

5 X 5  
tips

# Veiligheid in en om het huis

*Wat je er zelf aan kunt doen*





→ <b>Tegen inbraak</b> .....	4
→ <b>Tegen babbeltrucs</b> .....	6
→ <b>Voor veilig internetten</b> .....	8
→ <b>Tegen brand</b> .....	10
→ <b>Tegen vallen</b> .....	12
→ <b>Meer informatie</b> .....	14

## ***Veiligheid begint bij goede voorbereiding***

*Veiligheid is belangrijk. Een veilig thuis ook. In deze brochure geven wij aan de hand van vijf verschillende thema's, vijf tips mee die je eenvoudig kunt toepassen om veilig te wonen en veilig te internetten.*

KBO-PCOB zet breed in om senioren voor te lichten over veiligheid. Door persoonlijk advies aan huis door een veiligheidsvoorlichter en door voorlichtingsbijeenkomsten. Je kunt ook zelf aan de slag met diverse online trainingen en games die helpen weerbaarder te worden tegen babbeltrucs. Ook zijn er een aantal filmpjes die kunnen helpen bij veilig online winkelen en om sociale contacten te onderhouden. Veel van deze informatie is terug te vinden terug op onze academie op [www.kbo-pcob.nl/vereniging](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging).

Deze folder geeft veel praktische tips die je zelf kunt toepassen, maar is zeker niet compleet. Voor meer informatie kun je de links in deze folder bekijken of contact opnemen voor een persoonlijk en gratis veiligheidsadvies aan huis. Dit kan via e-mail naar [info@kbo-pcob.nl](mailto:info@kbo-pcob.nl) en telefonisch via **030 – 3400 600**.



# Tegen inbraak

Over het algemeen geldt dat je bij een verdachte situatie altijd **112** moet bellen. Ook is aangifte doen bij inbraak belangrijk. En wanneer mogelijk, sluit je aan bij een buurtpreventie app bij jou in de buurt. Vraag ernaar bij de burens of de wijkagent.

*Wat kun je zelf doen tegen inbraak?*

## 1. Gebruik verlichting

Inbrekers houden niet van licht. Je verkleint het risico op inbraak als je aan de voor- en achterkant van je huis verlichting maakt met eventueel een bewegings- en/of lichtsensoren. Bevestig de lampen op minimaal 3 meter hoogte. Ook beveiligingscamera's schrikken af.

## 2. Sluit deuren en ramen

Het lijkt zo voor de hand liggend, maar het sluiten van ramen en deuren blijft belangrijk, ook als je maar even weg bent. Haal sleutels uit sloten en houd ze uit het zicht. Draai deuren ook altijd op slot.

## 3. Zorg voor goede sloten en sluitwerk

Inbreken blijkt vaak een koud kunstje. Zorg er daarom voor dat je gecertificeerde sloten hebt die voldoen aan het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW). Zorgen voor goede kerntrekbeveiliging (waarbij het niet meer mogelijk is de cilinderkern uit het slot te trekken), verkleint het risico op inbraak. Ook voorkom je inbraak via ramen en deuren als je gebruik maakt van onder meer goed hang- en sluitwerk in stevige kozijnen en raam- en deurboompjes plaatst.



## 4. Voorkom klimmen

Inbrekers maken het zich makkelijker door bijvoorbeeld te klimmen op vuilnisbakken of ladders. Zet vuilnisbakken weg en berg ladders op achter slot en grendel. Daarmee wordt het lastiger om naar de eerste verdieping te klimmen.

## 5. Voorkom hengelen via de brievenbus

Via de brievenbus of eventueel via een kattenluikje kan met ijzerdraad gehengeld worden om de deurklink naar beneden te trekken. Dit is te voorkomen door de deur op slot te draaien en een brievenbusafscherm te plaatsen.



