jou beursie of die binnekant van jou rugsak. As 'n kind die kaarthouer is, druk slegs die eerste voorletter van hul voornaam, byvoorbeeld: J. Muller. Dit is selfs nie nodig om die kind se geboortedatum op die kaart te druk nie, slegs die jaar van geboorte en ouderdom sal voldoende wees.



Indien 'n kind te jonk is om 'n kaart te dra tydens 'n krisis of noodtoestand, word voorstel dat die nodige inligting (naam, kontaknommer asook ouers se name) direk op die kind se rug met 'n permanente merker geskryf word.

3.1.3 BELANGRIKE DOKUMENTASIE



Dit is noodsaaklik om nodige kontrolelyste en instruksies saam te stel asook om ander belangrike dokumentasie te stoor, veral vir die dag wanneer jy en jou familie juis self in is 'n noodsituasie bevind. Elektroniese dokumente kan baie maklik op jou selfoon, geheuestokkie (Flash drive) of in die kuberruimte gestoor word. Voorbeelde kuberruimte stoorplekke is Google Drive, Dropbox asook Microsoft OneDrive. In meeste gevalle kan jy spasio verniet kry en op die manier kan almal dokumente oplaai vir wat vir hulle belangrik is. Toegang tot die dokumente kan deur middel van 'n selfoon, skootrekenaar of selfs in 'n internet kafee verkry word.

Dit kan egter gebeur dat jou selfoon gesteel kan word, die battery pap kan word of dat die internet nie beskikbaar is nie. Dus is dit baie belangrik dat jy ook afskrifte (fotostate) van alle belangrike dokumente maak en waar nodig, selfs laat sertifiseer deur 'n Kommissaris van Ede. Die dokumente kan dan saamgebund word en 'n A4 grootte zip-lock sakkie geplaas word om sodoende teen klammigheid te beskerm. Die volgende tabel dien as 'n riglyn van die mees belangrikste dokumente:

LYS VAN NODIGE DOKUMENTASIE

IDENTIFIKASIE	Paspoort en identifikasie dokumente, ekstra ID foto's, vingerafdrukke van elke gesin lid, geboortesertifikate, ens.
FAMILIEFOTOS	Dit kan help om te bewys dat 'n klein kindjie aan jou behoort indien julle geskei word
KAARTE EN PROSEDURES	Noodprotokolle, ontruimingsplanne en ontruimingsroetes.
OORLEWINGSHANDLEIDING	Oorlewingshandleiding vir die gesinslede ten opsigte van noodhulp, die bou van 'n skuiling, filter van water, ens. Kaarte van die gebied en wat nood roetes aandui.
GEESTELIKE VOORBEREIDING	'n Lys van bemoedigende bybelversies vir tye van nood om vir jou gesin hoop te gee en om juis self aan God se onvoorwaardelike liefde en belofte te herinner.
KONTAK BESONDERHEDE	Kontakinligting van familie en goeie vriende.
REKORDS VAN DIERE	Veeartsenykundige rekords van troeteldiere (jy sal dalk moet bewys dat hulle wel ingeënt is)
MEDIESE INLIGTING	Mediese inligting van alle familielede: medisyne wat hulle neem, mediese toestande, allergieë, bloed tipes, mediese riglyne, afskrifte van voorskrifte vir kroniese medisyne, ens.
DOKUMENTE	Afskrif van Testamente, motor registrasie dokumente, vuurwapenlisensies & bevoegdheidsertifikate, huweliksertifikate, rekeningnommers, bankstate en betalingstrokies, verband dokumente, titelaktes, lewenspolis, assuransies, ens.
POLISSE EN INVENTARISSE	Afskrifte van lewensdekking, aftree annuïteite, huis en motor versekering asook 'n inventaris van jou huisinhoud, verkieslik met reeksnommers.

3.1.4 BELANGRIKE NOODNOMMERS

Om die regte nommer te bel in 'n noodgeval kan 'n lewe red. Hier is 'n paar praktiese wenke en noodnommers wat jy op jou telefoon moet berg:

- **Suid Afrikaanse Polisie** 10111 of 10177 (Ons eie 911)
- **Selfoon noodnommer** 112
- **Provinsiale Ambulans (Metro)** 10177
- **Privaat Ambulans (ER24)** 084 124
- **Privaat Ambulans (Netcare)** 082 911
- **Brandweer hoofkantoor** 021 590 1900

3.1.4.1 BELANGRIK OM TE ONTHOU

- Jy kan noodoproepe vanaf jou selfoon maak, selfs wanneer jou lugtyd op is. Dit behoort selfs moontlik te wees sonder 'n SIM-kaart.
- Noodoproepe geniet voorkeur. Wanneer die netwerk drukverkeer ervaar, sal gewone oproepe afgesny word om sodoende noodoproepe voorkeur te gee.
- Berg 'n buite area kontak se nommer op jou telefoon by "ICE" (In Case of Emergency). So sal noodpersoneel jou geliefdes kan laat weet wanneer jy beseer is of nie kan kommunikeer nie.

3.1.4.2 BUITEAREA KONTAK

Kies 'n persoon, verkieslik 'n vriend of familielid buite die onmiddellike omgewing van waar julle bly. Hierdie persoon mag dalk minder geraak wees om deur dieselfde ramp getref te word en kan dus 'n rustige hawe van kommunikasie wees.

Weens 'n storm of natuurramp kan dit gebeur dat plaaslike kommunikasie tydelik nie beskikbaar is nie. 'n Kommunikasie koördineerder of buite area kontak kan die verskeie liggings waar die onderskeie familieledede koördineer en sodoende help om die familie kan herenig. Elke familielid moet die foonnommer en kontak besonderhede vir die buite persoon hê.

3.1.5 SAMEVATTING

1. **NOODINLIGTING** – Plaas jul mediese Inligting op jul selfone. Maak vir julle elkeen 'n nood identiteitskaart en bestel vir julle noodidentiteitsbandjies.
2. **FOTOS** – Neem foto's op 'n gereelde basis van elke familielid in die geval dat julle tydens 'n rampgebeurtenis van mekaar geskei word. Dit sal help om die persoon te identifiseer indien 'n soektog sou plaasvind. Plaas hierdie foto's in 'n waterdigte zip-lock sakkie en plaas dit in elke familielid se grypsak.
3. **BELANGRIKE DOKUMENTASIE** – Gaan georganiseerd te werk en skep 'n lêer met die nodige dokumentasie. Onthou om ook 'n persoonlike inligtingskaart asook 'n kontak inligtingkaart vir elke familielid in te sluit.
4. **GESTREMDE FAMILIELEDE EN DIERE** – Moet asseblief nie van julle troeteldiere vergeet nie. Vir gesinslede wat spesiale behoeftes het, moet jy verseker dat daar voldoende voorsiening gemaak word in jou noodplan.

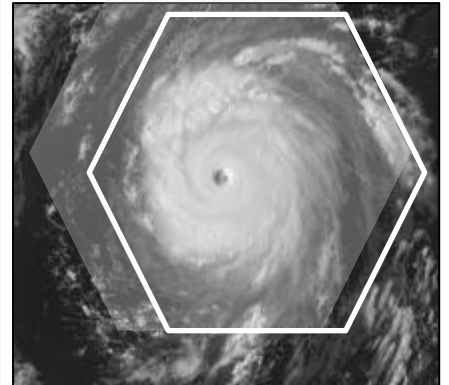
4 VOEDSEL EN WATER

In 2005 in die VSA het die orkaan Katrina die stad New Orleans in puin belê en die beraamde skade het meer as 81 Miljard dollar beloop. Honderd duisende mense moes die gebied ontruim en was oorgelaat aan die genade van die federale regering en die Rooi Kruis. Baie mense was gestrand in huise omring deur vloedwater met geen krag en kommunikasiemiddele tot hulle beskikking nie. Aangesien enige teken van die beskawing vir weke verdwyn het, het die grasieuse ou stad die slagoffer van vandaliste en plunderaars geword.

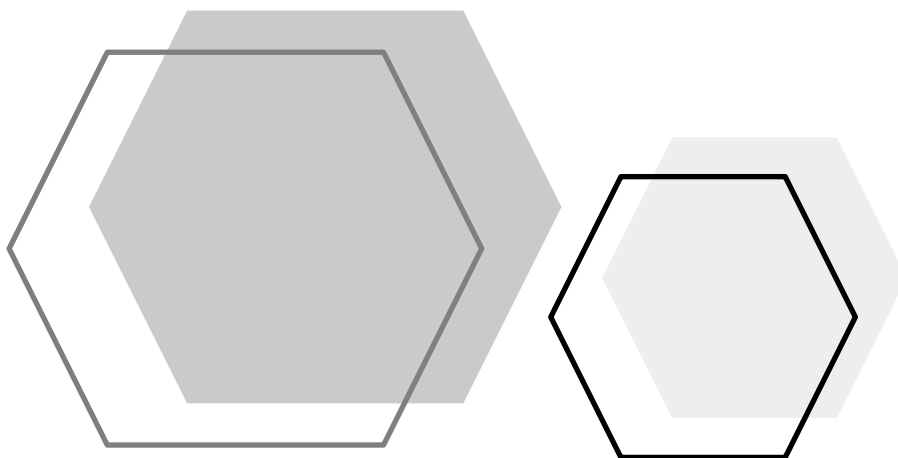
Die regering het inderhaas tydelike skuilings in die "superdome" asook die New Orleans konferensiesentrum vir rampslagoffers ingerig. Duisende ander moes in verblyfplekke ingedruk word sonder enige voldoende sanitasiegeriewe, voedselvoorrade en water.

Niemand was voorbereid vir 'n ramp van die proporsie nie - nie die inwoners, vrywilligers, noodspanne asook die Amerikaanse regering nie. As gevolg hiervan het die regering asook die Rooi Kruis onder skoot gekom omdat hulle nie vinnig genoeg gereageer het toe die noodwaarskuwings ontvang is nie.

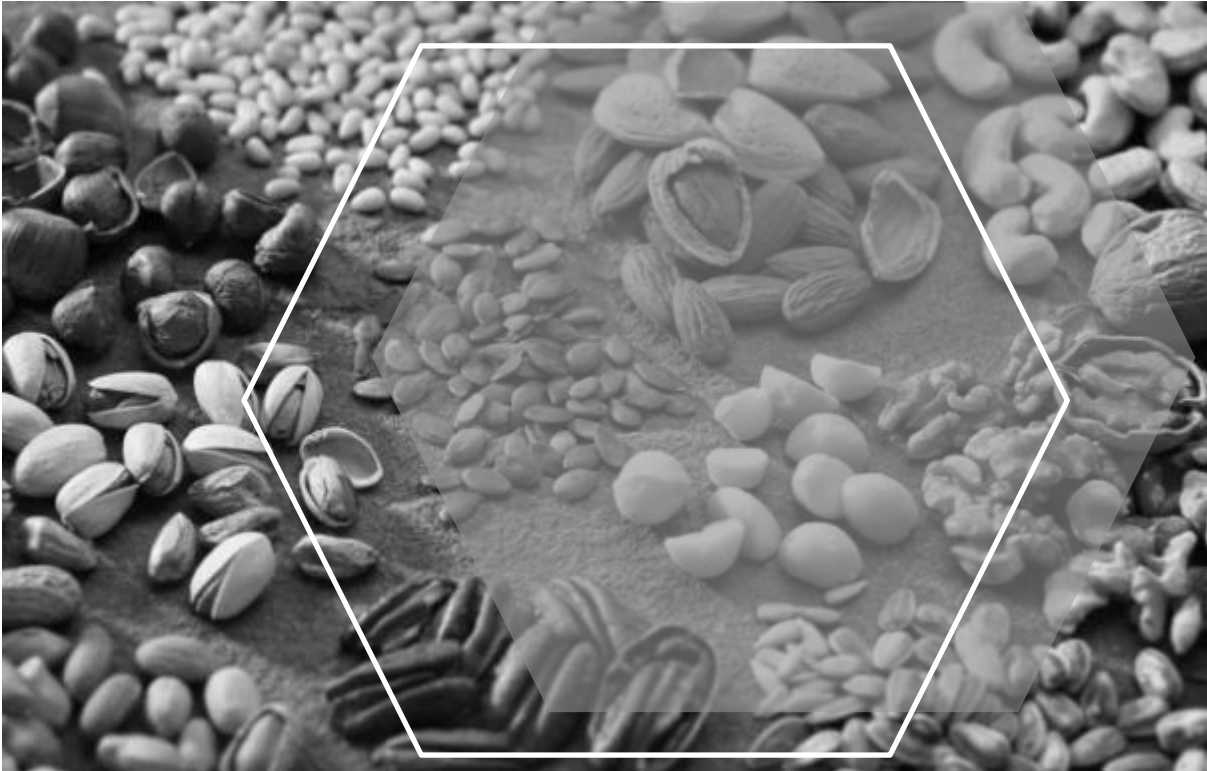
As gevolg van die oorstromde, onbegaanbare paaie asook die totale wanorde wat onder die verligtingspanne geheers het, het vlugteling wat in die "superdome" en New Orléans konvensiesentrum gehuisves was moes vir vier dae lank sonder enige voorrade klaarkom. Mense wat besluit het om eerder by hulle huise te bly was sonder elektrisiteit, riool of lopende water en moes ook 'n hele paar dae langer gewag om hulpverligting te verkry.



Die inpak van orkaan soos Katrina (VSA) het ons almal laat beseef hoe vinnig 'n gemaklike en beskaafde samelewing kan verander na die status van 'n derde wêreldland. Baie mense het skenkings gemaak en vrywillige werk gedoen om die verskeie slagoffers te probeer help. Vir sommige van ons het rampe soos Katrina ons wakker geskud en ons oë laat oopgegaan betreffende die feit om meer voorbereid te wees.



4.1 VOEDSEL



4.1.1 BEPLAN VROEGTYDIG

Gedurende 'n ramp is dit moontlik dat winkels binne 'n paar dae sonder enige voorraad kan op land. Vars en bederfbare voedsel wat nie verkoel gehou kan word nie, kan gesondheidsprobleme veroorsaak. Dit is dus belangrik dat jy in jou beplanning die nodige voedsel en water vroegtydig bekom. Die kans is groot dat jy nie 'n gedeelte van jou finansiële begroting hieraan toegewys het nie en deur vroegtydig te beplan sal dit die inpak op jou kontantvloei drasties verminder. Wanneer 'n ramp jou tref is die waarskynlikheid dat dit reeds te laat is om by die supermark te probeer uitkom en moontlik jou weg deur die stresvolle skare moet veg om die nodige voorrade vir jou gesin in die hande te kry.

4.1.2 BEPLAN VOLGENS JOU BEGROTING

Die van ons wat alreeds 'n studie gemaak het oor voedselvoorraad sal vir jou meedeel dat daar 'n verskeidenheid produkte op die oorsese mark beskikbaar is wat spesiaal vir oorlewing en noodtoestande vervaardig word. Die voordeel van hierdie voedselsoorte soos vriesgedroogte (freeze dried) vrugte en groente is dat dit baie voedsaam is en hul smaak behou. Dit is egter baie duur en skaars om te bekom.

Om die nodige voedsel voorraad bymekaar te kry, hoef nie noodwendig 'n duur oefening te wees nie. Deur gelydelik oor 'n tydperk die nodige voorraad bymekaar te maak sal die finansiële inpak op jou sak verminder.

Dit is belangrik om die volgende in gedagte te hou wanneer jy jou voedselvoorraad lys saamstel:

- Het enige van jou familieledede spesiale dieetbehoefte wat jy in gedagte moet hou?
- Hoe lank benodig jy om jou voedsel voorraad te hou?
- Vir hoeveel mense moet jy voorsiening maak?

- Watter metode sal jy gebruik om voedsel gaar te maak indien elektrisiteit sou afgaan?

Voordat jy die supermark nader met jou beursie in die hand, is dit raadsaam om te bepaal wat se voedsel voorraad jy alreeds het. Die meeste van ons het ten minste alreeds 'n paar ingemaakte kosse soos ingemaakte vrugte, groente asook 'n paar droë goedere soos rys en pasta in voorraad. Gebruik 'n kontrolelys as raamwerk (sien agter in hierdie handleiding) en jy mag dalk aangenaam verras wees om te weet dat jy alreeds meer voorbereid het as wat jy aanvanklik gedink het.

Wanneer jy vir die oorblywende items inkopies doen, bestudeer die voedingsinligting op die agterkant van die verpakking. As julle wel in 'n noodsituasie beland, is dit belangrik om kosse te eet wat ryk is aan vitamieene en proteïene om goeie gesondheid en optimale energie te verseker.

VEILIGHEIDSWENK

Indien jy 'n situasie bevind sonder elektrisiteit is dit belangrik om die bederfbare items in die yskas en vrieskas eerste te gebruik voordat dit bederf. Dit is belangrik om die oopmaak van die deur van jou yskas / vrieskas te beperk. Hoe meer 'n deur oopgemaak word hoe minder is jou vermoë om te yskas se temperatuur te reguleer.

4.1.3 BEPLAN VOLGENS 'N SPYSKAART

Die beste benadering tot die beplanning van jul voedsel voorraad, is om koppe bymekaar te sit en 'n "noodspyskaart" saam te stel. Dit sal help om sodoende beter te beplan en te weet watter voedselprodukte asook die hoeveelhede wat jy gaan benodig, wat julle in jul winkelrolle moet laai. Die spyskaart moet verkieslik gebaseer word op voedsel waarvan julle van hou. Niemand wil graag met kos eksperimenteer gedurende 'n krisissituasie nie. Sommige gunsteling kitsmaaltye is maklik om voor te berei. Dit is goedkoop items wat sonder verkoeling gestoor kan word en minimale energie vereis ter voorbereiding daarvan.

4.1.4 FAKTORE OM IN AG TE NEEM

4.1.4.1 VERLIES AAN ELEKTRISITEIT



Om jou gesin verder voor te berei, moet jy aanvaar dat jy vir 'n week of selfs langer sonder krag mag wees. Dit mag dus gebeur dat jy nie 'n stoof of 'n vrieskas tot jou beskikking het nie. Skep dus voorraad wat nie uitgebreide gaarmaak metodes vereis of selfs gevries hoef te word nie. Kossoorte waarvan slegs die byvoeging van water benodig word, is die maklikste etes om voor te berei maar die keuses is egter beperk. Vir meer keuses en opsies is dit raadsaam om 'n gasstoof aan te skaf. Indien jou begroting dit nie toelaat om jou elektriese stoof te verander nie, word daar aanbeveel dat jy ten minste 'n gasbottel met 'n brander aanskaf. Verder bespreking oor die onderwerp geskied later in hierdie handleiding. (sien "VERLIES AAN ELETRISITEIT")

4.1.4.2 BEPERK SKOTTELGOED TOT 'N MINIMUM

Dit is belangrik om voorbereidingsvereistes van etes so eenvoudig moontlik maak. Dit is belangrik om skottelgoed tot die minimum te beperk indien jul water-voorraad beperk is. Oorweeg om ook die volgende aan te hou:

- Styrofoam of papier borde
- Papierhanddoeke en servette
- Plastiek eetgerei
- Plastiekkoppies
- Baby Wipes



4.1.5 GENERIESE VOORADELYS

Volgens statistiek is die minimum tydperk waarvoor jy voedselbeplanning moet doen is twee weke. Neem egter in ag dat dit wel baie langer as twee weke mag duur (twee maande) voordat genoegsame voorraad weer op die rakke mag verskyn asook dat die feit dat pryse aansienlik hoër of selfs onbekostigbaar mag wees. As jy ten minste twee weke se voedsel en water in voorraad het, is jy meer voorbereid as 95% van die populasie.

Die onderstaande generiese lys van voedselsoorte is gebaseer op voedingswaarde, rakleef tyd asook die feit dat elektrisiteit moontlik nie beskikbaar mag wees nie. Soos alreeds genoem word hoeveelhede bepaal volgens die resepte asook jou gesin se behoeftes. Wanneer mens 'n krisis situasie beleef is dit altyd lekker om jou gesin te bederf. Dus is daar niks daarmee verkeerd om lekkers en sjokolade in jou winkelmandjie te gooi nie.

VOEDSELSOORT	EIENSKAPPE	LEEF TYD
GEDISTILLEERDE OF GEBOTTELDE WATER.	Alhoewel water op 'n latere stadium in hierdie hoofstuk bespreek word, is dit raadsaam om dit by jou inkopielys te voeg voordat jy die winkelrakke besoek om te verhoed dat jy vergeet.	3 – 5 jaar
INGEMAAKTE VLOEISTOWWE	Dit is belangrik om op voedsel met hoë vloeibare inhoud in voorraad te hou. <ul style="list-style-type: none"> • Gestooftde tamaties, en groentes, beesvleis- of hoenderaftreksel kan ook help kos geur te gee. • Dit is ook 'n goeie verskoning om nodige voorraad bier asook wyn aan te hou. 	1 – 5 jaar
POEIERMELK EN LANKSLEWENDE MELK (LONGLIFE)	“Longlife” melk het 'n rakleef tyd van tussen 3 – 5 jaar indien dit in 'n koel, droë plek gestoor word. Longlife melk wat reeds oopgemaak sal langer hou indien dit by 'n koel temperatuur gestoor word. Nie almal van ons is baie lief vir poeiermelk of Cremora nie maar as die nood druk sal dit jou koffie die nodige kleur gee. Poeiermelk het 'n baie lang rakleef tyd en kan in droë omstandighede tot 10 jaar of langer hou.	3 – 5 jaar
EIERS EN POEIER EIERS	Gewone eiers het gewoonlik 'n rakleef tyd van tussen 3 – 5 weke. Om te toets of 'm eier nog eetbaar is, kan jy die eier in 'n bak water plaas. As dit dryf, beteken dit dat daar gasse in die dop opgebou het en dus nie veilig is om te eet nie. As die eier sink, behoort dit nog veilig te wees. Poeier eiers is gewoonlik natuurlik sonder preserveermiddels. Afhangende of dit in 'n lugdigte houër en 'n koel droë plek stoorplek gestoor word, word die leef tyd gereken vanaf 5 – 10 jaar.	3 – 5 Weke 5 – 10 Jaar

VOEDSELSOORT	EIENSKAPPE	LEEFTYD
GEBLIKTE VLEISPRODUKTE EN SEEKOS	Vir meeste Suid Afrikaners is vleis 'n belangrike deel van ons daaglikse dieet. Vleis dra by tot die nodige proteïene, minerale, vitamïene en vet, en hierdie voedingstowwe het 'n voordelige uitwerking op jou welsyn. Sommige gedeeltes van vleis soos byvoorbeeld versadigde vette kan egter negatiewe gevolge hê vir die wat aan hoë cholesterol ly en dus is dit belangrik om die voor- en nadele te oorweeg wanneer jy besluit om vleis by jou dieet in te sluit. Ingemaakte salm, sardientjies en tuna is ryk aan die nodige Omega 3-olies. Weense worsies en ham kan ook vir 'n redelike tydperk in 'n yskas gehou word maar indien 'n kragonderbreking plaasvind is dit raadsaam om hierdie eerste te eet.	Vervaldatum
GEBLIKTE VRUGTE EN GROENTE	Het jy geweet vrugte bevat twee male meer kalorieë as groente? Perskes, verpak in ligte stroop bied 'n geweldige kalorie hupstoot tot jou oorlewingsdieet. Die vloeistowwe bied ook 'n waardevolle bron van hidrasie, so moet dus nie die sap in die blikkies weggooi nie! Variëteite soos pynappel- en mandaryn naartjies is baie ryk aan vitamien C. Daar is 'n wye verskeidenheid van ingemaakte groente beskikbaar op die mark. Ingemaakte groente is baie gerieflik want alles is alreeds geskil en bevat noodsaaklike voedingstowwe. Ingemaakte olywe, aspersione en artisjokharte sal jou help om maklike pasta te maak.	Vervaldatum
KOFFIE, TEE, WARM SJOKELADE ASOOK AANMAAK KOELDRANK	Wat jou oorlewingsbehoefte betref verbeter koffie jou bloedsomloop en die kaffeïen hou jou wakker. Koffie is ryk aan antioksidante wat inflammasie beveg en is ook goed vir die geestelike moraal. Tee is nie net 'n warm en lekker drank nie, maar kan ook medisinaal gebruik word. Daarbenewens het baie soorte tee anti-kanker eienskappe (polifenol), en verminder die risiko van bloedstolling en verlaag selfs cholesterolvlakke. Daar is duisende kruie-tees beskikbaar en elkeen kan gebruik word om die liggaam te help versterk, te help om jou teen infeksies te beskerm en selfs te genees. Een van die mees algemene gebruike om senuwees te kalmeer is 'n koppie mint- en kamille-tee voor jy gaan slaap. Daar is verskeie soorte aanmaak koeldrank op die mark maar die rakleef tyd van koeldrank in poeivorm hou die langste. Game sportdrankies is van die gewildste en bevat genoegsame elektroliete indien 'n persoon ontwater voel. Ander tipes soos Brookes Sweet-O of Cool-Aid aanmaak koeldrank word met kunsmatige versoeter gemaak en kan dus deur diabetes gebruik word.	1 – 3 Jaar
HOEDER EN BEES AFTREKSEL (BEEFSTOCK) ASOOK VERSKEIE GROENTESOPPE.	Bees en hoender aftreksel sal die smaak van voedsel baie verbeter. 'n Verskeidenheid van groentesoppe kan vir dieselfde doel aangewend word asook gebruik word om waterige voedsel te verdik. Op 'n koue aand is daar min dinge so lekker soos 'n warm koppie sop en 'n sny brood.	1 – 3 Jaar

VOEDSELSOORT	EIENSKAPPE	LEEFTYD
OLIE	Olie is noodsaaklik vir 'n gesonde liggaam. Avokado-olie sowel as Olyfolie beskerm teen hartsiektes deur die slegte cholesterolvlakke in toom te hou. Dit bevat meer mono-onversadigde vetsure as enige ander natuurlike olie en is hoogs verteerbaar. Sonneblom-olie word hoofsaaklik aangewend vir kookdoeleindes omrede dit 'n hoë kookpunt voordat dit rook.	Onbepaald
VERWERKTE GRAANKOSSE	Stoor voldoende graankosse soos All Bran, Pro Nutro, Hawermout, Cornflakes asook Rice Krispies wat ook al jou familie geniet. Hawermout is die gesondste aangesien dit baie laag in versadigde vet. Dit is ook 'n goeie bron van vesel wat veral belangrik is tydens oorlewing. Om hawermout voor te berei het jy 4 koppies water nodig vir elke koppie hawermout. 'n Wenk vir voorbereiding is om die hawermout oornag te week. Sodoende in plaas van 30 minute sal dit slegs 9-12 minute neem om voor te berei.	1 – 2 jaar
ANDER STAPELVOEDSEL-SOORTE (KORING, DROË MIELIES EN RYS)	Stapelvoedsel is gewoonlik kosse wat 'n oorheersende deel van 'n standaarddieet vir baie mense uitmaak. Dit is vullend en het gewoonlik 'n baie lang rakleef tyd indien dit op 'n koel, droë plek gestoor word. Benewens die feit dat dit 'n hoë koolhidraat voedsel is, bevat koring waardevolle proteïene, minerale asook vitamïene. Hoewel bruin rys gesonder is, het wit rys 'n langer rakleef tyd omrede baie onsuiverhede verwyder is. Beide rys asook mielies is ryk aan vitamïene, minerale en bevat antioksidante wat belangrik is vir 'n gesonde dieet.	Meer as 10 jaar
PASTAS	Pasta staan bekend as die Italiaanse stapelvoedsel en is bekend vir sy veelsydigheid. Pasta word in water gekook en voorbereiding neem ongeveer 10 – 12 minute. Die meeste pasta het 'n rakleef tyd van meer as 10 jaar aangesien dit geen vet en vog bevat nie. Dit is egter belangrik om dit in 'n koel, droë plek in lugdigte houers te stoor.	Meer as 10 jaar
KOEKIES, SOUTBESKUITJIES (CRACKERS) ASOOK BESKUIT	Die rakleef tyd van koekies of beskuit hang af van 'n verskeidenheid faktore soos die vervaldatum, die voorbereidingsmetode en hoe die koekies geberg is. As gevolg van hul relatief lae koste en hoë kalorie digtheid is koekies 'n gewilde nagereg of smulhappie. Indien bogenoemde in 'n koel, droë, lugdigte houer gestoor word kan dit vir vier tot ses maande gestoor word.	4 – 6 maande
ROSYNTJIES, GEDROOGDE VRUGTE EN VRUGTEROLLE	Vul jou voedsel verskeidenheid aan deur gedroogte perskes, appelkose, appelringe, dadels, mango's asook pere om 'n paar te noem. Soos wat die vrugte krimp soos dit uitdroog, moet jou porsiegrootte óók krimp aangesien die kilojoules die hoogte in skiet. 'n Handvol rosyntjies se voedingswaarde is gelykstaande aan 'n volle porsie vars vrugte. Die meeste gedroogte vrugte is ryk aan proteïene, vesel, yster asook Vitamïene C. Droë vrugte is ook ryk aan antioksidante wat help om die liggaam gesond te hou.	Meer as 10 jaar

VOEDSELSOORT	EIENSKAPPE	LEEFTYD
BONE EN PEULGEWASSE	Voorraad van bone sluit in alle soorte gedroogde bone, geroosterde bone sowel as ingemaakte en blyksboontjies. Bone verskaf die nodige vesel en energie. 'n 450g porsie bone bevat omtrent 1250 kalorieë. Peulgewasse soos ertjies, lensies, grondboontjies sowel as sojabone verskaf voldoende proteïene om jul dieet aan te vul.	Onbepaald
NEUTE EN SADE	Neute is 'n duur item maar beskik oor voedingwaarde asook 'n lang rakleef tyd. Neute bevat hoë vlakke van mono- onversadigde en poli-onversadigde vette om cholesterol in toom te hou. Voldoende plant proteïene in neute bied 'n goeie alternatief vir dierprodukte en is veral gewild onder vegetariërs. Minerale soos magnesium, sink, plant yster, kalsium, koper, selenium, fosfor en kalium word in neute sowel grondboontjies aangetref. Hoewel grondboontjies baie van die eienskappe van neute besit is dit eintlik 'n peulgewas soos ertjies of boontjies. Sade word gewoonlik in klein hoeveelhede as 'n bykos by gevoeg. Selfs in klein hoeveelhede beskik dit oor ryk voedingswaarde en bevat proteïene, gesonde vette, vesel, minerale soos magnesium, kalium, kalsium, plant yster en sink.	Onbepaald
HEUNING	Selfs al gebruik jy nie heuning nie is dit wys om 'n paar flesse in voorraad te hou. Heuning se rakleef tyd is ewigdurend en in krisistye sal dit verouderde hawermout, ontbytgraan of selfs tee vernuwe smaak gee. Aangesien rou heuning antibiotika bevat is dit goeie medisyne vir 'n seerkeel en kan selfs gebruik word om wonde te dek.	Onbepaald
GEJODEERDE SOUT (Iodised)	Deur die geskiedenis was sout nog altyd 'n belangrike kommoditeit en vorm 'n baie belangrike deel van ons dieet. Behalwe dat sout voedsel meer smaak gee was sout ook gebruik om voedsel te bewaar en inhibeer die groei van bederfbare bakterieë. Gejordeerde sout is belangrik om tiroïedklier-probleme te voorkom en te help om die liggaam se vloeistofbalans te reguleer.	Onbepaald
SUIKER	Hoewel bruinsuiker gesonder is, hou witsuiker langer omrede witsuiker minder onsuierhede bevat. Dit is belangrik om suiker in lugdigte plastiek houers te gooi om dit teen miere en klammigheid te beskerm.	Meer as 10 jaar
GEDROOGTE KRUIE EN SPESERYE	Speserye en kruie is hoofsaaklik gedroogde sade, vrugte, wortels of blare wat primêr gebruik word vir geur, kleur of preservering van voedsel. Soms word 'n spesery ook gebruik om slegte geure te verberg. Speserye het antimikrobiese asook medisinale eienskappe. Dit is dus verduidelikend waarom speserye meer algemeen gebruik word in warmer klimaatstoestande waar mense meer blootgestel is aan aansteeklike siektes. Speserye word prominent in vleis gebruik, veral vliese wat meer vatbaar is vir bederf. Kies die basiese speserye asook nodige speserye vir jou resepte. Vermy speserye soos kerrie wat 'n sterk reuk veroorsaak. Alhoewel dit wonderlik smaak, kan hulle "menslike roofdiere" lok.	Onbepaald

VOEDSELSOORT	EIENSKAPPE	LEEFTYD
SMAAKLIKE GEURMIDDELS (condiments)	Tamatiesous, Tobasco, sojasous, Worcestersous, mosterd asook mayonnaise is smaaklike geurmiddels om by kosse te voeg. Rakleef tyd verskil van produk tot produk. Omrede geurmiddels se rakleef tyd vinnig verkort nadat dit oopgemaak is, is dit raadsaam om die produkte in kleiner verpakkings aan te koop.	1 – 3 Jaar
VITAMIENE EN ANDER AANVULLINGS	Dit is belangrik om jou weerstand asook energie op optimale vlakke te probeer hou. Hoewel 'n multivitamien aanvulling 'n noodsaaklik is, is addisionele aanvulling soos magnesium en kalsium ook belangrik om jou gestel te versterk.	1 – 3 Jaar
ASYN (wit, rooi, balsamiese sowel as appelasyn)	Asyn is baie veelsydige middel en kan aangewend word vir kook sowel as vir mediese doeleindes. Al wat jy nodig het om 'n smaaklike slaaisous of marinade aan mekaar te sit is bietjie asyn, 'n paar druppels olie sowel as 'n bietjie sout en peper. Asyn kan ook gebruik word om wonde te ontsmet. Appelasyn veral dien as 'n eetlusonderdrukker en help beheer ook bloedsuikervlakke, wat kos drange help voorkom en keer dat jy jouself ooreet. Appelasyn kan gebruik word om die lewer te ontgif en die bloed te suiwer, wat bloedsirkulasie sal help verbeter.	Onbepaald

4.1.6 KOMBUIS TOERUSTING

4.1.6.1 POTTE EN PANNE

Potte en panne word van verskillende metale vervaardig waarvan vlekvrystaal en gietyster die gesogte opsies is.

- **GIETYSTER** – Potte wat gemaak is van gietyster is minder higiënies as vlekvrystaal potte en vereis baie skuurwerk om dit skoon te kry. Dit is dus verkieslik om die tipes te kies wat 'n gelamineerde porselein laag aan die binnekant het wat die skoonmaak daarvan vergemaklik veral as dit aangebrand het. Gietyster is die mees aangewese metaal om op 'n oop vuur of gasvlam te gebruik want dit is meer gehard en hou hitte langer. Dit is belangrik om 'n olielagie in die pot te smeer nadat dit gebruik is om te verhoed dat dit roes.
- **VLEKVRYE STAAL** – Die voordeel van vlekvrystaal is dat dit baie duursaam is en nie maklik roes of vlek nie. Om die redes is maklik om skoon te maak en vereis minder onderhoud. Vlekvrystaalpotte is vrylik beskikbaar en bekostigbaar. Met die pak van 'n rugsak, as gevolg van die gewig, is vlekvrystaalpotjies 'n beter opsie as gietyster potte.
- **KLEI- OF ERDEPOTTE** – Kleipotte word alreeds vir duisende jare gebruik om kos en water vir lang tydperke te stoor. Kleipotte is egter broos wat dit minder geskik maak omrede dit baie maklik kan breek.



4.1.6.2 KOMBUISGEREEDSKAP

Dit is raadsaam om eerder kombuis gereedskap te gebruik wat van vlekvrystaal vervaardig is. Hout asook plastiek gereedskap is minder higiënies as vlekvrystaal. Plastiekgereedskap het ook die risiko dat dit kan smelt indien dit naby 'n oop vlam of binne 'n warm pot gebruik word. Houtlepel is 'n swak hitte gelyer en om die rede, is dit gewild wanneer potjiekos gemaak word. Ongeag die materiaal moet dit vir prakties sowel as gesondheidsredes baie goed met warm water en seep gewas word sodra dit klaar gebruik is.



Basiese Kombuisgereedskap

- Groot lepel
- Gaatjie lepel
- Hout lepel
- Teelepels
- Handklitser
- Eierspaan
- Twee-tand vurk

4.1.7 STOOR VAN VOEDSEL VOORRAAD

Wat kosstoorplek betref, is daar vier hooforsake van voedselbederf wat jou harde werk kan vernietig naamlik (1) humiditeit, (2) lug, (3) lig asook (4) temperatuur.

- 1) **HUMIDITEIT** – is een van jou grootste bedreigings van jou voedselopslag. Humiditeit (of vog) is baie sleg vir graan, veral mielies en koring. Vog kan blikke laat roes en is die hoofrede hoekom jy nie voedsel in jou motorhuis moet stoor nie.
- 2) **LUG (SUURSTOF)** – Bakterieë het suurstof nodig om in jou kos-oase te oorleef. Dus is dit belangrik om soveel van jou kos vakuüm te verpak (vacuum pack) gesamentlik met suurstof absorbeërs (“oxygen absorbers”) asook om in lugdigtehouers te verseel om sodoende suurstof te probeer beperk. Plastiek is gewoonlik ook 'n goeie afskrikmiddel vir plaë, maar rotte het sterk tande en is bekend om deur plastiek te kou. Aangesien rotte meer geneig is om in jou motorhuis in te gaan as in jou huis, stoor die plastiek voedselhouers verkieslik binne 'n geslote kamer.
- 3) **LIG** – het 'n negatiewe inpak om die voedingswaarde van voedsel te versleg. Vir dieselfde rede is bierbottels bruin en wynbottels is groen. Dit is dus belangrik om jou vakuüm verpakte voorraad in donker plastiek houers te plaas. Die “Addis Rough Tote” is vrylik beskikbaar en is ideaal vir hierdie doel aangesien dit maklik op mekaar gestapel word.
- 4) **TEMPERATUUR** is 'n ander faktor wat die lewensduur van voedsel kan beïnvloed. Hitte veroorsaak dat die voedingswaarde asook die tekstuur van voedsel bederf. 'n Koel, gematigde kamertemperatuur is die mees aangewese. In 'n nie-geïsoleerde motorhuis of solder kan die temperatuur drasties wissel wat sodoende voedsel se lewensduur kan verkort en dus nie aangewese vir hierdie doel nie.



4.1.8 VERBERGING VAN ADDISIONELE VOORRAAD

Ongeag van die noodtoestand waarin jy juisself bevind, is dit altyd raadsaam om addisionele voorraad op 'n alternatiewe plek te stoor. Addisionele voorraad kan in 'n solder, 'n kelder of selfs iewers begrawe word om sodoende op 'n latere geleentheid herwin te kan word.

4.1.8.1 BERGING IN 'N KELDER OF SOLDER

Die waarskynlikheid bestaan dat daar by jou huis ingebreek kan word. Dus is dit moontlik dat jou voorraad gesteel of deur plundering beskadig mag word. Dus word dus aanbeveel dat addisionele voorraad iewers versteek word soos in 'n solder, kelder of in 'n geslote kamer te bewaar. Faktore soos helder lig, lug, hitte asook vogtigheid kan die lewensduur van jou voorraad beïnvloed en dis is dus belangrik om in ag te neem wanneer daar op vertrekke besluit word.

Verberg ingange deur 'n kas, paneel of selfs 'n skildery voor die opening te plaas. Dit is belangrik om hierdie ruimtes ten alle tye geslote te hou en die sleutel op 'n veilige plek weg te steek. Maak net seker dat jou familie weet waar hierdie ingange is en waar om die sleutels te kry.

4.1.8.2 ONDERGRONDSE BERGING VAN VOORRAAD

Dit het al in die verlede gebeur dat mense hulle huise inderhaas weens 'n vloed of brand moes verlaat. Omrede natuurrampe jou maklik onverhoeds kan tref is die kans groot dat jy jou woning sonder enige foto's, dokumente, kommunikasiemiddels en die nodige noodvoorraad sal verlaat.

Om addisionele rantsoene by familie of vriende te stoor is nie altyd raadsaam nie. Indien hulle nie dieselfde ingesteldheid as jy het om voor te berei nie, is die kans groot dat hulle jou voorraad sal gebruik wanneer hulle hulself in 'n noodsituasie bevind.



4.1.8.2.1 MAAK VAN GESKIKTE HOUERS

Om kos en water in waterdigte houers onder die grond te begrawe is al 'n eeuelange gebruik. Met die verskeie opsies wat ek ondersoek het, is 'n plastiese (PVC) riool- of besproeiings pyp die mees aangewese. Hierdie wit of blou pype kom in verskillende groottes of diktes voor en kan aan weerskante met 'n pasgemaakte deksel ("end-cap") verseel word. Hierdie selfgemaakte houers is waterdig, ligdig en lugdig wat dit 'n doeltreffende opsie maak om voedsel, water asook elektronika afsonderlik ondergrond te stoor.

Hierdie pype kan duur wees en kom gewoonlik in ses meter lengtes voor. Die selfgemaakte pyp kan tot 'n deursnee van 168mm en 'n lengte van 1,5 meter. Die lengte maak die houers meer beweegbaar sowel as draagbaar.

4.1.8.2.2 FAKTORE OM IN AG TE NEEM

- Die diepte wat aangeraai word, is een meter diep om te verseker dat dit nie breek indien 'n swaar voertuig daaroor sou ry nie.
- Houers moet verkieslik begrawe word sonder dat iemand jou gewaar. Dit is wel belangrik dat jy die houers naby 'n landmerk begrawe sodat jy dit maklik kan kry wanneer jy dit later wil opgrawe. Onthou om jou familie in kennis te stel waar jy dit begrawe het.
- Indien gereedskap soos 'n boor of hammer nie beskikbaar is nie kan 'n skerp klip gebruik word om die houer oop te kap.



4.1.9 BELANGRIKE DINGE OM TE ONTHOU

4.1.9.1 MAAK VOORSIENING VIR TROETELDIERE

Vir diegene wat troeteldiere het, is dit belangrik om nie van hulle te vergeet gedurende jou beplanningsfase nie.

- Genoegsame kos vir ten minste een tot twee maande.
- Berg ook ekstra water vir jou troeteldiere.
- Hou ook nodige medikasie aan indien nodig.

4.1.9.2 SPESIALE BEHOEFTIGES

Sommige familieledes soos babas, mense met gesondheidsprobleme asook bejaardes mag addisionele behoeftes hê en moet dus gedurende nood omstandighede in gedagte gehou word.

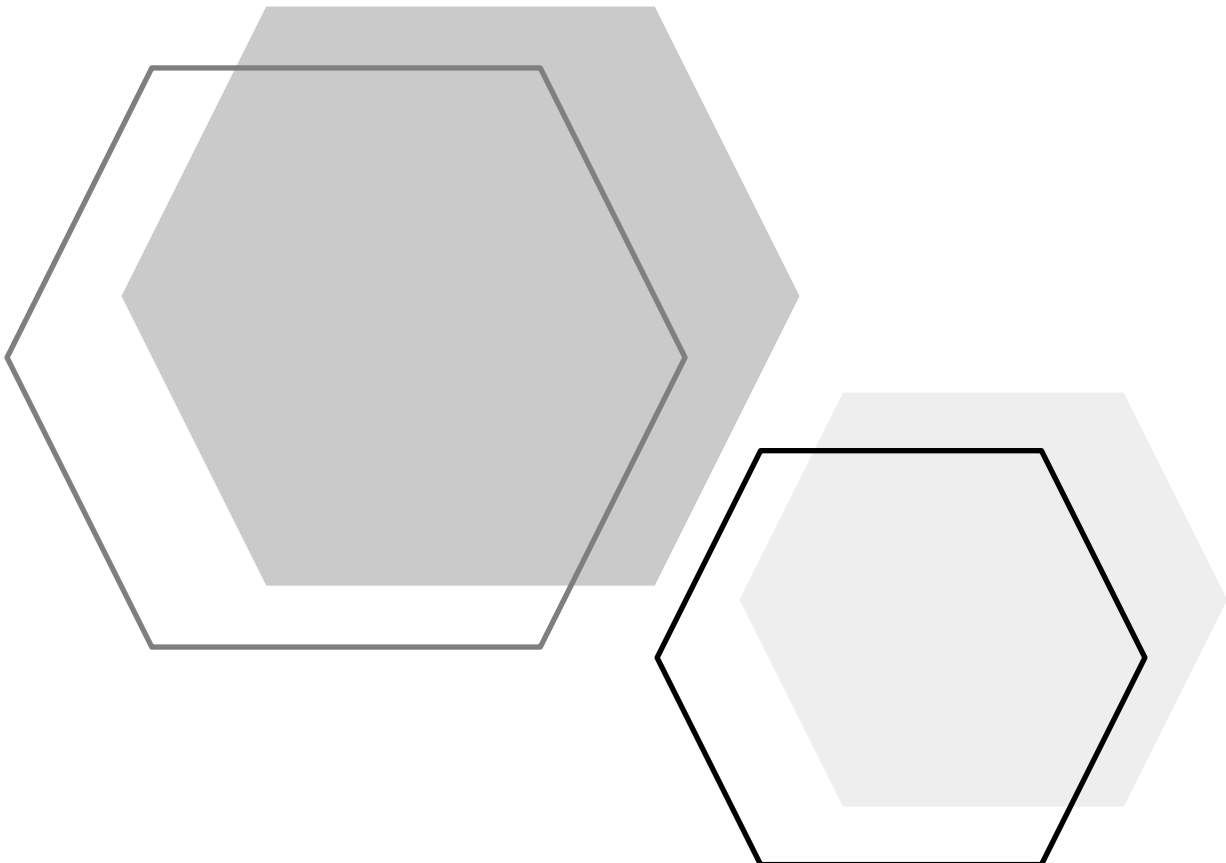
- Voorsiening vir babas soos addisionele melk formule, weggooidoeke, weggooi lappies, vaseline, panado, stroop om slegs 'n paar te noem.
- Proteïen en kalsium aanvulling sowel asook die nodige kalorie drankies.
- Chroniese medikasie
- 'n Ekstra paar brille

4.1.10 SAMEVATTING

1. Bereken die hoeveelheid voedsel wat jou gesin sal nodig vir tipes noodtoestande waarvoor jy beplan.
2. Vind 'n veilige, droë area in die huis om jou langer termyn voedselvoorrade te stoor. Diegene wat tekort is aan stoor ruimte kan kreatiewe metodes gebruik soos ekstra rak eenhede hoog in hul kaste te behou of die kaste in hul ekstra slaapkamers gebruik.
3. Probeer sover moontlik voedselinhoud in zip-lock of vakuumdigte sakke te verpak voordat dit in donker houers geplaas word om vir 'n langer termyn te stoor. Maak ook doodseker dat voedsel deksels korrek verseël word.
4. Die kans is groot dat al jou kratte dieselfde sal lyk. Merk dus elke krat duidelik met 'n etiket en permanente merker en skryf ook die vervaldatums van elke krat neer.
5. Indien moontlik, roteer voedselprodukte op 'n gereelde basis om te verhoed dat dit hul vervaldatums bereik.
6. Diegene wat familieledede met spesiale dieetkundige behoeftes het, moet verdere navorsing doen oor watter tipe voedsel hulle mag nodig.
7. Moet nie van jou troeteldiere vergeet nie. Maak seker dat jy genoeg voorsiening gemaak vir hulle. Troeteldier se kos kan ook in plastiek houers gestoor word om te verseker dat die lewensduur sodoende verleng word.

INKOPIELYS

- Genoegsame Voedsel voorraad
- Donker Plastiekhouders
- Vakuumverseeltoerusting
- Jiffy zip-lock sakkies
- Penne (Permanent merker)
- Etiket (Labels)
- PVC pyp, deksels asook PVC gom



KAAPSTAD BELEEF ERGSTE WATER KRISIS IN 'N 100 JAAR

Wikipedia, die vrye ensiklopedie

“Die Kaapstadse waterkrisis is 'n ernstige droogte in die Wes-Kaap, Suid-Afrika, wat in 2015 begin het en tot 'n ernstige waterskaarste in die streek, veral in Kaapstad, gelei het. Aan die begin van 2018, toe dit voorspel was dat damvlakke teen April tot kritieke vlakke sou daal, het die stad planne aangekondig vir "Dag Zero", die afdraai van die stad se watervoorsiening oor groot dele indien 'n spesifieke lae watervlak bereik sou word.

Wat Kaapstad potensieel die eerste groot stad ter wêreld maak waar die water opraak. Deur middel van waterbeperkings en 'n waterbesparingsveldtog het die stad teen Maart 2018 sy daaglikse waterverbruik met meer as die helfte verminder tot sowat 500 miljoen liter per dag. Teen Junie 2018 het hierdie besparings en goeie reën daartoe gelei dat watervlakke in damme tot 43% gestyg het. Kaapstad het daarna aangekondig "Dag Zero" sou waarskynlik nie in 2019 aanbreek nie. In September, met damvlakke naby 70%, het die stad begin water beperkings afskaal.....”

“.....Toe inwoners van Kaapstad beperk was tot 50 liter water per persoon per dag het die openbare gesondheidsprofessies hul kommer uitgespreek oor oordraagbare siektes wat vinniger kan versprei word deur fekale-orale besoedeling as gevolg van 'n vermindering in nodige handewas. Gesondheidsamptenare waarsku dat water-oordraagbare siektes soos cholera, hepatitis A en ingewandskoors waarskynlik meer algemeen sal voorkom as inwoners hul water in besmette houers begin opgaan.

Onvoldoende sanitasie is 'n hooforsaak van siektes soos diarree, wat die dood van 2.2 miljoen elke jaar veroorsaak, met die meeste sterftes onder kinders jonger as 5 jaar. Met 'n bevolking rondom 3.81 miljoen en 'n bevolkingsdigtheid van sowat 1530 per vierkante kilometer, sal siektes soos cholera en ander vinniger versprei sonder behoorlike sanitasie, veral in arm woonbuurte in Kaapstad. Insekte reproduseer in vuil water. Wat as 'n vektor optree in die verdere verspreiding van gemeenskapsiektes.”



Die menslike liggaam bestaan uit ongeveer 60% water en is lewensnoodsaaklik vir mense, diere sowel as plante om te oorleef. Die hoeveelheid water wat die menslike liggaam benodig kan wissel volgens ouderdom en geslag. Oor die algemeen benodig 'n volwasse man ongeveer 3 liter per dag terwyl 'n volwasse vrou ongeveer 2,2 liter per dag benodig.

4.2.1 HOU GENOEG WATER IN VOORRAAD

Die algemene reël is dat jy 5 liter water per persoon per dag gaan benodig. Die een helfte word gedrink terwyl die ander helfte vir higiëne gebruik word. Die hoeveelheid water wat benodig word, is afhangend van die omstandighede waarin jy jouself bevind. Indien jy jouself in 'n warm klimaat bevind of swanger of verpleegkundiges in jou groep het, sal jy meer water moet stoor.

So ons neem aan dat stoor van 5 liter per dag die aanvaarbare maat is. Die groot vraag is vir hoeveel dae moet jy voorsiening maak vir water? Die verenigde volke se gesondheidsafdeling beveel aan dat jy ten minste voorsiening moet maak vir drie dae. Drie dae is slegs 'n beginpunt maar ons is alreeds bewus dat rampe langer

kan duur as dit. Na menigte ure se navorsing oor die betrokke onderwerp, blyk die algemene konsensus dat jy voorsiening moet maak vir water vir ten minste twee weke.

