



Politie

Sint-Truiden
Gingelom
Nieuwerkerken



SENIOREN & VEILIGHEID

**EEN BOEKJE VOL MET PRAKTISCHE
VEILIGHEIDSTIPS**

Voorwoord

Senioren staan vandaag actief, digitaal, sportief en geëngageerd in het leven. Veiligheid en welbevinden zijn hier nauw mee verbonden. U veilig voelen in uw eigen omgeving, genieten van sociale contacten, zo lang mogelijk zelfstandig wonen, uw dagelijkse zaken in alle gemoedsrust uitvoeren lijkt voor iedereen vanzelfsprekend.

Toch kan u ook in contact komen met situaties, waarin u zich misschien minder veilig voelt. Alertheid en behoedzaamheid zijn in deze context van belang, want als er iets gebeurt, is de impact groter. Om hiervoor extra ondersteuning te bieden, stelden we de brochure "Senioren en veiligheid" samen, rekening houdend met de eigenheid van de "nieuwe" senioren.

De brochure is opgebouwd rond 6 thema's: diefstalpreventie, mobiliteit, communicatie, financiën, valpreventie en brandpreventie. Per thema zijn praktische preventie- en veiligheidstips gebundeld om u bewust te maken van hoe u zich weerbaarder kan maken in het dagelijks leven.

Wie na het lezen van deze brochure bijkomende uitleg wilt of opmerkingen en voorstellen heeft, kan steeds contact opnemen met de lokale politie, de brandweer, de preventiedienst of de gemeentelijke diensten. Hun gegevens zijn terug te vinden op de laatste pagina's.

Veel leesplezier



Steve Provost

Hoofdcommissaris van politie
Korpschef



Veerle Heeren

Burgemeester Sint-Truiden
Voorzitter politiecollege en -raad



Dries Deferm

Burgemeester Nieuwerkerken



Patrick Lismont

Burgemeester Gingelom

INHOUDSTAFEL

1. DIEFSTALPREVENTIE	4
• WONINGINBRAAK	4
• SLEUTELBEHEER	7
• AFWEZIGHEID	9
• VERDACHTE SITUATIES MELDEN	10
• DIEFSTAL MET LIST	11
• GAUWDIEFSTAL	12
2. MOBILITEIT	14
• TE VOET	14
• MET DE FIETS	16
• HET OPENBAAR VERVOER	20
• MET DE AUTO	21
3. COMMUNICATIE	24
• TELEFOON/GSM	24
• VEILIG ONLINE	26
4. FINANCIËN	30
• MET GELD EN BANKKAARTEN OMGAAN	30
5. VALPREVENTIE	32
• FYSIEKE GEZONDHEID	32
• VALPREVENTIE IN HUIS	33
6. BRANDPREVENTIE	34
• PREVENTIEF	34
• BIJ BRAND?	38
• KOOLSTOFMONOXIDE (CO) EN GAS	39
7. CONTACTGEGEVENS	40
8. UW WIJKINSPECTEUR	42

1. DIEFSTAL- PREVENTIE

Woninginbraak

Sluit alle buitendeuren en ramen veilig af. Buitendeuren moeten met de sleutel gesloten worden om “echt” op slot te zijn; enkel dichtdoen zodat de deur in het slot valt, is niet voldoende.

Vergeet ook niet om steeds het tuinhuis en de garage af te sluiten.

Laat nooit sleutels op de binnenzijde van buitendeuren zitten, ook niet als u slaapt. Zo kan de sleutel niet van buitenaf omgedraaid worden na glasbraak. Bovendien ontnemt u de inbreker extra vluchtwegen.

Geef uw huis een bewoonde indruk: laat bij afwezigheid licht branden en/of een radio spelen en maak hierbij gebruik van een timer. Zo krijgen inbrekers de indruk dat er iemand thuis is.

Plaats op strategische plekken rondom uw huis schrikverlichting/licht met sensor. Zo is er steeds licht als iemand de woning nadert.