Raamboompje



Houd sleutels uit het zicht

# Tegen babbeltrucs

**Babbeltrucs zijn manieren om geld of andere bezittingen te stelen. De oplichters lijken betrouwbaar en zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn of van de thuiszorg. Ongemerkt slaan ze hun slag.**

*Wat kun je doen om babbeltrucs tegen te gaan?*

## 1. Gebruik een kierstandhouder

Als je geen afspraak hebt en er staat een onbekende voor de deur, dan kun je met een kierstandhouder de deur deels openen, maar niet helemaal. Zo houd je controle.



## 2. Geen onbekenden binnenlaten

Ken je degene die voor de deur staat niet? Laat hem of haar dan simpelweg niet binnen.

## 3. Vraag om legitimatie

Het is heel normaal om een legitimatiebewijs te vragen als er bijvoorbeeld een collectant aan de deur staat. Dit is geen onvriendelijk gebaar. Alleen een rijbewijs, identiteitskaart of paspoort zijn geldige legitimatiebewijzen met iemands echte naam. Visitekaartjes zijn eenvoudig zelf te maken. Je kunt nagaan of de persoon echt werkzaam is bij het bedrijf of organisatie door contact op te nemen. Zoek het telefoonnummer wel zelf op.



## 4. Bel de politie

Als er iemand aan de deur staat en je vertrouwt het niet, bel dan 112! Ook bij verdachte situaties. Dan kan snel gekeken worden wie er in de buurt is.

## 5. Oefenen tegen babbeltrucs

In aanraking komen met een babbeltruc is erg vervelend, want vaak word je overrompeld. Door te oefenen welke vragen je kunt stellen, kun je leren je te wapenen tegen babbeltrucs. In de gratis app 'Trucs tegen babbeltrucs' kun je aan de hand van voorbeeldvragen aan de slag en leren hoe je vastberaden en met zelfvertrouwen kunt spreken, wat jouw weerbaarheid helpt vergroten. Meer informatie vind je op onze academie. De app is te vinden in de Google Play store en de App store.

**Gebruik de babbeltrucsticker. Op pagina 15 van deze folder vind je de uitknipversie die opgeplakt kan worden naast de deur.**





# Voor veilig internetten

**Steeds meer criminelen weten het internet te gebruiken voor zaken als fraude, hacken of phishing.**

*Veilig internetten kan onder meer door:*

## → 1. Eerst checken, dan klikken

Ga altijd verstandig om met mails die je ontvangt. Vertrouw je het niet? Wees dan voorzichtig, open de mail niet en klik ook niet door op links. Klik nooit op sites die je niet vertrouwt. Zoek eventueel zelf op internet het bedrijf op om meer informatie te zoeken.

## → 2. Verstrek nooit persoonlijke gegevens via de mail

As je mails ontvangt waarin gevraagd wordt om persoonlijke gegevens als banknummers of BSN-nummer, doe dit dan nooit. Een bank zal via de mail nooit om gegevens of wachtwoorden vragen. Deel ook jouw accountgegevens niet.

Wil je het bedrijf benaderen waar de mail vandaan lijkt te komen? Bel nooit het telefoonnummer dat in de mail staat. Zoek zelf het telefoonnummer op van het bedrijf die de mail gestuurd heeft, zodat je kunt nagaan of de mail van hen afkomstig is of dat er sprake is van een nepmail.

## → 3. Doe geen bankzaken via openbare wifinetwerken

Het lijkt zo handig, even bankieren tussendoor in de trein of als je even ergens moet wachten. Deze netwerken zijn onveilig; jouw gegevens kunnen worden afgetapt. Doe bankzaken altijd via een beveiligd netwerk waarbij een wachtwoord voor het gebruik van het internet nodig is.

## → 4. Update jouw computer

Zorg ervoor dat je je computer regelmatig scant op virussen. Zorg ervoor dat je alleen betrouwbare software installeert of laat installeren. Update jouw software als hierom gevraagd wordt door de leverancier. Ook is het belangrijk dat je met regelmaat jouw wachtwoorden verandert en sterke wachtwoorden gebruikt die niet aan je gerelateerd zijn. Gebruik daarom geen voornamen, geboortjaar of straatnamen.