Of jy nou meer as die gemiddelde twee weke minimum gaan, is afhangend van beskikbare stoorruimte. As gevolg van beperkte stoor spasie mag twee weke se voorraad vir die gewone man in die straat ontoereikend wees. Selfs al as stoorruimte nie 'n probleem nie kan die vooraf bepaalde koste vir langtermynwateropberging uiters duur wees. My aanbeveling is om voorsiening te maak vir ten minste twee weke en sodoende die volume op te bou tot een maand soos jy die nodige fondse asook spasie bekom.

4.2.2 STOOR VAN WATER

Om water oor die langtermyn te stoor moet jy oor voldoende steriele houers beskik. Die algemene praktyk is om voedselgegradeerde plastiekbottels of glasbottels te gebruik. Vlekvrye staal is ook 'n ander opsie maar jy sal dan ongelukkig nie jou gestoorde water met chloor kan behandel nie aangesien die chloor staal korrodeer. Maak net seker dat jy jou water dig verseël is, om te verhoed dat enige bakterieë of onsuierhede jou drinkwater besoedel.

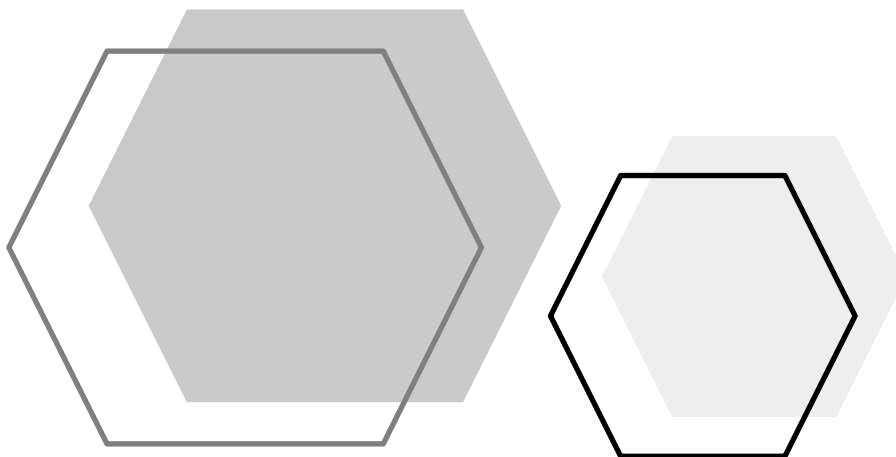
VEILIGHEIDSWENK

Moenie houers vir water gebruik waarin voorheen melk of sap was nie. Alhoewel jy probeer om hierdie plastiek houers deeglik skoon te maak, bly daar altyd suikers en proteïene agter wat perfekte plek vir bakterieë bied om in te groei.

4.2.2.1 GEBOTTELEERDE WATER EN HOUERS

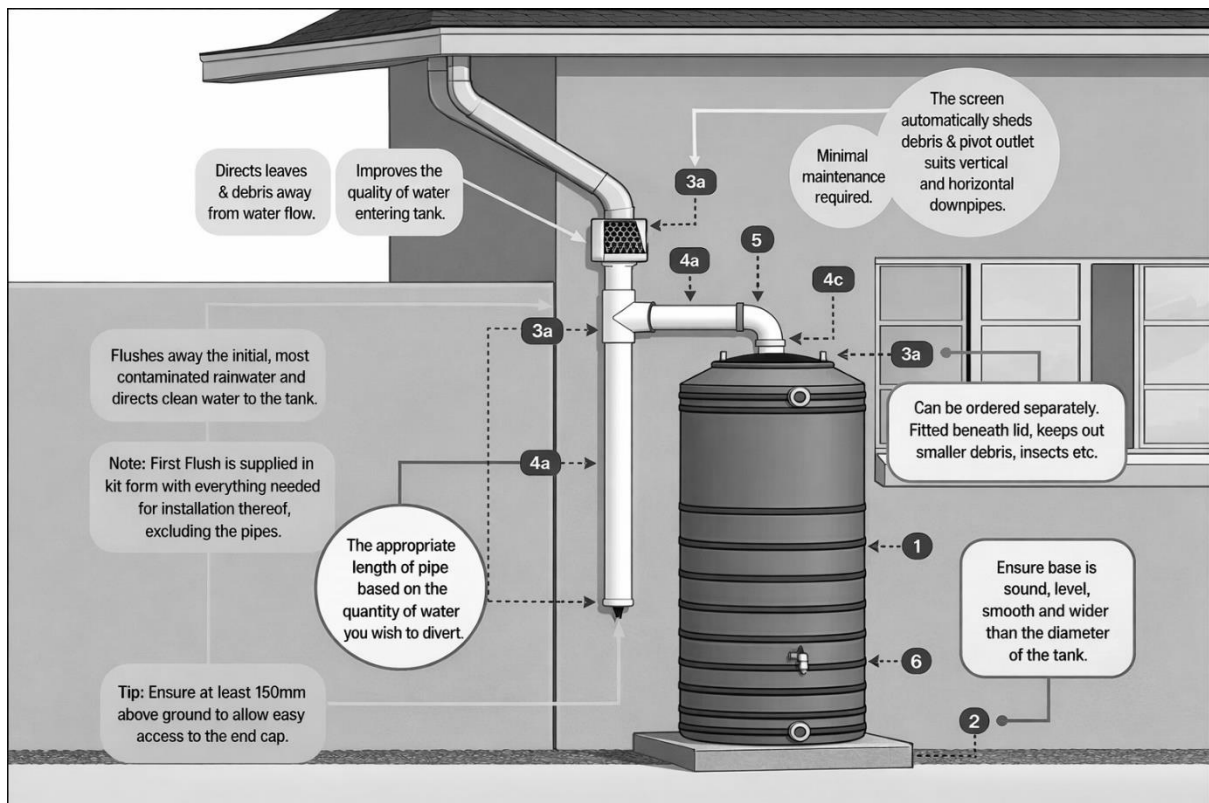
GEKOOPT WATER – Die maklikste (maar effens duurder) manier om jou waterbergingskwota te bereik, is om bloot voorafverpakte gebottelde water te koop. Dit is skoon, goed verseël, en is beskikbaar in steriele plastiekbottels. Bowendien is gebottelde water lig en maklik hanteerbaar indien jy weens omstandighede die huis moet verlaat. Gekoopte water is ook 'n goeie opsie indien jy beperkte spasie het en kan sodoende maklik onder jou bed gestoor word.

LEË SODA EN WATER BOTTELS – As jy beperkte fondse het, kan jy leë soda of waterbottels by jou kraan vul met water. Maak seker dat jy jou bottels deeglik skoon is asook met kookwater steriliseer is voordat jy dit met water vul. Waterhouers moet verkieslik nie deurskynend houers wees nie om te verhoed dat alge binne die water groei. Waar jy beperkte spasie ondervind kan jy kanne op hul sykant op mekaar stapel. Maak net seker dat die houers ordentlik toe is om lekkasies te voorkom.



4.2.2.2 WATERTENKE

Prys en spasie is twee hoofkategorieë as dit kom by die stoor van water oor die langtermyn. Groot watertenke is 'n duursame item maar in die langduur kan jy nie 'n prys daarop sit indien jou lewe daarvan afhang nie. 'Slimline' watertenke is gewoonlik duurder as gewone tenke maar is raadsaam om aan te skaf indien jy beperkte spasie het. Die meeste tenkvervaardigers bied 'n verskeidenheid van oplossings vir 'n verskeie toepassings, insluitende huishoudelike, landbou sowel as vir nywerhede. Munisipaliteite is dikwels aangewese op elektriese pompe om water na reservoirs of opgaartenke te pomp vanwaar dit na huishoudelike se krane versprei word. Sonder die nodige aanvulling van hierdie opgaartenke kan krane binne of dag of twee leeg loop. Dit is dus belangrik om voldoende vars water te stoor om jou gesin deur die krisis tydperk te dra.



4.2.2.2.1 DIE VERSAMELING VAN REENWATER

Die versameling van vars reënwater is afhanklik van 'n watertenk om die water op te vang. Dit vereis die installering van 'n vooraf filtreringsoplossing sowel as geskikte geute en pype om die reënwater na die tenk te voer en sodoende nie afhanklik te wees van gereguleerde waterbronne nie.

Dit is uiters belangrik om die watertenk skoon te hou van blare of enige onsuiverhede wat van jou dak afkomstig mag wees. Daar is drie voorfiltreringsopsies wat die kwaliteit van die water na jou tenk kan verbeter naamlik:

- 'n Tenk Skerm (mesh) wat die tenk se huidige deksel vervang.
- 'n Blaarvanger (Leaf Eater)
- 'n Spoelafwisselaar (First Flush Diverter)

4.2.2.2 ONDERHOUD VAN JOU WATERTENK

Alhoewel reënwaterstelsels relatief onderhoudsvry is, is daar sekere dinge wat jy gereeld moet doen om jou reënwater stelsel se lewe te verleng, om voldoende skade te verminder en te verseker dat jy die maksimum voordeel daaruit geniet.

1. **Skoonmaak van dakke** – Dakke moet gereeld skoongemaak word om besoedeling van die afloop te voorkom. Stof, blare, dierlike uitskeiding en dooie insekte word tydens droë weer op die dak geakkumuleer. Dit is dus belangrik om te verseker dat die dak skoongemaak word voor die reënseisoen begin, gevolg deur 'n maandelikse inspeksie om dit skoon te hou.
2. **Oorhangende takke** – Maak seker dat takke wat oor die dak hang, gereeld geknip word.
3. **Geute** – Maak seker dat die geute blaarvry is. Dit is 'n goeie idee om 'n sif by die tenk se ingang te installeer.
4. **Voorfiltrering of blaarvanger** – Kontroleer gereeld die voorfiltreringstoestel om te verseker dat dit vry is van blare sodat reënwater deur na die tenk kan vloei.
5. **Spoelafwisselaar** – As 'n spoelafwisselaar geïnstalleer is, moet jy dit maandeliks nagaan en skoonmaak.
6. **Hou jou tenk skoon** – Inspekteer die binnekant van jou tenk elke 3 maande om te verseker dat blaarvullis nie op die bodem van die tenk opgebou nie. 'n Goed ontwerpte reënwater stelsel behoort nie toe te laat dat blare en ander materiaal in die tenk beland nie.
7. **Water Kwaliteit** – Onthou dat water wat vanaf jou dak versamel is, nie altyd skoon sal wees nie. As jy reënwater vir drinkdoeleindes wil gebruik, raadpleeg 'n installeerder wat ondervinding het met die installering van waterfiltreringstelsels. Vir besproeiingsdoeleindes is hierdie water egter ideaal.

4.2.3 BEHANDELING VAN WATER

Waterbehandeling is enige proses wat die gehalte van water te kan verbeter asook dit meer aanvaarbaar te maak vir 'n spesifieke eindgebruik byvoorbeeld om te drink, toilette mee te spoel, skottelgoed en klere te was, insluitend die veilige terugkeer van water na die omgewing. Die behandeling van water verwyder kontaminasie en verminder hul konsentrasie sodat die water geskik is vir verlengde eindgebruik.

4.2.3.1 BLYKMIDDELS (JIK)

Bleikmiddels het 'n sterk reuk en bevat chloor wat skadelike kieme in die water doodmaak. Vermyd die gebruik van bleikmiddels wat parfuim, kleurstowwe asook ander bymiddels bevat. Water met enige onsuiverhede moet verkieslik gefiltreer word voordat bleikmiddel bygevoeg word.

- **Stap 1:** Koop 'n bottel 'Jik', Jewel of enige ander soort bleikmiddel by jou plaaslike winkel.
- **Stap 2:** Voeg een teelepels bleikmiddel by vir elke 20 liter water.
- **Stap 3:** Laat staan dit oornag.
- **Stap 4:** Hou die water bedek met 'n lap of deksel om insekte en vuiligheid uit te hou.

WAARSKUWING

CHLOOR EN BLEIKMIDDELS

Gekonsentreerde chloor en blykmiddels is uiters giftig. Vergiftiging kan plaasvind indien die middels sonder die nodige beskerming hanteer word, gesluk of selfs ingeasem word.

- As chloorgas ingeasem word, verlaat dadelik die vertrek en beweeg na buite waar daar skoon lug is.
- As chloor op vel of klere beland, verwyder onmiddellik jou klere en was jou hele liggaam met seep en water.
- Vir brandende oë of versteurde sig, verwyder onmiddellik enige kontaklense en spoel jou oë deeglik uit met skoon water.
- Indien jy enigsins perongeluk chloor of bleikmiddel gesluk het, vermy enige vloei-stowwe en probeer om die middel uit te braak.

Nadat u hierdie stappe gevolg het, moet u onmiddellik mediese advies kry voordat u verdere stappe neem.

4.2.3.2 CHLOOR

Indien jy nie oor bleikmiddel beskik nie kan 'n chlooroplossing ook vir hierdie doel aangewend word. Wanneer chloor hanteer word, is dit raadsaam om rubberhandskoene aan te hê asook om met 'n masker in goedgeventileerde vertrek te werk.

Voeg een opgehoopte teelepel swembad chloor (HTH) by twee liter water en roer totdat die korrels opgelos is. Die mengsel sal 'n chlooroplossing van ongeveer 500 milligram per liter water produseer. Om water te ontsmet, voeg een gedeelte van die chlooroplossing by elke 100 dele water wat jy behandel (1L : 100L). Indien die chloor smaak te sterk is, gooi die behandelde water oor en weer van een houer na 'n ander om van die sterk reuk aan die atmosfeer vry te stel. Laat dit ook oornag staan voordat dit gebruik word.

4.2.3.3 JODIUM

Algemene huishoudelike jodium (of "tinktuur van jodium"). Jy mag dalk jodium in jou medisynekas of noodhulpkissie hê. Voeg vyf druppels van 2% tinktuur van jodium by elke kwart liter water wat jy wil ontsmet. As die water bewolk of gekleur is, voeg 10 druppels jodium by. Roer en laat die water vir ten minste 30 minute staan voor jy dit gebruik.

4.2.3.4 WATERSUIWERINGSTABLETTE

Jy kan water op 'n kleiner maat ontsmet met tablette wat chloor, jodium, chloordioksied of ander ontsmettingsmiddels bevat. Hierdie tablette is by die meeste apteke en sportwinkels beskikbaar en kan selfs aanlyn op die internet bestel word. Volg asseblief die instruksies op die produk etiket aangesien die dosering van produk tot produk sal verskil.

4.2.4 WATERFILTRERINGSTELSELS

Daar was 'n tyd toe ons almal water direk uit die kraan gedrink het. As gevolg van skadelike bakterieë, hoë chloorvlakke, slegte reuk en smaak het baie mense na gebottelde water begin neig. Dit is egter duur en sodra jy beseft dat bottelingsmaatskappye oor minder regulasies as dié regulering van kraanwater beskik, sal ek aanraai dat jy na alternatiewe oplossings begin kyk. Die mees koste-effektiewe opsie is om 'n waterfilter aan te skaf.

4.2.4.1.1 GEFILTREERDE WATERBEKERS

Die meeste gefiltreerde waterbekers is eenvoudige houers met ingeboude filters (wat vervang moet word, afhangende van die frekwensie van gebruik). Sommige van die bekers suiwer water deur geaktiveerde houtskool terwyl ander oor hoër tegnologie beskik om water te suiwer.

4.2.4.1.2 TRU-OSMOSE FILTERS

Om 'n groter volume, hoë gehalte drinkwater te verseker is die ideale oplossing om 'n tru-osmose (reverse osmosis) stelsel te installeer. Dit is die mees aangewese filter om in lyn met jou munisipale of reënwater stelsel te plaas. 'n Tru-osmose stelsel verwyder al die chemikalieë en spoorelemente uit die water om sodoende die smaak en reuk van drinkwater te verbeter. In die finale stadium van die osmose proses word



die nodige minerale weer terug geplaas in die water. Vervolgens sal jy dus skoon drinkwater kry met al die nodige minerale sonder die aanwesigheid van skadelike stowwe.

4.2.5 GRYSWATER

Water wat jou huishouding alreeds gebruik het, word grys- en swartwater genoem. Gryswater kry sy naam van die troebel voorkoms wat dit soms het. Baie huishoudings herlei gryswater uit storte, wasmasjiene en wasbakke na 'n ondergrondse opgaartenk en word weer uitgedomp om jou tuin nat te maak. Van jou groente tot jou gras sal van gryswater hou want dit bevat selfs voedingstowwe vir die plante. Met skottelgoedwater moet jy egter versigtig wees, want dit bevat baie vette wat op die lang duur in die grond opbou en die grond se absorpsievermoë verswak.

Seep en waspoeiers bevat baie fosfate maar moet egter tot 'n mindere hoeveelheid beperk word. Hoewel plante fosfate nodig het om te groei, is te veel daarvan nie goed oor die lang duur nie. Die meeste nuwerwetse "groen" waspoeierreekse en bioafbreekbaar sepe sal jou tuin geen skade doen nie. Moet ook verkieslik geen bleikmiddels of skadelike skoonmaakmiddels in die gryswatertenk laat vloei nie.



Gryswater in 'n tenk is anaërobies – dit wil sê dit het 'n tekort aan suurstof – en sal ná 'n dag begin sleg ruik. Om dit te keer, kan dit dadelik uitgespuit word (soos met 'n basiese gryswaterstelsel), of jy kan suurstof met 'n lugpomp by die water voeg. Nog 'n opsie is om bakterieë wat die reuk sal neutraliseer by jou gryswater te voeg. Dié bakterieë is te koop by 'Maskam Water' en ander watersuiweringsfirmas. Spoel dit net af by 'n wasbak waaruit die water na jou gryswatertenk loop.

4.2.5.1 ANDER METODES OM GRYSWATER OP TE VANG

- Vang jou stortwater op deur 'n plastiekkom in die stort te sit; agterna gooi jy net die stortwater wat daarin versamel het in jou toilet of op jou plante uit. Dieselfde reël geld vir badwater.
- Gebruik 'n plastiekkom in die wasbak as jy skottelgoed was. Skoner skottelgoedwater, wat nie soveel vette bevat nie, kan beslis tuin toe gaan.
- Sny die pyp wat uit jou bad en wasbak loop af voor dit by die rioolstelsel aansluit. Koppel 'n pyp van minstens 40 mm hieraan en laat die water direk na jou bedding loop.
- 'n Filter sal verhoed dat jou besproeiingspype en sproeiërs verstop. Maak dit net gereeld skoon.

VEILIGHEIDSWENK

Gryswater is nooit veilig om te drink nie. Aanraking met gryswater moet verkieslik vermy word omdat dit bakterieë bevat wat jou gesondheid negatief mag beïnvloed.

4.2.6 SAMEVATTING

1. Bepaal die hoeveelheid varswater wat jy en jou gesin gaan benodig om in jul behoeftes te voorsien. Neem 'n groter hoeveelheid in ag, nie slegs net vir drink nie maar ook wat benodig gaan word om te kook, skottelgoed te was en toilette te spoel.
2. Doen navorsing oor die verskillende filtreerstelsels om te bepaal watter tipe die meeste geskik is vir jou en jou gesin.

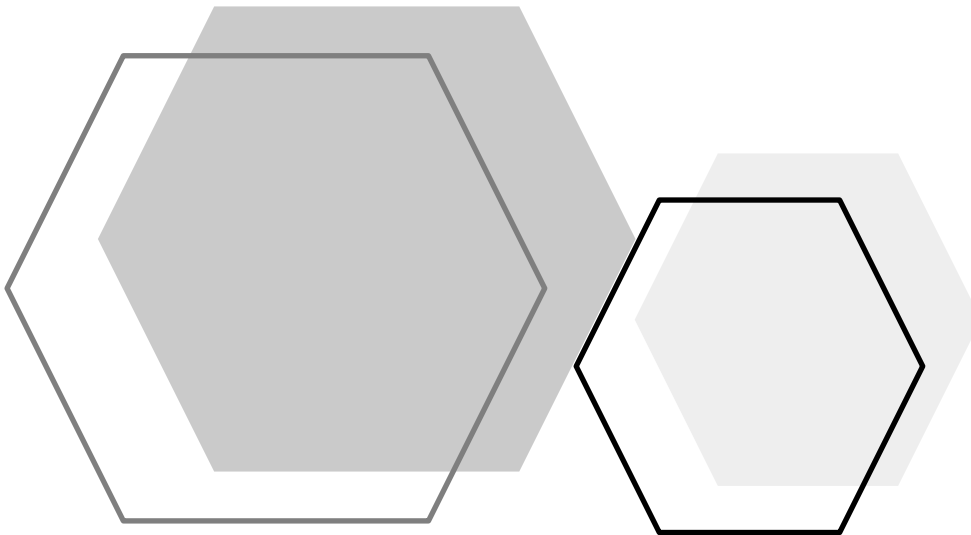
3. Verkry meer inligting oor natuurlike maniere om water te filtreer. 'YouTube' is 'n groot bron van inligting oor hoe om water te filter vir oorlewing situasies.
4. Om vergifting deur chloor en bleikmiddels te voorkom, maak seker dat jy die hoeveelhedsverhoudings tot die toevoeging tot water verstaan.
5. Maak seker dat jy voldoende medikasie in voorraad het vir die behandeling van diarree wat deur besoedelde water veroorsaak word.

INKOPIELYS

- 5 Liter water per persoon per dag
- Ligdigte waterkanne of watertenke
- Filtreerstelsel wat jou sak pas
- Watersuiweringstablette (beskikbaar by Cape Union Mart)
- Bleikmiddel (Bleach)
- Chloor korrels (beskikbaar by die meeste supermarkte of swembad winkels)

MEDIKASIE VIR BESOEDELDE WATER

- Anti-diarree medisyne
- Elektroliet en rehidrasie poeiers
- Vitamiene om die herstelproses te versnel.



GETTING BY AFTER FOUR YEARS OF WAR IN UKRAINE

NRC | Published 16 Apr 2018

Anastasia Ursova lives in a small village with her husband Mikhail and their two young sons. But it was not always like that. One night in 2014, they took the last train to escape from heavy artillery attacks. Anastasia now 28, comes from Alchevsk, 50 kilometers outside of the Ukrainian city, Luhansk. The town has been controlled by Russian separatists for four years.

The war in Ukraine has lasted four years. Anastasia and her family are four out of 4.4 million men, women and children who are paying the price for it. Almost 40 per cent of the people living along the 'contact line' are affected by shelling every day, one of the most mine-contaminated stretches of land in the world. Last year, more than 230 people were either killed or injured by mines. Those and other dangers force civilians to flee from their homes.

Many Ukrainians grow vegetables in their gardens, but due to Ukraine's harsh winter conditions, the harvest is never enough to get by. Food insecurity has doubled since 2016, leaving 1.2 million people without enough to eat due to lack of funding. Ukraine is one of the world's most underfunded emergencies, with only 35 per cent of the humanitarian appeal covered in 2017.

"We can't rely on humanitarian aid. For the four years of war it's been four times only that we received assistance from international organisations: food packages and hygiene items. Sometimes we were refused, because we don't have certificates of internally displaced. It was in November when we received the food aid for the last time. And we were told there'll be no more."



Afhangende van hoe lank 'n noodsituasie duur, is die realiteit dat jou opgebergte voedselvoorraad slegs vir 'n bepaalde tydperk sal hou. Dus moet ons kyk na alternatiewe metodes soos om jou eie groentetuin aan te plant om sodoende selfonderhoudend te wees.

Dit is 'n baie bevredigende gevoel om jou eie voedsel te kweek en te verwerk. Kleinskaal boerdery kan wissel van persoon tot persoon omrede dit afhang van die spasie tot jou beskikking. 'n Groentetuin in jou agterplaas, kweekhuis, jou stoep of selfs op jou woonstel se vensterbank kan 'n uiters lonende aktiwiteit wees.

In Suid-Afrika het die kweek van kruie vinnig mode geword. Met die nodige beskikbare tuinspasie, ons goeie klimaat en 'n natuurlike liefde vir die grond, kan dus verder benut word deur groentetuine aan te plant. Jy kan 'n groentetuin wat in die behoeftes van 'n gesin van vier voorsien in 'n ruimte so groot soos jou dubbel motorhuisdeur uitlê. Klimaat speel wel 'n rol. In kouer gebiede waar dit soms ryp, sal vinniggroeiende groentesoorte wat gou 'n opbrengs lewer, beter vaar. In warmer dele kan jy regdeur die jaar sonder veel moeite iets vir die pot kweek so tussen die ander tuinplante.

4.3.1 PLANT VAN VARS GROETE

Party saad kan regstreeks in die voorbereide groentebeddings gesaai word, maar ander moet eers in kassies of in 'n aparte saadbedding gesaai en sterk gemaak word voordat hulle groentetuin toe gaan. Laasgenoemde is gewoonlik ook die soorte wat jy in saailingbakkies, plantgereed by kwekerye kan koop. Saai regstreeks boerbone, beet, wortels, seldery, ertjies, aartappelmoere (in winterreënvalstreke), radyse en rape.

4.3.1.1 SAAIWENKE

- **SOMERREËNVALSTREKE:** Plant somergewasse in die lente as die ryp verby is. Wintergroente moet geplant word ná die ergste hitte van die somer en vroeë herfs verby is.
- **WINTERREËNVALSTREKE:** Omdat die groeiseisoen so kort is, moet jy eerder so vroeg as moontlik wegspring.
- **GROOT SADE:** Saai dit in vore sowat 30 cm uitmekaar, 1-3 cm diep (na gelang van die grootte van die saad), en die sade sowat 10 cm uitmekaar.
- **FYN SAAD:** Wortels, beet en rape moet oor die algemeen in vore van sowat 15 cm uitmekaar en 1 cm diep gesaai word. Gooi die saadjies twee keer per dag liggies nat om die grond klam te hou totdat hulle ontkiem. Die plantjies sal dig opkom en moet twee keer uitgedun word sodat die uiteindelijke afstand tussen twee plante ongeveer 5 cm is vir wortels, 7 cm vir beet en 5 cm vir rape.
- **MOENIE TE VEEL SAAD OP 'N KEER SAAI NIE** – dis veel beter om met 'n tussenpose van drie tot vier weke nog 'n paar sade te saai. Só duur die oeseisoen langer en word daar nie gemors met te veel oesbare groente op dieselfde tyd nie.



4.3.2 GROENTE VERBOUINGSINLIGTINGSTABEL

Op die opeenvolgende bladsy is 'n generiese tabel wat die seisoene van groente in die suidelike halfrond aandui. Let wel dat die seisoene ook tussen die binneland en kusgebiede kan verskil en die tabel met 'n maand of twee daarvolgens aangepas moet word. Die tabel dui aan of dit son- of skadugewasse is sowel as die tydsduur vir saailinge om produksiegrootte te bereik.

GROENTE VERBOUINGSINLICHTINGSTABEL

Groente Tipe	Plant Spasie	Oestyd	Son Skadu	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Aspersies	20 - 40cm	2 - 3 jare	○	OS							P	P	P	P	P
Asparagus pea	20 - 25cm	8 - 11 weke	○									P	P	P	P
Basiliekruid (Basil)	20 - 25cm	10 - 12 weke	○ ●	P	P	P	P					P	P	P	P
Rank Boontjies	10 - 20cm	9 - 11 weke	○ ●								P	P	P	P	P
Dwerg Boonties	5 - 15cm	7 - 10 weke	○ ●	P							P	P	P	P	P
Beet	20 - 23 cm	7 - 10 weke	○ ●	P	P	P	P				P	P	P	P	P
Broccoli	35 - 50cm	10 - 16 weke	○ ●	P										P	P
Brussel spuite	45 - 60cm	14 - 28 weke	● ●	P	P	OS									
Kool	50 - 75cm	11 - 15 weke	○	P	P	P	OS			P	P	P	P	P	P
Kaapse Kruisbes	50cm	14 - 16 weke	○								PS	OS	OS		
Wordels	25 - 30cm	12 - 18 weke	○ ●	P	P	P	P				P	P	P	P	P
Blomkool	60 - 100cm	15 - 22 weke	○ ●	P	P	P								P	P
Seldery	15 - 30cm	17 - 18 weke	○		PS	OS	OS				PS	OS	OS	OS	OS
Chilipeper	40 - 50cm	9 - 11 weke	○								PS	OS	OS	OS	
Grasuie	0 - 5cm	7 - 11 weke	○	OS	OS	OS	OS	OS			OS	OS	OS	OS	OS
koljander	Thin to 45cm	30 - 45 days	○	P	P							P	P	P	P
Komkommer	40 - 60cm	8 - 10 weke	○									P	P	P	P
Dill	0 - 15cm	8 - 12 weke	○ ●	OS	OS	OS	OS	OS				PS	OS	OS	OS
Eiervrug	60 - 75cm	12 - 15 weke	○								P	P	P	OS	
Vinkel (Fennel)	Thin to 30cm	14 - 15 weke	○									P	P	P	
Knoffel	10 - 12cm	17 - 25 weke	○ ●		P	P	P								
Gemmer	15cm	Approx. 25 weke	○									P	P	P	
Suurlemoenbalsem	25cm	8 - 10 weke	○ ●								PS	OS	OS	OS	OS
Blaarslaai	20 - 30cm	8 - 12 weke	○ ●	P			OS				P		OS	OS	
Murgpampoentjies	90 - 120cm	12 - 17 weke	○									P	P	P	
Mint	30cm	8 - 12 weke	● ●	P	P	P	P	P	P	P				P	P
Uie (rooi, wit, bruin)	5 - 10cm	25 - 34 weke	○ ●		P	P	OS								
Oregano	15cm	6 - 8 weke	○ ●	OS	OS	OS	OS	OS	OS			PS	OS	OS	OS
Pietersielie	20 - 30cm	9 - 19 weke	○ ●	P	P	P	P	P	OS			P	P	P	P
Pastinaak (Parsnip)	8 - 10cm	17 - 20 weke		P	P	P	P			P	P	P			
Ertjies	5 - 8cm	9 - 11 weke	○ ●			P			P	P	P	P			
Aartappels	30 - 40cm	15 - 20 weke	○ ●	P	P				P	P	P	P	P		
Pampoer	90 - 120cm	15 - 20 weke	○									P	P	P	
Radyse	3 - 5cm	5 - 7 weke	○ ●	P	P	P	P				P	P	P	P	
rabarber	90cm	Approx. 1 year	●								P	P			
Rosemary	100 - 150cm	Approx. 1 year	○	OS	OS							P	P	P	OS
Salie	50cm	Approx. 18 mths	○	OS	OS						P	P	OS	OS	OS
Suiker ertjies	8 - 10cm	12 - 14 weke	○			P			P	P	P	P			
Spinasie	20 - 30cm	5 - 11 weke	○ ●	P	P	P	P				P	P	P	P	P
Grasuie	Naby mekaar	8 - 12 weke	○		P	P	P								
Aarbeie	30 - 100cm	Approx. 11 weke	○ ●								P	P	P	P	
Sonneblom	20 - 30cm	10 - 11 weke	○	P	P	OS						P	P	P	P
Suikermielies	20 - 30cm	11 - 14 weke	○									P	P	P	
Soet aartappel	40 - 60cm	15 - 17 weke	○										P	P	P
Tiemie	25 - 30cm	42 - 52 weke	○			OS	OS	OS				PS	OS	OS	OS
Tamaties	40 - 60cm	8 - 17 weke	○	OS	OS	OS					PS	OS	OS	OS	OS
Rape	12 - 20cm	6 - 9 weke	○ ●	P	P	P	P				P	P			
Waatlemoen	60 - 75cm	12 - 17 weke	○									P	P	P	
			PS	Plant van saadjies											
			OS	Oorplant van Saailinge											
			P	Plant direk in tuin											

4.3.3 VERSKILLENDE METODEDES OM GROETE TE VERBOU

4.3.3.1 KONVENSIONELE TUIN

Daar is min dinge wat so lekker is as om jou eie groente te oes, sommer so uit jou tuin uit. Al wat jy nodig het, is 'n lappie grond, geduld en liefde.

4.3.3.1.1 GROND

Dit is belangrik om in die wintermaande jou grond te bemes om dit vrugbaar te maak sodat jy die beste en gesondste grond het wanneer dit tyd is om te plant. Jy kan ook 'n toets stel aankoop om jou grond se PH te toets. Om jou eie kompos te maak is 'n goeie manier om ou blare wat jy bymekaar gemaak het in die herfs, groenteskille en gras-snyfels te herwin en bymekaar te gooi op 'n komposhoop. 'n Kompos-houer kan aangekoop word om jou voedselafval te laat fermenteer en later oor jou grond of selfs op jou komposhoop te gooi.

4.3.3.1.2 KIES GOEIE SAAD

Erfenisraad (heirloom seeds) is 'n noodsaaklikheid. Die oes van jou eie erfensaad gee jou die geleentheid om saad bymekaar te maak en te hou vir die volgende seisoen. Dit is die basis van voedselsekuriteit. Stoor jou ongebruikte sade in 'n gemerkte, styf toegemaakte glasbottel en hou dit in 'n koel, donker plek.



4.3.3.1.3 PLANTROTASIE

Verskillende plante het verskillende voedingsbehoefte en beïnvloed die balans in die grond. Sommige plante soos brassicae (soos kool, blomkool en radyse) is swaar voeders wat grondstof, stikstof en fosfor vinnig afbreek. As jy jaar na jaar jou swaar voeders op dieselfde plek plant, sal die grond vinniger in stikstof en fosfor verarm as ander dele van jou tuin. Deur die plante wat swaar voeders is elke jaar rond te skuif sal jy die grond kan hernu waar dit die vorige jaar gegroei het en sal jou grondbalans beter wees. Plant rotasie help ook om jou plante gesond en vry te hou van insekte en verskillende grondsiektes.

4.3.3.1.4 NADELE

Die verbou van groete op die tradisionele manier het egter ook sy nadele. Tradisionele groenteverbouing is meer arbeidsintensief deurdat die grond voortdurend bewerk moet word en die bestryding van onkruid 'n nimmereindige taak kan wees. Hierdie konvensionele manier van tuinmaak vereis baie meer water as ander verbouingmetodes en plante is meer vatbaar vir insekte en wortelsiektes.

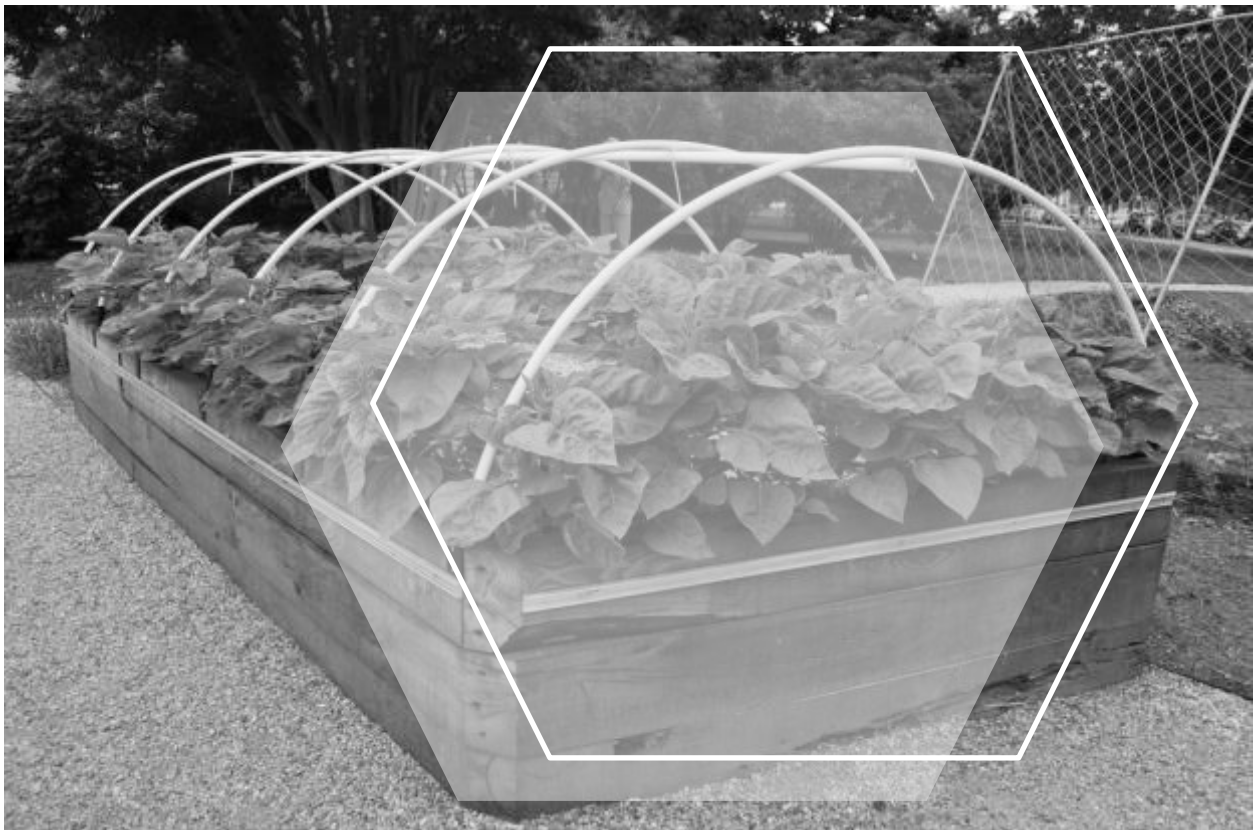
4.3.3.2 PERMAKULTUUR

Permakultuur fokus op die volhoubare gebruik van die land en voedselverbouing word bewerk in harmonie met die natuur. Permakultuur metodes is gebaseer op drie beginsels: (1) Verminder die insette, (2) hergebruik en (3) herwin waar moontlik. Die idee is om 'n tuin te beplan wat gemaklik toeganklik, die minimum arbeid vereis en om voedsel te verbou sonder die gebruik van enige chemikalieë. Permakultuur is ingestel op herwinning en dit maak veral gebruik van natuurlike kompos en erdwurms om die nodige bemesting te verseker.

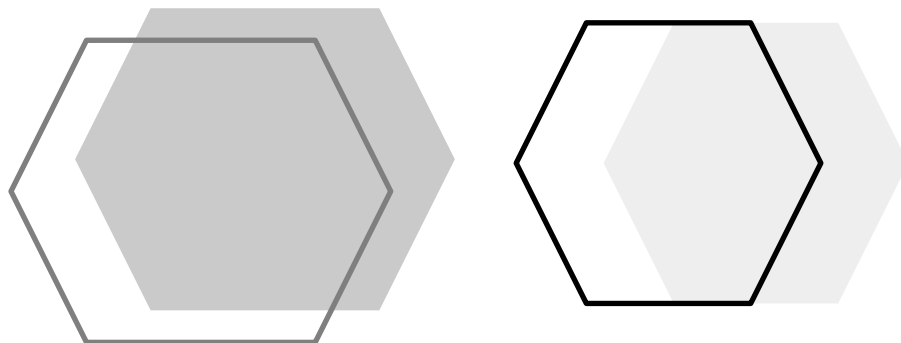
Dit is egter belangrik dat jy die nodige omgewingsfaktore in ag neem soos sonnige gebiede, die beskutting en die rigting van die heersende wind waar te neem om die beste verbouingsmetodes te bepaal wat die mees geskik sal wees vir die betrokke weerstoestande.

4.3.3.3 VERHEWE GRONDBEDDINGS (RAISED BEDS)

Verhewe grondbeddings is 'n vorm van tuinmaak waarin grond in 'n raamwerk geplaas word. Rame word gewoonlik van hout-, rots- of betonblokke gebou en die grond word gewoonlik deur kompos verryk. In vergelyking met konvensionele metodes kan groente in verhewe beddings baie nader aan mekaar in rye geplant word. Die spasiëring is sodanig dat wanneer die groente volgroeid is, hul blare net-net aan mekaar raak, en skep 'n mikroklimaat waarin die groei van onkruid onderdruk word en sodoende vog bewaar.



Aangesien die tuinier nie op die verhewe grondbeddings loop nie, word die grond nie gekompakteer nie en plante se wortels kan sodoende hulself makliker vestig. Die noue plantspasiëring en die gebruik van kompos lei gewoonlik tot 'n hoër produksie in vergelyking met konvensionele landbou metodes.



4.3.3.4 VERBOU VAN GROETE IN HOUERS (CONTAINER GARDENING)

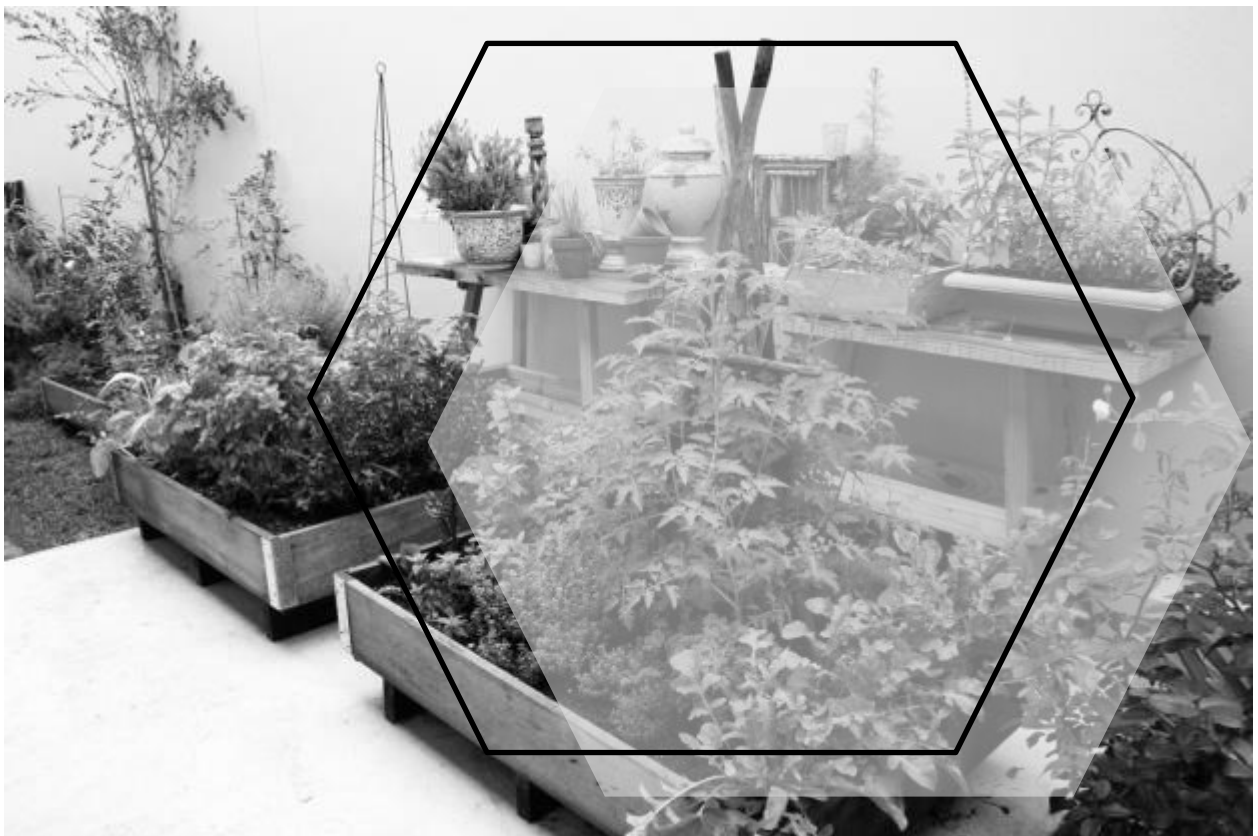
As gevolg van die feit dat die meeste van die stadsmense beperkte spasie het om groente te verbou is die gebruik van houers soos potte en bakke 'n aangewese opsie. Dit is ook makliker en meer bekostigbaar as tradisionele tuinmaak en bied die beste opsie om selfs die kleinste ruimte te benut.

4.3.3.4.1 HOUERS

Omtrent enige houer kan omskep word om groente in te plant. Sommige mense word kreatief en gebruik houtkrate, plastiek wasmandjies, deurgesnyde koelrankbottels om jul groente in te plant. Afhangende van die grootte, bied houers die voordeel dat dit agter die son aan of uit die wind geskuif kan word. Groente benodig gewoonlik dieper potte (minimum 20cm diep) om te verseker dat groente voldoende te groei.

4.3.3.4.2 GROND

Wanneer dit kom by die keuse van grond vir jou houers, is die skep daarvan in jou agterplaas nie altyd die aangewese ding om te doen nie. Onbewerkte tuingrond kan soms te arm wees asook die tekstuur daarvan kan ongewens wees vir die verbouing van groente. Dit kan ook ongewenste onsuiverhede en peste bevat wat die groei van jou plante kan belemmer. Dit is beter om na 'n kwekery te gaan en die regte potmengsel te koop.



4.3.3.4.3 WATER

Gate aan die onderkant van houers is uiters belangrik om te verseker dat voldoende dreineringswater plaasvind. Groente in houers gebruik minder water as 'n tradisionele groentetuin. Afhangend van die tipe plant, sal die hoeveelheid water wat benodig van houer tot houer verskil. In vergelyking met konvensionele groente tuine kan die hoeveelheid water wat 'n plant benodig makliker in houers gereguleer word.

4.3.3.4.4 SONLIG

Vir plante om te groei, het hulle son nodig. Sekere groentesoorte vereis meer son as ander en houers bied die voordeel dat dit in of uit die skadu geskuif kan word. Indien jy slegs 'n stoep of vensterbank tot jou beskikking het, is skadugewasse die mees aangewese om te plant.

4.3.3.4.5 KUNSMIS

Verskillende plante het verskillende voedingsbehoefte. Dus is dit raadsaam om op die internet navorsing te doen of by 'n kwekery raad te vra watter tipe, asook die hoeveelheid kunsmis jou plante sal benodig. As jy meer organies ingestel is, is die aanbeveling om eerder 'n potmengsel te kies wat meer aangewese sal wees vir die tipe groente wat jy in die houer wil plant.

4.3.3.5 HIDROPONIKA (HYDROPONICS)

Hidroponika vorm deel van hidrokultuur en is 'n gesogte metode om plante sonder grond te verbou. Plante se wortels word blootgestel aan 'n nutriënte- of minerale oplossing wat deur die plante opgeneem word. Groente wat vrugte produseer se wortels kan deur 'n inerte medium, soos perliet of gruis ondersteun word. Die nutriënte wat in hidroponiese stelsels gebruik word, kan uit 'n verskeidenheid bronne afkomstig wees. Dit kan bestaan uit byprodukte van visafval, eend of hoendermis sowel as gekoopte chemiese bemestingstowwe bestaan.

Met hidroponika kan die pH van water gereguleer word en sodoende te verseker dat plante die presiese voedingstowwe opneem wat hulle benodig. Hidroponika is 'n geslote stelsel (sirkuleer) en die water sowel as nutriënte kan hergebruik word wat nie deur die plante opgeneem is nie. Die vermoë om groente binne tonnells te verbou help om die temperatuur beter te reguleer en sodoende die seisoene te verleng en plantproduksie te verbeter. Stelsels kan ontwerp word om van vertikale ruimte in tonnells gebruik te maak en plantdigtheid te verhoog.



Hidroponiese stelsels is maklik om te onderhou. Die voortdurende herwinning van water in die stelsel verseker dat die plante se wortels voordurend nat bly. 'n PH en 'n nutriënt meetinstrument maak dit ook maklik om die hoeveelheid kunsmis in die stelsel te meet en voldoende aanpassings te maak.

4.3.3.5.1 VOORDELE VAN HIDROPONIKA

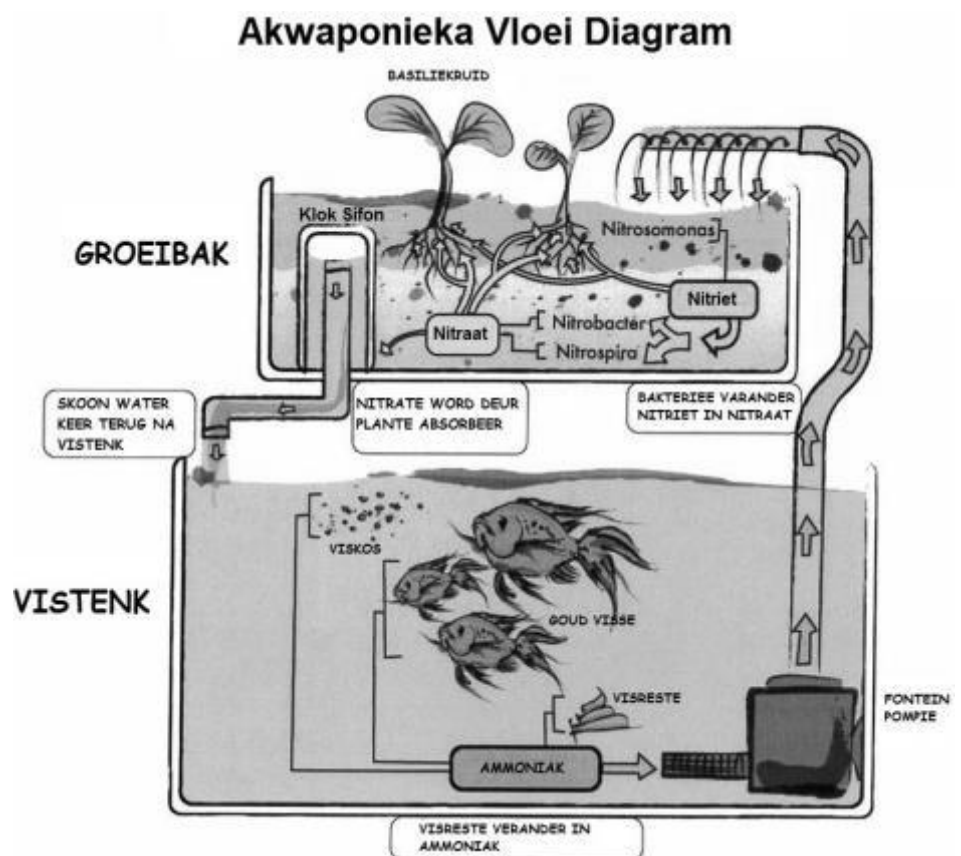
Wanneer hidroponika met tradisionele grondgroeibewerkingsproduksie vergelyk word, het hidroponika die volgende voordele:

- Sirkulerende water word tot en met 90% meer doeltreffende gebruik.
- In 'n goed beheerde hidroponiese stelsel kan produksie tot drie keer vermeerder in dieselfde hoeveelheid ruimte.
- Die vermindering van die tyd tussen oes en verbruik verhoog die voedingswaarde van die eindproduk.
- Hidroponika se klimaat, beheerde omgewing maak voedselproduksie moontlik waar klimaat- en grondtoestande nie gunstig is vir tradisionele voedselproduksie nie.
- Geen chemiese onkruid- of plaagbeheerprodukte word benodig wanneer 'n hidroponiese stelsel bedryf word nie.