Zorg ervoor dat uw woning gemakkelijk zichtbaar is vanaf de straat. Zo verhoogt u de sociale controle en heeft de inbreker weinig mogelijkheden om zich te verschuilen. Houd de beplanting in de tuin laag, zeker ter hoogte van opengaande ramen.

Het binnenkomen langs schuiframen en patio-deuren kan u eenvoudig vermijden door een passende stok in het geleidingsgedeelte langs de binnenzijde te leggen. Zo verhindert u dat het raam van buitenaf opengeschoven kan worden.

Zorg dat er geen opklimmogelijkheden (bv. tuinmeubelen, ladder) zijn naar een plat dak of een venster.

U doet er goed aan om waardevolle voorwerpen (audiovisuele toestellen, computers, foto-toestellen, enz.) te merken met uw rijksregisternummer en een fotodossier aan te leggen.

Kunstvoorwerpen, antiek of juwelen die u thuis bewaart, kunt u het best fotograferen (voor juwelen met een meetlat ernaast, zodat u de ware grootte kent). Leg voor deze voorwerpen ook een registratiekaart aan en bewaar deze kaart bij vrienden, familie of verzekeraar. Zo kan ze niet gestolen worden bij een inbraak.

Doe aan risicospreiding: bewaar uw waardevolle voorwerpen niet op één en

dezelfde plaats. Waardevolle juwelen stopt u bijvoorbeeld niet in een eenvoudig juwelenkistje op de kast.

Haal niet meer contant geld in huis dan strikt noodzakelijk is.

Plaats de kartonnen dozen van waardevolle elektronische apparaten die u nieuw hebt aangekocht, niet aan de deur.

Probeer zoveel mogelijk de routine te doorbreken en eventuele automatisen in uw dagelijkse bezigheden te vermijden. Iemand die uw woning tracht te betreden als u er niet bent, kan gebruik maken van uw voorspelbaarheid om zijn slag rustig voor te bereiden.



GRATIS DIEFSTALPREVENTIEADVIES AANVRAGEN OF EEN INFORMATIE- AVOND INRICHTEN ROND DIEFSTAL- PREVENTIE

 011 70 19 90 @ pz.poltrudo@police.belgium.eu

WHATSAPP

In enkele buurten en wijken werd een WhatsApp-groep opgericht voor een veiligere buurt. Een buurtpreventie WhatsApp-groep wordt door bewoners zelf in het leven geroepen, ze zijn een extra paar ogen en oren voor onze politie. Iemand in de WhatsApp-groep die iets verdachts ziet of hoort (zoals een vermoeden van inbraak of diefstal), kan dit eenvoudig melden aan andere buurtbewoners via deze WhatsApp-groep. Natuurlijk is het vanzelfsprekend dat u eerst de politie via het nummer 101 op de hoogte brengt. De lokale politie ondersteunt deze initiatieven, maar neemt niet actief deel aan de WhatsApp-groepen. Een telefonische melding blijft dus nodig. Indien u interesse heeft in de oprichting van een WhatsApp-netwerk voor de buurt, stuur dan een e-mail naar pz.poltrudo@police.belgium.eu.