## → 5. Veilig online winkelen

Online winkelen is makkelijk. Het blijft belangrijk om goed te kijken of een site goed beveiligd is, ook wanneer je daadwerkelijk betaalt. Dit kun je bijvoorbeeld zien aan het groene slotje in de zoekbalk. Het is verstandig ook de contactgegevens bij de hand te hebben van het bedrijf waar je koopt. Dan kun je altijd contact opnemen als dat nodig is.

Ben je actief op een site als Marktplaats, controleer dan altijd het rekeningnummer, telefoonnummer en e-mailadres. Stuur de verkopende partij nooit een kopie van jouw legitimatiebewijs.

Veel sites koppelen door naar social media als Facebook. Zorg ervoor dat jouw profiel op 'privé' staat.

### **Bekijk onze films**

**Op onze academie vind je vier filmpjes over veilig internetten.  
Bekijk ze op de academie op [www.kbo-pcob.nl/vereniging](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging)**

Meer informatie over veilig internetten vind je ook op [www.veiliginternetten.nl](http://www.veiliginternetten.nl).



# Tegen brand

**Brand, het kan iedereen overkomen en binnen drie minuten kan het vuur zo om zich heen slaan dat vluchten al onmogelijk wordt door de rookontwikkeling in huis. Brand wordt vaak veroorzaakt door gebruik van elektrische apparaten, koken, stoken, elektra en roken.**

*Zorg daarom voor:*

## 1. Rook- en koolmonoxidemelders

Om een brand snel op te merken en je te alarmeren is minimaal één rookmelder nodig. Heeft jouw huis meerdere verdiepingen, hang dan op iedere verdieping een rookmelder op de overloop, ook op zolder. Als je een gaskachel, geiser, Cv-ketel of openhaard in huis hebt, is het heel belangrijk om een koolmonoxidemelder te hebben. Deze koop je bijvoorbeeld bij een bouwmarkt.

## 2. Goede vluchtroute

Een brand gaat snel en er is weinig tijd om na te denken. Zorg dat je de vluchtroute vanuit de kamers naar de buitendeur kent, ook in het donker, en dat er geen spullen staan die de uitweg blokkeren. Bedenk ook een route voor als de trap en/of voordeur geblokkeerd zijn door rook of brand. Oefen de vluchtroute.

## 3. Elektrische apparaten

Het opladen van accu's van elektrische fietsen, scooters, smartphones en tablets, kan brand veroorzaken als ze te lang worden overladen.

Daarom is het goed om bij het opladen:

- Alleen de originele opladers van de apparatuur te gebruiken.
- Laad bij voorkeur overdag op, zodat je toezicht kunt houden.
- Is het apparaat of batterij vol? Haal dan ook de stekker eruit.
- Zet alle apparaten uit als je ze niet gebruikt. Ook als je even weggaat.
- Sluit niet te veel apparaten aan op één stekkerdoos. Laad een batterij op in de buurt van een rookmelder.



## 4. Koken

Vlam in de pan of rookontwikkeling omdat iets droog kookt? Dingen die kunnen helpen om dit te voorkomen zijn:

- Zorg dat je een passende deksel hebt om de pan met de vlam af te sluiten.
- Gebruik een kookwekker. Stel dat je gebeld wordt, dan word je tijdig herinnerd.
- Blijf bij het fornuis staan.
- Houd brandbare spullen, zoals pannenlappen, op afstand van het fornuis.
- Gebruik nooit water als je een vlam in de pan hebt. Het vet kan alle kanten opspatten, je bezeren of het vet kan in brand vliegen.

## 5. Stoken

Om de kans op een schoorsteenbrand te verkleinen, moet de schoorsteen minimaal één keer per jaar geveegd worden. Doe dat voor de winter begint. Cv-ketels, geisers en gaskachels verhogen het risico op brand als ze niet goed functioneren of als er vuil in zit. Laat deze ook jaarlijks controleren. Dit kan het beste bij een erkend installatiebedrijf.

**En wist je dat roken één van de belangrijkste oorzaken van een fatale woningbrand is? Rook niet in bed. Controleer of jouw sigaretten of sigaren helemaal uit zijn als je een asbak leegt.**

Meer informatie vind je in onze folder over tips tegen brand in huis of kijk op [www.brandweer.nl](http://www.brandweer.nl).