4.3.3.6 AKWAPONIKA (AQUAPONICS)

Soos reeds bo genoem, Hidroponika is die wetenskap om plante sonder grond in voedingsryke water te groei. Die voedingstowwe word presies aangepas om te voldoen aan die groei-behoeftes van die plante. Plante benodig stikstof, fosfor, kalium en 'n verskeidenheid ander mikro-elemente om te floreer. Normaalweg in 'n hidroponiese stelsel, word sinteties vervaardigde kunsmisstowwe in water opgelos.

Akwaponika kombineer hidroponika met akwakultuur. Akwakultuur is die teel en boerdery van akwatiese organismes, soos vis, skulpvis en waterplante, gewoonlik vir menslike verbruik. In akwaponika is die vis, plante en voordelige bakterieë interafhanklik van mekaar om gesamentlik voor te bestaan. In 'n akwaponika stelsel verskaf die vis die nodige voedingstowwe in die vorm van hul "afval" of uitskeiding. Hierdie afval bevat stikstof in die vorm van ammoniak. Nitrifiserende bakterieë wat in die gruis van die vistenk en op die tenk mure woon, skakel die ammoniak eers na nitriet en dan na nitrate wat deur die plante gebruik word. Die plante tree dus op as 'n biofilter wat die water skoonmaak en die ammoniakvrye word opeenvolgens na die vistenk terug gesirkuleer.



In kleiner agterplaas-akwaponika stelsels sit die groeibak bo-op die vistenk. 'n Fontein pompie pomp die water vanaf die onderliggende vistenk na die groeibak en die gereinigde water loop weer terug na die vistenk.

4.3.3.6.1 VOORDELE

- 1) Akwaponika is 'n model vir volhoubare voedselproduksie omdat dit hidroponika en akwakultuur kombineer, wat beteken dat dit al die afvalmateriale wat gebruik word, herwin word.
- 2) Akwaponika is doeltreffend aangesien dit in teorie uit een stelsel albei kos met hoë proteïeninhoud (vis) en kos met vitamene en minerale (groente) produseer.
- 3) Akwaponika is 'n geslote stelsel omrede dit van hersirkulerende water gebruik. Om die rede word tot 90% minder water gebruik in vergelyk met konvensionele landbou.
- 4) Voedselprodukte kan in selfs in droë gebiede verbou word waar varswater nie altyd vryelik beskikbaar is nie.

4.3.3.6.2 NADELE

- 1) Die aanvanklike uitleg is duur en groot sisteme is afhanklik van elektrisiteit om pompe aan te dryf.
- 2) Uit my eie ondervinding is daar 'n beperkte alternatiewe vir die regte viskos. 'n Goeie gehalte viskos is noodsaaklik om jou visse in 'n gesonde toestand te hou. In Suid Afrika is goeie kwaliteit, kommersiële viskos egter baie skaars en duur. Om die langdurende voedingswaarde van viskos te verseker moet dit verkieslik in lugdigte, donker plastiekhouders gestoor word.
- 3) Die verskeidenheid van visse is egter beperk wanneer dit by akwaponika kom. Indien water se temperatuur neem die hoeveel opgeloste suurstof af. Forel is afhanklik van suurstofryke, koue water om te oorleef terwyl Tilapia weer ophou eet indien die watertemperatuur onder 20°C daal. Aangesien die temperatuur tussen winter en somer in sekere gebiede drasties kan verskil is karp spesies gewoonlik die mees gehardste (vanaf 3°C – 21°C).
- 4) Die nitrate wat deur visafval gegenereer word, is nie noodwendig altyd voldoende vir alle plante nie. Groente wat vrugte dra soos tamaties, pampoen, eivrugte vereis addisionele spoorelemente (fosfor, potassium en kalium) en moet dis bygevoeg word om gesonde, kleurryke vrugte te verbou.
- 5) Alhoewel plante / akwaponika stelsel in 'n tunnel verbou word, is die plant tog vatbaar vir peste en siektes. Omgewingsvriendelike middels en bestrydingsmetodes moet dus toegepas word om te verhoed dat dit die visse asook verskeie organismes se gesondheid beïnvloed.



4.3.4 SAMEVATTING

- Doen verdere navorsing watter groentes die beste in jou omgewing sal werk.
- Bestel verkieslik erfenis saad waarvan die sade op 'n latere stadium weer gevang kan word.
- Besluit watter opsie vir jou die beste sal werk. Neem in ag die spasie wat tot jou beskikking is asook die weersomstandighede (son en skaduwees)

INKOPIELYS

- Tuingereedskap
- Komponent vir groeimethode
- Bakkies vir saailinge
- Kompos en tuingrond
- Tuinslang of gieter

5 KOMMUNIKASIE



Tussen die brandbestryders gedurende die aanval op die World Trade Center, (9/11) was 'n gebrek aan kommunikasie direk verantwoordelik vir die dood van 300 brandweermanne.

Na die aardbewing wat in 2004 die tsunami in die Indiese Oseaan veroorsaak het, het 'n gebrek aan kommunikasie die lewens van duisende mense gekos omdat noodeenhede nie betyds die mense kon waarsku om die laagliggende gebiede te ontruim nie.

'n Gebrek aan kommunikasie tydens die nasleep van die orkaan Katrina, het veroorsaak dat meer as 5000 kinders van hul gesinne geskei word.

Ná die aardbewing in Kobe, Japan het tienduisende mense sonder skuiling in vriestemperatuur gesit as gevolg van 'n gebrek aan kommunikasie, en sodoende was hulp met meer as 'n week vertraag.

Een ding wat al hierdie rampe in gemeen het, is dat hierdie rampe gevolg word deur 'n byna totale verlies aan kommunikasie met die buitewêreld. Gebrek aan kommunikasie tussen reddingspanne het die geneigdheid om vertraging te veroorsaak en sodoende nie betyds by die noodsituasie kan uitkom nie. Verlies van gevestigde kommunikasiestelsels vind om drie redes plaas:

- 1) Die fisiese beskadiging aan die kommunikasie netwerk.
- 2) Die ontwrigting van die ondersteunende infrastruktuur (Backup)
- 3) Kommunikasie netwerke wat oorlaai is.

5.1.1 ALTERNATIEWE KOMMUNIKASIEMIDDELS



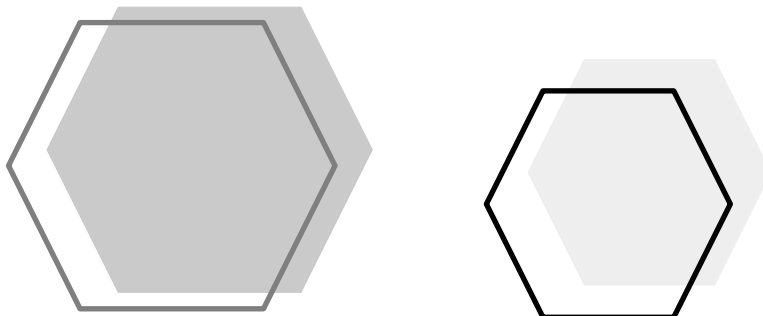
Tydens 'n natuurlike of mensgemaakte ramp kan jy nie staatmaak op jou normale kommunikasiemetodes soos landlyne of selfone nie. Om alternatiewe kommunikasie toestelle byderhand te hê kan tydens 'n ramp, 'n belangrike skakel wees met die buitewêreld. Nuus oor die radio kan jou help om die grootte of tipe ramp te bepaal en sodoende jou vroegtydig waarsku indien jy jou woning moet verlaat.

Elke gesin moet ten minste een van die volgende alternatiewe kommunikasiemiddel tot hul beskikking hê:

- 'n Draagbare radio (’n opwen radio is die mees aangewese)
- E-pos (as daar 'n kragbron is)
- Voorafbetaalde selfoonkaart (Prepaid)
- SMS-boodskappe / SMS (Whatsapp benodig data)
- Amateurradio
- Tweerigtingradio (walkie-talkie)
- Polisie skandeerder
- Nood fluitjies
- Lugfakkels of flitsende bakens.

5.1.2 TWEERIGTING RADIOS

'n Tweerigting radio kan jou help om die nodige hulp vanaf reddingspanne te verkry. Dit kan ook verseker dat familie met mekaar in verbinding bly, bewegings te koördineer asook ander te bemoedig gedurende moeilike tye.



BESLUIE BETREFFENDE TWEERIGTING RADIOS

Oorweeg die volgende kriteria wanneer u op 'n noodkommunikasiesetel besluit.

- Eenvoud van opstelling en werking.
- Tweerigting Radio moenie van elektrisiteit afhanklik wees nie (Battery of opwen dinamo)
- Herlaaibare batterye – Moet ten minste 'n son- of motorlaaiersok vir die toestel kan aansak om batterye te kan laai.
- Effektiewe omvangsafstand
- Verkieslik water- en skokbestand wees
- Beskerming teen interferensie (versteurings)
- Bekostigbaar wees (lae aanvangskoste, lae onderhoudskoste en geen maandelikse fooie nie)
- Die toestel van onderdele, bybehore asook ondersteuning moet gereedlik beskikbaar wees.



5.1.3 SELLULÊRE- OF SLIMFONE

Daar is omtrent nie 'n persoon vandag wat nie 'n selfoon besit nie. Ons beperk egter ons kinders deur voorafbetaalde lugtyd en data te koop om te verhoed dat ons nie die einde van die maand 'n verrassingsrekening kry nie.

Die beperking het ook sy nadele, veral as dit by 'n noodsituasie kom. Jou kind kan onvoldoende lugtyd of data hê om jou as ouer te kan skakel. Hier is egter 'n paar wenke wat jy ingedagte kan hou as dit by jou kind se selfoon kom.

- Die noodnommer 112 kan verniet vanaf enige selfoon geskakel word sonder enige kostes. Jou diensverskaffer sal jou kind met 'n noodhulpentrum inskakel. Maak seker dat die nommer in jou kind se foon se kontaklys gestoor word.
- Indien 'n noodgeval plaasvind, is dit gewens om onmiddellik lugtyd en data vir jou kind aanlyn te koop. Koop 'n lugtyd geskenkbewys (voucher) van ten minste R100 by 'n kettingwinkel en plaas dit in jou kind se beurse of koop aanlyn.
- Laai 'n nood applikasie op jou kind se selfoon. Daar is verskeie nood applikasies beskikbaar waar jou kind slegs 'n paniek knoppie kan druk en die applikasie 'n noodsein met die GPS koördinate noodentrum kan stuur. Deur jou kontaknommers ook op die applikasie te laai kan jy as ouers ook die dieselfde tyd verwittig word.
- Kinders vandag gebruik meestal Whatsapp. In noodsituasie wanneer netwerktorings oorlaai is, kry oproepe asook SMS boodskappe voorkeur. In baie gevalle sal SMS boodskappe deur gaan wanneer WhatsApp dalk nie mag deur gaan nie. Leer dus jou kind om 'n SMS boodskappe te stuur.



5.1.3.1 ADDITIONELE WENKE

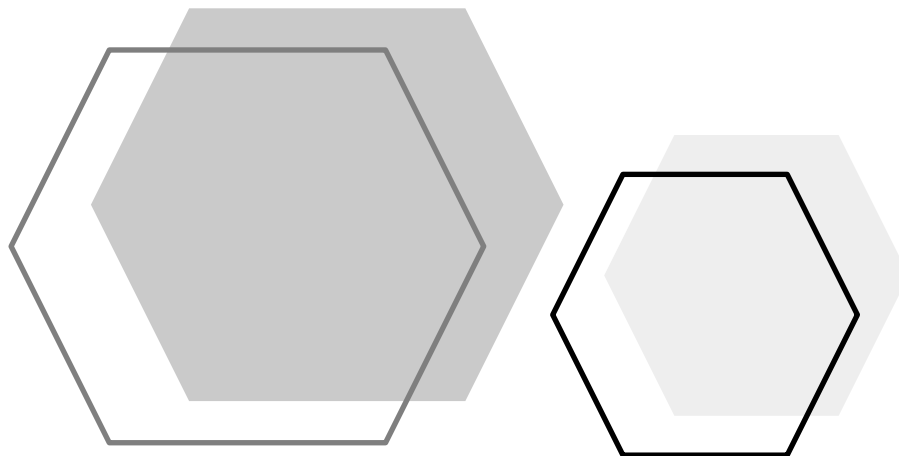
- **BEPERK NIE-NOODOPROEPE** – Dit sal die netwerk opeenhoping op die netwerk vrystel vir noodkommunikasie. Hou alle oproepe kort. As jy 'n foon moet gebruik, probeer om dit net te gebruik om noodsaaklike inligting aan noodpersoneel en / of familie oor te dra;
- **SPAAR JOU BATTERY** – Deur bluetooth en WiFi af te skakel kan jy jou battery spaar. Skakel slegs die bogenoemde aan in noodgevalle. Hou ook opgelaaide batterye en motorlaaiers beskikbaar vir rugsteunkrag (backup) vir jou selfoon.
- **STOOR VERSKEIE NOODNOMMERS** – Indien moontlik, probeer 'n verskeidenheid kommunikasiedienste as jou oproep onsuksesvol is om deur te gaan. Alternatiewelik, probeer 'n landlynfoon as een beskikbaar is.
- **WEES GEDULDIG INDIEN NIEMAND ANTWOORD** – Wag 10 sekondes voordat u weer 'n oproep maak. Op baie selfone, om 'n nommer weer te skakel, druk jy net 'call' nadat jy 'n oproep beëindig het om die vorige nommer te herroep.
- **HOU STIL** – As jy in 'n bewegende voertuig 'n oproep neem, skakel jou foon oor een netwerktoring na 'n ander soos die sein sterker en swakker word. Indien 'n opeenvolgende netwerktoring buitewerking of oorlaai is, kan jou oproep afgesny word.

5.1.4 INKOPIELYS

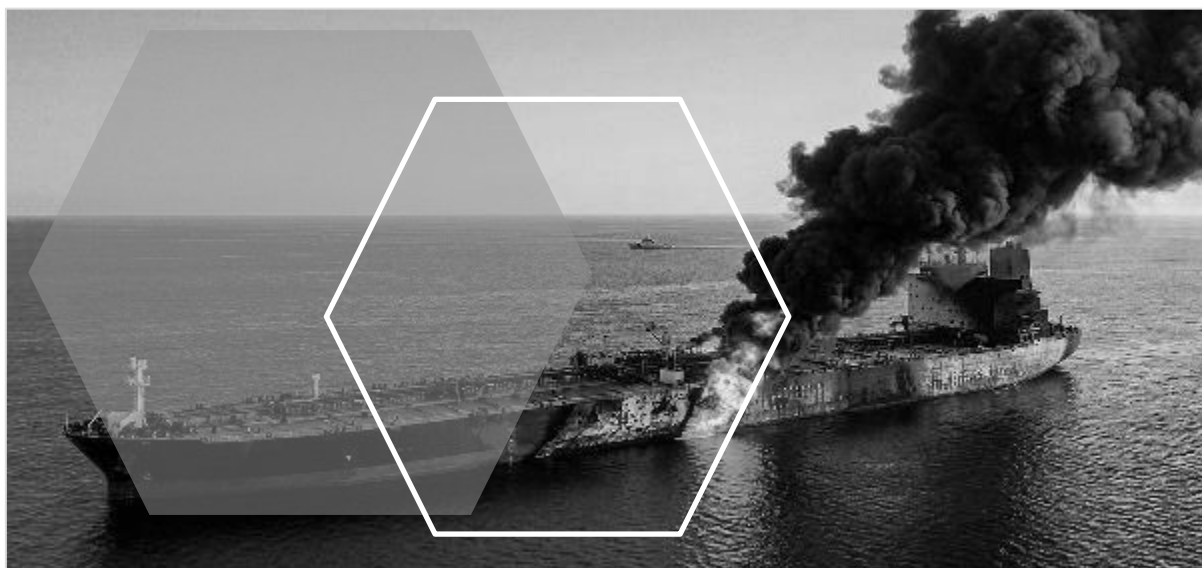
- Seinfakkels, flikkerende noodbakens of lig (Verkrygbaar by meeste buite antikwiteitswinkels)
- Tweerigting radio
- Draagbare radio
- Sonlaaier vir herlaaibare batterye
- Ekstra batterye vir alle kommunikasie middels

5.1.5 SAMEVATTING

- Doen 'n Amateur radio kursus.
- Maak tyd om om te verstaan hoe jou kommunikasietoestel werk. Bestudeer die handleiding aandagtig.
- Leer mense in jou gemeenskap ken wat wenke oor noodkommunikasie kan bied.
- Maak seker dat jou kind, sowel as bejaardes bewus is van die noodprosedures as dit by die gebruik van 'n selfoon kom.



6 BRANDSTOFVOORBEREIDING EN DIE STOOR DAARVAN



WHEN THE WORLD'S OIL TAP WAS TURNED OFF

Farmers Review Africa — Johannesburg, 31 March 2026

The war involving Iran has moved from a geopolitical story to a supply chain shock — and fast. At the centre of it all is the Strait of Hormuz. In normal times, roughly a quarter of global seaborne oil flows through that narrow channel. Today, it is partially blocked, militarised, and unpredictable. That matters more than most people realise, especially in Africa.

This is not just an oil story. Yes, oil is the headline. The International Energy Agency is already calling this the largest disruption in oil market history, with up to 30% of global oil flows affected. Prices are responding accordingly. Analysts are openly discussing \$150 to \$200 per barrel scenarios if disruption persists into the next four to eight weeks.

But if you stop at oil, you are missing the real risk. Because Hormuz does not just move fuel. It moves fertiliser, petrochemicals, plastics inputs and liquefied natural gas.

Diesel is the bloodstream of African logistics. As oil spikes, transport costs rise almost instantly. Across East and Southern Africa, dependence on Middle Eastern supply chains is structural, not optional. Countries like Kenya, Tanzania, Ethiopia and Zambia are already implementing emergency measures. In parts of East Africa, over 50% of fertiliser imports come via these routes — and globally, up to one-third of fertiliser trade moves through Hormuz. Urea prices are already up by 50% since the conflict began. That translates directly into higher food prices, lower yields and increased inflation.

The brutal reality is that Africa is a price taker. Most African economies are net importers of fuel and fertiliser and are highly exposed to global shipping routes — which means there is very little control, only response.

South Africa's position: According to the South African government, imports were still arriving as planned, with current arrangements covering requirements through mid-April 2026. That is a useful assurance. But it is a near-term position, not proof that the underlying system is secure. A country can still receive fuel while remaining exposed to a chokepoint whose disruption raises insurance, freight and pricing risks across the entire economy.

The uncomfortable truth is that the businesses and households which act early will appear paranoid today — and exceptionally well-positioned in thirty days.

6.1 WAAROM DIT VIR JOU SAAK MAAK



6.1.1 DIE EEN GEWOONTE WAT JOU GESIN KAN RED

Van al die voorrade wat jy in 'n krisis nodig gaan hê, is brandstof seker die een ding wat die vinnigste verdwyn en die moeilikste is om te vervang as dit eers op is. Binne ure nadat enige noodtoestand aangekondig word — of dit nou 'n nasionale ramp, burgerlike onrus, 'n kragkrisis of 'n wêreldwye voorsieningsonderbreking is — loop vulstasies regoor Suid-Afrika droog. Die toue begin vorm lank voordat die meeste mense nog eers die nuus gehoor het. As jy op daardie stadium nog nie brandstof het nie, is jy reeds te laat.

Die mees effektiewe gewoonte vir brandstofgereedheid vereis geen spesiale toerusting nie en kos jou ook nie 'n sent ekstra nie. Dit is eenvoudig dit:

Moet nooit toelaat dat jou brandstoftenk laer as half sak nie!

Maak dit vir jouself 'n vaste reël — iets waaroor daar nie geonderhandel kan word nie. Die oomblik as jou naald die halfmerk bereik, maak jy vol by die eerste geleentheid wat jy kry. Hierdie een gewoonte gee jou 'n betekenisvolle voorsprong in enige noodsituasie. Terwyl jou onvoorbereide bure dalk vir drie uur lank in 'n tou sit by 'n vulstasie wat gaan leegloop voordat hulle by die pomp uitkom, het jy reeds genoeg brandstof om 300 tot 400 kilometer ver te ry sonder om te stop.

6.2 VEILIGE BRANDSTOFBERGING BY DIE HUIS

Buiten die brandstof in jou voertuig se tenk, is dit verstandig om ook 'n klein reserwevoorraad by die huis te hou. Hierdie voorraad moet met dieselfde dissipline as jou kos- en watervoorrade hanteer word — dit moet gereeld roteer en met die nodige verantwoordelikheid gestoor word.

6.2.1 HOEVEEL KAN JY WETTIGLIK STOOR?

In Suid-Afrika mag jy brandstof by jou huis bêre solank dit in goedgekeurde houers is. Vir die meeste gesinne is een 20 tot 25 liter metaal-jerrykan 'n goeie, bekostigbare wegspringplek. As jy so twee of drie van hulle het, het jy 'n stewige reserwe sonder dat jy 'n spesiale stoorplek daarvoor hoef te bou.

Die presiese hoeveelheid wat jy "veilig" kan aanhou sonder dat jy 'n permit by die Brandweerhoof hoef te kry, verskil nogal baie van plek tot plek, byvoorbeeld:

MUNISIPALITEIT	PETROL (KLAS I)	DIESEL (KLAS II/III)
STAD JOHANNESBURG	40 liter	210 liter
STAD KAAPSTAD	200 liter *	200 liter *
STAD TSHWANE	200 liter	400 liter
ETHEKWINI (DURBAN)	210 liter	500 liter
EKURHULENI	100 liter	420 liter

* In Kaapstad word die totale limiet vir alle vlambare vloeistowwe saam gewoonlik as 200 liter aangegee.

6.2.2 VEREISTES VIR HOERS

- Gebruik slegs goedgekeurde metaalhouers wat aan SABS-standaarde voldoen. Moet nooit brandstof in plastiekbottels, glashouers of ongoedgekeurde dromme stoor nie — dit is onwettig en hou 'n ernstige brandgevaar in.
- Houers moet duidelik gemerk wees met die tipe brandstof wat dit bevat. Petrol en diesel mag nooit gemeng word of in dieselfde houer gestoor word nie.
- Hou houers te alle tye dig verseël om verdamping en besoedeling te voorkom.
- Stoor altyd 'n brandblusser op dieselfde plek waar jou brandstofhouers gehou word.



6.2.3 REELS BETREFFENDE STOORPLEK

- **Stoor brandstof in 'n koel, goed eventileerde area** – 'n motorhuis wat losstaan van die huis of 'n buitegebou is ideaal hiervoor.
- **Moet nooit brandstof binne-in jou huis stoor nie**, ook nie in 'n motorhuis wat deel van jou huis vorm nie. Hou dit weg van enige hittebron, oop vlam of elektriese toerusting.
- **Hou brandstof weg van direkte sonlig** – hitte laat brandstof vinniger verderf en veroorsaak dat druk binne-in die houers opbou.

- **Bêre die houers op grondvlak;** moet hulle nooit bo-op mekaar stapel of op rakke sit nie.

6.2.4 BRANDSTOFAGTERUITGANG EN STABILISEERDERS

- **Petrol begin reeds binne 30 dae agteruitgaan** onder normale bergingstoestande en kan binne drie tot ses maande heeltemal onbruikbaar word. Brandstof wat verderf het, veroorsaak enjinprobleme en kan dalk verhoed dat jou voertuig op die kritiekste oomblik probleme gee.
- **Voeg 'n brandstofstabiliseerder by.** Produkte soos “Wynn’s Fuel Stabiliser”, wat bygevoeg word sodra jy die brandstof begin stoor, verleng die rakleef tyd van petrol na 12 tot 24 maande. Dit is 'n klein belegging wat jou hele brandstofreserwe beskerm.
- **Roteer jou voorraad gereeld.** Gebruik jou gestoorde brandstof elke drie maande in jou voertuig en vervang dit met vars brandstof. Dit verseker dat jou reserwe altyd vars is en dat jou voertuig gereeld sonder probleme op die gestoorde brandstof loop.
- **Skryf die datum op jou kanne.** Gebruik 'n permanente merker om die datum van berging op elke houer aan te bring sodat jy presies kan weet hoe oud die brandstof is.
- **Diesel is meer stabiel.** Onder goeie toestande kan diesel tot 12 maande lank gestoor word sonder 'n stabiliseerder. As jou noodvoertuig of kragopwekker op diesel loop, is jou voorraadbestuur ietwat eenvoudiger — maar rotasie bly steeds belangrik.



6.3 WANNEER VULSTASIES DROOGLOOP

As jy jouself in 'n situasie bevind waar die vulstasies in jou omgewing leeg is, moet jy die volgende beginsels sonder uitsondering toepas:

- 1) **Moenie van een stasie na die volgende ry nie.** Sodoende mors jy net jou oorblywende brandstof in 'n soektog na meer. Bly gedissiplineerd en gebruik jou voertuig slegs vir die allernoodsaaklikste ritte.
- 2) **Hou gemeenskaps-WhatsApp-groepe dop.** Wees op die uitkyk vir kommunikasie van jou buurtwag of plaaslike groepe wat berig oor watter stasies weer voorraad ontvang het.
- 3) **Gebruik jou sreserwe spaarsamig.** Indien jy brandstofvoorraad by die huis het, moet jy dit slegs gebruik wanneer dit absoluut noodsaaklik is.
- 4) **Oorweeg alternatiewe.** Kyk of jy jou bestemming te voet, per fiets of op 'n ander manier kan bereik. Sodoende bewaar jy jou brandstof vir werklike noodgevälle.

PRIORITISEER BRANDSTOFGEBRUIK IN HIERDIE VOLGORDE:

- 1) Eerstens, Mediese noodgevälle
- 2) Tweedens, Noodontruiming
- 3) Derdens, Noodsaaklike ritte vir voorrade

6.4 BRANDSTOF GEREEDHEIDSKONTROLELYS

Gebruik hierdie kontrolelys om jou huidige vlak van brandstofgereedheid te evalueer en te versterk:

- 1) **Voertuig-reël:** My voertuig se tenk word altyd bo half gehou – sonder uitsondering.
- 2) **Toerusting:** Ek besit ten minste een goedgekeurde metaalhouer (20–25 liter) vir brandstof.
- 3) **Behandeling:** My gestoorde brandstof is met 'n stabiliseerder behandel.

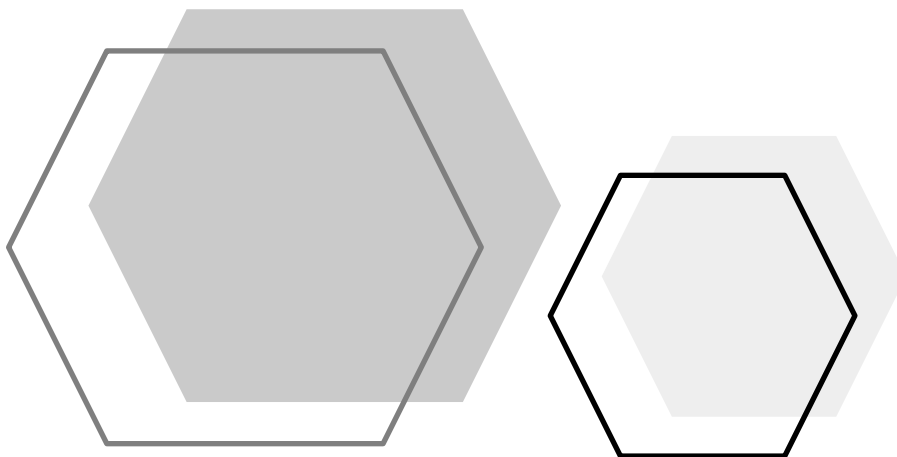
- 4) **Rotasie:** Ek gebruik my gestoorde brandstof elke drie maande en vervang dit met vars voorraad.
- 5) **Etikettering:** Elke houer is gedateer sodat ek presies weet hoe oud die brandstof is.
- 6) **Berging:** My brandstof word in 'n koel, geventileerde buitegebou weg van my huis gestoor.
- 7) **Veiligheid:** Ek het 'n brandblusser byderhand by my brandstofstoorplek.
- 8) **Alternatiewe:** Ek ken die ligging van ten minste drie vulstasies in my omgewing.
- 9) **Betaling:** Ek het kontant beskikbaar om vir brandstof te betaal indien kaartmasjiene vanlyn af is.
- 10) **Dissipline:** My gesin ken die reël: ons ry nie onnodig tydens 'n brandstofkrisis nie.
- 11) **Onafhanklikheid:** Ek het dit oorweeg om my brandstofafhanklikheid te verminder deur sonkrag of 'n gasaangedrewe kragopwekker te gebruik.

6.5 TEN SLOTTE

Die wêreld wag nie vir ons om gereed te wees nie. Die Hormuz-krisis van 2026, die inperkings van 2020, die onluste van Julie 2021, die "Dag Zero"-waterkrisis in Kaapstad — elkeen van hierdie gebeure het die meerderheid Suid-Afrikaners onverhoeds betrap. Tog was elkeen van hierdie situasies hanteerbaar — en in baie gevalle skaars 'n ongerief — vir diegene wat vooraf voorbereidings getref het.

Brandstof is nie 'n luuksheid nie. Dit is die lewensaar van elke ander voorbereiding wat jy reeds gemaak het. Sonder brandstof kan jy nie ontruim nie. Jy kan nie by 'n hospitaal uitkom nie. Jy kan nie noodsaaklike voorrade vervoer nie. Jy kan nie 'n kragopwekker laat loop nie.

Beskou jou brandstofgereedheid met dieselfde erns as jou kos- en watervoorraad. Om gereed te wees, is 'n daad van liefde en verantwoordelikheid teenoor jou gesin.



7 VERLIES AAN ELEKTRISITEIT

BEURTKRAG KOS DIE EKONOMIE DALK AL DRIE MILJARD RAND

Die Burger - 7/03/2019 deur Francois Williams

“Beurtkrag het die Suid-Afrikaanse ekonomie sedert begin Januarie vanjaar waarskynlik al minstens R3 miljard gekos.

Maar dit is as die ouditgroep Deloitte se berekeninge gebruik word wat hy in 2008 in 'n studie vir Eskom uitgewerk het.

Eskom het sedert 1 Januarie tot 12 Februarie vanjaar 'n totaal van 316 030,33 MWh se elektrisiteit afgesny weens beurtkrag, sê Pravin Gordhan, minister van openbare ondernemings, in antwoord op 'n parlementêre vraag van Ntokozi Hlonyana van die EFF.

Hlonyana wou weet wat die finansiële impak van beurtkrag op die ekonomie in die tydperk 1 Januarie tot 12 Februarie was.

Volgens Gordhan het Deloitte in die studie in 2008 bereken dat die koste van beurtkrag R9 515 per MWh vir alle bedrywe is. Maar die studie is uitgedien en kan nie gebruik word om die finansiële impak van beurt-krag op die ekonomie in 2019 te meet nie waarku hy.”

Verskeie aannames wat in 2008 ge-bruik is, is nie meer van toepassing nie en die BBP-bydraes van verskillende sektore het sedertdien drasties verander.

Die mynbosektor het byvoorbeeld verder gekrimp terwyl die dienste-sektor gegroei het.

As die sommetjie wel gedoen word, kom die finansiële impak van die beurtkrag sedert begin vanjaar steeds op 'n aardige bedraggie van R3 miljard neer.

Deloitte het in die studie in 2008 ook gekyk na die gepaardgaande groter gebruik van Eskom se noodkragstasies - die dieselaangedrewe Ankerlig en die Gourikwa kragstasie, asook die kleiner Akasia en die Port Rex kragstasie. Omdat Eskom dié kragstasies ten tyde van beurtkrag aansienlik meer gebruik as gewoonlik in 'n poging om die impak te versag, styg die koste vir die ekonomie nog verder omdat dit baie duur is om dié kragstasies te bedryf.



Suid Afrika is steeds grootliks afhanklik van elektrisiteit wat uit steenkool opgewek word en die situasie sal waarskynlik nie in die kort termyn verander nie. Die ongerief van die onlangse beurtkrag en die moontlikheid van 'n totale verduistering het ons almal net weereens laat besef dat so 'n gebeurtenis drastiese gevolge kan hê indien ons nie voorbereid is nie. In hierdie hoofstuk word alternatiewe oplossings vir elektrisiteit bespreek asook die praktiese toepassing daarvan.

7.1 DIE GAARMAAK VAN VOEDSEL SONDER ELEKTRISITEIT

So jy het al die nodige koring, meel, gedroogde kosse en ingemaakte kosse asook voldoende water wat jy sal benodig indien die wêreld sou verander soos ons dit ken. Die groot vraag is indien 'n ramp jou sou tref sal elektrisiteit tot jou beskikking wees? Hoe gaan jy voedsel voorberei?

In hierdie moderne era waarin ons leef het die meeste mense nog nie na alternatiewe gekyk om voedsel gaar te maak sonder elektrisiteit nie. Die meerderheid stadbewoners is afhanklik van mikrogolwe, elektriese stowe en broodroosters om die meeste etes voor te berei.

7.1.1 ALTERNATIEWE METODEDES

1. **Gasstoof** – Om jou elektriese stoof met 'n gasstoof te vervang is die mees voor die handliggende opsie. Dit is egter belangrik dat jy 'n genoegsame voorraad gasbottels aanhou om jou deur die krisis tydperk te sien.
2. **Kampeerstofie of gasbrander** – Indien 'n gasstoof buite jou begroting is, is 'n kampeerstofie of 'n gasbrander altyd 'n waarskynlike alternatief. Gas is gevaarlik en dit is altyd raadsaam om dit eerder buite of by 'n oop venster te gebruik.
3. **Kaggel** – Meeste van ons het darem 'n kaggel of binnebraai om voedsel gaar te maak. Probeer gerus om roosterbroodjies en ander vaste kos op 'n rooster in jou kaggel of binnebraai gaar te maak. Behalwe 'n pot kan jy selfs aartappels en ander groente in foelie toedraai en dit op die oop vuur gaarmaak. Moet ook nie van die 'marsh mallows' vergeet nie.
4. **Kampvuur** – Kampvure asook 'n oop braai is baie gesellig en vorm 'n belangrike deel van ons Suid-Afrikaanse kultuur. Met 'n braairooster of 'n erdepot kan omtrent alles warm of gaar gemaak word. Miskien is dit tyd dat jy vir jousef 'n nuwe resepteboek aanskaf en alternatiewe ondersoek as om net vleis te braai of potbrood te maak.
5. **Pizza oond** – 'n Pizza oond is baie gewilde keuse wanneer jou elektriese oond nie 'n opsie is nie. Alles wat jy in 'n elektriese oond kan gaarmaak of bak kan in 'n pizza oond gedoen word. Van die gaarmaak van 'n heel hoender, 'n Skaapboud, tot die bak van beskuit of brood is van die opsies om slegs 'n paar te noem.
6. **Koolstoof** – Baie van ons het grootgeword voor ouma se koolstoof. Dit is 'n voldoende opsie vir die verwarming van drankies, ingemaakte kosse asook spaghetti en sop.
7. **Kerosen verwarmers** word gewoonlik gebruik vir verwarming van 'n vertrek maar is bied ook 'n alternatiewe manier om boontjies, pasta asook ander kosse te kook asook koffie en tee te maak.

VEILIGHEIDSWENKE

- Gas of koolstowe moet versigtig hanteer word om jousef nie te verbrand nie. Hou ten alle tye 'n noodhulpkissie byderhand met die nodige salf en verbande indien 'n voorval gebeur.
- Gas is hoogs plofbaar en moet met die nodige respek hanteer word. Maak ten alle tye seker dat gasbottels ordentlik toegedraai om te verhoed dat dit ingeasem word.
- Indien jy 'n kaggel of binnebraai gebruik maak seker dat die rook voldoende trek. Wees versigtig wat se hout jy gebruik. Behandelde hout bevat chemikalieë wat nadelig is vir jou en kan ook die smaak van kos kan beïnvloed.
- Moet nooit plofbare vloeistowwe soos petrol, parafien of bensien op 'n vuur gooi nie.
- Indien jy vuur op die grond maak, maak seker dat jy metaal of rotse om die vuurpak om brande te voorkom.
- Moet nooit 'n vuur of 'n kers alleen laat sonder die toesig van 'n volwassene nie
- No accidental fire ever started because too many people were around. Hou water byderhand indien 'n ongeluk sou gebeur.

7.2 ALTERNATIEWE ENERGIE (SONKRAG, WINDKRAG EN KRAGOPWEKKERS)

Hernubare energie is energie wat verkry word van bronne wat hulself gedurig hernu of vir alle praktiese doeleindes nie uitgeput kan word nie. Om slegs 'n paar te noem word hidroliese (water) krag, sonkrag asook windkrag as hernubare energiebronne beskou.

Sonenergie word gegeneer deur die helderstralende lig en hitte van die son. Dit is 'n belangrike hernubare bron van energie en word deur 'n reeks innoverende tegnologieë gebruik. Die bekendste hiervan is die sonverhitting van water (Solar Geyser) asook die opwek van elektrisiteit deur fotovoltiese sonpanele.

7.2.1 SONKRAGSTELSELS (SOLAR SYSTEMS)

Vir die hoeveelheid son wat in Suid Afrika beskikbaar is, is sonpaneelstelsels 'n hoogs aantreklike bron vir die voorsiening van elektrisiteit. Die ontwerp van 'n solar sisteem word bepaal volgens jou huishouding se energieverbruik. Die energieverbruik van elektriese ware gemeet in Watt word bymekaar getel en met gebruik van 'n formule word die grootte van die stelsel oor 'n tydperk te skaal. Dit is ook raadsaam om jou energieverbruik te verminder deur toerusting aan te skaf wat minder elektrisiteit benodig. Voorbeelde hiervan is 'n gasstoof, 'n ketel vir jou gasstoof sowel 'n solar geiser.

7.2.1.1 SONKRAGOMSKAKELAARS (INVERTERS)

Dit is uiters belangrik dat jy die regte grootte sonkrag omskakelaar vir jou behoeftesaanskaf. 'n 5 kVa omskakelaar is die minimum grootte wat ek vir 'n huishouding aanbeveel. Indien jy yskaste, vrieskaste of pompe aan jou stelsel wil koppel is dit uiters belangrik dat jy 'n suiwer sinugolf (sine wave) omskakelaar aanskaf om te verseker dat die motors van hierdie toerusting nie beskadig word nie.

Sonkragomskakelaars word gewoonlik in drie kategorieë geklassifiseer.

- **Afhanklike sonkragstelsels** (Grid-tied solar systems) wat direk aan die elektrisiteitsnetwerk gekoppel word. Die sisteem het egter nie batterye nie en jou huishouding is saans van Eskomkrag afhanklik.
- **Semi-afhanklike sonkrag stelsels** (Hybrid Solar systems) wat beide gebruik maak van elektrisiteit en/of sonpanele om batterye te laai.
- **Onafhanklike sonkrag stelsels** (Off-grid or standalone solar systems) wat slegs van sonpanele en batterykrag gebruik maak. Hierdie stelsels word meestal in afgesonderde areas gebruik waar elektrisiteit nie beskikbaar is nie.



7.2.1.2 SOLAR BATTERYE

'n Sonkrag battery is 'n herlaaibare battery wat gebruik word om energie te stoor vir latere gebruik. Daar is 'n groot verskeidenheid van sonkrag battery tipes op die mark beskikbaar maar vir die doel van hierdie handleiding gaan ek net vinnig aan die bekendste tipes raak.

7.2.1.2.1 VERSEËLDE LOODSUUR BATTERYE (SEALED LEAD ACID)

Daar is 'n wye verskeidenheid verseëlde loodsuurbatterye beskikbaar, insluitende 1 Ah, 2 Ah en enkel-sel trekkingsbatterye. Geseëlde batterye werk uitstekend omdat hulle nie onderhoud nodig het nie. Hulle is egter duurder as ander loodsuur battery tipes. Ook moet die laaibeheerbehoefte akkuraat wees en gevolglik het hulle 'n korter lewensduur. In situasies waar die gebruik vir lang tydperke sonder instandhouding algemeen voorkom, is verseëlde loodsuur batterye die geskikste keuse.

7.2.1.2.2 DIEP-SIKLUS BATTERYE (DEEP CYCLE)

Diep-siklus batterye word meer algemeen by kampeer en in karavane gebruik. Hulle lyk soos 'n motorbattery, maar die plaatkonstruksie binne die battery is anders. Hul bergingskapasiteit wissel gewoonlik van 60Ah tot 120Ah teen 12 Volt. Hierdie batterye se lewensduur is taamlik kort en hou slegs vir 'n paar honderd siklusse en is dus nie die geskikte keuse nie.

7.2.1.2.3 GEL BATTERYE

'n Ander tipe sonkrag battery is die geabsorbeerde glasmat battery (Absorbed Glass Matt or AGM) ook bekend as jel batterye en is hoogs bestand teen vibrasies. Die tipe batterye bevat herlaaibare selle en is toegerus met 'n monoblok katalisator (monoblock catalyst) om prestasie en lewensduur te verbeter. Die batterybergingskapasiteit word gemeet in ampeer-ure wat verband hou met die aantal ampère wat 'n battery in een uur kan lewer.

7.2.1.2.4 LITIUM-IOON BATTERYE (LITHIUM-ION)

Lithium-ioon batterye is in die langduur die doeltreffendste opsie. Hierdie batterye tipe werk heeltemal verskillend van sy loodsuur-eweknieë. Die batterye bied baie meer voordele ten opsigte van prestasie en doeltreffendheid. Litium-ioon batterye is egter nog steeds nie die perfekte oplossing nie, maar hulle is om verskeie redes baie gewild.



VOORDELE

- **Liggewig en klein** – In terme van volume is litium-ioon modelle die helfte van die grootte.
- **Meer doeltreffend** – Met kwaliteit litium batterye, is die ontlaai en laai naby aan 100%. Dit beteken dat hulle heeltemal kan aflaa en laai sonder om amp te verloor.
- **Verhoogde siklusse** – Met litium kry jy die meeste moontlike siklusse, gemiddeld ongeveer 5000 plus siklusse (5 – 10 jaar)
- **Konsekwente ontladingspanning** – Die lading van litium-ioon batterye bly konsekwent dwarsdeur die ontlaai proses wat dit baie veiliger maak vir elektriese toerusting.
- **Lae onderhoud** – Die kans is goed dat jy van die battery sal vergeet omdat dit baie min onderhoud benodig.

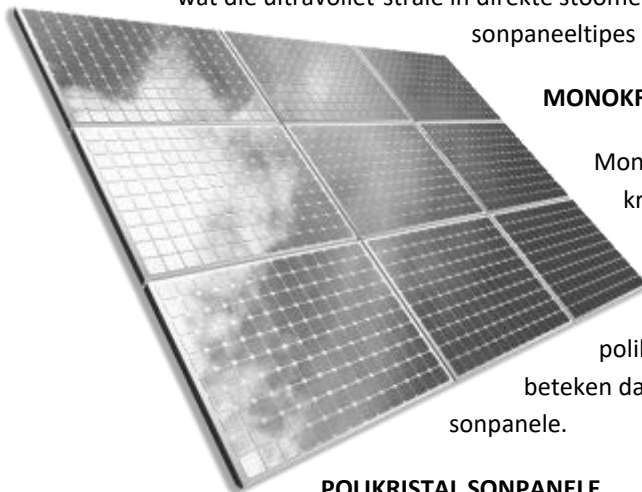


NADELE

- **Koste** – Die die aanvanklike belegging vir 'n litiumbattery is meer as 'n loodsuur-alternatief. Maar as jy hierdie battery se lewensduur, vermoë en prestasie in ag neem, sal loodsuurbatterye waarskynlik uiteindelik jou baie meer kos oor die lang termyn.
- **Oorverhitting** – Jy wil nie hê dat litium-ioon batterye oorverhit nie aangesien dit die doeltreffendheid en lewensduur verkort.

7.2.1.3 SONKRAGPANELE

Die sonsel of "fotovoltaïese sel" skakel fotons om in elektrisiteit. Die silikon-sonsel is die tower komponent wat die ultraviolet-strale in direkte stroomenergie (DC) verander. Daar is verskillende sonpaneeltipes beskikbaar.



MONOKRISTAL SONPANELE

Mono-kristal son panele is gemaak van 'n enkele kristalstruktuur. Uit die verskillende tipes is mono-kristal panele die oudste tegnologie en die son selle is eenvormige en donker (amper swart) van kleur. Hulle is wel duurder per watt as polikristalpanele, maar is meer doeltreffend wat beteken dat jy minder panele kan installeer as polikristal sonpanele.

POLIKRISTAL SONPANELE

Die polikristal paneel is 'n nuwer tegnologie. Silikonpanele het 'n minder eenvormige voorkoms en is meer donkerblou van kleur. Hierdie panele is geneig om die mees bekostigbare opsie van die twee tipes wat die laagste prys per watt bied. Alhoewel hulle 'n bietjie minder krag genereer is hulle doeltreffendheid in vergelyking met hul prys meer aanvaarbaar.

7.2.2 WINDTURBINES (WIND TURBINES)



'n Windturbine, of alternatiewelik verwys na as 'n windenergie-omsetter, is 'n toestel wat die wind se kinetiese energie omskakel na elektriese energie. Op bewolkte dae wanneer jou sonpanele minder effektief is, kan turbines ingespan word om jou batterye te laai.

Windenergie is een van die vinnigste groeiende elemente van die alternatiewe energiebeweging. Wat dit beteken is dat die koste van die installering en instandhouding van hierdie tipe stelsel meer en meer bekostigbaar word. Hoë kwaliteit windgenerators kan gevind word teen 'n fraksie van die koste van 'n dekade gelede. Hierdie nuwer modelle is stewiger en kan meer energie produseer.

Windenergie moet egter deeglik ondersoek word om te bepaal of dit jou energiebehoefte bevredig. Wanneer 'n evaluering gedoen word om te besin of 'n windturbine 'n ekonomiese opsie is, word dit gewoonlik gemeet teen die kwaliteit van beskikbare windbronne. Gewoonlik word gemiddelde windsnelhede van minstens 6 km/h benodig vir 'n klein windturbine om genoeg elektrisiteit te genereer en koste-effektief te wees. Dus moet jy die windpatrone in jou omgewing bestudeer om te bepaal hoe weersomstandighede, klimaatstoestand asook seisoene die winde beïnvloed.

7.2.3 SONKRAG WATERVERWARMINGSISTEME (SOLAR GEYSERS)

Sonkragswaterverwarming is alombekend en word al meer as 50 jaar kommersieel dwars oor die wêreld gebruik. In verskeie lande is dit verpligtend om 'n sonwaterverwarmer in elke huis te hê. Ongeveer 40% van die gemiddelde huishoudelike elektrisiteitskoste word toegeskryf aan waterverwarming. Hierdie persentasie is selfs hoër in lae-inkomste huishoudings.

'n Sonwaterverwarmer bestaan hoofsaaklik uit sonpanele of glasbuise wat gekoppel is aan 'n warmwatertenk (geyser). Die sisteem word hoofsaaklik op die noordelike dak van die woning of gebou se dak geïnstalleer. Daar is hoofsaaklik twee tipes sonwaterverwarmer op die mark beskikbaar.



7.2.3.1 VAKUUMBUIS VERHITTING

Hierdie sisteem is die mees doeltreffende van al die sonverhittingsisteme. 'n Glas- of metaalbuis wat die water- of hitte-oordragvloeistof bevat, word omring deur 'n groter glasbuis. Die spasie tussen die twee buise bestaan uit 'n vakuum en as gevolg van die termiese sifon effek wat in die buise veroorsaak word vloei die warm water in die buise na die koue water in die opgaartenk. Die proses laat die warmwater sirkuleer en word voldoende warmer soos die proses homself oor

en oor herhaal. Vakuumbuis verhitting kan selfs goed werk in bewolkte toestande en selfs lae temperature. Individuele buise word vervang indien nodig.

7.2.3.2 STAALPANEEL VERWARMER

Staalpaneel is minder effektief as vakuumbuisstelsels maar is egter meer geskik vir areas waar uiterste weerstoestande voorkom. Staalpaneelverwarmers is meer geskik in areas waar baie hoë temperature sowel as waar hael voorkom. Om te verhoed dat die opgaartenk bars as gevolg van oorverhitting is dit vir beide tipes stelsels altyd raadsaam om 'n druk afsluitingsklep (pressure release valve) te installeer.

7.2.3.3 ONDERHOUD VAN STELSEL

Die onderhoudskoste van sonverwarmingsstelsels is oor die algemeen baie laag en 'n SABS-goedgekeurde stelsel sal met tenminste 'n 5 jaar waarborg kom. Met die installasie bied die meeste verskaffers 'n handleiding wat 'n paar eenvoudige instandhoudingstoetse dek om te verseker dat die stelsel korrek werk. Verreweg is die belangrikste egter om seker te maak dat daar geen lekkasies voorkom nie.

7.3 BELIGTING

Vir die doel van hierdie handleiding word beligting basies in twee kategorieë geklassifiseer:

- Brandstofgebaseerde lampe (kerse, kerosene asook gas)
- LED ligte en lampe

7.3.1 BRANDSTOFGEBASEERDE LIG (KERSE EN LAMPE)



7.3.1.1 KERSE

Kerse is die eenvoudigste en goedkoopste manier om beligting in 'n noodsituasie te verskaf. Alhoewel kerse meer omgewingsvriendelik is as lampe, bly dit 'n onaanvaarbare keuse vir algemene beligting. Omrede kerse beperkte lig genereer moet 'n mens baie versigtig wees om dit nie te naby aan vlambare voorwerpe te plaas nie.

7.3.1.2 LAMPE

Elektriese lampe is in die meeste opsigte beter en veiliger as brandstofgebaseerde lampe. Wanneer Eskom beskikbaar is, is kerse, kerosene- en gaslampe onaanvaarbaar vir die meeste beligtings take, uitsluitend vir noodgevallen of estetiese doeleindes. In gevalle soos beurtkrag speel brandstofgebaseerde lampe egter 'n baie belangriker rol en het baie voordele. Hierdie lampe is draagbaar en het gewoonlik 'n lae onderhoudskoste. Lanterns en verskillende soorte brandstof is vrylik beskikbaar en die meeste hiervan word plaaslik vervaardig. Om bogenoemde voordelige redes bly brandstofgebaseerde lampe steeds 'n goeie opsie om aan te hou en nie noodwendig altyd met batteryligte te vervang nie.

Brandstofgebaseerde beligtingstechnologieë maak gebruik van 'n vlam van brandende brandstof om lig te produseer. Beligtingskwaliteit wissel afhangende van die tipe lamptechnologie wat gebruik word. Hierdie lampe stel koolstofdiksied in die atmosfeer vry en moet verkieslik gebruik word in 'n vertrek wat geventileer is. As gevolg van die feit dat lampe 'n potensiële brandgevaar in hou moet dit nooit sonder volwasse toesig by kinders alleen gelaat word nie.

7.3.1.3 OLIELAMPE

Die gebruik van olie lampe het duisende jare gelede begin en duur tot vandag toe. Hoewel dit nie meer algemeen bekend is nie word hulle vandag hoofsaaklik gebruik om 'n spesifieke atmosfeer te skep. Bronne van brandstof vir olie lampe sluit in 'n wye verskeidenheid plante (olyfolie, sonneblomolie) asook dierevette soos vis olie, en haai lewerolie.

7.3.1.4 KEROSIEN LAMPE

Keroseen lamp (ook bekend as 'n paraffien lamp) is 'n tipe van lantern wat paraffien as brandstof gebruik. Die vlammetjie word beskerm deur 'n glasskoorsteen of bol dat dit nie maklik uitgewaai word nie. Handlanterns is 'n draagbare opsie en soos olie lampe, is dit geskik vir kragonderbrekings, kampeerplekke en bote.

7.3.1.5 GASLAMPE

Gas lampe gebruik propaangas as brandstof (LPG Gas). Gaslampe is egter baie gevaarlik indien die bottel lek of nie ordentlik toegedraai word nie. Net soos in die geval van kerse en keroseen lampe moet gaslampe nooit ongesiens gelaat word nie.

7.3.2 LED LIGTE EN LAMPE

LED is die nuutste tegnologie van ligte en is die eerste keuse as dit by omgewingsvriendelikheid kom. LED lampe brand helderder as gewone gloeilampe, het 'n lewensduur wat langer as gewone gloeilampe en is 70% meer doeltreffend. Omrede LED so effektief is, is dit 'n gewilde keuse by die vervaardiging van battery-aangedrewe flitse en ligte.

LED ligte kan jare hou voordat dit vervang moet word. Volgens statistiek sal 'n tipiese LED-lig wat gemiddeld drie uur per dag brand vir 22 jaar hou. Daar is 'n LED-lig vandag beskikbaar vir bykans enige applikasie vanaf die kleinste flitsie tot verblindende sportbeligting.



7.4 Energiebesparingwenke

Die volgende tabel is 'n opsomming van verskillende maniere om elektrisiteit te spaar.

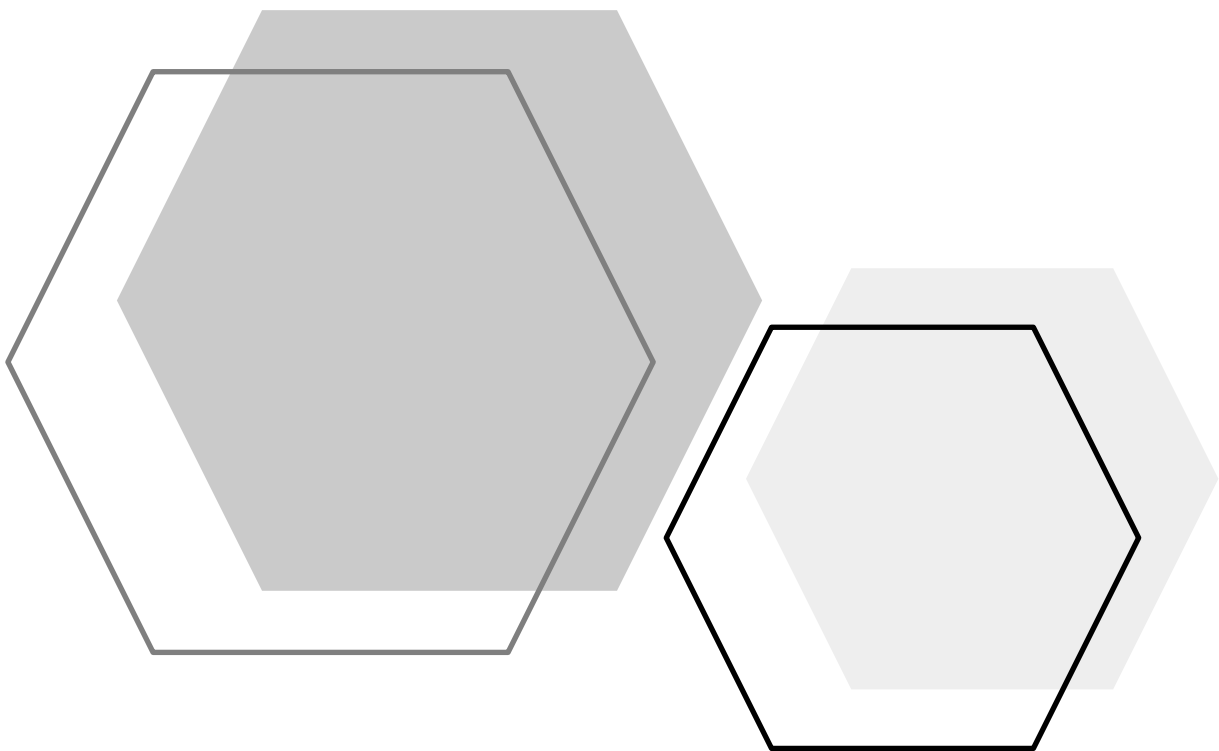
TOESTEL	BESKRYWING VAN WENK
GEYSER	- Sonverwarmingseenhede kan die geysers se elektrisiteitsverbruik verminder met 40% tot 50%. Dit sal lei tot 'n besparing van sowat 200kWh tot 250kWh elektrisiteit per maand.
BELIGTING	- Vervang gloeilampe met LED beligting waar moontlik. - Skakel die ligte af wanneer dit nie nodig is nie. - Verduistering skakelaars (dimmer switches) verminder elektrisiteitsverbruik. - Gebruik kompakte fluoresserende lampe (CFL) of LED buise in kombuis in plaas van gewone gloeilampe.
VERWARMING EN VERKOELING	- Vermyn verwarmers of lugreëlaars sover moontlik. - isoleer die plafon en verseël luggapings in die huis. - Maak seker dat verwarmings- en verkoelingstoerusting termostate het. - Indien jy 'n elektriese kombi moet gebruik, maak seker jy skakel dit af wanneer jy in die bed klim.

SKOTTELGOEDWASSER	<ul style="list-style-type: none"> - Vul die skottelgoedwasser heeltemal voor dit gebruik word om krag en water te bespaar. - Hou die filters skoon. - As jy 'n skottelgoedwasser koop, let op die energiebesparende eienskappe.
DROOG VAN KLERE	<ul style="list-style-type: none"> - Vermy 'n tuimeldroër sover moontlik. - Droog met hand uit voordat klere in die tuimeldroër geplaas word. - Op sonnige dae, neem die geleentheid om jou klere buite te droog.
OUTOMATIESE WASMASJIENE	<ul style="list-style-type: none"> - 'n Voorladingswasmasjien (frontloader) gebruik minder water en kos minder om te bedryf. - Kies die kortste moontlike wasprogram. - Koue water skoonmaakmiddels verminder elektrisiteitsverbruik.
STOWE	<ul style="list-style-type: none"> - Vervang jou elektriese stoof met 'n gasstoof. - Gebruik drukkokers wanneer voedsel voorberei word wat lank neem om te kook. - Pas potte en panne aan by stoofplate. Klein potte op groot plate gebruik onnodige elektrisiteit. - Hou die oond deur toe totdat kos gaar is. - Glas- en keramiekpanne behou hitte beter as metaalpanne.
MIKROGOLFOOND	<ul style="list-style-type: none"> - Wanneer jy kos ontdooi, moet jy dit oornag in die yskas laat. Jy sal minder elektrisiteit gebruik as om in die mikrogolf te ontdooi. - Gebruik die mikrogolf om klein tot medium hoeveelhede kos gaar te maak. Vir groter gedeeltes vleis, is dit beter om 'n konvensionele oond of drukkoker te gebruik.
YSKAS	<ul style="list-style-type: none"> - Moenie die deur onnodig oopmaak nie en maak seker die seël is ongeskonde. - Skakel 'n leë yskas af wanneer jy op vakansie gaan. - Laat warm kos afkoel voordat dit in die yskas geplaas word. - Ontvries jou yskas gereeld. 'n Opbou van ys verminder operasionele doeltreffendheid en verhoog bedryfskoste.
VRIESKAS	<ul style="list-style-type: none"> - Moenie die deur onnodig oopmaak nie en maak seker die seël is ongeskonde. - Ontvries die vrieskas gereeld. Vrieskaste werk harder om hitte te verwyder en moet meer krag gebruik. - Slegs 90% van die vrieskas se kapasiteit moet vir vries gebruik word.
ALGEMEEN	<ul style="list-style-type: none"> - Moenie groter of kragtiger toestelle aanskaf wat jy eintlik nie benodig word nie. - Moenie 'n elektriese toestel koop jou handewerk voldoende is nie. - Gebruik die korrekte apparaat vir die werk bv. moenie roosterbrood in die oond maak nie. - Moet nie 'n ketel tot bo vul as jy slegs 'n klein hoeveelheid kookwater benodig nie. Dit is voldoende om net genoeg water in te sit om die element te bedek. - Dit is meer ekonomies om water in 'n ketel eerder as in 'n pot op die stoof te kook.

7.5 SAMEVATTING

- **SONKRAGSTELSEL** – Doen deeglike navorsings oor verskillende sonkrag stelsels. Bepaal die tipe stelsel wat jy benodig asook jou energiebehoefte. Kry kwotasies en bou die stelsel in fases indien jy nie op eenslag kan bekostig nie.
- **WARMWATERSISTEME** – Indien jy dit kan bekostig is dit raadsaam om jou elektriese geiser met 'n sonkrag verwarmingstelsel of 'n koolstoofwaterverhitter (donkie) te vervang.

- **WINDTURBINES** – Bepaal of die winde en weersomstandighede geskik is om 'n windturbine te oorweeg.
- **BELIGTING** – Vervang gewone gloeilampe met LED Lampe waar moontlik. Skaf die nodige alternatiewe beligting aan soos kerse, lampe indien elektrisiteit nie beskikbaar is nie.
- **GASSTOOF** – Vervang jou elektriese stoof met 'n gasstoof. Dit is raadsaam om 'n paar vol gasbottels aan te hou.
- **VUURMAAK** – Wanneer jy 'n kaggel of oop vuur gebruik, maak seker dat jy genoeg hout of steenkool in voorraad het. Moet nie vergeet om vuuraanstekers op jou lysie te plaas nie.
- **KOMBUIS GEREEDSKAP** – Maak seker jy het voldoende kombuis gereedskap het.
- **SOEK VAN VERDERE INLIGTING** – In hierdie hoofstuk is slegs die nodige inligting, ligtelik aangeraak omrede die betrokke onderwerp so wyd strek. Dus word sterk aanbeveel dat jy verdere navorsing op die internet doen deur forums te besoek asook met kenners op die gebied te gesels.



8 PLAN A – ONTRUIMING PER VOERTUIG

Ten spyte van al die beplanning en voorbereiding wat ons moontlik kan doen, weet ons ook dat dinge nie altyd volgens plan verloop nie. Gedurende ontruiming kan jou motor breek of die paaie mag dalk gevaarlik of ontoeganklik wees. Wat ook al die situasie mag wees, is dit belangrik om alternatiewe beplanning te doen indien dit sou gebeur.



Die besluit om te ontruim is 'n drastiese stap. Verskeie faktore en gevolge moet egter in ag geneem word voordat jy namens jou familie die drastiese besluit neem. Elke ontruimings scenario is verskillend maar elke scenario het een ding in gemeen – jy werk teen die horlosie. Ontruiming is 'n groot besluit en as jy nie nodige toerusting of voorraad het nie of selfs te lank wag om te ontruim. Jy kan jouself ook in 'n situasie bevind waar daar voorraad en brandstof tekorte is, ATMs wat af is asook gefrustreerde bestuurders wat vir jou skree en vinger wys. Daarom is dit belangrik om vroegtydig deur die scenarios te werk en daarvolgens te beplan. Dit sal 'n groot verskil maak indien jy en jou familie moet ontruim.

Aangesien tyd 'n faktor is, is dit belangrik dat jou familie die nodige prosedures sowel as verantwoordelikhede verstaan wat van elkeen verwag word. Jou ontruimingsplan, jou grypsak vir elke familielid, jou voertuig moet in orde wees.

- Wat sal jy saam met jou neem?
- Watter familielid is verantwoordelik vir die versameling van watter items?
- Watter metode van vervoer sal jy gebruik?
- Watter roete sal jy neem?
- Wat is jou bestemming?
- En die belangrikste vraag van alles As iets verkeerd gaan met die bogenoemde besluite, wat is Plan B?

8.1 GAAN GEORGANISEERD TE WERK

Tydens 'n ontruiming, loop die spanning gewoonlik hoog as jy gereedmaak om jou woning te verlaat. Die laaste ding wat jy wil doen, is om op die laaste minuut rond te hardloop vir voorskryfde, teddiebere asook persoonlike dokumente. Jy sal ook sentimentele items bymekaar moet sit wat nie vervang kan word nie. Soortgelyk aan die Koeberg scenario aan die begin van hierdie handleiding, kan jy miskien net 10 minute hê om die belangrikste besittings te gryp, in jou motor te spring en te ry.



Om te verseker dat belangrike items nie vergeet word nie, maak 'n kontrolelys van items en hou dit voor in jou grypsak (Sien hoofstuk oor GRYPSTAK [BUGOUT BAG]). Dit sal jou vrees verminder indien jy belangrike dinge vergeet het.

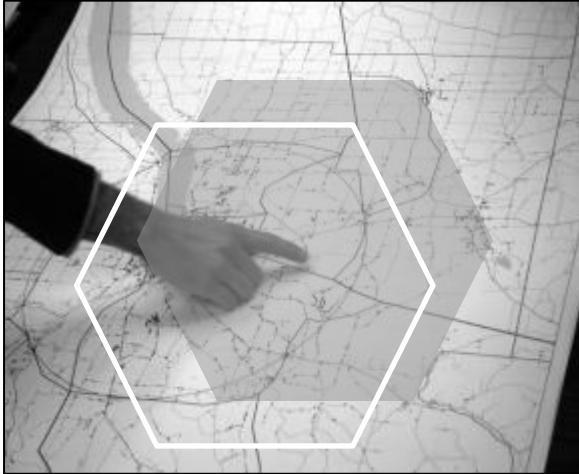
8.1.1 EENDRAG MAAK MAG

Vereenvoudig die ontruimingsproses deur pligte onder die familieledede te verdeel. Maak seker dat elke persoon, sy of haar eie lysie het van wat jy van elkeen verwag. Dit sal jul doeltreffendheid verseker, duplisering van pogings verminder sowel as om te verhoed dat julle sekere items vergeet omrede jy gedink het iemand anders sal dit inpak.

- Ekstra komberse

Gedurende jou voorbereidings moet jy egter in gedagte hou, terwyl jy onruim, jou voertuig onklaar kan raak en dat jy en jou familie te voet die pad moet aandurf. Maak dus altyd seker dat julle grypsakke gelaai is (Sien VOORBEREIDING VAN GRYPSTAK in die volgende hoofstuk).

8.2.1 ROETEBEPLANNING



Wanneer ek aan ontruiming dink, dink ek gewoonlik aan die massa-uittogte wat ons op televisie gesien het met storms soos die orkaan Katrina of Rita. Paaie was so geblok dat dit totaal onbegaanbaar is.

Een kompliserende faktor in Suid-Afrika, veral in Kaapstad is die feit dat die vervoerinfrastruktuur nie voldoende ontwerp of beplan is om die ontruimingsvereistes te kan hanteer nie. Die bou van genoegsame kapasiteit om die bevolking van 'n hele stad oor 'n paar uur te ontruim, is bloot eenvoudig nie moontlik of sosiaal haalbaar nie. Die meeste van ons paaie is nie eers voldoende ontwerp vir hedendaagse roetine-spitsverkeer nie.

Die laaste ding wat jy wil hê, is om ure lank vasgevang in jou voertuig te sit, met 'n dreigende storm wat enige oomblik op julle kan neerkom. Indien julle die besluit geneem het om te ontruim, moet julle georganiseerd en gereed wees om so gou as moontlik te gaan. Dit sal jou help om voor die massas mense te wees wat moontlik eers 'n uur of wat later hulle wonings verlaat.

- Hou kaarte byderhand met die beplande roete wat julle reeds beplan het
- Bly weg van die hoofpaaie indien moontlik.
- Gedurende die ontruiming, skakel die motor radio na die plaaslike nuuskanaal om op hoogte te bly van sake. Dit kan julle vooraf waarsku teen moontlike verkeersvertraging, padblokkades of selfs ongelukke.
- Bespreek 'n plan wie die kinders gaan optel indien 'n ramp gedurende skoolure plaasvind.

8.2.2 BESTEMMING

Deur vooraf u bestemming te kies, verminder jy die waarskynlikheid dat familieledede geskei word. Indien julle in meer as een motor reis en jul motors word vir een of ander rede van mekaar geskei, sal julle baie vinniger herenig word indien julle weet waarheen om te gaan.

Afhangende van die grootte van die ramp, moet 'n naby geleë sowel as 'n verafgeleë bestemming gekies word buite die onmiddellike streek. Beplan ten minste drie verskillende roetes na beide bestemmings.

Bestemmings kan insluit:

- Hotelle
- 'n Familielid se huis
- Vriende se huis
- Kampterrein

- Jou vakansiehuis

8.2.3 HOU KONTANT BYDERHAND



Gedurende 'n ramp is debiet- / kredietkaartmasjiene baie keer buitewerking as gevolg van 'n tekort aan elektrisiteit. Daarom is dit altyd belangrik om kontant by jou te hê. Jou geld moet verkieslik in klein denominasies wees en jy moet genoeg geld hê om vir 'n hotelkamer, kos en / of ander reisuigawes te betaal. Baie mense neem ook 'n klein hoeveelheid edelmetale, soos goud of silwer munte, om 'n ander vorm van geldeenheid te hê.

8.3 WAT IS PLAN B?

Ten spyte van die noukeurigste beplanning, maak die aard van 'n ramp dit 'n waarskynlikheid dat iets moontlik verkeerd mag gaan. Gedurende jou beplanning is dit dus baie belangrik om 'n "Plan B" vir alle situasies voor te berei. As jy gedwing word om jou voertuig te verlaat, is per voet miskien jou enigste ander opsie.



Die volgende aksies en voorwerpe geniet prioriteit indien jy per voet moet ontruim.

- 'n Rugsak wat jou hande vry maak en wat nie te swaar is nie.
- Voorbeplande staproete, vermy hoë populasie areas indien moontlik.
- Kampeer toerusting
- Belangrike dokumente wat op 'n geheuestokkie (flashdrive) gestoor kan word.
- Selfbeskerming byvoorbeeld 'n mes, traangas sowel as vuurwapen

- Genoeg kos en water om te vergoed vir die bykomende energie wat bestee om met 'n gelaaide rugsak te loop.
- Gerieflike stewige skoene

In die volgende hoofstuk GRYPsak (BUGOUT BAG) word Plan B in meer detail beskryf.

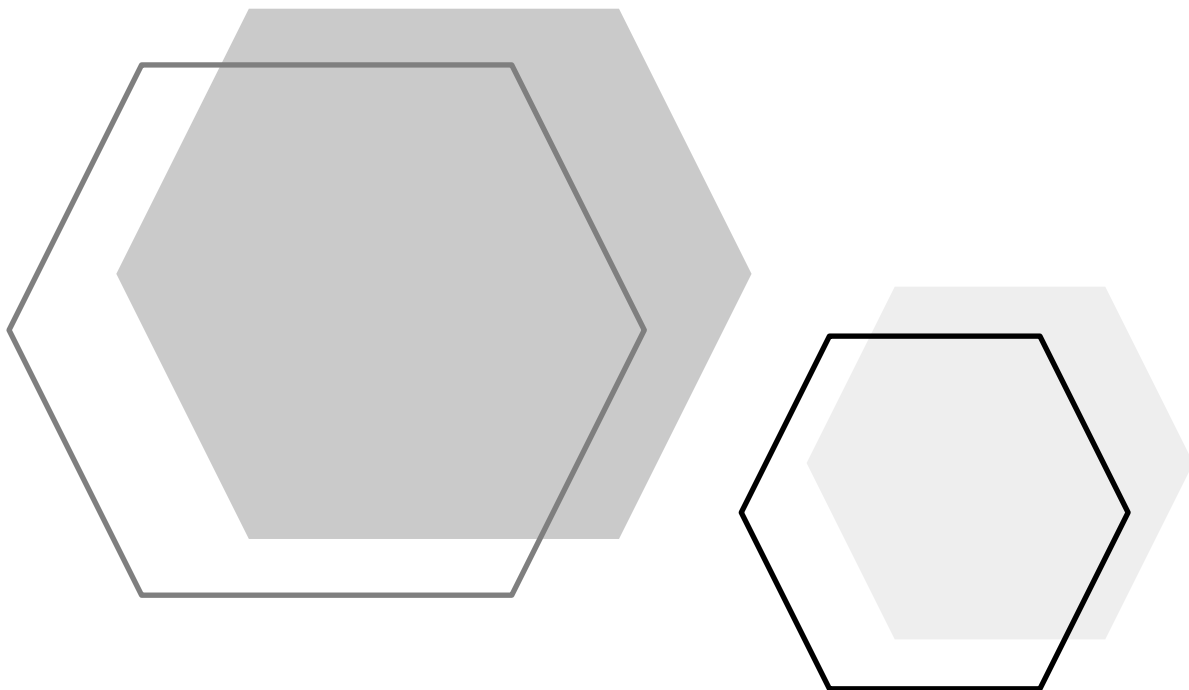
8.4 BLY POSITIEF

Verreweg die belangrikste voorbereiding in 'n ontruiming is verstandelike en geestesvoorbereiding (sien hoofstuk oor "Ingesteldheid op Oorlewing") As al jou beste planne nie uitwerk nie, kan 'n positiewe geestelike vooruitsig en 'n probleemoplossende houding die verskil maak tussen oorlewing en mislukking beteken.

Hoop kan 'n ver pad gaan. Om geloof in moeilike tye te vind, kan vergelyk word met 'n persoon wat stap in 'n woestyn opsoek na water. Dit kan jou lewe red en jou die nodige deursettingsvermoë gee om voort te gaan. Te midde van teleurstelling en frustrasie kan geloof en hoop jou positiewe momentum behou. Konsentreer dus op alles wat goed en positief is.

8.5 SAMEVATTING

- 1) Skep 'n ontruimingsplan, maak 'n lys van alle moontlike take, lys van noodnommers en beplan die verskeie ontruimingsroetes na jul bestemming.
- 2) Bespreek as 'n gesin die ontruimingsplan en bespreek die verskillende noodprosedures. Maak seker dat alle familieledede die take wat van hulle verwag word, deeglik verstaan. Maak seker dat hulle die erns van 'n ontruiming verstaan.
- 3) Kry die nodige toerusting en voorraad bymekaar en pak dit in houers.
- 4) Verseker dat houers maklik toeganklik is en nie met ander goed vasgepak word nie.
- 5) Maak seker dat jul ontruimingsvoertuig in goeie werkende toestand is, asook gediens is.



9 PLAN B – GRYPSTAK (BUGOUT BAG)

Afhangend van die situasie en omstandighede waarin in julle, jul self bevind, mag julle miskien geen keuse hê as om per voet te loop nie. Dit is dus belangrik om aan al die moontlike scenarios te dink asook die implikasies van jou besluit. Voorbeelde hiervan is:

- Beskadiging van infrastruktuur wat verkeersopeenhopings veroorsaak en sodoende paaie blokkeer.
- Massaontruimings wat as gevolg van 'n sikloon of aardbewing teweeg gebring is.
- Rampe wat gebeur met min of amper geen waarskuwing nie.
- Wydverspreide misdaadgolwe en wetteloosheid.



9.1 VOORRAAD EN TOERUSTING VIR 72 UUR

Volgens verskeie verslae van die internasionale Rooikruis, word nooddienste totaal en al oorweldig tydens grootskaalse rampe. Afhangende van jou omstandighede is die gemiddelde tydperk 72 wat dit kan neem vir noodspanne om by jou uit te kom; of om vir jou by noodspanne of veiligheidsgroepe aan te sluit. Sommige mense verkies om hulle grypsakke vir 'n langer tydperk voor te berei maar ander faktore soos gewig en ongemaklike grootte kan egter jou beweging beperk.

Hier is 'n paar wenke om 'n 72 uur grypsak saam te stel:

- 1) Sportsakke, groot plastiekhouders, rugsakke of tasse kan gebruik word om jou toerusting te stoor.
- 2) Baie kenners beveel aan dat die sak of houder waterdig moet wees.
- 3) Elke persoon in die familie moet hul eie 72-uur grypsak hê.
- 4) Wees bewus daarvan dat daar 'n situasie kan wees waar die enigste manier om te ontruim, te voet is. Ideaal gesproke, die beste grypsak is 'n rugsak wat oor veelvuldige kompartemente beskik. Dit sal jou help om voorraad en toerusting, georganiseer en maklik bekombaar te hou.
- 5) Laat elke familielid met sy of haar eie sak loop om seker te maak dat die gewig nie te swaar is nie en dat dit gemaklik gedra kan word.
- 6) Vind toerusting wat liggewig, funksioneel en veelsydig is, sodat die nie 'n onnodige las dra nie.
- 7) Dis belangrik dat jy en jou familie tyd maak om julle grypsakke uit te toets. Neem 'n naweek uit jou besige skedule om saam met jou gesin te gaan kamp en al die toerusting wat julle gepak het, te toets. Sodoende sal julle vinnig agterkom wat oorbodig is sowel as ook wat julle kort.
- 8) Onthou asseblief om die voorraad wat jy in jou rugsak het, van tyd-tot-tyd met vars produkte te verruil.

9.2 VOORBEREIDING VAN JOU GRYPsak

9.2.1 WATER

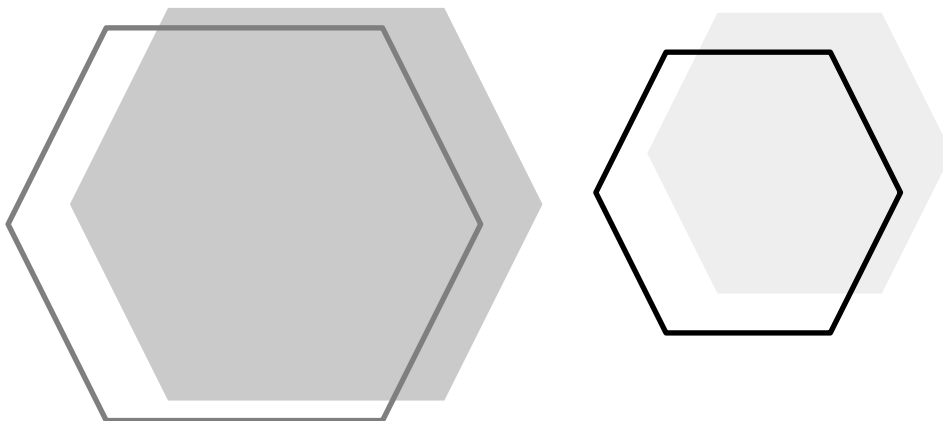
Volwassenes benodig een liter water per dag. Drie liter water voeg dus 'n gewig van 3kg by jou 72 uur rugsak. As gevolg van die gewig kan vroue en kinders slegs 'n halwe liter per dag dra as jy in 'n area woon waar water taamlik beskikbaar is. Watersuiweringstablette of 'n waterfilter kan gebruik word om bykomende water te filter.

Sommige moontlikhede is:

- Individuele waterbottels
- Staalhouer indien jy water wil kook
- Opvoubare waterhouer om ekstra water te skep
- Waterfilter
- Water suiweringstablette



Jy kan ook oorweeg om koeldrankmengsels of vitamienpoeiers by jou water te voeg om jou kalorieë te verhoog asook voedingsinhoud by te voeg. Hou ook in gedagte dat van die droë maaltye wat ons gaan pak ook water mag benodig vir voorbereiding daarvan.



Een ding is seker, as jy met 'n rugsak stap, vir lang tye loop en self op en af heuwels klim raak mens geïrriteerd, honger, dors en moeg. Die regte voedsel sal 'n groot verskil maak ten opsigte van die handhawing van energievlakke asook om die honger te stil.

Wanneer jy jou rugsak voorberei, wil jy graag 'n dieet saamstel wat vir jou genoeg kalorieë, koolhidrate, proteïene, vitaminië asook vette sal gee. Hou egter in gedagte dat ouderdom, asook geslag, 'n rol speel by kalorieverbruik. As gevolg van hoë stresvlakke is dit belangrik dat dit so doeltreffend moontlik bestuur word. Met hierdie in gedagte is dit belangrik dat jy elke 2-3 ure, klein maaltyd soos byvoorbeeld 'n snackbar geniet.

Die beste benadering om te verseker dat jy genoeg kos vir 72 uur het, is om te gaan sit en 'n noodmenu saam te stel wat gebaseer is op jou gesin se voorkeure. Dit sal jou help om georganiseer voor te berei en jou inkopielys te vereenvoudig. Jou spyskaart moet egter realisties wees om seker te maak dat jou liggaam met die nodige energiebehoefte voorsien word.

9.2.2.1 DIE VOEDINGSAMESTELLING

Navorsing het bewys dat kosse wat hoog is in komplekse koolhidrate en dieetvesel is meer doeltreffend vanuit 'n dieetstandpunt en sal jou langer vol laat voel.

Sommige energie-doeltreffende voedselbronne om te oorweeg is:

- **Vrugte / Groente** – Met gedroogte vrugte en groente sal die vrag heelwat ligter maak en vir jou voedsaam wees om te eet. Hou in gedagte dat ontwaterde voedsel vir 12 maande of selfs langer kan hou, mits hulle behoorlik gestoor is. Pak vrugte en groente wat die mees kalorieë beskik.
- **Volgraan** – Ons weet almal dat volgraan beter is vir jou. Maar het jy geweet dat hulle jou ook langer hou? Volgraanbroodjies met sade en neute kan ekstra voeding verskaf. Soek vir volgraan pannekoekmengsels, krakers, pasta en brood om goeie bronne van volgraan te verkry.
- **Neute** – Dit is een van die mees voedingsryke kosse en is vol vesel om jou te help om langer vol te bly. As gevolg van die hoë proteïen-telling van neute se doeltreffend kan hulle selfs vleis vervang. Soek nie-gesoute neute om te verhoed dat jy nie dehidreer nie.
- **Vleis** – Proteïenbronne is noodsaaklik tydens 'n noodgeval en kan ook help om stres te verminder. Biltong, blikke vleis asook hoender of tuna sal goeie keuses wees om by jou pak te voeg.
- **Vriesgedroogde Kos: Die Ultieme Voedselreserwe** – Anders as gewone gedroogde kos of ingemaakte goedere, behou vriesgedroogde produkte byna al hul voedingswaarde, smaak en tekstuur. In 'n krisis is 'n voedsame, smaaklike maaltyd nie net brandstof vir die liggaam nie, maar ook 'n enorme hupstoot vir die gesin se gemoed. Omdat die water verwyder is, weeg die kos bitter min. Dit maak dit ideaal vir 'n "grypsak" (bug-out bag) indien julle vinnig moet ontruim. (<https://proactivefoods.co.za>)

VOEDSEL VOORRAAD

- Pasta
- Gedroogde vrugte en neute
- Grondboontjebotter en Crackers
- Kits Haverhout
- Poeiermelk
- Biltong
- Rys en kapok aartappels (mash)
- Gedroogde Sop poeier
- Kouegom
- Kitspoeding
- Poeier koeldranke (Game, Kool-aid)
- Kampeer eetgerei
- Suiglekkers
- Energiestafies (Granola bars)
- Klein gastofie asook klein potjies om voedsel in voor te berei.

9.2.3 KLERASIE

Wanneer mens by die pak van klere kom, kan dit 'n oordrewe, sensitiewe terrein wees aangesien vroue en kinders verskillende sienings het wat hulle as belangrik ag 😊. As 'n persoon nie die geskikte klerasie pak nie kan harde elemente soos reën, koue en sneeu 'n katastrofiese impak op die menslike liggaam hê. Pak van klere vir 'n noodgeval beteken dat jy die regte gereedskap en klere het om enige noodsituasie te hanteer. Neem in ag temperatuur veranderinge, klimaat sowel as die seisoene wanneer besluit word watter klere in jou grypsak gaan.

PRAKTIESE WENK

Dit is raadsaam om individuele kledingstukke vakuum te verseël. Dit sal verseker dat jy droë klere en sokkies het indien jy deur 'n rivier moet gaan en jou grypsak nat word of in die water val.

- Hou ten minste een stel klere in jou sak en twee ekstra pare sokkies.
- 'n Goeie paar stewels (stap- of gevegstewels) met 'n diep sloot in die sole.
- Vir koue klimaat of weer, 'n warm baadjie, mussie asook 'n waterdigte broek.
- Werk handskoene
- Reënjas of poncho
- Hoed om jou gesig teen sonbrand te beskerm



9.2.3.1 BESKERMING TEEN DIE ELEMENTE

Oorverhitting kan net so 'n groot probleem wees as om te verkluim. Om in 'n natuurlike omgewing te oorleef, word die beginsel van "klere in lae" toegepas. Wat dit beteken is dat klere uitgetrek kan word wanneer jy warm kry asook bo-oor mekaar aangetrek kan word indien jy koud kry. Wanneer jy veelvuldige kleretems aantrek, vorm die lug tussen die lae klere 'n isolerende effek. Dit bied jou 'n groter vermoë om jou liggaamstemperatuur te beheer in reaksie op omgewingsfaktore en oefening.

Wanneer dit koud is:

- **Onderklere** – Termiese (thermal) onderklere moet teen die vel gedra word.
- **Wolhemp** – 'n Wolhemp moet oor die termiese onderklere gedra word.
- **Trui** – Die boonste laag moet 'n goeie geweefdevesel trui of baadjie wees.

- **Baadjie** – 'n Waterdigte windbrekerbaadjie gevul met sintetiese vesel moet oor die laaste laag klere gedra word. Dit word aangeraai om nie 'n swaar dikbaadjie te dra nie aangesien dit sy isolerende eienskappe verloor wanneer dit nat word.
- **Hoed** – Daar word beraam dat tussen 40 en 50% van hitteverlies deur jou kop uitstraal. Maak dus seker dat jy 'n warm mus dra om jou liggaamshitte te beheer. In warm weer is 'n breëband hoed nodig om jou teen die son te beskerm.

9.2.4 SKOENE

Goeie skoene het alles te doen met oorlewing. 'n Goeie paar waterdigte stewels sal jou voete beskerm teen die natuurlike elemente (water, hitte, koue, sneeu, ens.). Stewels met buigsame sole en diep loopvlakke is die geskikste opsie as dit kom by nat, rowwe terrein.

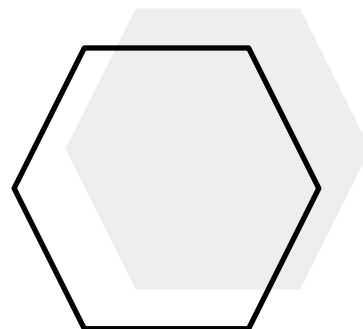
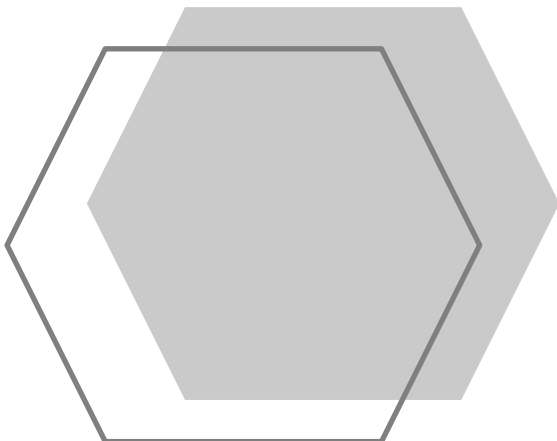
Daar is 'n taamlike debat in die verskillende forum oor, of jy leerstewels wat soms swaar kan wees of ligter tipe seil stapstewels moet aanskaf. Verskeie studies het bewys dat die dra van 'n 500 gram skoen of stewel gelykstaande is aan die dra van 2,5kg ekstra gewig op jou rug. Daar is baie resensies van stapskoene aanlyn om te bepaal wat die beste keuse vir jou sal wees.



9.2.5 SOKKIES



Sokkies is noodsaaklik om jou voete warm en droog te hou. Sonder 'n goeie paar sokkies is jou voete geneig om blaas asook skaafmerke op te doen. Of jy nou al twee pare dun laagte sokkies dra of twee dik pare dra, is geheel en al jou persoonlike voorkeur. Plaas ten minste twee pare sokkies in jou rugsak want as een paar nat word, het jy ten minste 'n droë paar byderhand. Probeer dus altyd om sokkies so skoon en vogvry as moontlik hou om swaminfeksies te voorkom.



9.2.6 SKUILING

As jy jouself in 'n noodgeval bevind waar jy te voet moet ontruim dan is nodig dat jy 'n vorm van skuiling het wat jy in-, onderaan of bo-op jou rugsak kan vasmaak. Die weer mag dalk nie gunstig wees dat jy in die oopveld kan slaap nie en die risiko dat jy mag natreën en koud te kry bly altyd 'n sterk moontlikheid.

- Klein tweeman tent (liggewig) waarin jy asook jou grypsak maklik kan pas.
- Ordentlike Slaapsak
- 'n Klein, opvoubare mylar noodkometers wat jy bo-oor jou slaapsak kan gooi vir ekstra isolasie.
- 'n Waterdigte grondseil. Tente se ingesoomde grondseile is nie altyd voldoende vir die klammigheid nie.
- Die waterdigte grondseil kan ook in 'n noodgeval as 'n tent gebruik word.
- Dik Vuilgoedsakke kan klein opvou word en kan verskillende doelstellinge geïmproviseer en aangewend word.



9.2.7 KOMMUNIKASIE



Vir die doel van die hoofstuk sal ons die onderwerp slegs ligtelik aanraak omrede ons reeds die nodige bespreek het (Sien hoofstuk oor "Kommunikasie"). Daar is wel 'n paar punte wat ek graag wil beklemtoon as dit by die voorbereiding van jou grypsak kom.

As jy per voet loop ontruim is die kans baie groot dat jy totaal afgesny is van die buite wêreld. Ideaal gesien wil jy 'n manier hê om vriende en familie te kontak om sodoende jou ligging en beweging te koördineer. Dit is ook belangrik dat jy toegang tot die nuus kan kry. Die nuusberigte kan jou laat aflei of jy wel in 'n veilige rigting beweeg of wanneer 'n noodsituasie verby is en jy sodoende veilig na jou huis toe kan terugkeer.

9.2.7.1 NOODFLUITJIE EN NOODFAKKELS

'n Ander belangrike kommunikasiemiddel wat ek net graag weer wil beklemtoon is 'n fluitjie asook noodfakkels. Die menslike stem word maklik verdruis deur sterk winde, branders asook riviere wat afkom. In sulke gevalle kan 'n skril noodfluitjie reddingswerkers lei waar die sig swak is of waar jy onder 'n puinhoop vasgepen lê.

9.2.8 GEREEDSKAP

Gereedskap en toerusting kan vir verskeie redes gebruik word. Toerusting vir die gebruik tydens jag-, visvang-, sny- en navigasiedoeleindes is alles noodsaaklike items vir 'n 72 uur grypsak.



- Messe ('n groot macheti tipe en 'n kleiner Gerber-jagter)
- Veelvuldige gereedskapstel (Leatherman)
- Opvoubare grafie
- Handbyl met 'n stomp agterkant wat jy ook as 'n hammer kan gebruik
- 'n Waterdigte LED flits asook 'n koplampie.
- Opvoubare visstok met hoeke, lyn, dobbertjies, ens.
- Kaarte, kompas of GPS-toestelle (met 'n ekstra kompas kan jy verseker dat jou navigasie akkuraat is).
- 5 meter valskeerm-koord (Parachord) om jou tent was te maak indien sterk winde waai.

9.2.9 SELFVERDEDIGING

Soos bespreek onder die opkomende hoofstuk “WEERBAARHEID” is dit belangrik dat ek net vir die doel van ontruiming te voet, die volgende punte net weer beklemtoon.

Dit kan gebeur dat jy jouself in die verkeerde mense soos plunderaars of selfs wilde diere kan vasloop. Om veiligheid te verseker, moet jy die vermoë hê om jouself te verdedig. Dit is dus belangrik dat jy een of meer van die volgende items in jou grypsak het.

- Handwapen of haelgeweer
- Ekstra magasynne en ammunisie
- Jagmes
- 'Taser' of 'stun gun'
- Peper Sproei (mace)

9.2.10 HIGIËNE

Om jouself skoon te hou, is nie net om lekker te ruik vir diegene wat jy rondom jou is nie maar is uiters noodsaaklik vir die handhawing van gesondheid. Sommige higiëne-items om te pak is:

- Toiletpapier
- Tandeborsel
- Tandepasta
- Baba-doeke
- Seep
- Sjampoe / Conditioner
- Wasmiddel
- Sanitêre doekies / tampons

9.2.11 GESKREWE HULPBRONNE

In 'n hoë stres situasie is dit maklik om dinge wat jy in die verlede bestudeer het, te vergeet. Deur sommige geskrewe inligting vir vinnige verwysing by jou te dra, kan die lewe vir jou en jou geliefdes meer draagliker maak.

- Oorlewingsgidse
- Eerstehulp handleiding
- 'n Bybel, asook 'n bundel met geestelike tekse en versies
- Indien kinders by jou is, 'n gunsteling kinderboek vir die gebruiklike hardop lees ritueel voor hulle gaan slaap.



9.2.12 VUURMAAK

In jou grypsak wil jy juis items hê om 'n vuur te maak. Om 'n vuur te maak sal help teen die koue asook om kos te maak sowel as water vir koffie te kook. Van die volgende items kan een of selfs meer in jou grypsak gepak word:

- Waterdigte vuurhoutjies
- Magnesium-vuuraanstekers (Magnesium fire starters) werk veral goed met klam hout
- 'n BIC Sigaretaansteker (die beste) en blokkie blits in plastiek toegedraai
- Klein kampstofie
- Brandstof vir die kampstofie



9.2.13 PERSOONLIKE DOKUMENTE EN IDENTIFIKASIE

Wanneer u na 'n ander plek ontruim, moet u identifikasie- en noodinligting hê (Sien hoofstuk oor “NOODSAAKLIKE INLIGTING”). Om die spasie in jou grypsak te spaar, kan jy jou belangrike dokumente op 'n geheuestokkie te laai. Om te verseker dat belangrike dokumente soos jou ID of paspoort veilig bly, plaas die inligting in 'n zip-lock sakkie.

9.2.14 KONTANT

Gedurende 'n ramp kan debiet- / kredietkaartmasjiene onbruikbaar wees as gevolg van 'n tekort aan elektrisiteit. Daarom is dit altyd belangrik om kontant by jou te hê. Jou kontant moet verkieslik in klein denominasies wees asook genoeg geld byderhand hê om vir 'n hotelkamer, kos en / of ander reisuigawes te betaal. Baie mense neem ook 'n klein hoeveelheid edelmetale, soos goud of silwer munte, om 'n ander vorm van geldeenheid te hê.

9.2.15 EERSTEHULPKISSIE

Daar is geen waarborg dat alles soos beplan gaan nie. Om 'n basiese noodhulpkursus te neem, is nou instrumenteel in die verskaffing van die regte tipe sorg. Om 'n goedkrag-noodhulpkissie te pak, is noodsaaklik as iemand beseer word. Mediese hulpstelle moet genoegsaam gevul wees vir die betrokke situasie waarin jy jouself bevind.

9.3 BELANGRIKE DINGE OM TE ONTHOU

9.3.1 BABA BEHOEFTE

Enige ouer kan vir jou vertel dat dit amper militêre presisie verg net om by die voordeur uit te kom met 'n baba of kleuter — selfs al gaan jy net vir 'n uur of twee winkel toe. Die hoeveelheid toerusting wat jy deesdae saamsleep, kan maklik kers vashou by die bagasie wat jy in jou dae voor kinders vir 'n week lange vakansie gepak het.

Wanneer dit by 'n noodtas (of "grypsak") vir 'n klein kindjie kom, geld dieselfde reëls as vir 'n volwassene, maar met die bykomende uitdaging van al die nodige baba-bykomstighede. Jy pak nie net vir oorlewing nie; jy pak om 'n klein lyfie gemaklik, veilig en gevoed te hou in 'n situasie wat reeds vir hulle vreemd en skrikwekkend kan wees.

Hierdie deel van jou beplanning moet met groot sorg hanteer word, want 'n baba se behoeftes kan nie wag nie. Waar 'n volwassene dalk 'n maaltyd kan oorslaan of 'n bietjie ongemak kan verduur, het 'n kleintjie spesifieke sorg nodig om gesond te bly. Jou doel is om daardie "militêre presisie" wat jy reeds as ouer aangeleer het, nou toe te pas op julle gesin se noodgereedheid.

9.3.2 TROETELDIERE

Enige troeteldiereienaar weet dat jou hond of kat nie net 'n dier is nie, maar deel van die gesin. Om jou huis te verlaat in 'n noodsituasie is reeds 'n traumatiese ervaring, en jy wil dit nie vererger deur jou getroue vriende aan hul eie lot oor te laat nie. Deur nou reeds vir hulle te beplan, verseker jy dat julle as 'n volledige eenheid kan ontruim.

Belê in 'n goeie "hondpak" – dit lyk soos saalsakke met sakke aan weerskante waarin jy jou hond se eie benodigdhede kan pak. 'n Gesonde hond kan veilig sy eie gewig in kos en water dra, wat die las op jou eie rugsak verminder.

Maak seker jou troeteldier se noodvoorraad bevat die volgende:

- **Hondekos / Kattekos:** Genoeg vir ten minste vyf dae.
- **Water:** Onthou dat diere ook skoon drinkwater nodig het.
- **Bakke:** Opvoubare bakke vir kos en water spaar baie plek.
- **Leibande:** Selfs die gehoorsaamste hond kan in 'n krisis paniekerig raak en wegloop.
- **Ekstra Identifikasie:** 'n Stewige plaatjie aan die halsband met jou kontakbesonderhede.
- **Inentingsrekords:** Hou 'n afskrif van hul inentingskaart in 'n waterdigte sakkie; dit is dikwels nodig as julle by tydelike skuilings of oornagplekke moet tuisgaan.

Om na jou diere om te sien in 'n tyd van nood is 'n verlengstuk van jou verantwoordelikheid as rentmeester. Wanneer jy voorbereid is, hoef jy nie die pynlike keuse te maak om 'n lojale metgesel agter te laat nie.

9.3.3 VOORSIENING VIR SPESIALE BEHOEFTIGES

As 'n lid van jou gesin gestremd is, word deeglike voorbereiding selfs meer deurslaggewend. Met goeie beplanning en vooruitdenke kan jy verseker dat daardie familielid veilig en gesond bly tydens 'n ontruiming.

Gee aandag aan die tipe sak wat julle gebruik – sekere rugsakke kan maklik aan 'n rolstoel vasgemaak word indien nodig. Hou ook in gedagte dat 'n ander familielid dalk die grootste deel van die voorrade sal moet dra, aangesien persone met spesiale behoeftes dikwels vinniger moeg word.

Hier is 'n lys van bykomende items wat in die 72-uur-noodtas van iemand met spesiale behoeftes hoort. Die persoon behoort hierdie items self in 'n kleiner sak byderhand te hou:

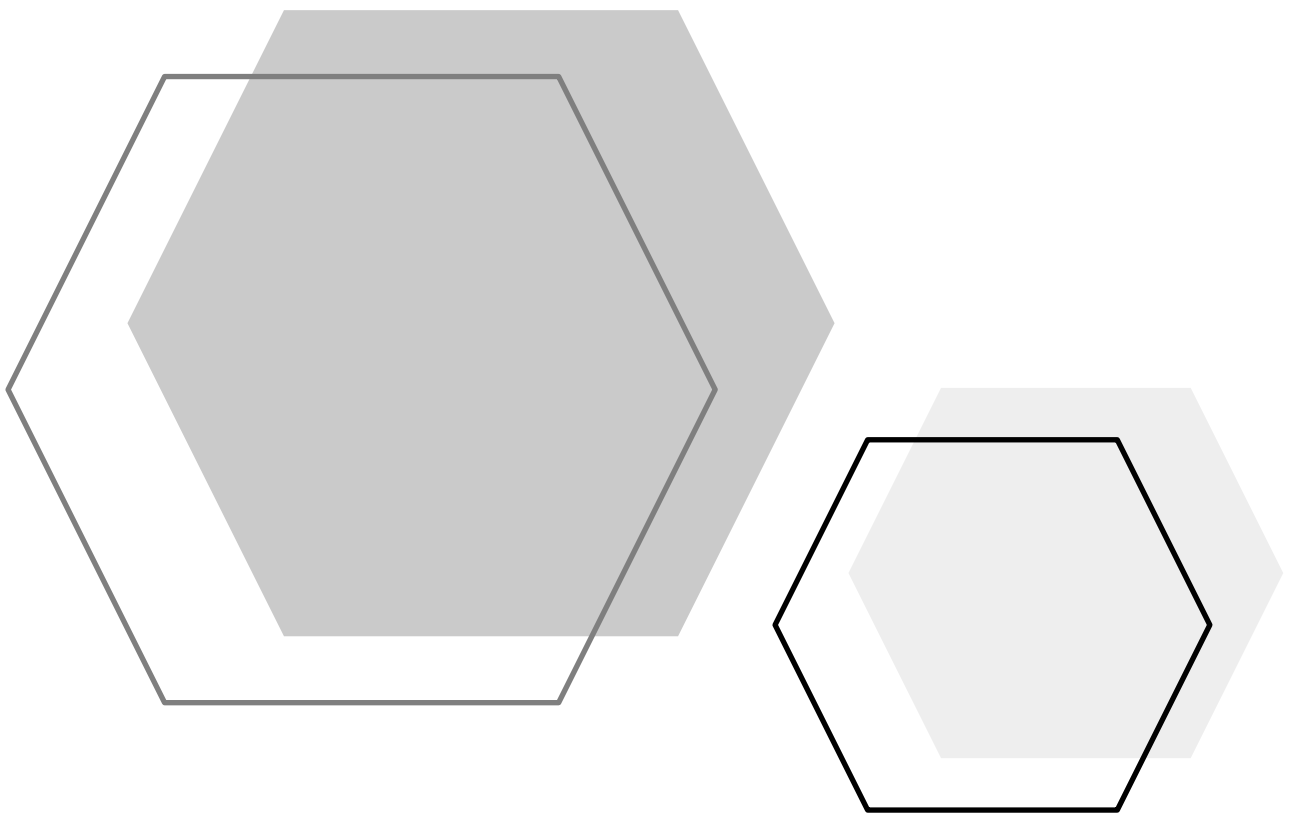
- **Voorskrifte:** 'n Lys van alle medikasie sowel as 'n ekstra voorraad daarvan.
- **Mediese toestelle:** Byvoorbeeld glukosemonitors, bloeddrukmeters of ander noodsaaklike toerusting.
- **Spesiale dieet-items:** Enige spesifieke kos of aanvullings wat nodig is vir hul gesondheid.
- **Mediese rekords:** Afskrifte van belangrike dokumente en doktersbesonderhede.
- **Ekstra Medic-Alert-armband:** In geval die oorspronklike een beskadig word of verlore gaan.