# Tegen vallen

Vallen in en om het huis gebeurt vaak. De kans om te vallen wordt vaak onderschat en het risico schuilt in kleine dingen. Als je vaak valt, is het raadzaam om dit met je arts te bespreken.

*Je kunt zelf in huis het risico op vallen verkleinen door onderstaande maatregelen zelf op te pakken.*

## 1. Haal drempels weg

Geen drempels verkleint de kans op vallen. Als dat niet kan, zorg er dan voor dat de randen van de drempels afgeschuind zijn. Monteer bij opstapjes een goed aansluitende schuine plank. Dat verkleint de kans op struikelen.

## 2. Ga niet rennen als je gebeld wordt

Draag je mobiele telefoon bij je. Heb je (ook) een vaste telefoon, zet dan op elke verdieping een telefoon neer. Sommige telefoons zijn ook als intercom te gebruiken en verkrijgbaar bij elektro-speciaalzaken en telefoonwinkels. Je kunt ook altijd terugbellen.

## 3. Haal kledjes en snoeren weg

Spullen zijn vaak de boosdoener. Kijk goed hoe je jouw huis inricht en ruim losse spullen op. Gebruik kabelclips of snoergoten om snoeren weg te werken. Heb je kleden in huis? Anti-slipmatten zorgen dat kleden goed blijven liggen en verkleinen de kans dat je erover struikelt. Deze zijn verkrijgbaar bij een bouwmarkt.



## 4. Blijf in beweging

Met dagelijkse oefeningen word je conditie stabiel of beter en verklein je het risico op vallen. Jouw spierkracht blijven oefenen is belangrijk. Dat hoeft niet moeilijk te zijn en kan gewoon thuis door bijvoorbeeld meerdere keren uit je stoel op te gaan staan en zitten. In onze folder Hup in de benen, vind je meerdere makkelijke oefeningen. De folder vind je op onze academie: [www.kbo-pcob.nl/vereniging](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging).

## 5. Ga nooit op een stoel of kruk staan

Zorg ervoor dat de spullen die je vaak gebruikt op een makkelijke hoogte staan. Als je iets moet pakken dat hoog ligt, gebruik dan nooit een stoel of kruk die kan draaien of rollen. Gebruik het liefst een stevige huishoudtrap met een beugel waaraan je je kunt vasthouden.

# Meer informatie

## Gratis huisbezoeken door een veiligheidsadviseur

Wil je meer weten over veiligheid in en om je huis? Vraag dan een gratis huisbezoek aan bij KBO-PCOB. We kunnen je meer vertellen over tips tegen inbraak, omgaan met babbeltrucs, brandpreventie en hoe je vallen kunt voorkomen. Samen met de veiligheidsadviseur breng je de situatie in kaart.

## Gratis voorlichter informatiebijeenkomsten veiligheid

Wil je vanuit jouw afdeling een informatiebijeenkomst over veiligheid organiseren? Dat kan. Een voorlichter van KBO-PCOB kan deze bijeenkomst verzorgen en ondersteunen met informatiemateriaal.

## Wil je meer informatie over een persoonlijk advies of in contact komen met een voorlichter? Of heb je naar aanleiding van deze folder nog vragen?

Neem dan contact met ons op via **030 – 3400 600** of via **info@kbo-pcob.nl**. Veel informatie is ook terug te vinden op de academie van KBO-PCOB: **www.kbo-pcob.nl/vereniging**

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Justitie en Veiligheid. Wij hebben deze brochure met zorg samengesteld, maar zijn niet aansprakelijk voor de inhoud.

Knip deze afbeelding uit en plak deze naast uw deur

## Babbeltructips

Let op voor wie u open doet. Verwacht u niemand? Doe dan nooit zomaar de deur open!

Gaat de deur wel open:

- *Gebruik een kierstandhouder*
- *Laat niemand binnen*
- *Vertrouwt u het niet? Bel de politie (112)*

Meer babbeltructips:  
[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)