Onthou, wanneer ons omsien na diegene wat kwesbaar is, vervul ons 'n belangrike roeping van sorg en beskerming. Deur hierdie ekstra stappe te neem, sorg jy dat niemand in jou huisgesin agtergelaat word wanneer die storm kom nie.

9.4 SAMEVATTING

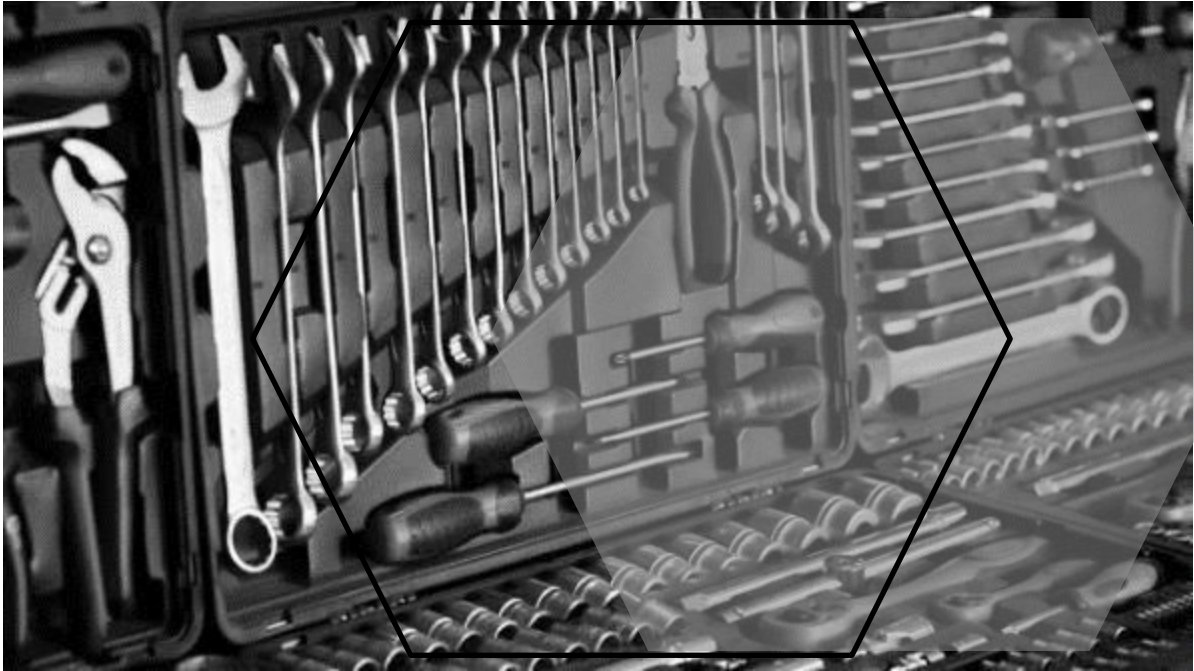
- Stel 'n grypsak saam en maak seker dat jy weet hoe om die inhoud te gebruik. Elke item in jou grypsak is slegs so nuttig soos jou vermoë om dit in 'n hoë-stres situasie te gebruik. Hersien die inhoud gereeld en voeg items by of verwyder dit volgens jou gesin se unieke behoeftes.
- Maak seker dat elke gesinslid hul eie grypsak het. Moenie die fout maak om alles in een reuse-sak te pak nie; as daardie sak verlore gaan, is julle alles kwyt. Vir kinders is dit belangrik om die gewig eweredig tussen hulle te versprei, sodat niemand oorlaai word nie en almal steeds vinnig en veilig kan beweeg.

Deur elkeen sy eie gryp te gee, kweek jy ook 'n gevoel van verantwoordelikheid en paraatheid by jou kinders. Dit verander 'n angswekkende situasie in 'n georganiseerde plan waar elkeen presies weet wat hul rol is. Onthou, ware vrede in 'n krisis kom nie van die afwesigheid van gevaar nie, maar van die teenwoordigheid van 'n goeie plan.



10 GEREEDSKAP

Een van my persoonlike swakhede is my liefde vir “gadgets” en “tools” ☺. Wanneer ’n persoon by ’n hardewarewinkel instap kan jy maklik deur die wye verskeidenheid van keuses oorweldig word. Vir elke situasie of reparasie is daar ten minste tien verskillende soorte gereedskap beskikbaar wat dieselfde werk kan doen. Dit is egter belangrik om jou emosie opsy te sit en oordeelkundig te onderskei watter gereedskap of toerusting jy sal benodig.



As ’n mens die verskillende webtuistes op die internet vir die eerste keer besoek sal dalk geïntimideerd, oorweldig en selfs ‘bankrot’ voel weens die hoeveelheid gereedskap en toerusting wat jy moontlik gaan benodig. Op verskeie forums is daar egter hewige meningsverskille oor watter gereedskap of toerusting die mees gepas is vir die verskeie nood omstandighede waarin jy jouself moontlik mag ondervind.

Baie mense wat aan hierdie forums deelneem is van ander lande. Ten spyte van ’n verskil in demografie, bevolkings samestelling en weersomstandighede bly sekere beginsels min of meer dieselfde. Verskeie goedere waarna hulle verwys is nie altyd verkrygbaar in Suid Afrika nie. Indien dit wel toegelaat word, kan dit aanlyn bestel deur Amazon en Ebay.

Dit is egter belangrik om oor die verskillende noodtoestande te dink en jou gereedskap en toerusting daarvolgens te beplan. Byvoorbeeld, as ’n koperwaterpyp tydens ’n ramp breek, kan ’n moersleutel (spanner) gebruik word om hierdie pyp af te blok. Ook as jy sterk winde of ’n sikloonwaarskuwing ontvang, kan jy jou vensters en deure verstewig met ’n skroefdraaier en ’n paar ekstra skroewe.

10.1.1 DIE REGTE GEREEDSKAP

Kwaliteit gereedskap is ’n goeie belegging wat ’n leeftyd kan hou indien dit behoorlik versorg word. In ’n noodsituasie is gereedskap net so ’n belangrike deel van jou voorbereiding soos kos en water. Trouens, ons gereedskap kan ons help om veilig te ontruim, onself en ons eiendom te beskerm asook ander te help of te red.

Natuurlik is daar ook kraggereedskap, maar vir die hoofstuk gaan ons vir eers slegs op die basiese gereedskap wat kan werk sonder krag, wat kompak, liggewig, veelsydig en duursaam is om jou te help om die werk gedoen te kry. Kraggereedskap sal wel later in die hoofstuk bespreek word.

10.1.2 TWEDEHANDSE GEREEDSKAP

Gereedskap of toerusting hoef nie noodwendig nuut te wees nie. In die baie gevalle is tweedehandse winkels soos 'Cash Converters' of 'Crusaders' 'n baie beter opsie waar toerusting van 'n hoër kwaliteit verkry kan word in vergelyking met die hedendaagse Chinese vervaardigde goedere en teen 'n fraksie van die prys aangeskaf kan word.



10.1.3 BESKIK OOR DIE NODIGE VAARDIGHEID

Ons almal het al op een of ander stadium die uitdrukking gehoor, *"Toerusting is so goed soos die hand wat dit gebruik."* So wanneer jy gereedskap aanskaf is dit belangrik dat jy daarmee werk of 'oefen'. Vaardigheid met 'n betrokke gereedskapstuk sal jou tyd spaar en ook sodoende verhoed dat jy deur jou onvermoë jouself beseer. Spandeer tyd met jou vrou en kinders en leer hulle praktiese vaardighede soos byvoorbeeld om 'n spyker met 'n hammer in te kap, hout met 'n handbyltjie te kloof en vir jou seuns te leer om selfs wasgoed te was. Veiligheid moet ten alle tye in ag geneem word en ongeag van jou vermoë is dit altyd raadsaam om 'n noodhulpkissie byderhand te hou.

10.1.4 BASIESE HANDGEREEDSKAP EN BYBEHORE

Soos reeds hierbo genoem is daar ook meningsverskille oor watter handgereedskap jy voorsiening moet maak. Die volgende algemene lys hieronder is slegs om 'n aanduiding te gee wat benodig mag word. Jy is welkom om volgens jou eie behoeftes, gereedskap by te voeg of weg te laat.

- 'n Mobiele werksbank wat kan oopvou.
- Gereedskapkas en genoeg plastiek bottels of houers om spykers en skroewe in te stoor.
- Verskillende diktes lae hout (Plywood or Shutterply) asook alreeds geskaafde planke
- Hamer en spykers
- Handboor met boorpunte
- 'n Maatband en permanente merkers
- Verskillende grootte skroewedraaiers en skroewe
- Moersleutels (spanners) van verskillende groottes asook 'n verstelbare moersleutel (shifting spanner)
- Houtsaag, boomsaag en ystersaag
- Groot byl en handbyltjie
- Koevoet of breekyster
- 'n Groot graaf asook 'n klein handgrafie`
- Kleefband (Duct tape, masking tape & electrical tape)
- Sterk toue van verskillende diktes en lengtes



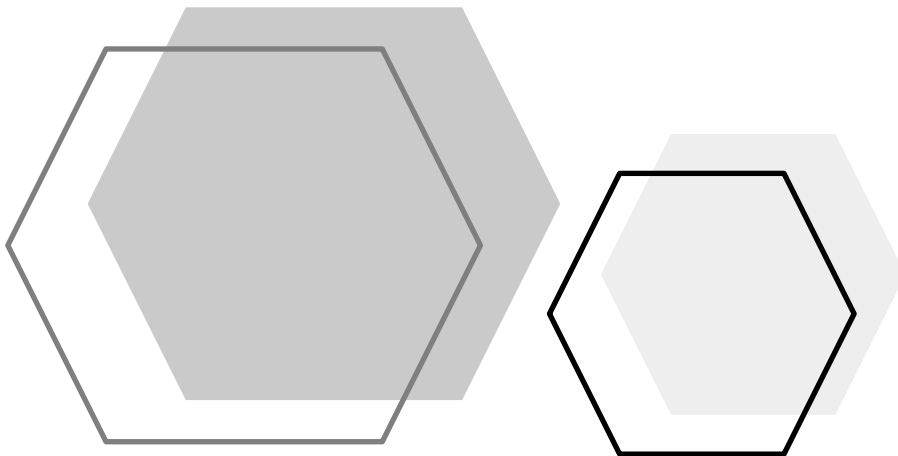
- Gewone tang, skerpbek tang sowel as 'n waterpomp tang
- 'n Rol binddraad asook 'n paar pakke Engelse bloudraad (cable ties) in verskillende groottes.
- 'n Veelsydige gereedskapstel (Multi-tool)
- Sigaretaanstekers en vuurhoutjies (gestoor in 'n waterdigte houer)
- Verskeie bungee toue en rekke
- Skoonmaak lappe en baba weggooi doekies (Baby wipes)
- Omgewingsvriendelike handwasmiddels
- 'n Stewige paar leer werkshandskoene
- Voldoende oogbeskerming
- 'n Vullisdrom asook genoeg vuilgoedsakke

10.1.5 KOORDLOSE KRAGGEREEDSKAP

Kraggereedskap is elektries- of batterygedrewe (koordloos). Met die nuutste tegnologie is koordlose kraggereedskap net so voldoende of selfs beter. Hierdie toerusting se kraggebruik is baie effektief en dit maak gebruik van Litium-ioon battery wat binne twee ure vol laai. In die sommige gevalle kan dieselfde battery tussen verskillende toerusting gebruik word. Dit is egter raadsaam om altyd 'n tweede battery in jou gereedskap kas aan te hou. Koordlose kraggereedskap is duurder as hul elektriese eweknieë. Die pryse is egter besig om te daal soos die tipe toerusting meer gewild en gebruik word. Die volgende algemene lys is in my opinie die geskikste.



- Koordlose skroewedraaier
- Koordlose boor
- Koordlose figuur saag (Jigsaw)
- Koordlose grinder
- Koordlose ossillerende gereedskap (Oscillating tool)
- Koordlose sirkelsaag (Circular saw)

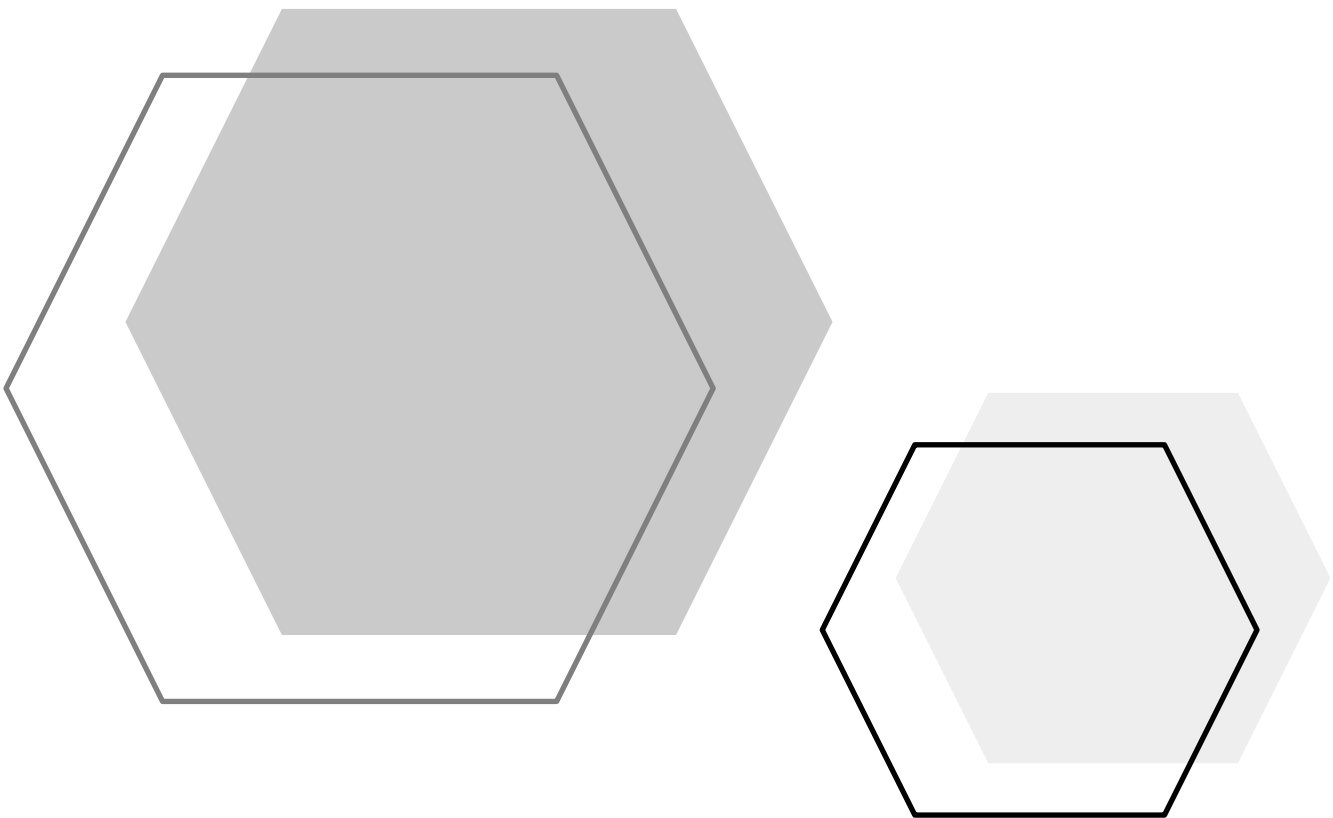


10.1.6 VOERTUIGTOERUSTING EN BYBEHORE

Voertuigtoerusting en bybehore word bespreek in die hoofstuk “*PLAN A – ONTRUIMING PER VOERTUIG*”

10.1.7 SAMEVATTING

- 1) Maak ’n lys van al die gereedskap en toerusting vir al die tipe scenario’s waarvoor jy beplan.
- 2) Maak ’n lys van toerusting wat jy alreeds het. Die meeste mense besit reeds sommige of al die basiese gereedskap en toerusting soos hamers, spykers en sigaretaanstekers ens.
- 3) Sit die items wat jy reeds het, bymekaar en begin ’n georganiseerde gereedskapstel op te bou.
- 4) Maak ’n inkopielys van die ander benodigde items wat jy kort.
- 5) Soek die beste pryse-
 - 1) Op die internet
 - 2) Huisverbeteringswinkels soos Game, Makro en Builders Warehouse
 - 3) Buitelug aktiwiteitswinkels soos Sportmans- en Outdoor Warehouse, Camp & Climb ens.
 - 4) Veilings en boedelverkope
 - 5) Verkoop van tweedehandse goedere op Facebook Marketplace, Cash Converters of Crusaders.
- 6) Onthou om nie altyd die kwaliteit vir die prys op te offer nie!



11 MEDIESE NOODHULP



Kenners stel voor dat elke huis basiese mediese toerusting en voorraad moet aanhou wat uniek volgens jou gesin se mediesebehoefte aangepas moet word. Die meeste van ons het ons regverdige deel van pleisters en antibiotiese salf gehad, maar het jy voldoende medikasie om dehidrasie, bloeding, naarheid, diarree of selfs vergiftiging kan behandel?

Tydens 'n groot ramp soos 'n sikloon of aardbewing, kan paaie geblokkeer wees of noodspanne so oorweldig word dat hulle nie betyds by die beseerde kan uitkom nie. Wetende gedurende jou beplanningsfase betreffende die tipe rampe wat jy moontlik kan verwag, sal dit jou help om jou mediese beplanning om meer doeltreffend voor te berei.

11.1 MEDIKASIE

Soortgelyk aan die maak van 'n lys van kos wat jy gaan nodig, begin ons met die aanskaf van mediese voorrade deur 'n lys te maak van waarskynlik mediese rampe en watter voorrade nodig sou wees indien dit sou plaasgevind. Hou in gedagte dat enige familieledede wat reeds bestaande toestande, allergieë of lang termyn gesondheidskwessies het, voorsiening getref moet word. Verder, as jy beplan om kinders of ouerlede te versorg wanneer daar 'n noodgeval ontstaan, moet jy sorg dat jy die nodige voorrade het om in hul mediese behoeftes te voorsien.

11.1.1 STOOR VAN MEDISYNE

Net soos in die geval van voedsel kan medisyne afbreuk en bederf as dit blootgestel word aan natuurlike elemente soos vog, lig, lug asook wisseling in temperatuur. Vind 'n maklik toeganklike area in die huis wat koel en donker is om jou mediesevoorraad te stoor. Maak seker dat die plek buite bereik van kinders is.

VEILIGHEIDSWENK

- Moet nie persoonlike voorskifmedikasie met enigiemand deel nie, selfs al gebruik hulle dieselfde medikasie.
- Merk enige hoofpyn, pynverligting, anti-naar en en anti-braking medisyne dienooreenkomstig en stoor dit in 'n kinderdigte houer.
- Maak seker dat slegs verantwoordelike volwassenes toegang tot medikasie het.

Kontroleer gereeld die vervaldatums om te verseker dat die medisyne bruikbaar is en roteer voorraad soos vereis word. Alhoewel sekere medisyne wel langer as hul vervaldatums kan hou, is dit wel tekens van bederf wat jy moet dophou om te bepaal of die medikasie nog geskik is.

- Room of salf wat verkleur het of waarvan die tekstuur verander het.
- Room of salf wat gekraak of geskei het.
- Die medisyne geur het verander sedert dit ooggemaak is.
- Tablette is gebreek of het van kleur verander

Medikasie wat se vervaldatum verstreke is, is gewoonlik minder effektief, en in sommige gevalle kan selfs giftig word.

11.2 CHRONIESE SIEKTES

Chroniese siektes kan oorerflik wees, maar dit is bekend dat verskeie lewenstyl- en omgewingsfaktore soos die rookgewoonte, ontoepaslike dieet, gebrek aan oefening en oormatige alkoholverbruik die risikos kan verhoog. Hierdie faktore is in 'n sekere mate binne die beheer van 'n goed ingeligte persoon, maar daar is dikwels ander faktore, soos armoede, ondervoeding tydens swangerskap, genetiese vatbaarheid / geneidheid asook ouderdom waarvoor die individu min of geen beheer oor het nie.

Chroniese siektes wat prioriteit geniet, is hoë bloeddruk of hipertensie, asma, epilepsie, beroerte, niersiektes, kanker, obstruktiwe longsiekte en Diabetes Tipe 2. (Diabetes Tipe 1, wat meestal in die vroeë kinderjare gediagnoseer word, kom minder algemeen voor.) Die meeste van hierdie siektes is langtermynsiektes en hoewel baie van hulle nie genees kan word nie, kan hulle wel beheer word.

Mense van alle ouderdomme word deur chroniese siektes aangetas, maar die risiko om 'n chroniese siekte te ontwikkel is hoër onder bejaardes; so ook die kans dat die chroniese siekte tot liggaamlike ongeskiktheid kan lei.

NEEM KENNIS

Chroniese medisyne is gewoonlik skedule 5 medisyne. Dit kan egter slegs by 'n apteek deur 'n voorskrif van 'n mediese dokter verkry word. Die voorskrif is gewoonlik net vir 'n sekere tydperk geldig. Indien die voorskrif verval moet die pasiënt egter die dokter besoek om 'n nuwe voorskrif te kry.

'n Pasiënt moet egter seker maak dat die persoon voldoende voorraad het indien 'n noodtoestand sou ontstaan. Indien chroniese medikasie nie verkry kan word nie, moet na alternatiewe opsies gekyk word.

11.2.1 ASMA

Asma is 'n longsiekte wat veroorsaak dat die persoon moeilik asem haal. Asma kan óf akueel of kronies wees. Asma aanvalle kom voor wanneer daar 'n obstruksie in die vloei van lug in die longe is. Sommige algemene oorsake van asma is allergieë, lugbesoedeling, respiratoriese infeksies, sulfiete in kos en sekere medikasie. Algemene simptome sluit in hoes, fluitende asemhaling, kortasem en bors benoudheid. Daar is baie mediese behandelings vir asma. Hierdie eenvoudige natuurlike rate kan ook verligting van simptome bring.

11.2.1.1 GEMMER

Gemmer is 'n bekende natuurlike behandeling vir verskeie kwale, insluitende asma. Navorsers het bevind dat dit kan help om lugweg inflammasie te verminder en lugweg inkrimping te voorkom. Studies dui ook daarop dat dit bestanddele bevat wat die spierverslapper effek van sekere asma medisyne kan verbeter.

- Meng gelyke hoeveelhede gemmer sap, granaat sap en heuning. Sluk een eetlepel van hierdie mengsel twee of drie keer 'n dag.
- Alternatiewelik kan jy 'n teelepel fyn gemmer meng in een en 'n half koppies water en een eetlepel van hierdie mengsel met slaptyd sluk.
- Sny twee sentimeter gemmer in klein stukkie en voeg dit in 'n pot kookwater. Laat dit trek vir vyf minute, laat dit afkoel en drink dit.
- Om jou longe te detox, berei 'n mengsel voor deur een eetlepel fenegriek sade in 'n koppie water te kook en een teelepel elk van gemmer sap en heuning daarin in te meng. Drink hierdie oplossing elke oggend en aand.
- Jy kan ook rou gemmer eet, gemeng met sout.

11.2.1.2 MOSTERD OLIE

Tydens 'n asma-aanval sal massering met mosterd olie help om die respiratoriese kanale oop te maak en normale asemhaling te herstel.

- Verhit mosterd olie met 'n bietjie kamfer.
- Wanneer dit net lekker loutwarm is, smeer dit sagges op die bors en bo-rug en masseer dit in.
- Doen dit 'n paar keer 'n dag totdat die simptome bedaar.

11.2.1.3 VYE

Die voedingswaarde van vye bevorder respiratoriese gesondheid en help dreineer slym en verlig asemhalingsprobleme.

- Was drie gedroogde vye en week dit oornag in 'n koppie water.
- Eet die geweekte vye in die oggend, en drink die water op 'n leë maag.
- Hou 'n paar maande vol met hierdie huisraad. Hierdie metode help om die voedingstowwe vinnig in jou bloedstroom te kry, en verskaf verligting van simptome van asma.

11.2.1.4 KNOFFEL

Die volgende knoffel tee sal kongestie in jou longe opklaar, en gee jou vinnige verligting van simptome van asma.

- Kook 10 tot 15 knoffelhuisies in 'n halwe koppie melk. Drink dit eenkeer 'n dag.
- Jy kan ook knoffel tee maak deur 3 tot 4 knoffelhuisies in 'n pot warm water te plaas en dit te laat dit trek vir vyf minute. Laat dit afkoel tot kamertemperatuur en drink dan die tee.

11.2.1.5 KOFFIE

Die kafeïen in gewone koffie kan help om asma aanvalle te beheer, want dit dien as 'n brongodilator. Warm koffie sal ook die lugweë ontspan en opklaar, en die persoon help om makliker asem te haal. Hoe sterker die koffie, hoe beter is die resultaat. Probeer om nie meer as drie koppies koffie 'n dag te drink nie. As jy nie van koffie hou nie, kan jy 'n koppie warm swart tee drink. Moenie nogtans nie kafeïen gebruik as 'n gereelde behandeling nie.

11.2.1.6 BLOEKOMOLIE

Suiwer bloekomolie is 'n doeltreffende behandeling vir asma simptome as gevolg van die dekongestie eienskappe. Navorsing dui daarop dat dit 'n chemiese stof genoem eukaliptool bevat wat mukus kan help opbreek.

- Sit net 'n paar druppels bloekomolie op 'n papier handdoek en hou dit by jou kop wanneer jy slaap sodat jy die aroma inasem.
- Jy kan ook 2 tot 3 druppels bloekomolie in 'n pot kookwater sit en die stoom inasem. Probeer diep asemhaal vir vinniger resultate.

11.2.1.7 HEUNING

Heuning is een van die oudste natuurlike geneesmiddels vir asma. Die eteriese olies in heuning help verminder asma simptome.

- Slegs die inasem van die reuk van heuning bring reeds positiewe resultate vir sommige mense.
- Jy kan ook een teelepel heuning in 'n glas warm water meng en dit stadig drink, omtrent drie keer 'n dag.
- Voordat jy bed toe gaan, sluk een teelepel heuning met 'n halwe teelepel kaneel poeier. Dit sal help om slym uit jou keel te verwyder, en sal toelaat dat jy 'n beter slaap.

11.2.1.8 UIE

- Uie het anti-inflammatoriese eienskappe wat kan help om vernouing van die lugweë weens asma te verminder. Die swaelinhoud in uie help ook om inflammasie in die longe te laat afneem.
- Eet eenvoudig rou uie. Dit laat jou lugweg opklaar vir beter asemhaling. As jy nie die smaak van rou uie kan verdra nie, probeer gekookte uie eet.

11.2.1.9 SUURLEMOEN

Mense met asma het dikwels 'n lae vlakke van vitamien C. Suurlemoene is ryk in hierdie vitamien en antioksidante wat kan help om asma simptome te verlig. Druk die sap van 'n halwe suurlemoen in 'n glas water uit, en voeg suiker by volgens smaak. Drink dit gereeld om asma aanvalle te verminder. Lemoene, papajas, bloubessies en aarbeie is ook ryk aan voedingstowwe wat help om die simptome van asma te verlig.

LET WEL: Vermoed gebottelde suurlemoensap. Moet ook nie sitrusvrugte gebruik tydens asma aanvalle as hulle jou simptome vererger nie.

11.2.1.10 SALM

Omega-3 vetsure in salm sal help dat jou longe beter reageer teen irritasies wat asma simptome veroorsaak. Dit kan ook lugweg vernouing en inflammasie verminder. Saam met salm kan jy ander visse soos kabeljou, sardientjies, makriel en tuna eet. As rou salm nie gereedlik beskikbaar is nie kan jy salm olie probeer. Die volgende keer wat jy 'n asma-aanval kry, probeer hierdie natuurlike rate. Wanneer behoorlik gevolg word, sal jy makliker asemhaal en verligting kry van ander simptome van asma.

11.2.2 HOË BLOEDDRUK

Indien jy met hoë bloeddruk, ook bekend as hipertensie, gediagnoseer is, mag die gebruik van medikasie om jou bloeddruk af te bring, moontlik vir jou kommerwekkend wees.

'n Mens se lewenstyl speel 'n belangrike rol in die behandeling van hoë bloeddruk. As jy jou hoë bloeddruk suksesvol beheer deur 'n gesonde lewenstyl te handhaaf, kan jy die nodigheid om medikasie te neem, vermy, uitstel of verminder.

Hier volg sewe lewenstylveranderings wat jy kan maak om jou bloeddruk te verlaag en dit laag te hou.



11.2.2.1 VERLOOR GEWIG

Hipertensie gepaardgaande met vetsug is gevaarlik vir 'n mens se lang termyn gesondheid. Vetsug kan swak bloedsirkulasie tot gevolg hê, stres op gewrigte en beenstruktuur asook op die hart plaas. Dit kan die simptome van hoë bloeddruk vererger. Daarom, as jy iemand is wat met vetsug sukkel, is dit belangrik om gewigsverlies te prioritiseer wanneer jy jou hoë bloeddruk behandel.

11.2.2.2 HOU JOU MIDDELYF DOP

Buiten die ekstra paar kilogram wat jy afskud, moet jy oor die algemeen ook 'n ogie oor jou middellyf hou. Wanneer jy te veel gewig rondom jou middellyf te dra, word jou risiko vir hoë bloeddruk vergroot. Mans loop gevaar as hulle middellyf afmeting groter as 102 sentimeter is, terwyl vroue gevaar loop as hulle middellyf afmeting groter as 89 sentimeter is. Hou in gedagte dat hierdie syfers verskillend is vir verskillende etniese groepe. Vra dus jou dokter oor 'n gesonde middellyf afmeting vir jou.

11.2.2.3 BLY AKTIEF

Gereelde liggaamlike aktiwiteit van minstens 30 minute op die meeste dae van die week kan jou bloeddruk met 4 – 9 millimeter kwik (mmHG) verlaag. Dit is belangrik om aan te hou oefen, want as jy ophou oefen kan jou bloeddruk weer styg. Deur kardiovaskulêre oefenings by jou oefenroetine in te sluit, sal jou sirkulasie, longkapasiteit en hart se doeltreffendheid verbeter word. Die kombinasie hiervan sal jou bloeddruk verlaag. Die beste tipe oefenings vir die verlaging van bloeddruk sluit stap, draf, fietsry, swem en dans in. Kragoefeninge kan ook help om bloeddruk te verlaag. Praat met jou dokter oor die saamstel van 'n oefenprogram vir jou.

11.2.2.4 EET GESOND

'n Eetplan wat ryk is in volgraanprodukte, vrugte, groente en lae-vet suiwelprodukte, sowel as een wat versadigde vette en cholesterol vermy, kan jou bloeddruk met ongeveer 14 mmHG verlaag. Dit is nie maklik om 'n mens se eetgewoontes te verander nie, maar met hierdie paar wenke kan jy 'n gesonde dieet aanleer:



- **Hou dagboek van jou kosinname.** Deur neer te skryf wat jy eet, selfs al is dit net vir 'n week lank, kan vir jou baie lig werp op jou ware eetgewoontes. Hou boek van wat jy eet, hoeveel, wanneer en hoekom.
- **Oorweeg dit om jou kaliuminname te verhoog.** Kalium kan die effek wat natrium op bloeddruk het, verminder. Die beste bron van kalium is kossoorte soos vrugte en groente eerder as voedselaanvullings. Praat met jou dokter oor watter kaliumvlak die beste vir jou sal wees.
- **Wees 'n slim koper.** Lees voedselitems se etikette wanneer jy inkopies doen en bly by jou gesonde eetplan selfs wanneer jy uiteet.

11.2.2.5 SNY JOU SOUTINNAME

Mense met hoë bloeddruk, matig hoë bloeddruk en volwaardige hipertensie kan hul bloeddruk drasties laat daal deur hulle soutinname te verminder. Volgens die Mayo Kliniek kan selfs 'n klein vermindering van die natrium in jou dieet jou bloeddruk met 2 – 8 mmHG verminder. Daar word aanbeveel dat mense met hipertensie hulle soutinname moet beperk tot minder as 1 500 milligram (600 milligram natrium) per dag. Ons neem die meeste natrium deur verwerkte voedsel in. Bly dus by onverwerkte kossoorte. Wanneer jy wel kos met voedingsetiketete eet, kyk na die natriuminhoud van die produk.

11.2.2.6 BEPERK DIE HOEVEELHEID ALKOHOL WAT JY DRINK

Alkohol kan goed en sleg wees vir jou gesondheid. In klein hoeveelhede kan dit moontlik 'n mens se bloeddruk met 2 – 4 mmHG verlaag. Die beskermende effek daarvan gaan egter verlore wanneer jy te veel alkohol gebruik. Oor die algemeen is dit meer as een drankie per dag vir vroue en vir mans oor die ouderdom van 65, of meer as twee drankies per dag vir mans van 65 en jonger. Mense wat meer 'n matige hoeveelheid alkohol per dag te drink, se bloeddruk kan beduidend styg. Dit kan ook die doeltreffendheid van bloeddrukmedikasie verminder.

11.2.2.7 HOU OP ROOK

Rokers loop 'n groter risiko om aan hipertensie te ly. Alhoewel tabak en nikotien in sigarette tydelike bloeddruk stygings kan veroorsaak, word rook nie geag as iets wat kroniese hipertensie veroorsaak nie. In stede daarvan kan faktore wat met rook geassosieer word, soos oormatige alkoholverbruik en die gebrek aan oefening, daarvoor verantwoordelik wees. Nietemin, jou bloeddruk kan 'n bietjie daal indien jy ophou rook. Natuurlik is daar talle ander gesondheidsvoordele daaraan verbonde.



11.3 NOODHULPKISSIE

Dit is noodsaaklik dat 'n noodhulpkissie byderhand moet hê vernaamlik as mediese hulp nie onmiddellik beskikbaar is nie. Pille vir Griep, kopseer asook 'n pleister vir die mes wat jou raak gesny het, is 'n noodsaaklikheid. Die volgende lys is 'n wye reeks noodsaaklike items. Jy is natuurlik welkom om by te voeg of selfs weg te neem.

11.3.1 NOODSAAKLIKE ITEMS

- Kleefverband (duct tape) om 'n spalk in plek te hou
- Skoenlapperverbande, om die rande van 'n sny bymekaar te hou
- Nie-kleef steriele verbande vir klein snye of skrape
- Steriele gaas om bloeding te beheer en kontaminasie te voorkom
- Steriele rolverbande, om verstuiting te ondersteun
- Room om jeuk na insekbyte en geringe velirritasies te verlig
- Antibiotiese salf, om infeksie van klein wonde te voorkom
- Antiseptiese salf, -oplossing en -spuit om wonde skoon te maak
- Watte
- Weggooibare mediese handskoene
- Oogskerm
- Oplossing om 'n oog mee uit te was
- Driehoek-verband
- Steriele jel vir brand en brandverbande
- Aluminium-vinger spalk
- Verkoue-medikasie
- Plastieksakke, verskillende groottes
- Veiligheidspennetjies, verskillende groottes
- Skêr
- Hand-sanitiseerder
- Termometer
- Suigtoestel vir die spoel van wonde
- Spuit, medisynebeker of lepel
- KPR-mondstuk (asemhalingsversperring)



11.3.2 MEDIKASIE

- Aloë Vera-jel
- Kalamien salf
- Anti diarree medikasie
- Lakseermiddel
- Teensuurmiddels
- Antihistamien
- Pynverligters
- Hidrokortisoen room
- Hoes- en koue-medisyne



11.3.3 EKSTRAS

- Klein waterdigte flitslig
- Batterye en onderdele
- Waterdigte vuurhoutjies
- Klein notaboek en potlood
- Nood kombes (space blanket)
- Noodfluitjie

Moet nie van vitamieni en voedingsaanvullings vergeet nie. Dit kan jou help om gesondheidsprobleme te voorkom en 'n sterk immuunstelsel op te bou. Vitamieni is noodsaaklik vir die regulering van die liggaamsfunksies en help ook met die genesingsproses. Centrum multivitamien kapsules is 'n goeie produk om jou liggaam se funksionering op optimale vlakke te hou.

11.4 BASIESE NOODPROSEDURES

- **NOODHULP APLIKASIES** – Daar is verskeie noodhulp applikasies vir selfone en tablette beskikbaar. Van hierdie applikasies intelligent genoeg. Deur 'n paar vrae te beantwoord oor die simptome van die pasiënt kan bepaal word wat fout is met die pasiënt en deur 'n reeks prosedure wat jy lees vanaf jou selfoon, sodoende die pasiënt probeer help.
- **MEDIESE HANDLEIDING** – Selfone is nie altyd beskikbaar nie. Skaf 'n ordentlike mediese handleiding aan.
- **NOODHULPKURSUS** – Eerstehandse praktiese ondervinding bly die beste. Dus word daar sterk aanbeveel dat jy ten minste een noodhulpkursus bywoon.

11.4.1 BASIESE NOODHULP KAN 'N LEWE RED

Niemand is gevrywaar teen 'n lewensgevaarlike situasie nie. Kennis van basiese noodhulp tegnieke het al talle lewens gered. Hier is 'n aantal sulke tegnieke wat elke Suid-Afrikaner in gedagte kan hou. Meer as 11 000 mense sterf elke jaar in motorongelukke, sowat 20 000 is slagoffers van moord, rooftogte en motorkapings, en 1 000 plaasbewoners val plaasaanvallers ten prooi. Dit is dus noodsaaklik dat 'n ieder en 'n elk in staat moet wees om noodhulp toe te pas.

Na 'n aanval of 'n ongeluk kan die slagoffers geskok, beseer en moontlik bewusteloos wees. Basiese noodhulp tegnieke kan beseerdes aan die lewe te hou totdat mediese hulp opdaag. (Hierdie is net wenke, nie volledige opleiding in noodhulp nie.)

11.4.1.1 SKOONMAAK VAN LUGWEG

Maak seker dat die pasiënt se lugweg oop en skoon is. Soms kan kunstande, braaksel of bloeding dit verstop. Laat die pasiënt op sy rug lê; en trek sy kop agteroor. Indien daar braaksel in die lugweg is, moet die pasiënt op die sy gedraai word, maar sy kop moet steeds agtertoe getrek word.

As 'n pasiënt nie meer self asemhaal nie, moet hy gehelp word om lug in sy longe te kry. Draai hom op sy rug, trek sy kop agteroor en druk sy neus toe. Blaas 'n vol teue lug by sy mond in. Maak seker sy longe word gevul. Dit kan maklik waargeneem word deur sy borskas dop te hou. Wag totdat die lug by sy mond of neus uitkom. Herhaal dan die proses.

11.4.1.2 GEEN POLSSLAG NIE

Indien iemand se hart gaan staan het en daar geen polsslag is nie, moet daar dadelik met hartmassering begin word. Draai die persoon op sy rug en trek sy kop agtertoe om die lugweg oop te kry. Mond-tot-mond-asemhaling moet saam met die hartmassering gedoen word om suurstof in sy longe te kry. Hartmassering vervang die hartklop. Die hartmassering help dus om bloedvloei na die brein, longe en hart te bewerkstellig, en mond-tot-mond-asemhaling sorg vir suurstof in die bloed. As hy baie bloed verloor het, moet sy bene opgelig en op 'n voorwerp soos 'n stoel geplaas word.



Blaas vier keer vinnig lug by sy mond in en volg dit op met vyftien afwaartse hartkompressies (streng reëlmatig een keer per sekonde) op sy bors. Die regte metode is om albei hande plat op die onderste deel van die borskas te plaas, die elmboë reguit te maak en hard af te druk.

Blaas dan weer een keer lug in sy longe en masseer die hart vyf keer. Herhaal laasgenoemde twee stappe soveel keer as wat nodig is.

11.4.1.3 BLOEDING

Indien 'n slagaar beseer is, is die bloeding ligpienk of helderrooi en spuit dit ritmies by die wond uit. Bloeding uit 'n gewone aar is donkerkleurig en dit vloei reëlmatig uit. Die tipe bloeding kan met 'n drukverband gestop word, maar 'n slagaar sal net ophou bloei as 'n toerniket op die wond geplaas word. Dit word gedoen deur 'n verband om die plek waar die slagaar is, te draai, om te voorkom dat nog bloed na die liggaamsdeel vloei waar die wond is. Die verband word met 'n pen of stok opgewen totdat die bloedtoevoer na die wond afgesny word.

'n Toerniket kan tot drie uur lank om 'n been of 90 minute om 'n arm gehou word sonder dat dit weefselskade veroorsaak. Tog is dit raadsaam om die toerniket elke halfuur vir 'n paar sekondes te laat skiet sodat die bloed suurstof na die betrokke liggaamsdeel kan neem.

Indien dit blyk dat 'n beseerde dalk geopereer moet word, mag hy niks drink of eet nie, want dit kan veroorsaak dat hy tydens narkose braak, wat baie gevaarlik is.

Die beste pynstiller vir 'n fraktuur is immobilisasie. Plaas 'n kussing onder die gebreekte ledemaat, of spalk dit tussen twee stokke of plankies. 'n Mens kan 1,5 liter tot 2 liter bloed inwendig verloor weens 'n fraktuur.

11.4.1.4 SKIET- EN MES WONDE

In die geval van 'n skietwond moet die pasiënt so min moontlik beweeg word, want die koeël kan groot skade aanrig as dit op 'n sensitiewe plek – soos die nek of die rug – in die liggaam is.

In die geval van messteke moet die bloeding so gou moontlik gestop word. As 'n mes of ander skerp voorwerp nog in die beseerde se liggaam vassit, mag dit nie verwyder word nie. As dit vassit, druk dit dalk slagare toe, wat sal begin bloei as die voorwerp verwyder word. 'n Volwassene het ses tot sewe liter bloed in sy liggaam. Hy kan binne 'n paar minute doodbloei as 'n slagaar beseer word, omdat die hart al vinniger klop namate die pasiënt meer en meer bloei om vir die liggaam se funksies te probeer kompenseer.

11.4.1.5 CHRONIESE GEVALLE

Mense wat aan chroniese siektes ly, soos asma, suikersiekte, hoë bloeddruk en vroeëre beroerte, moet ten alle tye 'n Medic Alert-bandjie of -hangertjie dra, wat sulke inligting verskaf vir ingeval hulle bewusteloos is.

11.4.1.6 BENUT NOODHULPDIENSTE

Daar is 'n nooddiens-organisasie in Suid-Afrika wat 'n lewensnoodsaaklike mediese diens aan die gemeenskap lewer. Dit bestaan uit 'n groep mense wat goed opgelei is om noodbehandeling in enige situasie toe te pas.

In 'n noodgeval kan een nasionale noodnommer – 10177 – geskakel word. Dit is egter raadsaam om altyd 'n plaaslike noodnommer ook byderhand te hou wat in 'n noodgeval regstreeks geskakel kan word.



Ongelukkig kan 'n mediese nooddiens weens logistieke probleme nie altyd gou op die toneel wees nie. Daarom is die Bateleur-noodkommunikasiesentrum op die been gebring. Wanneer iemand 'n noodtoestand beleef, wat dikwels met trauma en paniek gepaardgaan, soos tydens 'n plaasaanval, kan hy die sentrum bel. Hulle sal dan die situasie bestuur deur die SA Polisie diens, plaaslike kommando, nooddienste, brandweer en steungroepe, soos bure, dadelik en gelyktydig van die noodgeval te verwittig. Lede kan vooraf self besluit wie in die distrik gekontak moet word. Hulle het ook 24 uur per dag toegang tot 'n mediese sentrum (Nurse on Call), waar ervare mediese personeel kundige advies in tye van nood per telefoon verskaf totdat hulp opdaag. Bateleur reël ook vir die vervoer van pasiënte per ambulans of helikopter, en verskaf bystand aan minderjariges.

11.4.2 BEHANDELING VAN BRANDWONDE

Ongelukke gebeur in 'n oogwink, maar ons het nie almal 'n noodhulpkursus voltooi nie. Nogtans moet ons weet hoe gemaak wanneer iemand in jou teenwoordigheid seerkry.

Daar is vier verskillende soorte brandwonde, ingedeel volgens die oorsake:

- 1) hitte, byvoorbeeld vuur, stoom of warm vloeistowwe;
- 2) elektrisiteit;
- 3) die son;
- 4) en chemiese stowwe.



11.4.2.1 GRADERING VAN BRANDWONDE

Die ernstigheid van brandwonde word gemeet in die diepte van die wonde (uitgedruk in grade van een tot vier) en die grootte van die wond (uitgedruk in 'n persentasie van 1 tot 100):

- 1) **1ste graad** - Die vel is rooi, gevoelig en gewoonlik klam. 'n Ligte koors, rusteloosheid en hoofpyn kan voorkom.
- 2) **2de graad** - Die vel is beskadiging en blase kan voorkom. Die pyn is erger en die rooiheid helderder.
- 3) **3de graad** - Die vel is diep beskadiging en vertoon helder rooi, wit of swart. Dis moontlik dat jy geen pyn ervaar en nie blase het nie, aangesien die senuwees ook gebrand is.
- 4) **4de graad** - Die vel is beskadiging tot op die spiere en been.

PERSENTASIE SKADE

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ➤ Grootte van een hand | = 1 persent |
| ➤ Kop en nek | = 9 persent |
| ➤ Een hand en een arm | = 9 persent |
| ➤ Een voet en een been | = 9 persent |
| ➤ Bors en maag | = 18 persent |
| ➤ Rug, insluitend die boude | = 18 persent |
| ➤ Geslagsdele | = 1 persent |

Die persentasies van al die aangetaste dele word bymekaargetel om die ernstigheid te bepaal:

- Min = 15 persent
- Matig = 15 – 49 persent
- Groot = 50 – 69 persent
- Reusagtig = 70 persent en meer

11.4.2.2 WANNEER MOET EK DIE PERSOON LIEWER HOSPITAAL TOE NEEM EN WANNEER KAN EK 'N BRANDWOND TUIS BEHANDEL?

- Die meeste eerstegraadse brandwonde wat minder as 15 persent van die liggaam bedek, kan gerus tuis versorg word.
- Alle kinders onder twee moet dokter toe gebring word vir 'n ondersoek.

- Wanneer daar meer as 70 persent brandwonde is, moet die slagoffer dadelik hospitaal toe gebring word.
- Wanneer die slagoffer se bewussyn aangetas is, moet hy/sy dadelik hospitaal toe gebring word.
- Enige derdegraadse brandwonde moet dadelik hospitaal toe gaan.
- Almal wat brandwonde weens elektrisiteit opdoen, moet deur 'n dokter ondersoek word.
- As sy hande, voete, geslagsdele of gesig gebrand het, moet 'n dokter dadelik die wonde ondersoek.
- Chemiese brandwonde wat blase maak, moet ook dadelik deur 'n professioneel ondersoek word.

11.4.2.3 BEHANDELING: ELKE SOORT BRANDWOND MOET VERSKILLEND BEHANDEL WORD.

BRANDWONDE WEENS HITTE

- 1) Blus die vuur. As die slagoffer nog brand, draai hom/haar in 'n kombes of handdoek toe om die vlamme te blus.
- 2) Moenie enige room, botter, kleefband of boereraat naby of op die brandwonde gebruik nie; dit kan die hitte binne hou.
- 3) Moenie enige kledingstukke wat vasgebrand het, verwyder nie.
- 4) Verwyder juweliersware voor die aangetaste dele begin swel.
- 5) Vir klein brandwonde, dompel die gebrande deel in koue water (nie yswater). Beperk die indompelingstyd tot vyf minute op 'n keer om 'n dooie gevoel en verkluming te voorkom. Jy kan ook klam lappe op die aangetaste dele plaas vir 10 minute tot 'n kwartier op 'n slag; dit sal die pyn en swelling verlig.
- 6) In die geval van 'n ledemaat, lig die aangetaste deel die eerste 24 uur lank bokant die hart se vlak.
- 7) Aloë vera-jel kan gebruik word vir eerste graadse brandwonde, maar lees eers die voubiljet, want sommige jels bevat alkohol of parfuim. Dit kan die vel irriteer. Die jel kan in die koelkas verkoel word vir groter verligting.
- 8) Lokale verdowingsalf wat sonder 'n voorskrif gekoop word, kan help met pynverligting.
- 9) Moenie blase stukkend steek nie, want dit kan lei tot ontsteking.
- 10) Was die wond een keer per dag met 'n antibakteriese seep en wend antibiotiese salf aan.
- 11) Indien die blase wel breek verwyder enige los velle versigtig.
- 12) Neem baie vloeistowwe in om ontwatering te voorkom.

NUTTIGE WENKE VIR NOODHULP

- Vul die voorraad van jou noodhulpkissie gereeld aan.
- Berg dit op 'n koel, droë plek buite bereik van kinders.
- Maak seker dat die hele gesin en alle versorgers weet waar die kisse gehou word en wat dit bevat.
- Sluit 'n basiese noodhulp-handleiding of instruksieboekie in.
- Paramedici se top drie moet-hê items is: 'n KPR-mondstuk, iets om bloeding en spleetbreuk te stop en mediese handskoene.
- Moet nooit aan bloed of liggaamsvloeistowwe raak sonder om mediese handskoene te dra nie.
- Vervang enige items so gou moontlik nadat jy dit gebruik het.
- As jy die kisse nie gereeld gebruik nie, gaan dit een keer per jaar na.
- In 'n noodgeval, probeer om die beste hulp aan die beseerde persoon te bied, maar verseker altyd eers jou eie veiligheid.

BRANDWONDE WEENS ELEKTRISITEIT

- 1) Indien daar enige drade naby die persoon is, skakel dadelik die kragtoevoer af of ontkoppel die toestel. Moenie net die toestel by die kragtoevoer afskakel nie.
- 2) Indien dit onmoontlik is om die kragtoevoer af te skakel, isoleer jou deur jou hande behoorlik droog te maak en droë handskoene of 'n droë lap te gebruik om aan die slagoffer te vat.
- 3) Staar op 'n geïsoleerde oppervlak byvoorbeeld papier of 'n handdoek. Moenie direk op die grond, metaal of enigiets nat staan nie.
- 4) Verwyder die drade dan versigtig met 'n niemetaal, niegeleidende voorwerp, soos 'n besemstok of iets van rubber.
- 5) Hou die slagoffer kalm en draai hom toe in komberse.
- 6) Bedek alle oop wonde met gaas of verbande.
- 7) As daar bloeding is, beperk dit deur drukking toe te pas op die wond.
- 8) Neem die slagoffer na 'n dokter of hospitaal.

BRANDWONDE WEENS DIE SON

- 1) Plaas 'n nat lap op die wond om brandgevoel te verlig.
- 2) Gee vir die persoon heelwat vloeistof om te drink.
- 3) Tap vir die persoon 'n loutwarm bad met koeksoda of asyn in.
- 4) Bepaal hoe ernstig die wonde is en besluit of die slagoffer 'n dokter moet spreek.

BRANDWONDE WEENS CHEMIESE STOWWE

- 1) Spoel die aangetaste deel vyf minute onder lopende koue water af. Sorg dat die vuil water wegloop en nie enige ander dele van die slagoffer of jou aanraak nie.
- 2) Indien dit 'n groot brandwond is, moet die slagoffer plat lê op pad hospitaal toe sodat sy bloeddruk nie daal weens die skok nie.

11.4.2.4 WAT HET EK IN MY NOODHULPKISSIE NODIG?

- 1) 'n Klein skêr.
- 2) Aloë vera-jel wat nie alkohol of parfuum bevat nie.
- 3) Lokale verdowingsalf
- 4) Antibakteriese seep
- 5) Antibiotiese salf
- 6) Verbande en gaas
- 7) Koeksoda
- 8) Watte en gaas om die wonde skoon te maak

11.4.2.5 VOORKOMING VAN BRANDWONDE

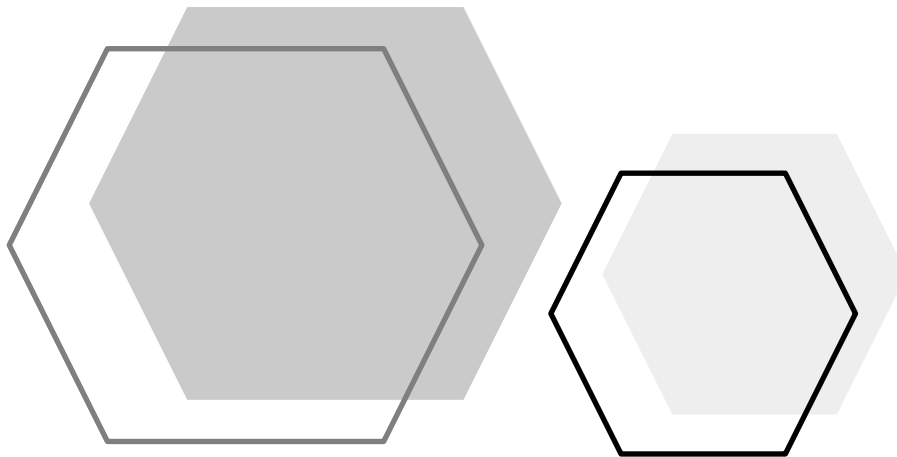
- 1) Hou 'n brandblusser naby elke vuurmaakplek. Gebruik dit net vir klein brande.
- 2) Moenie los klere naby 'n vuur dra nie.
- 3) Moenie in die bed rook nie.
- 4) Draai alle handvatsels van potte en panne na agter op die stoof.
- 5) Moenie 'n vuurwerk aansteek terwyl jy dit vashou nie.

11.4.3 WATERVERWANTE SIEKTES

Wanneer daar 'n noodtoestand gebeur, is daar 'n veral toename aan toelatings by hospitale naamlik diarree siektes, akute respiratoriese infeksies, dermatitis en ander oorsake. Hierdie soort mediese toestande is gewoonlik as 'n gevolg van 'n pyp wat gebreek en die vloedwater besmet word deur olie, chemiese afvalstowwe asook rou riool. Vloedwater, staande poele en damme moet altyd as besmet beskou word en moet dus nooit gedrink word nie. Hierdie vorm van besoedeling kan die vel irriteer of oë irriteer. 'n Reeks virusinfeksies soos cholera en belharsia kan 'n reeks ander gesondheidsprobleme veroorsaak. 'n Beduidende aantal van hierdie siektes kan vermy word deur slegs skoon drinkwater te gebruik en voldoende sanitasiepraktyke toe te pas.

11.5 SAMEVATTING

- 1) Maak 'n lys van die mees waarskynlike mediese probleme wat jy tydens 'n ramp kan ervaar en maak 'n lys van mediese voorrade jy benodig.
- 2) Onthou om vooraf chroniese mediese behoeftes in gedagte te hou wanneer jy die lys maak.
- 3) Onthou om bykomende voorrade vir bejaardes en jong kinders verkry.
- 4) Kry vir jou 'n plastiese gereedskapkas waarin jy jou medisyne bymekaar kan stoor.
- 5) Skaf 'n ordentlike mediese handleiding aan.
- 6) Teken in vir 'n CPR / noodhulp klas met jou plaaslike Rooikruis of deur jou plaaslike departement van noodbestuur. Vir diegene wat beperkte tyd tot hul beskikking het, kan u aanlyn-noodhulp by die huis gedoen word.



12 NATUURLIKE MIDDELS EN ALTERNATIEWE MEDISYNE



Dwarsdeur hierdie gids het ons die klem gelê op die belangrikheid daarvan om chroniese medikasie op te gaan en 'n omvattende noodhulpkis saam te stel. Daardie raad bly staande en moet jou eerste prioriteit bly. In 'n uitgerekte krisis — waar apteke gesluit is, voorsieningskettings in duie gestort het of jou medikasie opraak voordat jy dit kon aanvul — kan die kennis van natuurlike middels en plaaslik beskikbare plante egter 'n beduidende verskil aan jou gesin se gesondheid en gemak maak.

Suid-Afrika is buitengewoon ryk aan medisinale plante. Ons inheemse genesingstradisies strek oor duisende jare, en baie van die middels wat deur ons grootouers en tradisionele genesers gebruik word, is deur moderne navorsing bevestig.

Hierdie afdeling is nie 'n plaasvervanger vir professionele mediese sorg of voorgeskrewe medikasie nie. Dit is 'n praktiese aanvulling — 'n versameling toeganklike, plaaslik beskikbare middels vir algemene toestande wat tydens 'n noodgeval kan ontstaan wanneer konvensionele medisyne nie onmiddellik beskikbaar is nie.

Verskeie van die middels in hierdie hoofstuk is veral voordelig vir asemhalingstoestande, insluitend asma. Raadpleeg die Asma-afdeling in die Noodhulp-hoofstuk vir spesifieke riglyne oor asmaprestasie naas hierdie natuurlike middels.

BELANGRIK

Raadpleeg altyd 'n mediese professionele persoon wanneer een beskikbaar is. Moet nooit ophou om voorgeskrewe chroniese medikasie te neem sonder mediese advies nie. Gebruik natuurlike middels as 'n oorbrugging — nie as 'n vervanging nie.

12.1 NATUURLIKE MEDISYNE

12.1.1 ALOE VERA

Aalwyn is sonder twyfel Suid-Afrika se mees veelsydige medisinale plant. Dit groei volop regoor die land en verg byna geen onderhoud nie. Elke Suid-Afrikaanse huishouding behoort ten minste een aalwynplant in die tuin of in 'n pot te hê.

1. **Brandwonde en sonbrand:** Die jel van 'n varsgesnyde aalwynblaar wat direk op 'n brandwond aangewend word, bied onmiddellike verkoelende verligting, verminder inflammasie en bevorder genesing.
2. **Velirritasies, uitslag en insekbyte:** Vars aalwynjel kalmeer jeuk, verminder rooiheid en het natuurlike antibakteriese eienskappe wat help om infeksie in klein velwondjies te voorkom.



Hoe om dit te gebruik: Sny 'n volwasse blaar naby aan die basis van die plant af. Sny dit in die lengte oop en skep die skoon jel met 'n lepel uit. Wend dit direk aan op die geaffekteerde area. Vars jel kan tot een week lank in 'n verseelde houer in die yskas gebêre word.

12.1.2 ROOIBOS: DIE KAAPSE WONDERKUUER

Rooibos is uniek aan Suid-Afrika. Dit word slegs in die Sederberg-streek van die Wes-Kaap verbou en word reeds eeue lank deur die Khoisan-mense medisinaal gebruik. Dit is wyd beskikbaar, bekostigbaar en het 'n merkwaardige reeks gesondheidsvoordele.

1. **Spysverteringsprobleme:** Dit kalmeer die spysverteringskanaal en verlig maagkrampe, naarheid en diarree. Dit is sag genoeg vir babas en jong kinders.
2. **Allergieë en angs:** Dit bevat 'n natuurlike antihistamien en is kafeïenvry met kalmerende eienskappe wat ontspanning en gesonde slaap bevorder tydens stresvolle tye.
3. **Hidrasie:** Dit is 'n uitstekende hidrerende drankie sonder die dehidrerende effekte van kafeïen. Dit is baie meer verkieslik as koffie of gewone tee tydens 'n krisis.



Hoe om dit te gebruik: Brou dit soos gewone tee. Vir spysverteringsklagtes, drink drie tot vier koppies per dag.

12.1.3 BOEGOE

Boegoe is een van Suid-Afrika se mees gevierde medisinale plante en is beskikbaar in gesondheidswinkels, apteke en supermarkte in gedroogde-, tee- of tinktuurvorm.

1. **Urienweginfeksies:** Kragtige antibakteriese en anti-inflammatoriese eienskappe maak boegoe een van die doeltreffendste natuurlike behandelings vir uriënweginfeksies. Tydens 'n krisis wanneer toegang tot antibiotika beperk mag wees, kan boegoe-tee beduidende verligting bied.
2. **Verkoue en griep:** Natuurlike antivirale eienskappe help om die duur en erns van verkoue en griep te verminder.



Hoe om dit te gebruik: Gebruik een teelepel gedroogde blare per koppie kookwater en laat dit vir vyf minute trek. Drink twee tot drie koppies per dag.

Belangrik: Moet nie boegoe tydens swangerskap gebruik nie.

12.1.4 KNOFFEL

Knoffel is een van die kragtige middels wat jy in jou kombuis kan hê. Dit is nie net 'n geurmiddel nie, maar 'n noodsaaklike deel van jou mediese gereedheid.

- **Infeksies:** Dit bevat allisien, 'n kragtige natuurlike antibiotiese en antivirale verbinding wat effektief is teen 'n wye reeks bakterieë en virusse.
- **Asemhalingstoestand en asma:** Kook tien tot vyftien knoffelhuisies in 'n halwe koppie melk en drink dit een keer per dag om oppeenhoping te verlig en die lugweë te ondersteun.
- **Hoë bloeddruk:** Gereelde inname van knoffel help om bloeddruk merkbaar te verlaag, wat kritiek kan wees as toegang tot konvensionele medikasie beperk is.



13 Hoe om dit te gebruik:

Rou knoffel is op sy mees doeltreffend — druk een of twee huisies fyn of kap dit fyn en eet dit direk of meng dit by jou kos.

13.1.1 GEMMER

- **Naarheid en braking:** Een van die doeltreffendste natuurlike behandelings vir naarheid van enige aard — hetsy dit weens bewegingsiekte, voedselvergiftiging of oggendnaarheid is.
- **Asemhalingsinfeksies en asma:** Vir verligting van asmasimptome, meng gelyke dele gemmersap, granaatsap en heuning. Sluk een eetlepel van hierdie mengsel twee tot drie keer per dag.
- **Pyn en inflammasie:** Gemmer het beduidende anti-inflammatoriese effekte wat uiters nuttig is vir die verligting van hoofpyn, spierpyn en gewrigsontsteking.



Hoe om dit te gebruik: Sny of rasper vars gemmer in kookwater, laat dit vir tien minute trek en drink dit saam met heuning en suurlemoen.

13.1.2 HEUNING

Rou, onverwerkte heuning hou byna onbepaald sonder verkoeling — wat dit 'n perfekte item vir jou noodvoorraad maak.

- **Wondsort:** Wanneer dit direk op wonde, snye en brandwonde aangewend word, inhibeer dit bakteriese groei, verminder dit inflammasie en bevorder dit genesing.
- **Seer keel, hoes en asma:** Een teelepel in warm water drie keer per dag kalmeer inflammasie en onderdruk hoesbuie. Vir asma-verligting voor slaapyd: neem een teelepel heuning gemeng met 'n halwe teelepel kaneel om slym te help verwyder en beter slaap te bevorder.



Hoe om dit te gebruik: Wend rou heuning direk op wonde aan as 'n verband. Vir interne gebruik, los een tot twee teelepels op in warm water of kruietee.

Belangrik: Moet nooit heuning vir kinders onder die ouderdom van een jaar gee nie.

13.1.3 MOSTERTOLIE

Mosterdolie is 'n kragtige en verwarmende middel wat reeds vir geslagte lank gebruik word om sirkulasie te verbeter en pyn te verlig.

- **Asemhalingsverligting en asma:** Verhit mosterdolie saam met 'n bietjie kamfer tot dit loutwarm is. Masseer dit liggies op die bors en rug om die lugweë te help oopmaak en normale asemhaling te herstel. Herhaal dit verskeie kere per dag totdat die simptome bedaar.
- **Spier- en gewrigspyn:** Warm mosterdolie wat in seer spiere en stywe gewigte ingemasieer word, bied beduidende anti-inflammatoriese verligting en help om beweeglikheid te verbeter.



Hoe om dit te gebruik: Verhit altyd die olie versigtig (moenie dit brand nie) voordat dit aangewend word. Toets eers 'n klein bietjie op die vel om seker te maak daar is nie 'n allergiese reaksie of sensitiwiteit nie, aangesien mosterdolie baie sterk kan wees.

13.1.4 VYE

Vye is nie net 'n heerlike vrug nie, maar ook 'n uitstekende bron van voeding en natuurlike genesing wat maklik in gedroogde vorm gestoor kan word.

- **Asemhalingsgesondheid en asma:** Week drie gedroogde vye oornag in water. Eet die vye die volgende oggend en drink die weekwater op 'n leë maag. Vir die beste resultate, gaan voort met hierdie roetine vir verskeie weke.
- **Spysverteringsgesondheid:** Vye is ryk aan dieetvesel en natuurlike ensieme wat gesonde spysvertering ondersteun en help om hardlywigheid te verlig.



13.1.5 UIE

Uie is 'n stapelvoedsel in byna elke kombuis, maar hul waarde strek veel verder as die kookpot. Hulle is 'n noodsaaklike komponent van natuurlike selfversorging, veral vir die ondersteuning van die asemhalingstelsel.

- **Asemhalingstoestande en asma:** Uie beskik oor kragtige anti-inflammatoriese eienskappe wat help om die vernouing van die lugweë te verminder. Die swaelinhoud in uie help spesifiek om inflammasie in die longe te beveg. Om rou uie te eet, help om die lugweë vinniger skoon te maak.
- **Infeksies:** Hul natuurlike antibakteriese en antivirale eienskappe bied kragtige ondersteuning aan die liggaam se immuunstelsel tydens infeksies.



Hoe om dit te gebruik: Hoewel gaar uie steeds gesond is, is **rou uie** die doeltreffendste vir mediese doeleindes. Kap dit fyn en meng dit by 'n slaai, of eet dit saam met 'n bietjie heuning as die smaak te sterk is. In 'n krisis is uie ook uitstekend omdat hulle relatief lank hou sonder verkoeling as hulle op 'n koel, droë plek gebêre word.

13.1.6 SUURLEMOEN

Suurlemoene is 'n kragtige bron van vitamien C en noodsaaklike minerale wat deurslaggewend is vir die handhawing van gesondheid wanneer vars vrugte en groente dalk skaars is.

- **Immuunondersteuning en asma:** Druk die sap van 'n halwe suurlemoen in 'n glas water uit, voeg heuning by en drink dit gereeld. Mens met asma het dikwels lae Vitamien C-vlakke, en suurlemoen help om hierdie tekort aan te vul.
- **Ondersteuning vir dehidrasie:** Suurlemoenwater met 'n knippie sout en 'n teelepel heuning is 'n eenvoudige en effektiewe mondelinge rehidrasie-oplossing vir ligte dehidrasie.



Let wel: Moenie sitrusvrugte tydens 'n *aktiewe* asma-aanval gebruik nie, aangesien dit die simptome kan vererger.

Hoe om dit te gebruik: Suurlemoensap kan ook gebruik word om water se smaak te verbeter as dit uit 'n stoorhouer kom wat dalk 'n effense bysmaak het. In 'n krisis kan jy suurlemoene vir 'n paar weke op 'n koel plek bêre, of die sap vooraf uitdruk en in klein houertjies vries as jy nog toegang tot 'n vrieskas het.

13.1.7 SALM EN OMEGA-3-RYKE KOSSE

Kosse wat ryk is aan Omega-3-vetsure is nie net noodsaaklik vir algemene gesondheid nie, maar is ook uitstekende items vir jou noodvoorraad omdat baie daarvan in blikkies beskikbaar is met 'n lang raklewe.



- **Asemhalingsgesondheid en asma:** Omega-3-vetsure help die longe om beter te reageer op irritasies wat asmasimptome veroorsaak. Blikkies salm, sardyne en tuna is almal uitstekende bronne wat maklik in jou noodvoorraad gestoor kan word.
- **Kardiovaskulêre gesondheid:** Dit verminder die risiko van hartsiektes en help om bloeddruk op 'n natuurlike wyse te beheer.

Hoe om dit te gebruik: In 'n krisissituasie is blikkiesvis 'n gerieflike bron van hoëgehalte-proteïene wat nie gaarmaak vereis nie. Probeer om ten minste twee keer per week 'n porsie Omega-3-ryke kos by jou dieet in te sluit om inflammasie in die liggaam laag te hou. Dit is 'n smaaklike en praktiese manier om jou liggaam se weerstand op te bou terwyl jy jou voorraad gereeld roteer.

13.1.8 BLOEKOMOLIE (EUCALYPTUS OIL)

Bloekomolie is een van die mees algemene en doeltreffendste essensiële olies wat jy in jou noodtas kan hê. Dit is veral bekend vir sy sterk, vars geur wat onmiddellik verligting bring vir die lugweë.



- **Asemhalingsopeenhoping en asma:** Die olie help om slym los te maak en inflammasie in die lugweë te verminder. Plaas 'n paar druppels op 'n sneesdoekie of papierhanddoek en hou dit naby die gesig terwyl jy slaap. Alternatiewelik kan jy twee tot drie druppels by 'n bak kookwater voeg en die stoom diep inasem (stoominaseming).
- **Hoofpyn en spierpyn:** Verdunde bloekomolie wat op die slape aangewend word, help om spanningshoofpyn te verlig. Wanneer dit in seer spiere ingemassee word, bied dit verkoelende, anti-inflammatoriese verligting.

Hoe om dit te gebruik: Bloekomolie is hoogs gekonsentreerd. Vir velgebruik moet dit altyd met 'n draer-olie (soos klapperolie of selfs gewone olyfolie) verdun word om velirritasie te voorkom. In 'n krisis is dit 'n uitstekende middel om voorraad van te hou, aangesien 'n klein botteltjie baie lank hou.

13.1.9 KOFFIE EN KAFEÏEN

Alhoewel ons gewoonlik aan koffie dink as 'n manier om wakker te word, kan dit in 'n mediese noodsituasie 'n lewensreddende rol speel, veral wanneer asemhalingshulp nie onmiddellik beskikbaar is nie.

- **Asma-verligting:** Kafeïen tree op as 'n ligte brongodilator (lugwegverwyderaar) wat help om vernoude lugweë tydens 'n asma-episode oop te maak. Een tot twee koppies sterk, warm koffie kan betekenisvolle verligting bied terwyl daar na langtermynbehandeling gesoek word.
- **Swart tee:** Dit bied 'n soortgelyke, maar ligter effek as koffie vir diegene wat dalk sensitief is vir hoë vlakke kafeïen.



Belangrik: Gebruik dit slegs as 'n **noodmaatreël**, nie as 'n gereelde behandeling nie.

Hoe om dit te gebruik: In 'n krisis is dit raadsaam om kitskoffie of teesakkies in jou 72-uur-tas te hê. Dit bied nie net hierdie mediese voordeel nie, maar kan ook 'n belangrike morele hupstoot gee tydens koue of stresvolle tye. Onthou net dat kafeïen 'n diuretiese effek het, so maak seker dat jy ook genoeg water of rooibos drink om gehidreer te bly.

13.1.10 BORRIE (TURMERIC)

Borrie is een van die mees kragtige natuurlike genesers in die kombuis. Die aktiewe bestanddeel, kurkumien, is wêreldwyd bekend vir sy uitsonderlike medisinale eienskappe, veral as 'n natuurlike alternatief vir voorgeskrewe teen-inflammatoriese middels.

- **Inflammasie en pyn:** Dit dien as 'n kragtige natuurlike anti-inflammatoriese middel en pynstiller. Dit is uiters effektief vir die bestuur van hoofpyn, gewrigspyn, spierpyn en algemene pynbeheer tydens strawwe fisiese tye.
- **Immuunondersteuning:** Behalwe vir pyn, help dit ook om die immuunstelsel te versterk, wat noodsaaklik is wanneer higiëne of voeding in 'n krisis onder druk is.



Hoe om dit te gebruik: Meng een teelepel borriepoeier in warm melk (dikwels na verwys as "Goue Melk").

Wenk: Voeg 'n **knippie swartpeper** by. Die piperien in swartpeper verhoog die opname van borrie in die bloedstroom met tot **2000%**, wat dit drasties meer effektief maak. Drink dit een of twee keer per dag vir die beste resultate.

13.1.11 APPELASYN (APPLE CIDER VINEGAR)

Appelasyn is 'n veelsydige huishoudelike stapelitem wat as 'n kragtige tonikum in noodsituasies dien. Dit help om die liggaam se pH-vlakke te balanseer en ondersteun verskeie metaboliese funksies.

- **Spysverteringsprobleme:** Een eetlepel in 'n glas water voor maaltye verlig spysvertering, opgeblasenheid en suurbeheer (narsiekte).

- **Bloedsuikerbestuur:** Navorsing toon dat dit bloedsuikerpieke na maaltye kan verminder. Dit is veral voordelig vir diabete wat in 'n krisis beperkte toegang tot hul normale medikasie mag hê.
- **Vel- en higiëne-gebruik:** As gevolg van die suurinhoud, kan dit ook as 'n ligte antiseptiese middel gebruik word vir velirritasies of om bakterieë te beveg.

Belangrik: Verdun dit **altyd** voor interne gebruik om jou tandemalje en keel te beskerm — gebruik een eetlepel in 'n glas water.

Hoe om dit te gebruik: Vir topikale (vel) gebruik, meng een deel asyn met twee dele water. Appelasyn hou baie lank as dit op 'n koel, donker plek gebêre word, wat dit 'n ideale toevoeging tot jou langtermyn-noodvoorraad maak.



13.1.12 KANKERBOS — SUTHERLANDIA FRUTESCENS

Kankerbos is een van Suid-Afrika se kragtigste en mees gerespekteerde inheemse medisinale plante. Dit groei wyd oor die Wes-Kaap, Noord-Kaap en dele van die Oos-Kaap en word al honderde jare in tradisionele Suid-Afrikaanse medisyne gebruik. Die naam weerspieël die tradisionele geloof in die plant se vermoë om ernstige siektes te beveg, en moderne navorsing ondersteun al hoe meer wat tradisionele genesers lankal reeds weet.



Die plant is herkenbaar aan sy helder rooi-oranje blomme en kenmerkende opgeblaasde, papieragtige saadpeule.

Dit is beskikbaar in gedroogde blaar-, tee-, tinktuur- en kapsulevorm by gesondheidswinkels en apteke.

- **Immuunondersteuning en ernstige siekte:** Kankerbos is bekend as 'n kragtige immuunstelsel-hupstoot. Dit word algemeen gebruik om pasiënte te ondersteun wat behandeling vir kanker, MIV/VIGS en tuberkulose ondergaan. Tydens 'n krisis waar die immuunstelsel deur stres en swak voeding onderdruk word, bied dit noodsaaklike ondersteuning.
- **Stres en angs:** Dit bevat L-kanavanien en GABA, wat bewese kalmerende effekte het. Tydens 'n uitgerekte krisis kan kankerbos-tee help om die senuweestelsel te reguleer en emosionele veerkragtigheid te bevorder.
- **Koors:** Dit het natuurlike koorswerende (antipiretiese) eienskappe wat help om koors tydens infeksies te verlaag wanneer konvensionele medisyne nie beskikbaar is nie.
- **Diabetesbestuur:** Navorsing toon dat kankerbos help om bloedsuikervlakke te reguleer, wat dit 'n waardevolle natuurlike steun maak vir diabete tydens 'n krisis.

Hoe om dit te gebruik:

Brou een teelepel gedroogde blare per koppie kookwater en laat dit vir vyf tot tien minute trek. Drink een tot twee koppies per dag. Voeg heuning by om die bitter smaak te verbeter.

Belangrike Voorsorgmaatreëls:

- Moenie die aanbevole dosis oorskry nie.
- **Moenie gebruik tydens swangerskap of borsvoeding nie.**
- Dit kan interaksies hê met immuunonderdrukkers, kortikosteroïede en antiretrovirale middels.
- Moenie vir kinders onder twaalf gee sonder mediese advies nie.

Kankerbos kan ook maklik in die meeste Suid-Afrikaanse tuine gekweek word — vra gerus by jou plaaslike kwekery daarna.

13.1.13 SAMESTELLING VAN 'N NATUURLIKE MEDISYNE-KISSIE

Benewens jou gewone noodhulptas, is dit wys om 'n natuurlike medisyne-kissie saam te stel. Die volgende items is bekostigbaar, wyd beskikbaar, hou lank en dek 'n breë reeks algemene toestande:



- 1) **Aloe vera-plant** — kweek een in jou tuin vir brandwonde en velirritasies.
- 2) **Rooibostee** — hou 'n voorraad van minstens 200 teesakkies.
- 3) **Boegoete of -tinktuur** — noodsaaklik vir urienweginfeksies.
- 4) **Vars knoffel** — bêre op 'n koel, droë plek.
- 5) **Vars gemmer** — kan gevries word vir langtermynstoring.
- 6) **Gedroogde vye** — bêre in 'n lugdigte houër.
- 7) **Uie** — bêre in 'n koel, droë en goed geventileerde area.
- 8) **Suurlemoene** — koop gereeld en roteer jou voorraad.
- 9) **Rou onverwerkte heuning** — hou onbepaald en is ideaal vir wond Sorg.
- 10) **Mosterdolie** — beskikbaar by Indiese kruidenierswarewinkels.
- 11) **Borriepoeier** — bêre in 'n lugdigte houër; onthou die swartpeper vir opname.
- 12) **Appelasyn** — rou en ongefiltreerd ("with the mother").
- 13) **Kankerbos** — gedroogde blare, tinktuur of kapsules van 'n betroubare verskaffer.
- 14) **Bloekom-essensiële olie** — vir asemhaling en stoominaseming.
- 15) **Klapperolie** — natuurlike antibakteriese en antifungale middel vir veltoestande.
- 16) **Laventel-essensiële olie** — antisepties, verlig hoofpyn en bevorder slaap.
- 17) **Peperment-essensiële olie** — verlig hoofpyn, naarheid en opeenhoping.
- 18) **Blikkies olierige vis** — salm, sardyne, sardientjies (pilchards) en tuna vir Omega-3.

Wenke vir Instandhouding:

- **Rotasie:** Gebruik die oudste voorraad eerste en vervang dit met vars items.
- **Etikettering:** Maak seker alle houers is duidelik gemerk met die datum van aankoop.
- **Kennis:** Hou 'n kopie van die gebruiksinstruksies (soos hierbo vertaal) saam met die kissie sodat enigiemand in die huishouding weet hoe om die middels veilig te gebruik.

13.1.14 'N BELANGRIKE WAARSKUWING

Natuurlike middels is werklik effektief vir baie algemene kwale. Hulle het egter duidelike beperkings:

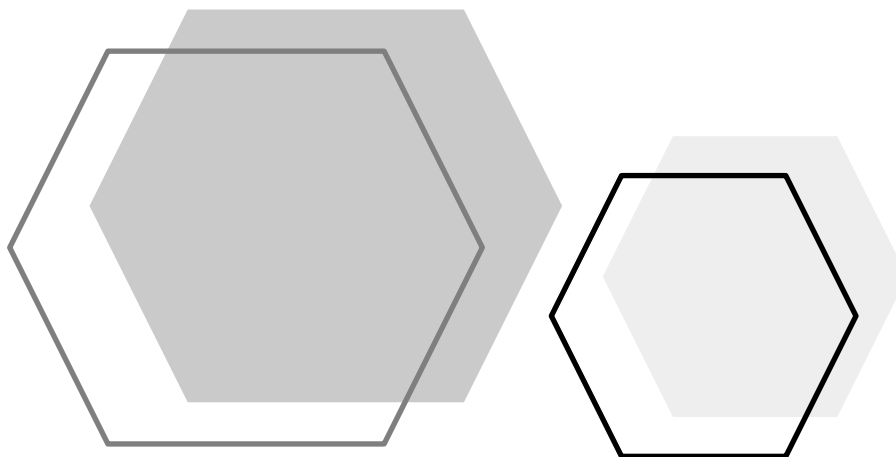
- **Geen plaasvervanger nie:** Dit is nie 'n plaasvervanger vir voorgeskrewe kroniese medikasie nie.
- **Nie vir noodgevalle nie:** Dit is nie geskik vir ernstige infeksies, mediese noodgevalle of toestande wat chirurgie vereis nie.
- **Interaksies:** Sommige middels kan negatiewe interaksies met voorskryfmedikasie hê.
- **Swangerskap:** Swanger vroue moet uiters versigtig wees met die gebruik van boegoe, kankerbos en sekere essensiële olië.
- **Kinders:** Kinders benodig kleiner dosisse as volwassenes.

Die Goue Reël: Wanneer jy twyfel, gebruik eerder minder as meer en soek professionele mediese advies sodra dit beskikbaar is.

13.2 OPSOMMING

- **Aloe vera:** Brandwonde, velirritasies, wonde.
- **Roibos:** Spysverteringsklagtes, allergieë, angs, hidrasie.
- **Boegoe (Buchu):** Urienweginfeksies, niere, verkoues.
- **Knoffel:** Infeksies, bloeddruk, immuunondersteuning, asma.
- **Gemmer:** Naarheid, asemhalingsinfeksies, pyn, asma.
- **Heuning:** Wondsorg, seer keel, spysverteringsinfeksies, asma.
- **Mosterdolie:** Asemhalingsverligting, asma, spierpyn.
- **Vye:** Asemhalingsgesondheid, spysvertering, voeding.
- **Uie:** Anti-inflammatories, asemhaling, asma.
- **Suurlemoen:** Immuunondersteuning, seer keel, asma.
- **Salm en Omega-3:** Asemhalingsgesondheid, asma, hartgesondheid.
- **Bloekomolie:** Asemhalingsopeenhoping, asma, antibakteries.
- **Koffie:** Slegs as nood-lugwegverwyderaar vir asma.
- **Borrie:** Inflammasie, pyn, immuunondersteuning.
- **Appelasyn:** Spysvertering, bloedsuiker, velinfeksies.
- **Kankerbos:** Immuunondersteuning, stres en angs, koors, diabetes.

Onthou: Natuurlike middels is 'n aanvulling tot, maar nooit 'n plaasvervanger vir konvensionele mediese sorg nie.



14 BRANDVEILIGHEID EN VOORKOMING



Vroeër in hierdie gids het ons die behandeling van brandwonde in detail bespreek. Maar soos met die meeste noodgevallen, is voorkoming altyd beter as genesing. 'n Huisbrand onder normale omstandighede is reeds vernietigend genoeg. Tydens 'n krisis — wanneer nooddies dalk onbeskikbaar is, waterdruk laag mag wees en jou gesin reeds onder stres verkeer — kan 'n brand katastrofies en potensieel dodelik wees.

Suid-Afrika het eerstehands gesien hoe vinnig brande hele gemeenskappe kan vernietig. Die Knysna-brande van 2017, die Bettysbaai-brand en die verwoestende vlamme in Kaap St. Francis is ontnugterende herinneringe dat vuur nie diskrimineer nie en nie wag vir 'n gerieflike oomblik nie. Met beurtkrag wat miljoene Suid-Afrikaners dwing om op kerse, gaslampe, oop vure en braais staat te maak vir lig en kosmaak, was die risiko van 'n brand nog nooit so hoog nie.

DIE ALGEMENE OORSAKE VAN BRAND TYDENS 'N KRISIS:

- 1) **Onbewaakte kerse** wat gelaat word om naby gordyne, papier of beddegoed te brand.
- 2) **Oorlaaide verlengkoorde** en kragproppe wanneer elektrisiteit herstel word na beurtkrag.
- 3) **Gaslekke** as gevolg van foutiewe konneksies of beskadigde gasbottels en toestelle.
- 4) **Paraffienlampe** wat omgestamp word of te naby aan vlambare oppervlaktes geplaas word.
- 5) **Oop vure en braais** wat nie behoorlik bestuur of geblus word nie.
- 6) **Kinders** wat met vuurhoutjies of aanstekers speel wat binne bereik gelaat is.

14.1 BRANDVOORKOMING — BINNE DIE HUIS

14.1.1 KERSE

Kerse is een van die mees algemene oorsake van huisbrande in Suid-Afrika, veral tydens beurtkrag of kragonderbrekings. Om jou gesin te beskerm, moet die volgende reëls streng gevolg word:

- Moet nooit 'n brandende kers sonder toesig laat nie — nie eens vir 'n minuut nie.
- Hou kerse weg van gordyne, papier, klere en enige ander vlambare oppervlaktes.
- Plaas kerse in 'n behoorlike houër op 'n stabiele, nie-vlambare oppervlak (soos 'n bord of keramiekstuk).
- Doof alle kerse uit voordat jy gaan slaap — sonder uitsondering.



Wenk: As jy kan, belê in battery-aangedrewe LED-ligte of flitse vir jou noodtas. Dit is 'n baie veiliger alternatief vir oop vlamme, veral in huishoudings met kinders of troeteldiere.

14.1.2 GAS

Gas is 'n uitstekende alternatiewe energiebron vir kook en hitte, maar dit verg respek en streng veiligheidsmaatreëls om lekkasies en ontploffings te voorkom.

- **Draai gasbottels altyd by die klep toe** wanneer dit nie in gebruik is nie.
- **Moet nooit 'n gasstoof of brander in 'n geslote vertrek gebruik sonder ventilasie nie** — dit voorkom die opbou van gevaarlike koolstofmonoksied.
- **As jy gas ruik, moenie enige elektriese skakelaars aan- of afskakel nie** (vonnke kan die gas laat ontplof). Maak dadelik vensters en deure oop en skuif almal na buite.
- **Bêre ekstra gasbottels regop** in 'n goed geventileerde area buite, weg van direkte sonlig.



Veiligheidswenk: Toets jou konneksies gereeld deur 'n bietjie seepwater oor die pype en koppelstukke te gooi. As daar borreltjies vorm, is daar 'n lek wat dadelik herstel moet word.

14.1.3 ELEKTRISITEIT

Die herstel van krag na beurtkrag bring dikwels 'n skielike toename in spanning (power surge) wat elektriese brande kan veroorsaak as daar nie voorsorg getref word nie.

- **Gaan toestelle na:** Wanneer krag herstel word na beurtkrag, maak seker dat geen toestelle (soos stowe of ysters) aan gelaat is voor die kragonderbreking nie.
- **Vermyn oorlaai:** Moet nooit verlengkoorde of kragproppe oorlaai nie. Te veel toestelle op een prop kan hitte opbou en 'n brand veroorsaak.

- **Kabelveiligheid:** Moenie elektriese kables onder matte of vloerlap deurloop nie. Die hitte kan nie ontsnap nie, en as die kabel beskadig word deurdat mense daarop trap, kan dit maklik aan die brand steek sonder dat jy dit dadelik agterkom.

Wenk: Dit is 'n goeie idee om onnodige toestelle heeltemal uit te prop tydens beurtkrag om skade deur kragstuwings te voorkom wanneer die elektrisiteit weer aankom.

14.2 TOERUSTING VIR JOU HUIS

Om jou huis behoorlik toe te rus, is die eerste stap om 'n klein insident te keer voordat dit 'n ramp word. Hier is die noodsaaklike items wat elke huishouding behoort te hê:

- **Brandblussers:** Elke huis moet ten minste een **droëpoeier ABC-brandblusser** hê — dit is geskik vir hout-, papier-, vloeistof- en elektriese brande. Hou een in die kombuis en een in die motorhuis. Onthou die Engelse akroniem **PASS**:
 - **P (Pull):** Trek die pen uit.
 - **A (Aim):** Rig die spuitstuk op die **basis** van die vuur.
 - **S (Squeeze):** Druk die handvatsel stewig.
 - **S (Sweep):** Beweeg die spuitstuk van kant tot kant.
- **Rookverklikkers:** Installeer rookverklikkers in elke slaapkamer, gang en leefarea. Toets hulle maandeliks en vervang die batterye ten minste een keer per jaar.
- **Brandkomberse:** 'n Brandkombers is 'n bekostigbare en hoogs effektiewe middel om klein kombuisbrande te smoor. Hou een teen die kombuismuur gemonteer waar dit maklik bereikbaar is.
- **Ontruimingsroetes:** Elke gesinslid moet ten minste twee maniere ken om uit elke vertrek te kom. Bespreek en oefen julle huis se ontruimingsplan as 'n gesin en stem saam oor 'n versamelpunt buite die huis.



Wenk: Maak seker jou brandblusser is nie verval nie. Die meeste blussers moet elke jaar deur 'n professionele persoon nagesien word om te verseker die druk is nog reg.

14.3 AS 'N BRAND ONTSTAAN

In die geval van 'n brand is spoed en kalmte deurslaggewend. Volg hierdie stappe om jouself en jou gesin veilig uit die huis te kry:

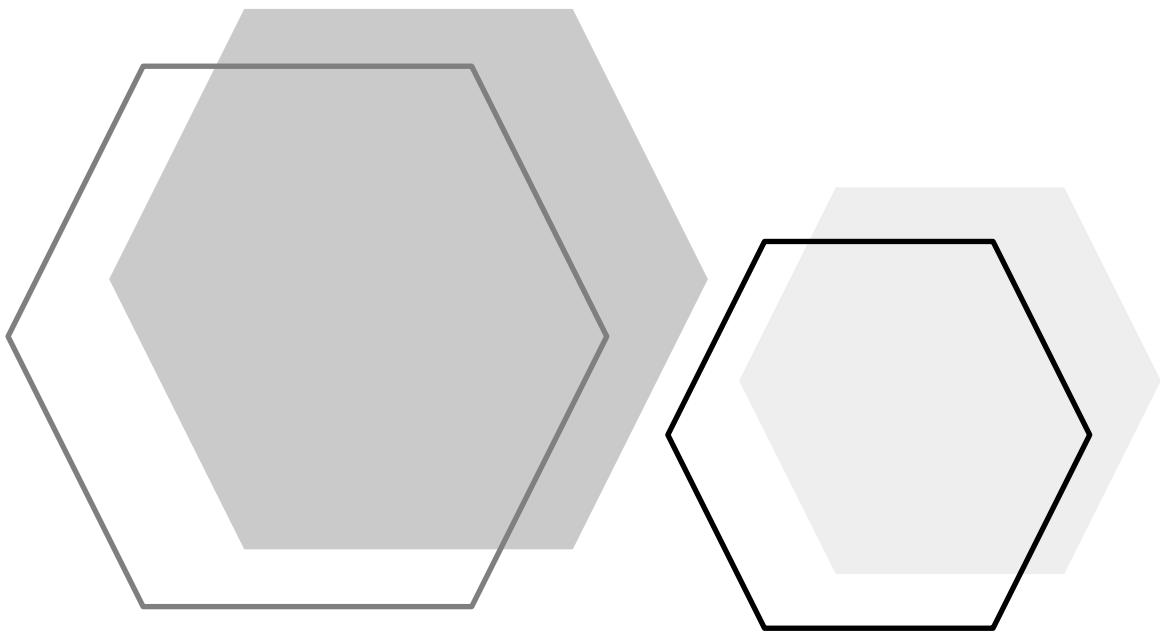
- 1) **Kry almal eers uit:** Geen besitting is 'n lewe werd nie. Los alles en fokus daarop om mense veilig te kry.
- 2) **Waarsku almal:** Laat weet almal in die huishouding onmiddellik dat daar 'n brand is.
- 3) **Voel aan deure:** Voel aan 'n deur voordat jy dit oopmaak. As die deur warm voel, moenie dit oopmaak nie — vind 'n alternatiewe uitgang.
- 4) **Bly laag:** Rook styg op. Kruip langs die vloer waar die lug skoner is om rookinaseming te vermy.
- 5) **Maak deure agter jou toe:** Soos jy uitbeweeg, maak deure agter jou toe — toe deure vertraag die verspreiding van vuur aansienlik.
- 6) **Sodra jy uit is, bly uit:** Moet nooit onder enige omstandighede weer 'n brandende gebou binnegaan nie.

14.4 OPSOMMING

Hier is die finale opsomming van brandveiligheidsbeginsels. Dit is goeie punte om op 'n sentrale plek in die huis op te plak sodat die hele gesin dit kan memoriseer:

KERNPUNTE VIR BRANDVEILIGHEID

- 1) **Voorkoming is alles:** Die meeste huisbrande tydens 'n krisis word veroorsaak deur nalatigheid met kerse, gas en kosmaak.
- 2) **Moet nooit vlamme alleen laat nie:** Dit geld vir kerse, gasbranders asook braaivure.
- 3) **Wees voldoende toegerus:** Elke huishouding benodig 'n brandblusser, rookverklidders en 'n brandkometers.
- 4) **Ken jou ontruimingsroetes:** Oefen dit as 'n gesin nog voordat julle dit ooit werklik nodig het.
- 5) **Kom eers uit:** Geen besitting regverdig dit om in 'n brandende gebou te bly nie.
- 6) **Ken die nommers:** Skakel **10177** vir die brandweer of **112** vanaf enige selfoon.



15 SANITASIE EN MENSLIKE AFVAL



Van al die onderwerpe wat in hierdie gids gedek word, is sanitasie moontlik die een wat die meeste oor die hoof gesien word — en tog kan dit in 'n uitgerekte noodsituasie een van die ernstigste bedreigings vir jou gesin se gesondheid word. Wanneer munisipale rioolstelsels faal, en hulle sal tydens langdurige beurtkrag of 'n ineenstorting van watertoevoer, versprei die risiko van siektes vinnig.

Cholera, tifus, disenterie en hepatitis A is almal direk gekoppel aan swak sanitasie. Hierdie is nie siektes van verafgeleë lande nie; dit is siektes van enige gemeenskap wat toegang tot skoon water en funksionerende rioolstelsels verloor.

Die goeie nuus is dat jy met 'n bietjie voorbereiding en kennis sanitasie veilig en met waardigheid kan bestuur — selfs onder die mees uitdagende omstandighede.

Feit: In 'n krisis is higiëne dikwels jou eerste linie van verdediging teen infeksies. Om te weet hoe om menslike afval veilig te hanteer, is net so belangrik soos om kos en water te stoor.

15.1 WANNEER DIE TOILET OPHOU SPOEL

Die meeste spoeltoilette is afhanklik van munisipale waterdruk om voldoende te kan werk. Wanneer die watertoevoer afgesny word of beperk is, het jy 'n paar opsies om die situasie higiënies te hanteer:

- **Spoel met 'n emmer:** 'n Toilet kan steeds suksesvol gespoel word deur ongeveer tien liter water vinnig en direk in die bak te gooi. Hiervoor kan jy grys-water uit jou bad of wasbak gebruik, of selfs opgevang reënwater. Dit is juis waarom dit so belangrik is om jou bad vol water te laat loop sodra 'n krisis begin ontvou.
- **Chemiese toilette:** Hierdie draagbare, selfstandige eenhede gebruik 'n chemiese oplossing om afval af te breek en reuke te neutraliseer. Hulle is algemeen beskikbaar by buitelug- en kampwinkels regoor Suid-Afrika en benodig geen loodgieterwerk of wateraansluiting nie. 'n Chemiese toilet is een van die mees praktiese beleggings wat jy vir jou noodhulpstel kan maak, veral vir gesinne met klein kinders of bejaardes.
- **Gat-stelsels en putlatrines:** As jy geen ander opsie het nie, kan menslike afval veilig begrawe word. Grawe 'n gat van minstens 30 sentimeter diep en sorg dat dit ten minste 60 meter weg is van enige waterbron, stroom of boorgat. Bedek die afval na elke gebruik volledig met grond. Moet nooit so 'n gat naby jou groentetuin grawe nie. Hierdie metode word al eeue lank veilig gebruik en bly effektief mits dit korrek gedoen word.



15.1.1 HOE OM 'N EENVOUDIGE NOOD-PUTLATRINE TE BOU

Indien 'n krisis langer as 'n paar dae duur en jy nie 'n chemiese toilet tot jou beskikking het nie, kan jy self 'n eenvoudige putlatrine in jou tuin oprig:

- Kies 'n geskikte plek wat ten minste 30 meter van jou huis af is en minstens 60 meter weg van enige waterbron.
- Grawe 'n gat van ongeveer een meter diep, 50 sentimeter breed en 80 sentimeter lank.
- Bou 'n stewige houtraamwerk oor die gat met stewige planke of pale sodat jy veilig daarop kan sit.
- Sorg vir 'n houtdeksel waarmee die sitplek tussen gebruike toegemaak kan word om vlieë weg te hou.
- Hou 'n emmer met as, droë grond of kalk byderhand. Gooi 'n handvol daarvan in die gat na elke gebruik; dit help om reuke te beheer en bespoedig die ontbindingsproses.
- Wanneer die gat driekwart vol is, moet dit heeltemal met grond opgevol en toegegooi word. Daarna kan jy 'n nuwe een grawe indien nodig.



15.1.2 HIGIËNE-VOORRAAD OM AAN TE HOU

Jou noodvoorraad behoort altyd die volgende noodsaaklike sanitasie-items in te sluit:

- 1) **Toiletpapier** — sorg dat jy baie meer opgaar as wat jy dink jy gaan benodig.
- 2) **Weggooibare handskoene** vir veilige hantering.
- 3) **Handreiniger (sanitiser)** en antibakteriese seep.
- 4) **Bleikmiddel of Jik** — onontbeerlik om oppervlaktes en toiletareas te ontsmet.
- 5) **Kalkpoeier** — dit is by die meeste hardewarewinkels beskikbaar en word gebruik om afval te behandel en reuke te bekamp.
- 6) **Swaardiens-vullissakke** vir die veilige wegdoen van afval.
- 7) **'n Draagbare chemiese toilet** of 'n spesiale kampeertoilet-sitplek.
- 8) **Dames-higiëneprodukte.**
- 9) **Babadoekies (baby wipes)** — dit is van onskatbare waarde wanneer water skaars is en jy jousef of jou kinders vinnig moet skoonmaak.

15.1.3 AFVALVERWYDERING TYDENS 'N KRISIS

Moet nooit menslike afval in oop areas naby jou huis, in stormwaterdreinerings of in enige waterstroom wegdoen nie. Dit is nie net 'n ernstige gesondheidsrisiko vir jou eie gesin nie, maar vir jou hele gemeenskap.

Om verantwoordelik met afval om te gaan tydens 'n krisis, is 'n daad van naasteliefde — dit weerspieël presies dieselfde beginsel van omgee vir mekaar wat as deurlopende tema deur hierdie hele gids loop.

15.1.4 'N LAASTE WOORD OOR HIGIËNE

In 'n krisistyd word die was van jou hande belangriker as ooit tevore. Siektes wat deur besoedelde hande versprei word, is verantwoordelik vir 'n groot deel van die sieketoestande wat tydens en na rampe voorkom.

Hou antibakteriese seep en handreiniger by elke toilet en in elke area waar kos voorberei word. Was jou hande deeglik nadat jy enige toiletfasiliteit gebruik het en voordat jy aan kos raak — elke enkele keer, sonder uitsondering.

15.2 OPSOMMING

- **Handmatige spoel met 'n emmer** is jou eerste opsie wanneer munisipale waterdruk faal – gebruik grys-water om skoon water te bespaar.
- **Chemiese toilette** is 'n uiters praktiese belegging vir elke huishouding en bied gemoedsrus.
- **Putlatrines** kan op 'n eenvoudige en veilige manier gegrawe word indien geen ander opsies meer beskikbaar is nie.
- **Hou 'n voorraad sanitasie-items aan**, insluitend kalkpoeier, Jik, handskoene en 'n draagbare chemiese toilet.
- **Hande was** is selfs meer deurslaggewend tydens 'n krisis – moet nooit hierop afskeep nie, aangesien dit jou eerste linie van verdediging teen siektes is.

16 WEERBAARHEID



"61 huisrowe en 676 huisbrake per dag in Suid-Afrika - hoe boewe werk en hoe om jou eiendom en geliefdes te beskerm."

Vrouekeur Artikel | 1/11/2017

Volgens die mees onlangse misdaadsyfers wat hierdie week deur die SAPD bekendgemaak is, is die hoeveelheid huisrowe en huisbrake in Suid-Afrika steeds kommerwekkend hoog, met 22 343 rowe en 246 654 inbrake wat in 2016/17 aangeteken is.

"Hierdie statistieke is skokkend – op 'n daaglikse basis word 'n gemiddeld van 61 wonings beroof en 676 loop onder inbrake deur. En dis net met inagnome van voorvalle wat wel aan die polisie vermeld word", sê Elmarie Twilley, woordvoerder van Virseker "Ons doen 'n ernstige beroep op Suid-Afrikaners om meer waaksaam as ooit te wees en te verseker dat hulle wonings so veilig as moontlik is, nie alleen om hulle besittings te beskerm nie, maar ook hulself en hul geliefdes."

Navorsing deur Professor Rudolph Zinn van UNISA se Skool van Kriminele Reg en Polisiepraktyk – wat in diepte onderhoude met 30 veroordeelde rowers gevoer het – het die volgende sleutel-insigte oor wie hierdie misdadigers is, en hoe hulle te werk gaan, onthul:

- *Meeste van hierdie rowers was mans in hulle vroeë 20's.*
- *Hulle werk gewoonlik in groepe van 4.*
- *Elke misdadiger het op 'n gemiddeld van 103 misdade skuld erken.*
- *Hulle motivering was hoofsaaklik geldelike wins.*
- *Hulle kies hul teikens op grond van rykdom en hoe winsgewend 'n misdaad sou wees.*
- *Die meerderheid van misdadigers het gesê dat hulle inligting van binne ontvang het – dikwels via huishulpe, tuiniers en sekuriteitswagte.*
- *Alle oortreders het gesê dat hulle heelwat tyd voor die aanval sou spandeer om hulle teiken te monitor.*
- *Lae sekuriteit en die beskikbaarheid van ontsnappingsroetes is belangrik, maar misdadigers sal enige teiken aanvat as hulle dit as waardevol genoeg sien.*

16.1.1.1 BESPREEK VEILIGHEID MET JOU FAMILIE

Laat almal insluitende ouer kinders saam gesels oor hulle vrese en wat hulle dink die huis nodig het om hulle veiliger te maak en laat voel.

16.1.1.2 ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREËLS MOET NEERGELE WORD

- 1) Voordeure word onder geen omstandighede oopgemaak vir vreemdelinge nie.
 - Praat deur die deur en stel eers vas of jy besigheid het met die vreemdeling bv. 'n posman wat 'n posstuk aflewer
 - Iemand wat vir kos of geld of werk vra – maak jy nie die deur voor oop nie
- 2) Voordeure word nie deur kleiner kinders oopgemaak nie, misdadigers kan jong kinders maklik mislei of inligting by hulle bekom. Sleutels word nooit in deure gelos nie, hang die sleutels buite bereik van deure en vensters.

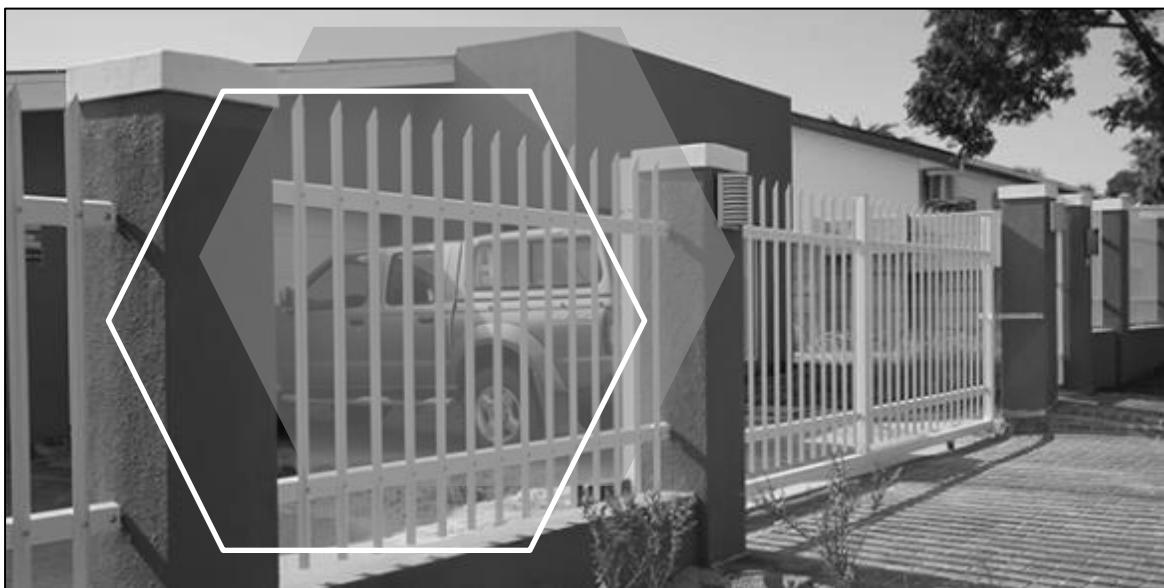
16.2 DIE DRIE VLAKKE VAN WEERBARHEID

Die ontwerp van 'n huisverdedigingstelsel wat uit verskeie lae van weerbaarheid bestaan, is 'n proaktiewe manier om jou familie, huis en besittings te beskerm. Hierdie lae is voorkomende matreëls wat aan indringers die boodskap sal laat verstaan dat jy voorbereid is dat hulle eerder jou huis heeltemal moet vermy.

16.2.1 LAAG 1: DIE BUITENSTE LAAG

Hierdie laag bestaan uit die buitenste omtrek van jou huis. As gevolg van sekere argitektoniese ontwerpe van huise (deure met dekoratiewe vensters, skuifdeure ens), is vandag se huise meer kwesbaar as vroeër jare.

Die installering van sigbare voorkomende matreëls rondom jou huis sal boewe op hulle hoede hou. Loop gereeld om jou huis om die sien waar kwesbare gebiede is. Geringe aanpassings aan die buitekant van die huis kan help om dit van buite af te beskerm. Een van die mees kwesbare gedeeltes van jou huis is vensters.



'n Swaar stoel kan maklik in 'n venster gegooi word, dit verpletter en sodoende 'n maklike toegang skep. Belegging in 'n breekvaste vensterfilm of diefwering is oplossing vir hierdie potensiële probleem.

Laat die buitekant van jou huis meer weerbaar lyk vir misdadigers met hierdie aanpassings:

- 1) Doringagtige bosse onder vensters.
- 2) "Pasop vir die hond" tekens by jou hek asook jou motorhuisdeur (selfs as jy nie 'n hond het nie)
- 3) Plaas diefwering voor alle vensters en Trellidoors voor al jou deure. Indien jy dit kan bekostig, installeer aluminium storm luike (shutters) voor al jou vensters.
- 4) Sekuriteitsmaatskappy en buurtwag bordjies by jou voorhek se pilaar of by jou motorhuis se deur.
- 5) Infrarooi-bewegende ligte op grense van jou erf en tuinmure.
- 6) 'n Sekuriteitskamera wat wys na die voordeur (selfs 'n valse een met 'n flikkerende lig kan skelms afweer)

16.2.2 LAAG 2: DIE BINNELAAG

Voorkomende veiligheidsmaatreëls kan help om die veiligheid van jou huis te verseker. Laag twee (2) fokus op die weerbaarheid van jou huis daardeur moeilik te maak om toegang te verkry.



- 1) Installeer 'n alarm met paniekknoppies met genoeg infrarooi ogies in die nodige vertrekke.
- 2) Sluit aan by 'n betroubare sekuriteitsmaatskappy wat die alarm kan monitor.
- 3) Plaas versteekte kameras (webcams) strategies regdeur jou huis. Maak seker dat die kameras aan die internet kan koppel en beeldmateriaal in die kuberruimte kan stoor. Dit sal verhoed dat die inbrekers nie die beeldmateriaal kan vernietig nie en dat jy die beeldmateriaal self met jou selfoon kan bereik en kyk.
- 4) Voeg 'n 2-rigting stem funksie by 'n bestaande alarmstelsel. Met hierdie funksie kan u sekuriteitstelsel direk via die bedieningspaneel kommunikeer. Hierdie funksie laat jou ook toe om in jou stelsel in te skakel en na enige aktiwiteit te luister of met jou kind of ander familieledede wat by die huis is, te praat.
- 5) Maak seker dat jou deure stewig is. ('n metaal of soliede houtdeur is die beste)
- 6) Versterk die deurraam. 'n Deur is net so sterk soos die raam wat dit in plek hou.
- 7) As van jou deure uit glas bestaan, moet u 'n breekvaste film op die glas plak.
- 8) Installeer 'n dubbel silinder slot om die slot aksie te versterk.
- 9) Hou beursies, motorsleutels, geld en juweliersware weg van vensters. Die items kan van buite af sigbaar wees.
- 10) Plaas 'n loergaatjie in die voor- en agter deure.
- 11) Plaas die 'n pyp of metaalstaaf in skuifdeure se glybaan om te verhoed dat dit maklik oopgeruk word. Die pyp moet dieselfde lengte as die glybaan wees.
- 12) Sit "anti-lift" slotte of skuiwers by skuifdeure en skuifvensters.

16.2.3 LAAG 3: DIE PERSOONLIKE LAAG

Hierdie laag is die mees kritieke omdat dit gebaseer is op al die prosedures, verdedigingsopleiding en noodplanne wat jy opgestel het. Die persoonlike laag is die enigste laag wat jy en jou gesig die buite wêreld kan inneem. As jy stap en iemand probeer om jou aankeer, sal jy jou verdedigingsopleiding asook noodprosedures kan gebruik om die aanvaller(s) af te weer.



Die persoonlike laag is die finale laag van verdediging. As al jou afskrikmiddels en voorkomende maatreëls nie genoeg is om 'n gedetermineerde indringer uit jou huis te hou nie, moet jy oorgaan tot aksie om jousef en jou gesin te verdedig. Dit is verstandig om verskeie strategieë te hê om jousef te verdedig. As die eerste strategie misluk, wees altyd voorbereid om voort te gaan na die volgende strategie.

- Leer selfverdediging: Vind 'n klas wat spesialiseer in vinnige reaksie tegnieke soos 'Krav Maga' of 'Wing Chun'.
- Kry 'n vuurwapen en leer om dit veilig en akkuraat te gebruik. Gaan gereeld skietbaan toe en oefen op 'n gereelde basis.
- Leer om te improviseer. Jou huis is vol ander afweermiddels soos:
 - Warm koffie
 - Brandblusser
 - haarsproei
 - Krieketkolf of hokkiestok
 - Sout in die oë gegooi
 - Kombuismesse
 - Maak seker jou familie ken die nodige noodnommer uit hulle koppe. Indien hulle met 'n opgeleide persoon in aanraking kan kom, leer hulle om kalm die noodsituasie aan die beampte te verduidelik.
 - Wys jou gesin hoe om verskillende ontsnappingsroetes tot hul voordeel te gebruik indien hulle die huis moet verlaat.

16.3 VERDERE VEILIGHEID WENKE BY DIE HUIS

16.3.1 IN DIE AAND

- 1) Maak blindings en gordyne na donker toe sodat misdadigers nie in die huis kan sien nie.
- 2) Skakel die alarm aan vir buite sowel as vertrekke wat julle nie gebruik nie.
- 3) As jy die huis moet verlaat bedags, hou 'n radio of TV se klank aan.
- 4) As jy saans weg is van die huis af, skakel buite ligte aan en een of twee ligte in die huis en hou jou TV ook aan.
- 5) Moenie jou "Flat Screen" TV sigbaar na die straat installeer nie



16.3.2 KEN JOU BURE

- 1) Maak seker jy maak kennis met die bure en dat jy hulle kontakbesonderhede het.
- 2) Vermy sleutels onder blom potte, onder die mat, of binne valse "rotse". As jy 'n ekstra sleutel moet los, is jou beste opsie om dit vir 'n betroubare buurman te gee.
- 3) Vra jou buurman om die volgende te doen indien julle 'n naweek weg of op vakansie is.
 - Die asblikke in te bring en nie op straat te los langer as wat dit nodig is nie.
 - Moenie pos langer as een dag in posbus los nie.

16.3.3 WEES BEDAGSAAM

- 1) Wees waaksaam as jy by die huis kom. Kyk eers bietjie rond en maak seker niemand hou jou dop nie.
- 2) Moenie nuut gekoopte toerusting se kartonne/verpakking buite jou erf neersit (uitstal/"adverteer") vir verwydering nie.
- 3) Skaf 'n straatnommer bord aan en installeer vir vinnige reaksie in 'n nood.
- 4) Moenie vir "verkoopsfoefies" of "herstelwerk foefies" of "opname foefies" of "werk soek truuks val nie. Hulle moet 'n afspraak maak, al het hulle Telkom- of Eskom-of polisie klere aan.
- 5) Moenie enige vreemdes by of naby jou huis toelaat nie (dag of nag). Vreemde besoekers het vreemde planne. Kry hulp van buite en moenie uitgaan om te hoor wat gaande is nie.
- 6) Reël en kommunikeer al hierdie noodmaatreëls met jou huismense en bure. Praat gereeld met bure en vriende. Hou selfone gereed as landlyne dalk geknip word.
- 7) Hou alle nooddienste, SAPS, GPF, Buurtwag, plaaswag en die brandweer se noodnommers op al die selfone in die huis en roep eers hulp van buite af om jou eiendom te beveilig. Moenie self uitgaan na buite nie!



16.3.4 BLY VERKIESLIK BINNE

- 1) Moenie uitgaan om te kyk waarom loop die water uit 'n buitekraan nie – die krane sal nie vanself oopgaan nie. Kry hulp van buite af.
- 2) Moenie uitstorm wanneer jou voertuig se alarm afgaan nie – daar buite is 'n skelm wat op jou wag!
- 3) Moenie uitgaan as iemand om "hulp roep" of "gewond" by jou huis aankom **wat jy nie ken nie**. Bel die noodeenhede soos polisie of ambulans en hou jou deure gesluit.
- 4) Moet ook nie sommer summier vir die "polisie" oopmaak nie. Skakel die naaste polisiestasie en kry bevestiging en volle besonderhede!
- 5) Moenie uitgaan om te kyk waarom die honde dringend en aanhoudend blaf nie. Bly binne en bel die buurtwag of polisie.
- 6) Moenie uitgaan as klein hondjies op jou stoep of by jou voordeur neergesit word terwyl hulle tjank van honger of koud kry nie. Skakel eerder jou naaste SAPS of Buurtwag om ondersoek in te stel – dit kan 'n strik wees!
- 7) As jy op 'n kleinhoeve of plaas is, moenie reageer op 'n "hulproep" van werkers in die nag nie – maak vooraf reëlens dat hulle jou kan bel in krisis tye en dan skakel jy die ambulans!

16.4 VEILIGHEIDSWENKE VIR JOU VROU EN KINDERS



16.4.1 VROU ALLEEN BY DIE HUIS

- 1) Hou deure, patio deure, skuifdeure toe, terwyl jy huiswerk doen.
- 2) As jy in die voorste deel van jou huis werk, maak seker die agterste of kant deure is toe gesluit.
- 3) As jy op die stoep of in die tuin sit of werk, maak seker die res van die huis se deure en venster is toe.
- 4) As jy in die area by jou agterdeur werk of ontspan, maak seker die voordeur en/of kant deure is gesluit.
- 5) Moenie die voordeur oopmaak vir vreemdeling nie, praat deur die deur.
- 6) As jy ontspan voor die TV, sluit asseblief eers die hele huis. Moenie al die vensters en patio deure oopmaak en dan ontspan nie, maak net oop in die vertrek waar jy is indien nodig.
- 7) Moenie op warm somersdae jou hele huis oopmaak en langs die swembad area gaan ontspan nie, hou eerder die dele van die huis waar jy nie gaan ontspan nie se vensters/deure toe, en maak net die deure en vensters by die swembad area oop.
- 8) Wees oor die algemeen paraat en leer ken die verskillende klanke van die buurt en jou huis.
- 9) Hou peper sproei in jou kombuis of slaapkamer of by jou in die area waar jy werk of ontspan.
- 10) As jy na donker moet ry, hou die peper sproei binne bereik langs jou in die motor.

16.4.2 VEILIGHEID VIR JONG KINDERS

- 1) Jong kinders moet nie die telefoon antwoord nie, want hulle is te jonk en kan mislei word om inligting uit te gee.
- 2) Tieners wat smiddae alleen na skool by die huis is, moet in die gewoonte kom om deure toe te hou, veral as daar gefliek word of harde musiek gespeel word, want die kind sal nie eens bewus wees daarvan as misdadigers ingekom het nie.

16.4.3 VEILIGHEIDSWENKE VIR TIENERS



16.4.3.1 TIENERS IN DIE PUBLIEK

Tiener dogters wat in die publiek moet rondbeweeg of stap moet altyd paraat wees. Hier is 'n paar gedagtes wat tieners in gedagte moet hou:

- 1) Maak seker dat jy bewus is wie agter jou loop.
- 2) As 'n groep mans jou laat ongemaklik voel of aankyk, vermy hulle.
- 3) Indien 'n persoon verdag lyk, maak seker dat jy in die publiek en nie in afgeleë strate beweeg nie.
- 4) As dit te donker is om huis toe te stap, bel jou ouers om jou te kom haal of laat 'n volwassene saam met jou stap tot by die huis.
- 5) Maak seker dat jou selfoon gelaai is en dat jy genoeg lugtyd het
- 6) Moenie jou MP3 speler, selfoon of jou beursie in die publiek wys nie.
- 7) Moenie musiek op so hard op jou oorfone speel sodat jy niks kan hoor nie.
- 8) Gebruik jou selfoon slegs op veilige plekke

16.4.3.2 TIENERS IS 'N SAGTE TEIKEN

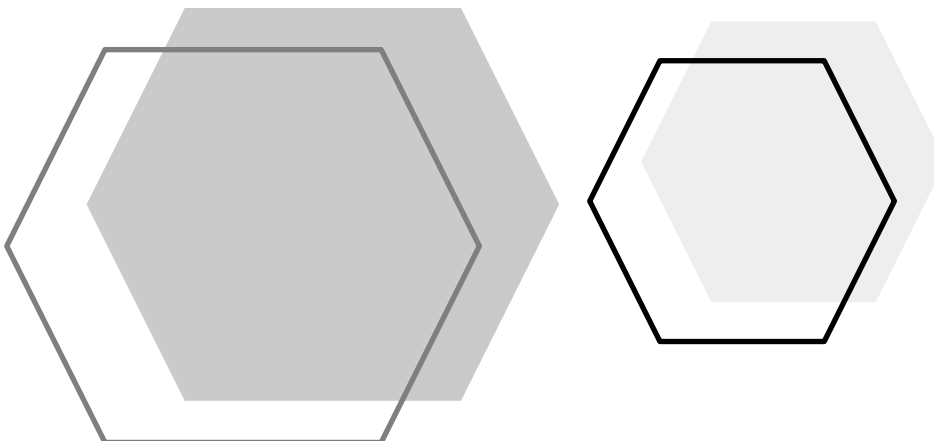
Tiener dogters, moet veral paraat wees en bewus gemaak word daarvan dat misdadigers veral vroue as sagte teikens sien.

- 1) Jonger dogters word nie deur ooms, oupas' of manskvriende ge "baby sit" nie. Dogters is teikens veral vir seks misdadigers.
- 2) Dogters moet bewus wees daarvan dat hoë hakke en/of kort rompe of kort toppies en baie lae broeke uitloklik kan wees vir seks misdadigers en dronk mans
- 3) Dogters stap nooit na donker iewers heen nie.
- 4) Dogters dra nie hoë hakke as hulle ver moet stap nie, dan het hulle geen kans om weg te hardloop in 'n nood situasie nie
- 5) Alle tieners moet verkieslik per motor deur ouers afgelaai en gaan haal word, moenie te lui wees om jou tieners te vervoer vir sosiale geleenthede nie, hulle het die reg om sosiaal te verkeer.
- 6) Ouer tiener dogters moet peper sproei in hulle handsakkies dra of verkieslik in hulle hand vashou as hulle alleen iewers moet stap.



16.5 SAMEVATTING

- 1) Skep die nodige noodprosedures en bespreek dit met jou gesin. Maak seker dat jy 'n lys van noodnommers en ontsnappingsroetes insluit.
- 2) Neem die tyd om deur jou huis en tuin te loop en bekyk dit deur die oë van 'n misdadiger. As jy in hierdie huis sou breek, hoe sou jy dit doen? Kyk vir kwesbaarhede. Doen dit om jou swak punte te identifiseer, en adresseer hulle dan.
- 3) Indien jy 'n vuurwapen besit, gaan skiet gereeld by die skietbaan. Leer jou familie om ook 'n vuurwapen te hanteer.
- 4) Skaf 'n alternatiewe afweermiddel aan soos peper sproei of selfs 'n 'taser'.
- 5) Sit saam met jou gesin om 'n tafel en bespreek met jou tiener dinge wat met hulle kan gebeur indien hulle nie versigtig en bedagsaam is nie.



17 GEMEENSKAPS- EN BUURTVOORBEREIDING

Daar is 'n ou Afrika-spreekwoord wat sê: “As jy vinnig wil gaan, loop alleen. As jy ver wil gaan, loop saam.” Nêrens is dit meer waar as in 'n oorlewingsituasie nie. Maak nie saak hoe goed jy as individu of as gesin voorbereid is nie, jou veiligheid en langtermyn-veerkragtigheid sal altyd sterker wees as jy ingeskakel is by 'n gemeenskap wat saam met jou gereed is.

Deur hierdie gids het ek herhaaldelik verwys na hoe belangrik dit is om jou bure te ken en saam te werk. Hierdie hoofstuk word uitsluitlik aan daardie beginsel gewy — want in 'n Suid-Afrikaanse konteks is gemeenskapsgereedheid nie net 'n goeie idee nie; dit is 'n noodsaaklike oorlewingstrategie.

17.1 WAAROM GEMEENSKAPSAMEWERKING BELANGRIK IS TYDENS 'N KRISIS



Wanneer 'n ramp tref, is die eerste mense wat jou gaan bereik nie die nooddienste nie. Dit gaan jou bure wees. Paaie kan versper wees, noodnommers oorbelas en reddingspanne totaal oorweldig. Studies wat na groot rampe gedoen is, wys deurlopend dat bure wat mekaar help, meer lewens red in daardie kritieke eerste ure as enige ander ingryping.

Suid-Afrika het reeds 'n merkwaardige kultuur van gemeenskap-solidariteit. Stokvels, kerkskakels, buurtwagte, straat-WhatsApp-groepe en gemeenskapspolisieringsforums is alles uitinge van ons natuurlike neiging om na mekaar om te sien. Die doel van hierdie hoofstuk is om jou te help om op daardie bestaande strukture voort te bou en hulle doelbewus gereed te kry vir enige ramp.

17.1.1 1.1.1 BEGIN SOMMER IN JOU EIE STRAAT

Jy het nie 'n formele organisasie nodig om die eerste tree te gee nie. Begin by die mense wat die naaste aan jou is — jou bure weerskante van jou en diegene direk oorkant die straat. Knoop sommer 'n eenvoudige gesprek aan oor noodgereedheid. Jy sal dalk verbaas wees om te sien hoeveel ander mense dieselfde bekommernisse as jy deel, of oor vaardighede en hulpbronne beskik wat jou eie kan aanvul.

Oorweeg dit om 'n informele saamtrek te reël — 'n braai, 'n koppie koffie of sommer net 'n vinnige straatvergadering. Gebruik hierdie geleentheid om die volgende vrae as 'n groep te bespreek:

- Wat is die mees waarskynlike krisis of rampe wat ons in hierdie omgewing kan verwag?
- Wie in ons straat het mediese opleiding of beskik oor noodhulpkennis?
- Wie het 'n kragopwekker, 'n watertenk of sonkragstelsel?
- Wie in die straat is bejaard of gestremd en sal ekstra hulp nodig hê in 'n noodsituasie?
- Watter vorm van kommunikasie gaan ons gebruik as die selfoonnetwerke sou platval?

17.1.2 DEEL VAARDIGHEDE EN HULPBRONNE

Een van die kragtigste voordele van 'n gemeenskap wat saamstaan, is die vermoë om vaardighede en hulpbronne saam te gooi. Oorweeg dit om verantwoordelikhede te verdeel op grond van wat elke huishouding reeds besit of weet:

1. 'n Buurman met mediese opleiding kan as die straat se noodhulp-koördineerder optree.
2. 'n Huishouding met 'n groot watertenk kan noodwater aan die direkte bure verskaf.
3. Iemand met 'n amateuraansluiting (ham-radio) of tweerigtingradio's word die spilpunt vir kommunikasie.
4. 'n Gesin met 'n kragopwekker kan help om noodsaaklike toestelle vir die res van die straat te laai.
5. Iemand met meganiese kennis kan omsien na voertuie wat tydens 'n ontruiming onklaar raak.
6. Hierdie benadering weerspieël presies die beginsel waarvolgens die vroeë kerk geleef het.

Handelinge 2:44-45: “Al die gelowiges was een in hart en siel en het alles met mekaar gedeel. Hulle het hulle grond en besittings verkoop en die geld uitgedeel volgens elkeen se behoefte.”

In tye van krisis is vrygewigheid en samewerking nie tekens van swakheid nie. Dit is juis die fundamente waarop oorlewing gebou word.

17.1.3 1.1.1 MAAK GEBRUIK VAN BESTAANDE STRUKTURE

17.1.3.1 BUURTWAG

As julle woonbuurt reeds 'n aktiewe buurtwag het, woon hul vergaderings by en bring die onderwerp van noodgereedheid ter sprake. Stel voor dat die buurtwag 'n protokol vir rampbestuur by hul bestaande sekuriteitsmandaat voeg.

17.1.3.2 KERKNETWERKE

Jou plaaslike gemeente is een van die kragtigste hulpbronne in die gemeenskap. Kerke beskik reeds oor 'n kultuur van onderlinge ondersteuning, gevestigde kommunikasienetwerke, fisiese vergaderplekke en 'n fondament van vertroue. Gesels met jou leraar of ouderling oor die moontlikheid dat die kerk 'n formele plan vir noodgereedheid in plek kry.

17.1.3.3 WHATSAPP-GEMEENSKAPSGROEPE

Die meeste Suid-Afrikaanse strate en woonbuurte het reeds WhatsApp-groepe vir sekuriteit en waarskuwings. Hierdie selfde groepe is uiters waardevol vir noodkommunikasie tydens 'n krisis. Kom vooraf ooreen op 'n eenvoudige protokol sodat dringende boodskappe duidelik uitstaan tussen die gewone daaglikse geselsies.

17.1.3.4 STRAATKOMITEES EN HUISEIENAARSVERENIGINGS

Indien jou area 'n huiseienaarsvereniging (HEV) of 'n straatkomitee het, stel voor dat noodgereedheid as 'n agendapunt bygevoeg word. Selfs 'n eenvoudige noodplan van een bladsy waarop die straat saamgestem het, is oneindig beter as om glad nie 'n plan te hê nie.

17.1.4 BEPLAN VIR JOU MEES KWESBARE BURE

Elke gemeenskap het lede wat meer kwesbaar as ander is — dink aan bejaardes, mense met gestremdhede, enkelouers met klein kindertjies of diegene met chroniese siektes. Identifiseer hierdie individue in jou direkte omgewing nog voordat 'n krisis toeslaan. Maak as gemeenskap 'n doelbewuste besluit om hulle by julle noodbeplanning in te sluit. Wys 'n spesifieke buurman of -vrou aan om binne die eerste uur van enige noodsituasie by elke kwesbare persoon te gaan inloer en seker te maak alles is reg.

17.2 'N WOORD VAN WAARSKUWING

Hoewel gemeenskaplike gereedheid van deurslaggewende belang is, moet 'n mens dit met wysheid en onderskeidingsvermoë aanpak. Nie almal wat van jou voorbereidings bewus word, sal noodwendig betroubare bondgenote wees nie.

In 'n uitgerekte krisis kan desperaatheid mense verander. Wees daarom versigtig met wie jy inligting oor jou voorraad en hulpbronne deel; doen dit slegs met mense wat jy werklik vertrou. Die doel is nie om aan die groot klok te hang wat jy alles besit nie, maar om verhoudings van wedersydse vertroue en aanspreeklikheid te bou lank voordat die nood toeslaan.

17.3 OPSOMMING

1. **Begin klein** – Begin by jou naaste bure en brei van daar af uit.
2. **Knoop die gesprek aan** – 'n Eenvoudige, informele kuier is al wat nodig is om die bal aan die rol te sit.
3. **Bring jul vaardighede en hulpbronne navore** – Weet wie waarmee kan help wanneer die nood druk.
4. **Benut bestaande strukture** – Maak gebruik van die buurtwag, die kerk, WhatsApp-groepe en huiseienaarsverenigings.
5. **Beplan vir die kwesbares** – Identifiseer diegene wat nie na hulleself kan omsien nie en maak 'n verbintenis om na hulle te kyk.
6. **Bou vertroue vóór die krisis** – Verhoudings wat in vrede gesmee word, is die sterkste in tye van nood.

18 EKONOMIESE EN FINANSIËLE KRISISSE

STAATSKULD: FITCH HOU GRADERING VAN SA OP BB+

Vida Booyen | 15 Junie 2018 | Netwerk24

Fitch Ratings het Vrydag, soos allerweë verwag, sy gradering van Suid-Afrika se staatskuld op BB+ met 'n stabiele vooruitsig gehou. In sy verduidelikende nota sê die kredietgraderingsagentskap Suid-Afrika het "die hoogste ongelykheid ter wêreld." Hy het ook sy kommer uitgespreek oor lae ekonomiese groei en hoë skuldvlakke maar reken dié negatiewe faktore word getemper deur 'n "gunstige staatskuldstruktuur en 'n gesonde banksektor."



Die graderings word egter gesteun deur sterk instellings, 'n gunstige struktuur vir staatskuld, diep plaaslike kapitaalmarkte en 'n gesonde banksektor, het Fitch bygevoeg. "BBP-groei was swakker as wat verwag is in die eerste helfte van 2018, maar Fitch verwag dat 'n herstel in beleggings na 'n lang tydperk van inkrimping die groeikoers sal opstoot na 2.1% in 2019 en 2020, vergeleke met die 0.6% van 2018."

"Die president het in September 'n pakket maatreëls aangekondig om groei te stimuleer, met die fokus op strukturele hervormings sowel as die herpriorisering van besteding. 'n Hersiene mynboucharter is goedgekeur wat onsekerheid in die sektor verminder, alhoewel dit regulatoriese koste verhoog in vergelyking met die vorige bedeling."

Fitch het ook die stappe geprys om die telekommunikasiesektor te versterk, mededinging te bevorder, grootmaat-vervoerkoste te verlaag en toerisme 'n hupstoot te gee deur visumvereistes te verslap. "Volgens Fitch sal dit egter tyd neem om hierdie maatreëls in te stel en is dit nie verregaand genoeg om mediumtermyn-groeipotensiaal beduidend te verhoog nie. Gevolglik word daar verwag dat potensiële groei net onder 2% sal bly. Dit is ver onder die historiese gemiddeld van 3.4% vir lande in die 'BB'-kategorie, en skaars hoër as die bevolkinggroei van 1.6%," luidens die verklaring.

S&P gradeer Suid-Afrika tans ook as onder beleggingsgraad, terwyl Moody's se gradering op Baa3 staan — net een kerf bo onder beleggingsgraad.

Die ekonomiese vooruitsigte vir ons land was nog nooit so uitdagend nie, veral met die verlaging van Suid-Afrika se kredietgradering. Die afgelope 20 jaar is gekenmerk deur uiters ongunstige groeitoestande. Die astronomiese vlakke van korrupsie en onbevoegdheid in die staatsdiens het beleggersvertroue geknak, met die gevolg dat kapitaal wat broodnodig is vir plaaslike groei, nou eerder na ander lande uitvloei.

Maar wat gebeur as hierdie groter ekonomiese krisis persoonlik word en jy in finansiële nood beland — dalk selfs jou werk verloor? Die volgende paar riglyne kan jou help om in sulke uitdagende omstandighede steeds 'n voorsprong te kry en die mas op te kom.

18.1.1 EKONOMIESE INEENSTORTING — DIT WAT NIEMAND JOU VERTEL NIE



Die meeste mense wat oor 'n ekonomiese ineenstorting bekommerd is, het die verkeerde prentjie in hul kop. Hulle stel hulself een enkele, katastrofiese oomblik voor. 'n Flits. 'n Ontploffing. Die kragtnetwerk val plat, die banke sluit hul deure, die winkelrakke is dolleeg en skielik is dit elkeen vir homself. Dit maak dalk 'n goeie flielk-storie uit.

Maar dit is nie hoe dit in die werklikheid werk nie. Nie geskiedkundig nie, en ook nie nou nie.

'n Regte ineenstorting is nie 'n ligskakelaar wat skielik afgeskakel word nie. Dit is eerder 'n stadige lek. Dit is 'n kraan wat maande lank drup totdat jy eendat besef die hele plafon het deurgevrot. Die rede waarom dit belangrik is om dit te verstaan, is dat die meeste mense nie 'n ineenstorting herken terwyl dit besig is om te gebeur nie. Hulle pas aan. Hulle rasionaliseer dit weg. Hulle wag vir daardie een dramatiese oomblik wat nooit kom nie — en intussen het die grond onder hulle voete reeds verskuif.

18.1.2 DIE PATROON WAT HOMSELF HERHAAL

Ekonomiese ineenstortings volg 'n merkwaardige konsekwente patroon, ongeag van die land, die ekonomie of die tydvak waarin dit gebeur. As 'n mens eers hierdie patroon verstaan, begin jy die vroeë tekens raaksien. En wanneer jy die tekens vroegtydig herken, kan jy optree terwyl daar nog tyd is om kalm en berekend te werk te gaan.

18.1.2.1 FASE 1 – STADIGE EROSIE

Pryse begin stelselmatig styg, maar salarisse hou nie by nie. Dienste waarop jy altyd kon staatmaak, word skielik effens minder betroubaar. Die apteek het dalk vir 'n paar dae nie jou medikasie in voorraad nie. Die vulstasie om die hoek sluit sy deure. Jou versekering dek net 'n bietjie minder as voorheen. Nie een van hierdie dinge voel op hul eie na 'n krisis nie – dit voel bloot na ongerief. En dit is presies die punt.

18.1.2.2 FASE 2 – VERSNELLING

Die ongerieflikhede begin nou opstapel. Jy merk op dat jou kruideniersware-rekening skerp gestyg het, terwyl jou inkomste dieselfde gebly het. Jy hoor van afleggings by maatskappye wat voorheen rotsvas gelyk het. Jou plaaslike hospitaal sluit 'n saal. Dinge begin knyp, maar die amptelike storie is steeds dat alles onder beheer is. Kenners verskyn op televisie en verklaar dat die ekonomiese fundamente sterk is, die syfers hanteerbaar is en dat dit bloot 'n tydelike aanpassing is.

18.1.2.3 FASE 3 – DIE AKUTE FASE

Dit is die deel waaraan die meeste mense dink wanneer hulle die woord ineenstorting of “Economic Collapse” hoor. Banke beperk onttrekkings. Winkelrakke begin leeg raak. Medisyne is moeilik bekostigbaar of skaars. Mense wat ses maande gelede nog gemaklik geleef het, moet skielik kies tussen kos koop of huur betaal. Maar hier is die harde waarheid: teen die tyd dat jy in die akute fase beland, het die geleentheid vir maklike voorbereiding reeds grootliks verbygegaan.

Die mense wat hierdie situasies die beste deurstaan, is diegene wat reeds tydens Fase 1 – die stadige erosie – klein, bestendige stappe geneem het terwyl dinge nog min of meer normaal gelyk het.

18.1.3 DRIE LANDE - DRIE WAARSKUWINGS.

Hierdie is nie teoretiese scenario's nie. Dit is gebeure wat werklike lande getref het, met werklike mense wat werk, verbande en skoolgaande kinders gehad het — mense net soos ek en jy.

18.1.3.1 ARGENTINIË, 2001

Argentinië was reeds drie jaar lank in 'n resessie voordat die krisis sy hoogtepunt bereik het. Sedert 1998 het die ekonomie stelselmatig gekrimp. Werkloosheid het gestyg en besighede het hul deure gesluit. Tog het die regering die mense deurlopend verseker dat die bankstelsel veilig is en dat dinge binnekort sou verbeter. Mense het dit geglo omdat hulle dit wou glo. Hulle het aangegaan met hul werk,



kruideniersware gekoop en hul geld in die bank gesit. Hulle het die reëls gevolg wat hulle van kleins af geleer is — spaar, wees verantwoordelik en vertrou op die instellings.

Toe, in Desember 2001, het die regering alle bankrekeninge bevries. Oornag kon mense slegs 250 pesos per week onttrek. Jou lewensspaarrekening was daar in die bank, maar jy kon nie daaraan raak nie. Binne weke is die peso gedevalueer en daardie spaargeld was skielik net 'n fraksie werd van wat dit voorheen was. Die armoedekoers het tot 50 persent opgeskiet en werkloosheid het in sommige gebiede 30 persent bereik.

Twee dekades later hou Argentyne steeds kontant by die huis. Die geringste gerug van nog 'n bevriesing van rekeninge kan binne ure 'n stormloop op die banke veroorsaak. Daardie soort institusionele trauma vervaag nie maklik nie.

18.1.3.2 GRIEKELAND, 2008–2015

Griekeland was nie 'n ontwikkelende land nie. Dit was 'n lid van die Europese Unie met moderne infrastruktuur, 'n funksionerende gesondheidsorgstelsel, universiteite en hoëspoed-internet. En tog, tussen 2008 en 2012, het die ekonomie met meer as 20 persent gekrimp. Werkloosheid het 'n hoogtepunt van 28 persent bereik, terwyl werkloosheid onder die jeug bo 60 persent uitgestyg het — 'n hele generasie wat net nie werk kon vind nie.



Maar hier is wat die mense op grondvlak werklik geraak het. Dit was nie die BBP-syfers of die opbrengs op staatseffekte nie. Dit was die apteek wat nie meer bloeddrukmedikasie in voorraad gehad het nie. Die regering het aptekers honderde miljoene euro's deur die versekeringsstelsel geskuld, en die aptekers kon op hul beurt nie hul verskaffers betaal nie. Die verskaffers het eenvoudig opgehou aflewer. Pasiënte wat by die apteek opgedaag het, is meegedeel dat hulle die volle prys in kontant moes betaal — en selfs dán was die medisyne dalk nie beskikbaar nie. Vyfhonderd algemene medikasies was skaars, insluitend middels vir hoë bloeddruk, kanker, niersiekte en epilepsie. Aptekers regoor Athene het selfs onderling begin "smous" en medikasie met mekaar geruil om hul pasiënte te probeer help.

Dit is hoe 'n ekonomiese ineenstorting in 'n moderne land lyk. Nie tenks in die strate nie, maar aptekers wat met mekaar ruilhandel dryf soos Middeleeuse handelaars, in 'n land met veseloptiese internet en EU-lidmaatskap.

Teen 2015 het banke vir weke lank gesluit. OTM-onttrekkings is beperk tot slegs 60 euro per dag. Amper 20 persent van Grieke kon nie meer hul daaglikse koskoste dek nie. In 'n enkele jaar het twintigduisend mense dakloos geword. Die begroting vir staats hospitale is met meer as 'n kwart gesny — op presies die oomblik toe meer mense hospitale nodig gehad het, nie minder nie.

18.1.3.3 VENEZUELA — DIE VOLLEDIGE INEENSTORTING

Venezuela het die grootste bewese oliereserwes op die planeet gehad. Binne lewende geheue was dit een van die rykste lande in Suid-Amerika. Toe het die prys van olie gedaal. Die regering, wat hul hele begroting rondom olie-inkomste gebou het, het vinnig begin sonder kontant sit. In plaas daarvan om besteding te sny, het hulle eenvoudig meer geld gedruk. Inflasie het hand uitgeruk. Pryscontroles het dit vir plaaslike produsente onwingsgewend gemaak om kos te verbou, en die landbouproduksie het in duie gestort.



Teen 2017 het die gemiddelde Venezolaan wat in armoede leef, binne 'n enkele jaar 19 kilogram verloor — bloot omdat daar nie genoeg kos was nie. Teen 2018 het meer as 30 persent van die bevolking slegs een maaltyd per dag geëet. Inflasie het 63 000 persent bereik. Die tekort aan medisyne het 85 persent getref. Siektes wat jare gelede reeds uitgeroei is — soos malaria, masels en difterie — het met 'n wraak teruggekeer.

In Caracas het mense elke aand bymekaargekom om deur weggooi kos te soek. Dit was nie net diegene wat tradisioneel arm was nie; joernaliste het berig hoe kleinsake-eienaars, universiteitstudente en pensioenarisse in die toue gestaan het. Die kos was daar, maar die prys was eenvoudig buite die bereik van gewone mense. Dit is een van die wreedste kenmerke van 'n ekonomiese ineenstorting — die voorraad is op die rakke, maar jy kan dit nie bykom nie.

18.1.4 DIE VIER WAARSKUWINGSTEKENS WAARVAN NIEMAND PRAAT NIE

As mens Argentinië, Griekeland en Venezuela langs mekaar sit, sien jy dieselfde vroeë tekens lank voordat dinge heeltal ontrafel. Hierdie is nie samesweringsteorieë of onrealistiese doempromesieë nie. Dit is patrone wat geskiedkundiges en ekonome telkens geïdentifiseer het wanneer hulle bestudeer het wat presies verkeerd geloop het.

18.1.4.1 VOLGEHOUE INFLASIE WAT SALARISSE OORTREF

Dit gaan nie oor 'n maand of twee van hoër pryse nie, maar 'n voortdurende, groeiende gaping tussen wat dinge kos en wat mense verdien. Wanneer daardie gaping al groter word en daar geen duidelike manier is om dit te brug nie, bou die druk in die stelsel op. Klink dit bekend?

18.1.4.2 TOENEMENDE PROBLEME OM BASIESE GOEDERE EN DIENSTE TE BEKOM

Dit is nie 'n enkele tekort nie, maar 'n patroon. Jou apteek het nie voorraad van 'n sekere middel nie. Die kruidierswinkel het opgehou om 'n produk aan te hou en het dit nooit vervang nie. Wagtye by die dokter word langer. Jou versekering kos meer, maar dek minder. Op hul eie beteken hierdie dinge dalk niks, maar wanneer hulle begin saambondel, moet jy begin aandag gee.

18.1.4.3 VERLIES AAN VERTROUWEN IN INSTELLINGS

Dit gebeur wanneer mense ophou glo dat die stelsels waarop hulle staatmaak, sal funksioneer wanneer hulle dit werklik nodig het. In Argentinië het mense maande voor die bevriessing van rekeninge stil-stil hul geld uit die banke begin trek. Hulle kon aanvoel iets is fout, selfs al het elke amptelike verklaring die teendeel beweer. Diegene wat op daardie instink gereageer het vóór die banke gesluit het, was diegene wat kontant beskikbaar gehad het toe dit werklik saak gemaak het.

18.1.4.4 DIE NORMALISERING VAN VERSLEGTENDE OMSTANDIGHEDEN

Hierdie is die subtielste en dalk ook die gevaarlikste teken. Dit is wanneer dinge wat 'n paar jaar gelede onaanvaarbaar sou wees, nou bloot beskou word as "die manier hoe dinge is". In Venezuela het dit normaal geword om vier uur lank vir basiese kos in 'n tou te staan. In Griekeland het dit normaal geword om volle kontantprys te betaal vir medikasie wat jou versekering veronderstel was om te dek. Wanneer ons agteruitgang begin normaliseer, hou ons op om voor te berei op die moontlikheid dat dit dalk nog erger kan word. Ons hou op om op te merk wat besig is om te gebeur — en dit is presies wanneer dinge begin versnel.

Kyk nou eerlik na Suid-Afrika oor die afgelope dekade. Beurtrug was aanvanklik onaanvaarbaar. Toe word dit 'n ongerief. Daarna het dit normaal geword. Mislukkings met dienslewering was vroeër skokkend; nou word dit verwag. Korrupsieskandale wat in ander lande regerings tot val sou bring, haal skaars meer die voorblad. Ons leef in werklikheid al geruime tyd in Fase 1.

18.1.5 PRAKTIESE FINANSIËLE VOORBEREIDING – WAT JY MOET WEET.

- 1) **VERDUIDELIK VIR JOU FAMILIE** – Begin om u psigies voor te berei vir moeilike finansiële tye. Bespreek die moontlikheid met u familie en vriende en maak seker dat hulle hierdie bedreiging verstaan en die nodige ingesteldheid begin kweek. Om iets te wagte te wees, is altyd beter as om onverwags deur moeilike toestande betrap te word. Maak seker dat almal verstaan dat sulke toestande almal (of baie mense) sal raak, en dat dit nie tot u familie beperk sal wees nie. Dit is



belangrik aangesien die mens in tye van swaarkry iets moet identifiseer as die oorsaak. As u familie besef dat die toestande in die land die oorsaak is, (iets buite u familie of hegte kring) sal die familie eerder saamstaan en mekaar ondersteun, as om beskuldigings of verwyte te opper.

- 2) **KRY 'N ADDISIONELE INKOMSTE** – Begin om u besteebare inkomste te vergroot deur meer werk in te neem, of om besigheid uitgawes te sny.
- 3) **SNY UITGAWES** – Begin om op huishoudelike uitgawes te sny. Kyk waar u kan bespaar. Kan 'n paar families dalk saam op grootmaat koop? Las saam en koop 'n bees, pleks van 'n pakkie vleis by die Spar elke dag. Ry saam werk toe, ruil kinder klere tussen mekaar uit, stort korter, praat korter op die foon, verlaag sakgeld, gooi minder tuin nat, maak self huis skoon en roep wens die huishulp vaarwel toe, ens. Om nou te begin sal u gereed maak vir wat kan kom, en u ook met die volgende punte help.
- 4) **BETAAL JOU SKULD** – Moet nie jou bonus op 'n vakansie spandeer nie. Begin om skuld met aggressie te takel. Begin eers om die kleiner skuld eerste af te betaal en nadat dit afbetaal is, die afbetalings

bedrag by die betaling van grote skuld te voeg om sodoende vinner af te betaal. Jy kan ook vinniger van jou skuld ontslae raal deur van besittings ontslae te raak. As jy oorweeg het om daardie boot, ekstra, sport toerusting, vrou se tredmeul, ekstra motor of enige ander wit olifante te verkoop, doen dit nou.

- 5) **LEWENSTYLAANPASSINGS** – Begin om drastiese stappe te bespreek en u moontlik daarvoor te posisioneer. Kan jy met familie of vriende 'n huis deel? Kan jy die huis verhuur en na 'n goedkoper huurhuis trek? Kan jy dalk 'n goedkoop plattelandse eiendom koop, of solank huur en inrig? Moet jy dalk nou die BMW vir 'n Volla verruil (by wyse van spreke).
- 6) **BEGROTING** – Indien jy nie 'n begroting het nie, nou is die regte tyd om een te begin. Deur jou maandelikse besteding te kontroleer, sal dit jou meer bewus maak om nie geld vrylik en impulsief te spandeer nie.
- 7) **SPAARPLAN** – Begin spaargeld opbou vir die dag van nood. Sodra ons ekonomiese toestande verswak sal die mark toegegooi word met dinge te koop. Almal sal dan wil ontslae raak, en niemand sal wil koop nie. Dieselfde situasie heers nou in Rustenburg waar mense moet begin verkoop om te leef, maar min mense kan nog geld spandeer en die artikels koop.
- 8) **VERSPREI BELEGGINGS** – Oorweeg dat die randwaarde skielik kan versleg, of dat banke deur paniek onttrekkinge nie jou geld aan jou sal kan uitbetaal nie. Alhoewel baie spesifieke toestande nodig is om dit te veroorsaak, is dit goed om alle omstandighede te oorweeg.
- 9) **NOODSAAKLIKE BEHOEFTES** – Fokus op die praktiese behoeftes van jou gesin naamlik kos, water en huisvesting. Solank jy hierdie dinge vir jou gesin kan voorsien, sal alles in orde wees. Die res van die finansiële gemors kan jy altyd later kan uitsorteer.
- 10) **KOEPONS EN AFSLAG** – Maak gebruik van kruideniersware advertensies en koepons. Jy kan 'n aansienlike bedrag geld bespaar deur afslaggoedere te koop. Gooi jou handelsmerk lojaliteit in die snippermandjie.



- 11) **KOOP GROOTMAAT** – Leer van meeste besighede – hulle spaar meer geld deur in grootmaat aan te koop as om individuele produkte aan te skaf. As gevolg van die toenemende voedselpryse, is dit 'n positiewe manier om voorrade teen die mees ekonomiese prys te koop. Dis ook raadsaam om saam met ander in grootmaat aan te koop en dit onder mekaar te verdeel. Dit is 'n geskikte tyd om noodvoorraad op hierdie manier aan te skaf. Voedsel soos meel, suiker, hawermout en springmielies kan gekoop word in grootmaat hoeveelhede teen afslagpryse.
- 12) **RUILHANDEL** – Belê 'n bedrag in verhandelbare kommoditeite. Iets wat nie in tye van nood waarde verloor nie, of selfs in waarde toeneem. Dink goud, kos, brandstof, gas, ens. Dit kan geruil word, of vir meer verkoop word.

18.1.6 TEN SLOTTE

In die bekende roman van Hemingway, *The Sun Also Rises*, is daar 'n reël wat een van die mees aangehaalde beskrywings van finansiële ruïne geword het. Wanneer 'n karakter gevra word hoe hy bankrot gespeel het, antwoord hy: “*Op twee maniere. Geleidelik, en dan skielik.*”

Dit is presies hoe 'n ekonomiese ineenstorting werk. Die geleidelike fase is lank, vervelig en maklik om te ignoreer. Die skielike fase is kort, kragtig en onmoontlik om voor te berei sodra dit eers begin het. Die hele kern van 'n oorlewingsingesteldheid is om die geleidelike fase oordeelkundig te gebruik — om die stil werk agter die skerms te doen terwyl dinge nog normaal lyk — want die geleentheid vir kalm, deurdagte voorbereiding kondig nie sy einde vooraf aan nie.

Dit is belangrik om te onthou dat 'n ineenstorting nie die einde van die wêreld beteken nie. Argentinië het herstel; hul ekonomie het binne twee jaar weer begin groei. Griekeland het uiteindelik weer op sy voete gekom en selfs in Venezuela is daar tekens van stabilisering. Lande gaan deur hierdie siklusse. Samelewings buig, en soms breek hulle, maar hulle bou weer op. Die lewe gaan daarna voort.

Die vraag is nie of dinge uiteindelik weer beter gaan word nie. Dit sal. Die vraag is hoe jý en jou gesin deur daardie oorgangstydperk kom — daardie maande of jare wanneer die ou normaal weg is en die nuwe normaal nog nie gearriveer het nie. Dít is die gaping waarvoor jy voorberei. Nie die apokalips nie, maar die gaping tussenin. En daardie gaping is oorbrugbaar; jy kan dit met waardigheid deurstaan as jy vooraf die nodige voorbereidings getref het.

Dit is noodsaaklik dat ons hierdie sake bespreek met mense wat ons vertrou. Die ekonomiese toekoms mag dalk van baie van ons vereis om ingrypende stappe te neem om te oorleef. Wat vandag dalk vergesog klink, kan vinnig môre se werklikheid word. Berei jouself en jou geliefdes daarop voor; jy is dit aan hulle verskuldig.

Bokant alles — hou jou geloof standvastig geanker. Nie in banke, regerings of ekonomiese vooruitsigte nie, maar in die God wat Israel in die woestyn gevoed het en Elia onder die besembos versorg het.

*God het in **Filippense 4:19** beloof:*

“En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien volgens sy wonderbaarlike rykdom in Christus Jesus.”

Berei prakties voor. Vertrou volkome op die Here. En moenie vrees nie.

19 WEERSOMSTANDIGHEDE EN NOODSITUASIES

In die inleiding van hierdie handleiding het ek genoem dat Suid-Afrika nie gereeld blootgestel word aan die soort grootskaalse natuurrampe wat ander dele van die wêreld tref nie. Dit is waar. Dit sou egter 'n groot fout wees om te dink dat ons daarom veilig is teen weersomstandighede wat noodsituasies kan veroorsaak. Ons het ons eie unieke weerbedreigings wat net so gevaarlik en vernietigend is — en wat net so vinnig 'n onvoorbereide gesin heeltemal onkant kan vang.

Die Knysna-brande van 2017 het meer as 1 000 huise in puin gelê en sewe mense se lewens geëis. Die vloede in KwaZulu-Natal in 2022 het die lewens van meer as 400 mense geëis en tienduisende ontruim. In Johannesburg eis kitsvloede gereeld die lewens van motoriste wat die diepte en krag van water op die paaie onderskat. Uiterste hittegolwe in die Noord-Kaap en die Vrystaat stoot kwesbare mense tot op die randjie van oorlewing. Daarbenewens veroorsaak strawwe haelstorms jaarliks miljarde rande se skade aan voertuie, gewasse en eiendom. Hierdie is nie vae moontlikhede nie; dit is herhalende Suid-Afrikaanse werklikhede.

19.1 KITSVLOEDE (FLASH FLOODS) EN VERSPOELINGS



Vloede is die mees algemene weerverwante ramp in Suid-Afrika. Dit kan met bitter min waarskuwing gebeur, veral in laagliggende gebiede, naby riviere en spruite, of op paaie wat oor dreineringskanale loop. Die gevaar is nie altyd ooglopend nie — 'n pad wat dalk begaanbaar lyk, kan vinnigvloeiende water onder die oppervlak hê met genoeg krag om 'n voertuig binne sekondes weg te sleur.

19.1.1 VOOR 'N VLOED

- 1) **Bepaal jou risiko.** Vind uit of jou huis of omgewing in 'n vloedgevaarsone geleë is. Besoek die Suid-Afrikaanse Weerdiens by www.weathersa.co.za vir inligting oor vloedrisiko's wat spesifiek op jou area van toepassing is.
- 2) **Maak skoon en hou oop.** Sorg dat jou stormwaterdreinerings en geute vry is van blare en rommel. Verstopte dreine vergroot die risiko van gelokaliseerde oorstromings dramaties.
- 3) **Berg jou besittings hoog.** Bêre noodvoorrade en belangrike dokumente bo grondvlak — moet dit nooit in 'n kelder of op die vloer hou as jy in 'n vloedgevoelige gebied woon nie.
- 4) **Beplan jou ontruimingspad.** Ken die roete na hoër liggende grond en bespreek dit met jou gesin lank voordat julle dit dalk nodig kry.
- 5) **Bly op koers met die weer.** Hou weervoorspellings fyn dop gedurende die reënseisoen, veral as jy naby 'n rivier, spruit of in 'n laagliggende gebied woon.

19.1.2 GEDURENDE 'N VLOED

- 1) **Moenie probeer om deur vloedwater te ry nie.** Die algemeenste oorsaak van vloedverwante sterftes in Suid-Afrika is motoriste wat in verspoelde paaie inry. As jy nie die padoppervlak duidelik kan sien nie, draai om. Geen bestemming is jou lewe werd nie.
- 2) **Indien jou voertuig vasval in stygende water,** klim onmiddellik uit en beweeg na hoër liggende grond.
- 3) **As jy tuis is en die water styg,** beweeg na die hoogste verdieping van jou gebou.
- 4) **Vermid dit om deur vloedwater te stap** — dit mag dalk dieper wees as wat dit lyk, dit beweeg vinniger as wat dit voorkom en dit is byna sekerlik besmet met riool, chemikalieë en rommel.
- 5) **Bly weg van riviere, spruite en dreineringskanale** gedurende en ná swaar reën.

19.1.3 NA 'N VLOED

- 1) **Moenie terugkeer huis toe** voordat die owerhede bevestig het dat dit veilig is om dit te doen nie.
- 2) **Beskou alle vloedwater as besmet.** Was jou hande deeglik ná enige kontak met vloedwater.
- 3) **Inspekteer jou huis deeglik** vir strukturele skade voordat jy dit weer binnegaan.
- 4) **Dokumenteer alle skade breedvoerig** met foto's vir versekeringsdoeleindes voordat jy begin skoonmaak.

19.2 VELD- EN BOSBRANDE

Veldbrande is 'n spesifieke gevaar vir Suid-Afrikaners wat op die stadsrand, in landelike gebiede, op kleinhoues of in kusstreke met fynbos woon. Hierdie brande versprei teen 'n vreesaanjaende spoed — veral in droë toestande, in gebiede met lang, onbeheerde gras en tydens sterk winde. 'n Brand wat kilometers ver weg is, kan onder die regte omstandighede jou huis binne minute bereik.



19.2.1 VOOR 'N VELDBRAND

- 1) **Skep en onderhou 'n voorbrand (brandstrook)** rondom jou eiendom — dit is 'n skoon strook grond wat die brandstof verwyder wat 'n brand nodig het om na jou werf toe oor te steek.
- 2) **Hou die gras kort** en verwyder dooie plantegroei rondom jou huis, buitegeboue en heinings.
- 3) **Maak geute en dakke skoon** van droë blare en rommel — hierdie materiaal is hoogs vlambaar en kan vlam vat weens vlieënde vonke of kole.
- 4) **Bêre vuurmaakhout, gassilinders en brandstofhouers** weg van jou huis en buitegeboue af.
- 5) **Ken jou ontruimingsroete** en wees gereed om vroegtydig te vertrek — moenie wag totdat die vuur reeds op jou voorstoep is nie.

19.2.2 TYDENS 'N VELDBRAND

- 1) **Moenie wag nie.** As jy rook ruik of vuur in jou omgewing sien, moenie wag om te sien hoe dit ontwikkel nie. Begin onmiddellik voorberei om te ontruim.
- 2) **Seël jou huis.** Maak alle vensters, deure en luggate toe om die hoeveelheid rook en vlieënde vonke wat jou huis binnekom, te beperk.
- 3) **Ontruim vroegtydig.** As dit nodig word om te vlug, vertrek vroeg. Meer mense sterf terwyl hulle hul huise op die laaste nippie probeer verdedig as wat sterf nadat hulle betyds ontruim het.
- 4) **As jy in 'n voertuig vasegekeer word** deur 'n vuur wat vinnig beweeg: trek van die pad af, skakel die enjin af, sit jou noodflikkers aan, buk neer tot onder venstervlak en bedek jouself met 'n wolkomers.

19.3 UITERSTE HITTE

Suid-Afrika se binneland ervaar gereeld uiterste hittegolwe wat werklik lewensgevaarlik vir kwesbare individue kan wees. Hittesteek, ernstige ontwatering en hitte-uitputting kan binne ure dodelik wees as dit nie onmiddellik behandel word nie.



- 1) **Bly binnenshuis gedurende die warmste deel van die dag** — gewoonlik tussen 11:00 en 15:00.
- 2) **Drink gereeld water deur die loop van die dag** — moenie wag totdat jy dors voel nie.
- 3) **Moet nooit kinders, bejaardes of diere in 'n geparkeerde voertuig los nie** — temperature binne-in kan binne tien minute dodelike vlakke bereik.
- 4) **Gaan kyk na bejaarde bure en familieledes** tydens uiterste hittegolwe.

19.3.1 HITTE-UITPUTTING

Simptome sluit in strawwe sweet, 'n bleek en klam vel, swaakteid, duiseligheid, naardheid en 'n vinnige, dog swak pols. Skuif die persoon na 'n koel, skaduwee-area, plaas koel, nat lappe op die vel en gee water in klein slukkies. Indien simptome nie binne 30 minute verbeter nie, moet mediese hulp gesoek word.

19.3.2 SONSTEEK

Dit is 'n mediese noodgeval. Simptome sluit in 'n liggaamstemperatuur bo 40°C, 'n warm en droë vel sonder enige sweet, verwarring en moontlike bewusteloosheid. Ontbied onmiddellik noodmediese hulp en koel die persoon so vinnig as moontlik af.

19.4 STRAWWE HAEIRSTORMS



Suid-Afrika — veral Gauteng en die Hoëveld — ervaar van die ergste haelstorms ter wêreld. Haelstene so groot soos gholfballe of groter kan vensters verbrysel, voertuie vernietig, dakke beskadig en mense wat in die oopte vassekeer is, ernstig beseer.

- Hou die weervoorspellings dop gedurende die somer-donderstormseisoen en teken in op waarskuwings van die Suid-Afrikaanse Weerdiens.
- Parkeer voertuie in 'n motorhuis of onder 'n stewige afdak wanneer strawwe donderstorms voorspel word.
- Beweeg onmiddellik binnenshuis en bly weg van vensters tydens 'n haelstorm.
- Indien jy in 'n voertuig vassekeer word sonder skuiling, trek van die pad af en stop. Draai die voertuig se neus in die rigting van die storm. Bedek jouself met 'n kombes en leun weg van die vensters af.

19.5 OPSOMMING

- **Kitsvloede** — Moet nooit deur vloedwater ry nie; ken jou ontruimingspad na hoërliggende grond.
- **Veldbrande** — Onderhou brandstroke, vertrek vroegtydig en moet nooit wag totdat die vuur reeds op jou is nie.
- **Uiterste hitte** — Drink gereeld water, beskerm die kwesbares en ken die verskil tussen hitte-uitputting en hittesteek.
- **Strawwe haelstorms** — Hou voorspellings dop, parkeer voertuie onder dak en bly weg van vensters.
- **Ken jou plaaslike risiko's** — besoek www.weathersa.co.za en verstaan die spesifieke weerbedreigings wat op jou omgewing van toepassing is.

20 ONLUSTE EN OPSTANDE



NEGE DAE WAT SUID-AFRIKA GESKUD HET

Mail & Guardian / ACCORD / Verslag van die Deskundige Paneel — Julie 2021

Dit het stil genoeg begin. Op die aand van 9 Julie 2021 het 'n handjievol ondersteuners van die voormalige president Jacob Zuma naby sy tuiste in Nkandla, KwaZulu-Natal, bymekaargekom. Zuma het pas begin om 'n gevangenisstraf van 15 maande uit te dien vir minagting van die hof. Teen die volgende oggend het brandende buitelandse N3-snelweg versper. Teen die einde van die week was Suid-Afrika aan die brand.

Wat gevolg het, was die ergste burgerlike onrus wat hierdie land sedert die einde van apartheid ervaar het. Vir nege dae — vanaf 9 tot 17 Julie 2021 — het KwaZulu-Natal en Gauteng in chaos verval. Winkelsentrums is kaalgestroop en aan die brand gestee. Pakhuise, fabriek en verspreidingsentrums is verwoes. Vraggidse is gekoop en op die snelweë verbrand. Die hawens van Durban en Richardsbaai het alle bedrywighede gestaak.

Die syfers vertel 'n verhaal wat amper onmoontlik is om te begryp:

- 354 mense het hul lewens verloor.
- 3 000 winkels is geplunder.
- 61 winkelsentrums is beskadig of vernietig.
- 11 pakhuise en 8 fabriek is uitgebreid beskadig.
- 40 000 besighede en 50 000 informele handelaars is geraak.
- 150 000 werkseleenthede is onmiddellik in gevaar gestel.
- R50 miljard is uit die Suid-Afrikaanse ekonomie gevee.
- 25 000 weermagtroepe is uiteindelik ontplooi om orde te herstel.

In KwaZulu-Natal alleen is voorraad ter waarde van R20 miljard verloor. In Durban het voorraad van R1,5 miljard binne 'n kwessie van dae verdwyn. Shoprite alleen het gerapporteer dat 200 van hul winkels in die twee provinsies geplunder, gevandaliseer of afgebrand is.

Die impak het veel verder gestrek as die onmiddellike vernietiging. Verskaffingskettinge het in duie gestort. Voedseltekorte het deur die geaffekteerde provinsies versprei. Apteke is geplunder — insluitend dié wat

COVID-19-entstowwe gehou het, op die kruin van Suid-Afrika se derde golf. Banktakke regoor KZN en Gauteng het gesluit. Gewone gesinne wat niks verkeerd gedoen het nie, kon nie kos koop nie, kon nie by kontant uitkom nie en kon nie veilig deur hul eie woonbuurte beweeg nie.

President Cyril Ramaphosa het dit 'n poging tot opstand genoem. Die deskundige paneel wat aangestel is om die gebeure te ondersoek, het die tydperk beskryf as 'n "orgie van vernietiging en plundery" en bevind dat die geweld goed georkestreer en doelbewus beplan was — ontwerp om die land onregeerbaar te maak.

Maar hier is die mees ontnugterende bevinding van almal: In die gemeenskappe wat die ergste geraak is, het gesinne wat voorbereid was — wat kos in die huis, kontant byderhand, brandstof in die tank en 'n plan vir veiligheid gehad het — daardie nege dae met veel minder trauma deurstaan as diegene wat nie voorbereid was nie. Die winkels was leeg. Die OTM'e was vanlyn. Die paaie was gevaarlik. Vir die onvoorbereide gesin was daardie nege dae 'n werklike krisis van oorlewing.

Vir die voorbereide gesin was dit bloot nege baie moeilike dae wat hulle veilig tuis deurgebring het. "Die gom wat gemeenskappe aanmekaar gehou het, is geskud. Burgers het deur die Staat verlate gevoel."

— Verslag van die Deskundige Paneel oor die Julie 2021 Burgerlike Onrus, November 2021

Suid-Afrika het 'n lang en komplekse geskiedenis van burgerlike onrus. Van dienslewingsproteste wat paaie versper en buitebande brand, tot grootskaalse opstande wat hele stede in chaos dompel — soos ons tydens die Julie 2021-onrus gesien het — burgerlike onrus is een van die mees kenmerkende Suid-Afrikaanse noodscenario's wat hierdie gids moet aanspreek.

Wat burgerlike onrus veral gevaarlik maak, is die **onvoorspelbaarheid** daarvan. Dit kan binne ure eskaleer vanaf 'n gelokaliseerde protes tot 'n krisis wat 'n hele stad verlam. Verskaffingskettings stort byna onmiddellik in duie. Winkels word geplunder en gesluit. Paaie word onbegaanbaar of lewensgevaarlik. Die polisie en nooddienste word oorweldig. Gewone gesinne wat heeltal onvoorbereid was, bevind hulleself skielik vasgekeer — sonder die vermoë om kos te koop, te reis of hulp te kry.

Die goeie nuus is dat die voorbereiding wat jy reeds deur middel van hierdie gids gedoen het — jou voedsel- en watervoorraad, jou alternatiewe kommunikasieplanne, jou ontruimingsplan en jou gemeenskapsnetwerk — presies is wat jy nodig het om 'n tydperk van burgerlike onrus te oorleef.

20.1 DIE FASES VAN BURGERLIKE ONLUSTE

20.1.1 FASE 1 — WAARSKUWINGSTEKENS

Onrus bars selde sonder waarskuwing uit. Die tekens is gewoonlik dae of selfs weke voor die tyd sigbaar. Toenemende spanning op sosiale media, aankondigings van proteste, politieke toesprake wat openbare woede aanvuur, of griewe oor dienslewering wat onbehandeld bly. Gee aandag aan plaaslike nuus, gemeenskaps-WhatsApp-groepe asook buurtwag-kommunikasie. As spanning in jou omgewing opbou, begin om jou noodgereedheid stilweg te aktiveer sonder om te wag dat dinge verder vererger.

20.1.2 FASE 2 — GELOKALISEERDE ONTWRIGTING

Padblokkades met brandende buitebande, geïsoleerde voorvalle van plundery, en sporadiese geweld in spesifieke areas begin kop uitsteek. Dit is die tyd om jou brandstoftank vol te maak, kontant te trek, jou kos- en watervoorraad aan te vul en seker te maak jou gesin ken die noodplan. Moenie dit uitstel tot Fase 3 nie.

20.1.3 FASE 3 — WYDVERSPREIDE ONRUS

Geweld het na 'n breër gebied versprei. Paaie is gevaarlik of onbegaanbaar. Winkels is gesluit of word geplunder. Nooddienste is oorweldig. Op hierdie stadium is jou enigste prioriteit om tuis te bly, veilig te wees en op jou voorbereidings staat te maak.

20.1.4 FASA 4 — STABILISERING

Sekuriteitsmagte herstel die orde en die onmiddellike gevaar begin wyk. Selfs op hierdie stadium is versigtigheid nodig — sporadiese voorvalle kan steeds voorkom en verskaffingskettings neem tyd om te herstel.

20.2 BELANGRIKE REËLS

20.2.1 DIE GOUE REËL — BLY TUIS

Die allerbelangrikste beginsel tydens burgerlike onrus is eenvoudig: bly tuis. Die oorgrote meerderheid mense wat tydens onrus beseer word of hul lewens verloor, is diegene wat onnodig uitgegaan het. Hulle gaan uit om te gaan kyk wat aangaan, om 'n familielid te probeer bereik, of om voorrade te koop wat hulle reeds lankal in die huis moes gehad het. Soms onderskat mense bloot die gevaar. Onthou, nuuskierigheid en laksheid kan noodlottig wees.

20.2.2 VOORDAT DIE ONRUS JOU GEBIED BEREIK

- **Maak jou voertuig se tenk vol** en vul ook jou spaarkanne as jy het.
- **Trek kontant.** ATM's is dikwels van die eerste dinge wat buite werking is of onbereikbaar word tydens onrus.
- **Vul jou kos- en watervoorraad aan.** Winkels sluit gewoonlik binne ure nadat onrus begin en kan vir dae of selfs weke gesluit bly.
- Laai alle toestelle op — fone, kragbanke (power banks), radio's en flitse.
- **Kommunikeer met jou gesin.** Maak seker elke familielid ken die plan en het noodnommers uit die kop uit geleer.
- **Aktiveer jou gemeenskapsnetwerk.** Kontak betroubare bure en spreek af hoe julle met mekaar gaan kommunikeer.
- **Beveilig jou eiendom.** Sluit alle hekke, deure en vensters. Bring waardevolle items van buite af binne in die huis of agter slot en grendel.
- **Kry jou selfverdedigingsmaatreëls gereed**, soos bespreek in die hoofstuk oor Veiligheid en Sekuriteit.

20.2.3 TYDENS AKTIEWE ONRUS

- **Bly op hoogte** sonder om jouself bloot te stel. Monitor plaaslike nuus, gemeenskaps-WhatsApp-groepe en sosiale media met sorg. Volg die amptelike rekeninge van die SAPD en jou munisipaliteit vir akkurate inligting.
- **Hou 'n lae profiel.** Moenie aandag op jou huis of jou voorbereidings trek nie. Moenie op sosiale media spog oor die voorraad wat jy het nie. Diskresie is 'n vorm van sekuriteit.
- **Vermy skares en konfrontasie.** As die onrus tot in jou straat uitbrei, moenie na buite gaan om mense te konfronteer of om eiendom ten koste van jou eie veiligheid te beskerm nie. Geen besitting is jou lewe werd nie.

- **Koördineer met betroubare bure.** 'n Straat waar mense georganiseer is en met mekaar kommunikeer, is aansienlik veiliger as 'n straat met geïsoleerde huishoudings. Deel inligting en pas mekaar op.

20.2.4 AS JY BUITENSHUIS BETRAP WORD

- **Moenie in die rigting van die onrus ry nie** — draai onmiddellik om en vind 'n alternatiewe roete huis toe of na 'n veilige plek.
- **Vermyn hoofpaaie en winkelsentrums** — dit is gewoonlik die brandpunte waar onrus die vinnigste opvlam.
- **Bly kalm as jou voertuig deur 'n skare omring word.** Hou jou deure gesluit en vensters op. Moenie skielike bewegings of aggressiewe gebare maak nie.
- **As jy nie veilig by die huis kan kom nie, gaan na die naaste veilige hawe** — 'n polisiestatie, hospitaal, kerk of die huis van iemand wat jy vertrou.
- **As jy te voet is, beweeg kalm en doelgerig weg van die onrus.** Moenie hardloop nie. Soek so gou moontlik skuiling.

20.2.5 NA DIE ONRUS

- **Moenie dadelik uitstorm sodra dit lyk of dinge bedaar het nie.** Situasies kan baie vinnig weer opvlam.
- **Gaan jou voorraad na en bepaal wat aangevul moet word.** Wees voorbereid op tekorte en hoër pryse in die weke na grootskaalse onrus.
- **Dokumenteer enige skade aan jou eiendom** deeglik met foto's vir versekeringsdoeleindes.
- **Ondersteun jou gemeenskap.** Na onrus is dit belangrik dat gemeenskappe weer vertrou en solidariteit bou.
- **Bespreek die gebeure as 'n gesin.** Praat oor wat gebeur het, wat gewerk het en waar daar leemtes was. Pas julle noodplan daarvolgens aan.

20.3 'N WOORD OOR DIE GEESTELIKE DIMENSIE VAN ONRUS

Burgerlike onrus is diep ontstellend – nie net op 'n fisiese vlak nie, maar ook geestelik en emosioneel. Om te aanskou hoe die samelewing rondom jou skeur, hoe medeburgers eiendom vernietig en mekaar leed aandoen, en om die broosheid te voel van die stelsels waarop ons staatmaak, skud 'n mens tot in jou diepste wese.

In sulke tye moet jy terugkeer na die fondament wat in Hoofstuk 1 gelê is. Vertroue in God is nie passiewe gelatenheid nie; dit is 'n aktiewe anker wat jou kalm, doelgerig en helder van verstand sal hou wanneer alles rondom jou in chaos verval.

Psalm 46:2-3 herinner ons hieraan:

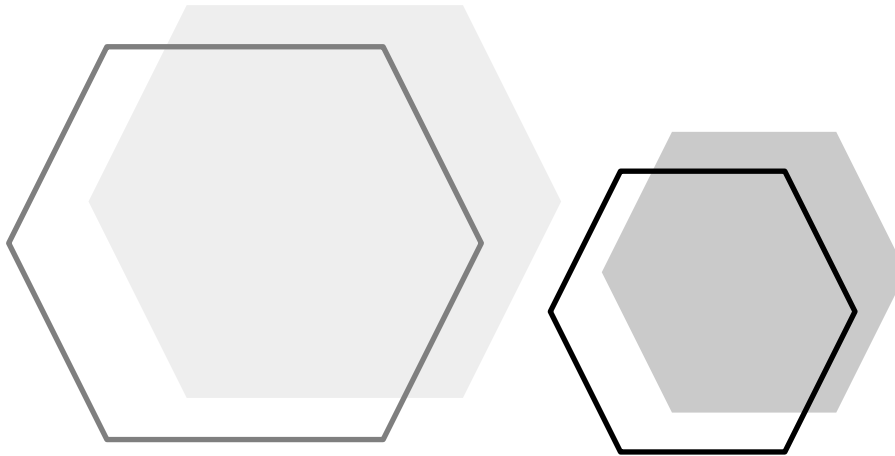
“God is vir ons 'n toevlug en hulp, onfeilbaar gevind in nood. Daarom sal ons nie vrees nie, al gee die aarde pad en al wankel die berge in die hart van die see.”

20.4 OPSOMMING

Dit is 'n kragtige gedeelte wat die kern van ware voorbereiding saamvat: dit begin by die hart en die verstand. Wanneer 'n mens se innerlike fondament stewig is, kan jy met wysheid optree in plaas van uit paniek.

Hier is 'n paar gedagtes oor hoe om daardie geestelike anker prakties uit te leef tydens onrus:

- **Behou perspektief:** Onrus is dikwels tydelik, maar die keuses wat ons tydens 'n krisis maak, het langdurige gevolge. Fokus op wat werklik saak maak: die veiligheid van jou geliefdes en jou getuieis teenoor jou naaste.
- **Gebed as aksie:** Gebed is nie net 'n laaste uitweg nie, maar 'n manier om helderheid te verkry. Dit help jou om te onderskei tussen werklike gevaar en die geraas van gerugte.
- **Wees 'n baken van hoop:** In 'n paniekerige gemeenskap kan 'n gesin wat kalm en voorbereid is, 'n enorme stabiliserende invloed op hulle bure hê. Jou kalmte kan ander help om ook rasioneel te dink.



21 KIBERVEILIGHEID (CYBER SECURITY)



'N NOTA OOR DIE GEBRUIK VAN ENGELS IN HIERDIE HOOFSTUK

Alhoewel hierdie handleiding in Afrikaans geskryf is, het ek besluit om die hoofstuk oor Kiberveiligheid (Cyber Security) om sekere terme in Engels te hou. Die rede hiervoor is bloot prakties. Die meeste van ons is so gewoond aan al die Engelse terminologie rondom die IT-wêreld en digitale sekuriteit, dat die Afrikaanse vertalings van sekere terme dikwels vreemd of selfs onverstaanbaar kan klink. Om te verseker dat die raad in hierdie hoofstuk so duidelik en bruikbaar as moontlik is, gebruik ons die taal of engelse terme waarin hierdie stelsels en begrippe daaglik aan ons bekend is. Op dié manier sal daar geen verwarring wees oor presies watter stappe jy moet neem om jou digitale lewe te beskerm nie.

In vorige hoofstukke het ons bespreek hoe belangrik dit is om digitale kopieë van jou kritieke dokumente te stoor — hetsy op 'n geheueknoppie (flash drive), in die kuberwolk (cloud storage) of op jou foon. Dit is uitstekende raad en ek staan honderd persent daarby. Die digitale wêreld bring egter sy eie stel kwesbaarhede mee wat elke Suid-Afrikaanse gesin moet verstaan en waarvoor hulle moet voorberei.

'n Persoonlike ramp tref 'n mens nie altyd in die vorm van 'n vloed, 'n kragonderbreking of 'n politieke krisis nie. Soms kom dit in die vorm van 'n SMS van jou "bank" wat vra dat jy jou besonderhede moet verifieer. Soms is dit 'n telefoonoproep van iemand wat beweer hulle is van die Ontvanger van Inkomste.

Kibermisdaad is een van die vinnigste groeiende bedreigings in Suid-Afrika. Volgens die Suid-Afrikaanse Bankrisiko-inligtingsentrum (SABRIC) verloor ons land jaarliks miljarde rande aan kubernisdaad. In verhouding met ons bevolkingsgetal, maak dit ons een van die lande wat die meeste ter wêreld geteiken word.



21.1.1.1 WAGWOORDVISVANG ("PHISHING")

Dit is wanneer 'n misdadiger vir jou 'n vals e-pos, SMS of WhatsApp-boodskap stuur wat lyk asof dit van 'n wettige bron af kom — soos jou bank, 'n koeriermaatskappy of selfs 'n staatsdepartement. Die boodskap skep gewoonlik 'n gevoel van dringendheid en vra dat jy op 'n skakel klik of persoonlike inligting verskaf. Tydens 'n krisis, wanneer mense angstig en jou aandag afgelei is, neem hierdie tipe aanvalle dramatiese toe.

21.1.1.2 SIM-OMRUILINGS ("SIM SWAPPING")

'n Misdadiger gebruik jou persoonlike inligting om jou selfoonnetwerk te oortuig om jou nommer oor te dra na 'n nuwe SIM-kaart in hulle besit. Sodra hulle beheer oor jou nommer het, kan hulle jou eenmalige wagwoorde (OTP's) onderskep en toegang tot jou bankrekening kry. Dit kan binne ure gebeur en tot vernietigende finansiële verliese lei.

21.1.1.3 IDENTITEITSDIEFSTAL

Jou ID-nommer, geboortedatum, woonadres en bankbesonderhede is al wat 'n misdadiger nodig het om rekening oop te maak, lenings aan te gaan of bedrog in jou naam te pleeg.

21.1.1.4 DIEFSTAL VAN TOESTELLE

In Suid-Afrika is die diefstal van fone en skootrekenaars 'n algemene verskynsel. As jou toestelle nie behoorlik beveilig is nie, kry 'n dief taamlik maklik toegang tot jou bank applikasie ("banking apps"), e-posse, wolkberging ("cloud storage") en persoonlike dokumente.

21.1.2.1 GEBRUIK STERK, UNIEKE WAGWOORDE

'n Sterk wagwoord is ten minste twaalf karakters lank en bevat 'n mengsel van hoof- en kleinletters, syfers en simbole. Moet nooit dieselfde wagwoord vir meer as een rekening gebruik nie. Oorweeg dit om 'n betroubare wagwoordbestuurder applikasie ("password manager") te stoor.

21.1.2.2 AKTIVEER TWEE-FAKTOR-OUTENTISERING (2FA)

Die meeste bank-toepassings, e-posverskaffers en sosiale media-platforms bied "two-faktor authentication (2FA)" aan. Aktiveer dit op elke moontlike rekening wat dit ondersteun. Dit bied 'n kragtige ekstra laag veiligheid.

21.1.2.3 WEES AGTERDOGTIG OOR "DRINGENDHEID"

Wettige banke en staatsdepartement sal jou nooit vra om op 'n skakel in 'n SMS of e-pos te klik om jou besonderhede "dringend" te verifieer nie. As jy so 'n boodskap ontvang, skakel die betrokke instansie direk op die nommer wat op hul amptelike webwerf of agterop jou bankkaart verskyn.

21.1.2.4 BESKERM JOU SIM-KAART

Kontak jou selffoonnetwerk-diensverskaffer en vra hulle om 'n blokkasie teen SIM-omruilings (SIM swap block) op jou rekening te plaas. Dit neem minder as vyf minute en is een van die belangrikste voorsorgmaatreëls wat jy kan tref.

21.1.2.5 SLUIT JOU TOESTELLE

Elke foon, tablet en skootrekenaar moet 'n sterk persoonlike identifisasie nommer (PIN), wagwoord, vingerafdruk of gesigsherkenning geaktiveer hê. Stel jou toestel om outomaties te sluit na dertig sekondes van onaktiwiteit.

21.1.2.6 MAAK GEREELD RUGSTEUN-KOPIEË ("BACKUPS")

Hou geënkripteerde ("encrypted") kopieë van belangrike lêers op sowel 'n fisiese toestel — soos 'n eksterne hardeskyf of geheueknoppie ("flash drive") — as op 'n veilige wolkdienst ("cloud service"). Bêre die fisiese rugsteun ("backup") op 'n ander plek as waar jou rekenaar of foon gehou word.

21.1.2.7 WEES VERSIGTIG WAT JY OP SOSIALE MEDIA DEEL

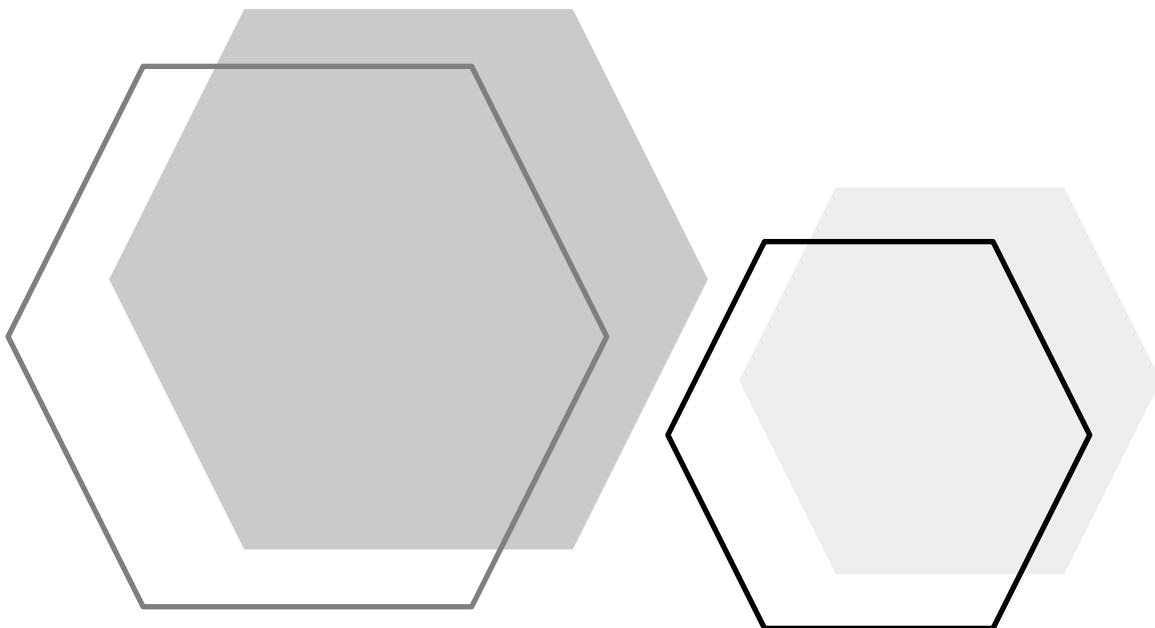
Wat jy sosiale media plaas, vertel misdadigers geweldig baie van jou — wanneer jy nie tuis is nie, watter waardevolle items jy besit, en waar jou kinders skoolgaan. Gaan jou privaatheidstellings gereeld deur en wees diskreet.

21.1.3 WAT OM TE DOEN AS JOU SEKURITEIT VERBREEK IS

- 1) **Kontak jou bank** op hul amptelike nommer die oomblik as jy bedrog vermoed. Vra hulle om jou rekeninge onmiddellik te vries.
- 2) **Kontak jou selfoonnetwerk** dadelik as jy vermoed dat 'n SIM-omruiling (SIM swap) plaasgevind het.
- 3) Verander jou wagwoorde op alle geaffekteerde rekeninge vanaf 'n veilige toestel.
- 4) **Meld die voorval aan** by die polisie en by die Suid-Afrikaanse Bankrisiko-inligtingsentrum by sabric.co.za.
- 5) **Gaan jou kredietverslag na** deur Trans Union of Experian om vas te stel of enige vals rekeninge in jou naam oopgemaak is.
- 6) **Lig jou gesin in** sodat hulle nie onkant gevang word deur bedrieërs wat hulself as jy voordoen nie.

21.2 OPSOMMING

1. **Kibermisdaad is 'n groeiende probleem** — hanteer dit net so ernstig soos jou fisiese sekuriteit.
2. **Gebruik sterk, unieke wagwoorde** — en span 'n wagwoordbestuurder in om alles georganiseerd te hou.
3. **Aktiveer “two-factor authentication” (2FA)** — op elke enkele rekening wat dit bied.
4. **Vra vir 'n blokasie teen SIM-omruilings** — kontak jou selfoonnetwerk-diensverskaffer vandag nog om dit te aktiveer.
5. **Sluit jou toestelle** — en maak gereeld rugsteun-kopieë (“backups”) van jou data.
6. **Tree onmiddellik op as jou sekuriteit verbreek is** — 'n vinnige reaksie is deurslaggewend om jou skade te probeer beperk.



22 'N LAASTE GEDAGTE AAN JOU



Toe ek die eerste keer in 2019 aan hierdie gids begin skryf het, het ek by my lessenaar gesit, omring deur jare se navorsing – boeke, artikels, notas van internet-forums en YouTube, en hope handgeskrewe lyste wat ek oor meer as 'n dekade versamel het. Die taak het oorweldigend gevoel. Hoe distilleer 'n mens tien jaar se leerproses tot iets prakties en toeganklik wat werklik vir gewone Suid-Afrikaanse gesinne van waarde sal wees?

Die antwoord, het ek besef, was nie om die mees omvattende oorlewingsgids nóg te skryf nie. Dit was om die mees eerlike en praktiese gids moontlik te probeer skryf – gegrond op my eie navorsing en ervarings, gevorm deur my eie geloof en gefiltreer deur die baie spesifieke werklikheid van lewe in Suid-Afrika op hierdie punt in ons geskiedenis.

Hierdie land wat ons so liefhet, is onder enorme druk. Die ekonomiese uitdagings en die politieke onsekerheid is 'real'. Die ineenstorting van ons infrastruktuur is daar. Beurtkrag, waterbeperkings, werkloosheid, korrupsie en burgerlike onrus is nie die versinsels van pessimiste of mense wat vir die einde van die wêreld sit en wag nie. Dit is die daaglikse realiteit vir miljoene Suid-Afrikane. Die mense wat hierdie realiteite die beste gaan hanteer, is nie noodwendig dié met die meeste geld of die grootste eiendom nie. Dit is diegene wat voorberei het – stilweg, konsekwent en getrou – lank voordat die krisis ontstaan het. Dit is vir hulle vir wie hierdie boek geskryf is. Dit is wie jý is.

As jy tot hier gelees het, behoort jy reeds aan daardie klein groepie mense wat die situasie ernstig opneem. Jy het nagedink oor jou kos en water. Jy het voorsiening gemaak vir jou gesin se mediese behoeftes. Jy het ontruimingsroetes beplan en jou grypsak gepak. Jy het aan jou gemeenskap en jou bure gedink. Jy het tyd en energie belê om jou gesin die beste moontlike kans te gee om staande te bly, ongeag wat voorlê.

Dit maak 'n enorme verskil. Moenie die waarde van wat jy reeds gedoen het, onderskat nie.

Maar ek wil jou laat met iets wat belangriker is as enige kontrolelys of voorraadlys in hierdie boek.

Uiteindelik – wanneer die ligte afgaan, wanneer die winkels leeg is, wanneer die paaie versper is en die fone dood is – is dit nie wat in jou pakkamer is wat jou sal deurdra nie. *Dit is wat in jou hart is.*

Ek het hierdie waarheid al telkemale in my eie lewe hierdie bevestiging gekry. Toe my vrou in 2015 met borskanker gediagnoseer is, kon geen hoeveelheid fisiese voorbereiding daardie inpak versag nie. Geen noodplan kan die oomblik hanteer wanneer jou hele wêreld onderstebo gedraai word en alles wat jy as seker beskou het, verdwyn nie. In sulke oomblikke – en daar kom sulke tye vir ons almal – is geloof jou enigste anker wat jy aan kan vashou.

Nie geloof as 'n vae gevoel van optimisme of 'n godsdienstige formaliteit nie, maar geloof as 'n lewende, aktiewe, daaglikse verhouding met die God wat jou geskape het, wat jou ken en wat in Sy eie Woord belof het dat Hy jou nooit sal verlaat of in die steek sal laat nie.

“Hou moed en wees dapper! Moenie bang wees nie, moenie vir hulle skrik nie, want die Here julle God gaan saam met julle. Hy sal julle nie in die steek laat nie, julle nie alleen laat nie.” — Deuteronomium 31:6

Hierdie belofte is gemaak aan mense wat werklike, lewensgevaarlike krisisse in die gesig gestaar het. Dit was nie 'n belofte van gerief of gemak nie. Dit was 'n belofte van Sy teenwoordigheid. God is by ons – in die vloed, in die vuur, in die onrus, in jou verlies en in jou donker. Dit is die fondament waarop alles in hierdie gids gebou is.

Hier is dus my laaste bemoediging aan jou:

- **Berei jou huis voor** – maar moenie jou vertrou in jou voorbereidings stel nie.
- **Stoor voorraad in jou pakkamer** – maar moenie jou vertrou in jou voorraad en pakkamer stel nie.
- **Maak jou planne** – maar moenie jou vertrou in jou planne alleenlik stel nie.
- **Stel jou vertrou in God.** Laat alles wat jy prakties doen, bloot 'n uitdrukking wees van daardie vertrou – die wyse bestuur van jou hulpbronne, tyd en kennis wat Hy aan jou toevertrou het.

'n Man wat voorberei sonder geloof in God, bou sy huis op sand. 'n Man wat glo maar nie voorberei nie, toets God onnodig. Die kombinasie van aktiewe geloof en praktiese voorbereiding is die ingesteldheid waarna hierdie hele gids van die eerste bladsy af gestreef het.

Ek bid dat hierdie gids jou en jou gesin tot nut sal wees. Ek bid dat die meeste inligting in hierdie bladsye nooit nodig sal wees om te gebruik nie. Ek bid dat Suid-Afrika sy weg deur hierdie moeilike tyd sal vind en sterker, meer verenig en meer veerkragtig as vantevore sal uitstyg.

Maar as die harde tye wel kom – en sommige daarvan sal beslis kom – bid ek dat jy dit tegemoet sal gaan met vol rakke, 'n duidelike plan, 'n voorbereide gesin, 'n sterk gemeenskap en, bo alles, 'n onwankelbare geloof in die God wat die toekoms in Sy hande hou.

“Ek weet wat Ek vir julle beplan het,” sê die Here. “Ek beplan voorspoed vir julle, nie teëspoed nie. Ek wil hê dat julle hoop vir die toekoms moet hê.” — Jeremia 29:11

Mag God jou en jou gesin seën.

Aan Hom al die eer.

23 KONTROLEVORMS EN LYTE



Weeklikse Maaltydbeplanner

Maandag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Saterdag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Dinsdag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Sondag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Woensdag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Notas

Donderdag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

Inkopielys
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>

Vrydag	Datum:
Ontbyt:	_____
Middagete:	_____
Peuselhappie s:	_____
Aandete:	_____
Ekstra:	_____
Ekstra:	_____

INKOPIELYS

WATER [Bottel Water 2Liter, 5 Liter]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

GEBLIKTE VLOEISTOWWE [Tamatie Smoor ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BLIKKIES VLEIS [Vleis, hoender & v is]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BLIKKIES GROETE [boontjies, ertjies, beet ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BLIKKIES VRUGTE [Perskes, appelkose, pere ns]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DROË SOUSE [Bees & hoender aftreksel, v erskeie sop]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DRANKIES [Koffie, Tee, warm sjokelade, aanmaak koel drank]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

MELK [Longlife & Poeier melk]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

OLIE [Sonneblom, Canola, Olyf ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

TROETELDIERE

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

GRAANKOSSE [Muesli, Hawermout, Weet-Bix ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

STAPELVOEDSEL [Koring, Mielies, Rys ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

SKOONMAAK MIDDELS [Organies sov er moontlik]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BABA VOEDSEL [Purity, Formula ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

PASTA [Maccaroni, Spaghetti ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

AANVULLINGS [Sout beskuijtjies, Crackers, Aartappel Skyfies]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DROË VRUGTE [Rosynties, v rugte rolle, gedroogte v rugte]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DROË BONE EN PEULGEWASSE [Bone, Ertjies, Lensies ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DROË NEUTE EN SADE [Okkerneut, Amandel ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DROË SPESERYE [Peper, Kaneel, Kerrie ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

EIERS [Gewone & poeier eiers]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

STROOP [Heuning, Goue Stroop]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

SOUT EN SUIKER [Gejoorde Sout, Bruin of Wit Suiker]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

GEURMIDDELS [Tamatiesous, Tobasco, Worcestersous ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

ASYN [Wite en Bruin Asyn, Balsamiese en Appel asyn]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

ANDER [Papierborde, messe, v urke, v ullis sakke ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

PERSOONLIKE HIGIËNE [Tanda Pasta, Seep, Sjampoo ens]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BABA HIGIËNE [Doeke, Wet Wipes, Room etc]

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DOKUMENT KONTROLELYS

IDENTIFIKASIE

- Geboortesertifikaat
- Identeitsdokument
- Paspoort
- Ekstra ID fotos
- Vingerafdrukke
-
-

POLISSE EN INVENTARIS

- Huis en Motor Versekering
- Lewensdekking
- Afree Anuïteite
- Inventaris van huisinhoud met fotos
-
-

BEPLANNING EN PROSEDURES

- Kaarte van omgewing
- Roetes en Bestemming
- Nood Prosedures soos ooreengekom
- Kontak Besonderhede
- Bybel (Lys me Bybelversies)
-
-

MEDIESE INLIGTING

- Afskrif van voorskrifte
- Lys van chroniese medikasie
- Bloed Groep
- Mediese Toestande
-
-

BELANGRIKE DOKUMENTE

- Afskrif van testamente
- Lewensdekking
- Inventaris van huisinhoud met fotos
- Verband Dokumente
- Titelaktes
-
-

BELANGRIKE DATA

- Familie Fotos
- Korrespondensie
- Lyste

BERG VAN BELANGRIKE DOKUMENTE

- 1) Maak fotostatiese afskrifte van dokumente of;
- 2) Maak afskrifte met jou selfoon se skandeer sagteware
- 3) Druk 'n harde kopie uit en plaas in waterdigte sakkie
- 4) Stoor kopieë in die Kuber ruimpte (OneDrive, Dropbox)

LISENSIES

- Bestuurders Lisensie (s)
- Vuurwapen Lisensie (s)
- Bevoegdheids Sertifikaat
-
-

Belangrike Wagwoorde

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

Website

gebruiksnaam

wagwoord

epos

notas

BELANGRIKE WENKE: Moenie wagwoorde hergebruik nie. Stoor hierdie lys veilig.

Wagwoorde moet > 10 karakters wees en gebruik 'n vermenging van kleinletters, hoofletters, getalle en simbole.

Oorweeg die gebruik van 'n aparte lys vir uiters belangrike inligting (bank- en finansiële webwerwe) en sluit dit in 'n kluis weg.

Telefoon Nommers

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Naam
adres
dorp/stad
epos
notas

Ontruimings Kontrolelys

Voedsel en Water

- Voedsel
- Water (2 x 25L)
- Waterfilter
- Watersuiveringtablette
- Kampstofie en brandstof
- Kookstel (pot, pan ens)
- Kook gereedskap
- Bekers
- Bord of bakkie
- Spons en opwasmiddel
- Opwasmiddel
- Houers wat maklik stapel

Selfverdediging

- Vuurwapen
- Peper Sproei
- Tazer
- Jagmes

Kommunikasie

- Selffoon en bybehore
- 2-Rigting radios & bybehore
- Draagbare Radio
- GPS Sisteem
- Seinfakkels en Seinspieëltjie
- Potlood en Papier

Elektronika

- Kamera en bybehore
- Laaier en ekstra chip
- Skoot rekenaar en bybehore
- Laaier, Motor Laaier, Tas
- Kamp yskas 12V

Medies

- Voorskrifte
- Chroniese Medisyne
- Eerstehulp kissie
- Vitamine
- Hand reiniger/Antibakterieë seep
- Sonbrandmiddel
- Insek Weerder

Voor julle vertrek

- Maak seker dat pos uitgehaal is en reël dat dit gereeld uitgehaal word
- Arrange for care of home/pets
- Maak seker dat jou water en gas toegedraai is en elektrisiteit af is
- Sluit deure, vensters en maak seker dat alles toe is
- Onthou om die alarm aan te sit

Klerasie en slaapgoed

- Stapstewels (gedra, nie nuut nie)
- 2 x Stelle klere gepas vir seisoen
- Sokkie en onderklere
- Trui en baadjie
- Wol mus en warm handskoene
- Reënjas
- Hoed (Beskerming teen son / reën)
- Gemaklike Rugsak (40L - 60L)
- Tent (Afhangend van familie grootte)
- Grondseil / bedekking
- Slaapsakke
- Oprol matrasse

Kinder Items

- Eetgoed & Weggooi Lappies
- Klere/Sokkies/Kouse
- Coats/Hats/Gloves/Swimwear
- Slaapsakke / kussings
- Speletjies / Speelgoed / Teddiebeer
- Boeke
- Inkleurboek / Kryte / Potlode
- Sport Toerusing
- Ander

Toiletware

- Tanderborsel / Tandepasta
- Flos / tandestokkies
- Mondspoel
- Bril/kassie/kontaklense
- Watte
- Naelknipper
- Deodorant
- Sjampoo
- Seep/Moeibare Seo
- Waslap
- Borsel / kam
- Jel/Haarsproei/Haarprodukte
- Spieëltjie
- Sneesdoekies
- Room / Lip Balm

Baba Items

- Klere/sokkie/skoene
- Doeke
- Baby Wipes
- Salf vir brandboude
- Baba Shampoo / Seep
- Borsbeskermer / Borspomp
- Formule
- Bottels
- Sippy koppies
- Pack-n-play
- Kombersies
- Baby draer Rugsak
- Motorsitplek
- Baba speelgoed
- Baba Medisyne

Geld

- Beursie
- Debiet & Kredietkaart
- Kontant

Voertuig

- Voltenk brandstof
- Brandstof (2 x 25L Jerry Kanne)
- Brandblusser
- Flitslig
- Stywe spaarband
- Motor olie & anti-vriesmiddel
- Handskoene
- Insleep tou
- Kompressor vir Bande
- Band drukmeter
- Nodige om bande regmaak
- Domkrag met bybehore
- Ekstra waaierbande
- Jump Kables (Jumper Cables)
- Rooi Weerkaatsers (Reflectors)

Grypsak

- Sien volgende lys

Dokumentasie

- Bestuursen wapenlisensie
- Geboortesertifikate (Indien Nodig)
- Paspoort & Identeitsdokument
- Mediese Rekords
- Polisse, Inventarisie
- Kaarte van omgewing
- Belangrike adresse en nommers
- Diere se rekords

Hierdie kontrolelys moet slegs as 'n riglyn gebruik word. Daar is geen waarborg dat items wat u op u reis benodig, in hierdie kontrolelys ingesluit sal word nie. Wees voorbereid en verantwoordelik.

Grypsak

Klerasie (afhangend van seisoen)

- Stapstewels (gedra, nie nuut nie)
- Een stel klere geskik vir seisoen
- Sokkies, onderklere ens
- Trui of baadjie
- Mus en warm handskoene
- Reënjas
- Hoed (vir die sluit van son / reën)

Kampgereedskap

- Gemaklike Rugsak (40L - 60L)
- 2-Man Tent
- Grondseil
- Slaapsak
- Oprol matras

Voedsel en Water

- Voedsel
- Water, Waterbottel
- Waterfilter & Watersuiweringtablette
- Kampstofie en brandstof
- Kookstel (pot, pan ens)
- Kook gereedskap
- Beker
- Bord of bakkie
- Spons en opwasmiddel
- Opwasmiddel

Noodsaaklikhede vir Oorlewing

- Meerdoelige Knipmes (Leatherman)
- Noodhulp kisse
- Vuurwapen, jagmes of peper sproei
- Flitslig/koplig met ekstra batterye
- Selfoon Battery Laaier (Power Bank)
- Kers of blits & BIC aansteker
- Handbyltjie
- Kaart, kompas of GPS
- 20m Valskermkoord (Parachord)
- Radio en 2-Rigting Radio
- Sonbrand room en sonbril
- Plastiese Vullis sak / zip-lock Sakkies
- Metaal Sein Spieël
- Noodfluitjie & Noodfakkels
- Kleefband (Duct Tape)
- Opvoubare Silver Noodkombers

Higiëne

- Seep
- Tandeborsel & Tandepasta
- Klein handdoek
- Waslap
- Kam of borsel
- Toiletpapier (in waterdigte plastieksak)
- Handreiniger

Diverse

- Peuselhappies (Energy Bars)
- Insekweerder (Insect Repellent)
- Klein gereedskapstel
- Kampgrafie
- Kontant
- Belangrike dokumente (ID, Vuurwapen ens)
- Bybel
- Ekstra flitslig / gloeilamp
- Bandana

Opsioneel

- Stapstok
- Kamera
- Ekstra skoene

Verpakkingswenke

- 1) Klein, baie gebruikte items in broekvakke (mes, kompas, vuurhoutjies, moleskin)
- 2) Kamp toerusting diep in die pak
- 3) Reën rat, noodhulpstel, trui, skoon sokkies en middageete onder hoofflap
- 4) Kaart, waterbottel, sonskerm, afweermiddel, en versnaperinge in buite sakke.
- 5) Hou brandstofbottel geïsoleer.
- 6) Vir troos, hou die middelpunt van hoogmoed hoog en naby jou rug.
- 7) Vir stabiliteit, hou swaartepunt laag deur swaar items op die onderkant van die pak te plaas.
- 8) Vou die voorkant van die pak se binnekant met klere om agter teen te stamp.

Hierdie kontrolelys moet slegs as 'n riglyn gebruik word. Daar is geen waarborg dat items wat u op u reis benodig, in hierdie kontrolelys ingesluit sal word nie. Wees voorbereid en verantwoordelik.



OMTRENT DIE HANDLEIDING

Daar is 'n kommerwekkende gesindheid wat onder baie Suid-Afrikaners heers naamlik oorgerustheid. Sekere individue voel dat hulle immuun is teen rampe soos politieke geweld, droogte en vloede. Indien sulke rampe wel sou gebeur, neem mense net bloot eenvoudig aan dat die nodige nooddienste soos die van 'n ambulans, helikopter of selfs die brandweer altyd beskikbaar sal wees om met die noodsituasie te deel.

Slegs 2% van die wêreld se bevolking is voldoende voorbereid om 'n ramp te kan hanteer. Korttermyn rampe kan strek enigiets vanaf 'n paar uur tot 'n paar weke, maar die nuwe effekte daarvan kan langdurend wees. Rampe van enige aard kan groot verwarring en totale chaos veroorsaak – veral as persone nie voldoende voorbereid is om met 'n betrokke situasie te deel nie.

Rampe diskrimineer nie. Wanneer dit gebeur, sal 'n persoon gou besef dat jy op jou eie aangewese en dat jy op jou kennis en insig moet staatmaak. As jy vroegtydig die nodige geestelike en spirituele fondament bou om 'n ramp te oorleef, sal jy vinniger 'n dreigende situasie kan identifiseer en jou oorlewingsingesteldheid sal jou laat oorskakel na 'n vooraf voorbereide noodplan.

Hierdie handleiding is saamgestel om jou te help om die noodsaaklike fondament te bou waarop jy en jou familie kan vertrou en staatmaak. Die handleiding sal jou en jou gesin nie net bewus maak om vir noodtoestande voor te berei nie, maar sal ook help om jul ingesteldheid rakende noodontruimings, huis sekuriteit en persoonlike rampe soos werkverlies te verskerp.