Sleutelbeheer

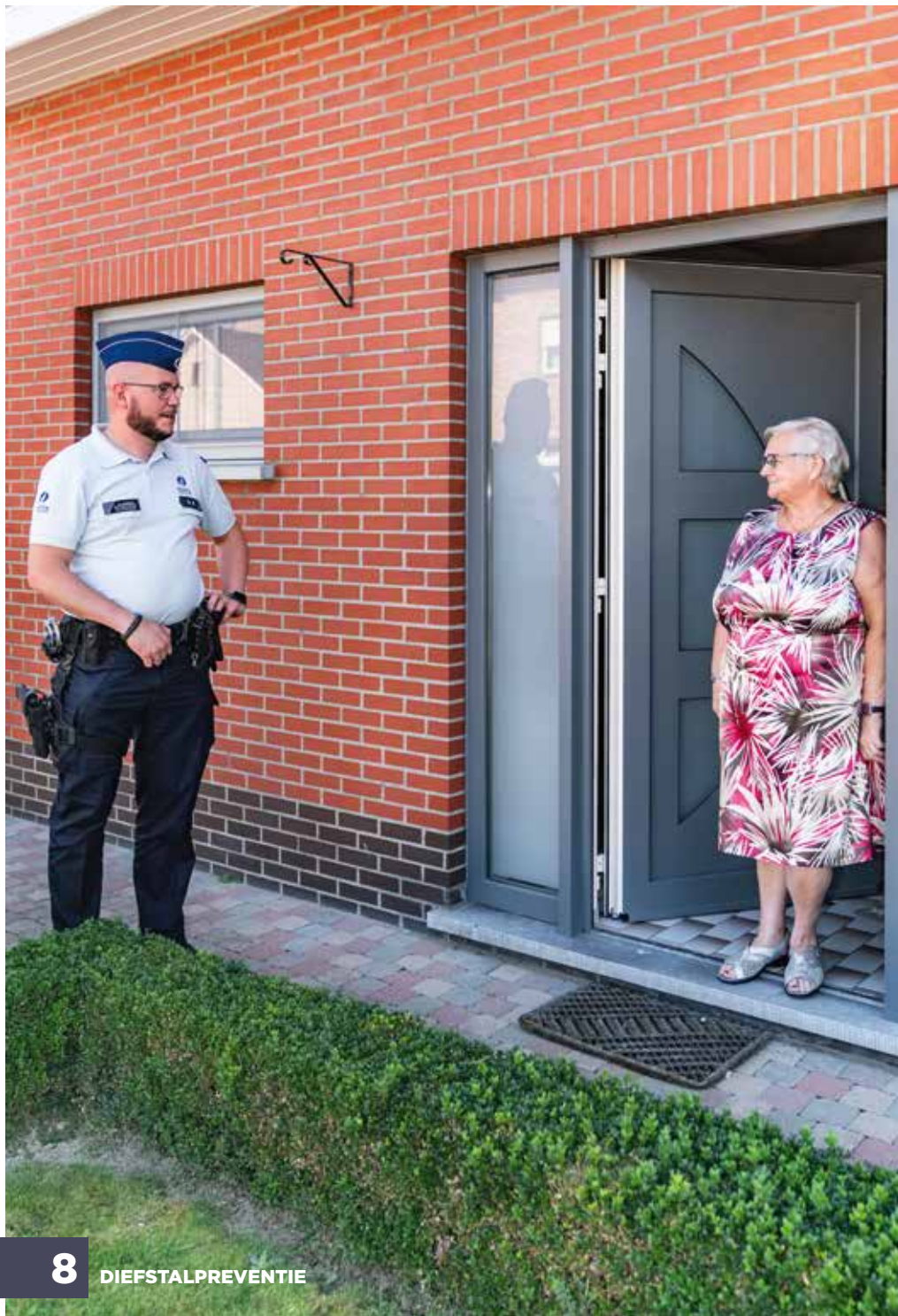
Zorg ervoor dat u de sleutels van uw woning en uw wagen gescheiden houdt. Bij verlies van één van uw sleutels kan u zich toch nog veilig voelen op de andere plaatsen.

Gebruik zoveel mogelijk sleutels met een veiligheidscertificaat, zeker indien ze doorgegeven moeten worden aan derden (bv. poetsvrouw). Zo verhindert u dat ze zonder uw toestemming bijgemaakt worden.

Verstop (reserve)sleutels nooit op een “geheime” plaats. Inbrekers vinden vaak sleutels onder een bloempot, onder een mat of in het tuinhuisje. Laat ook nooit sleutels zomaar rondslingeren en laat ze zeker niet achter op deuren en kluizen.

Zorg dat u weet hoeveel sleutels er van uw woning in omloop zijn en bij wie ze zich bevinden. Beperk het aantal reservesleutels en geef ze enkel aan personen die u vertrouwt, zoals buren of familie. Bewaar de reserve-huissleutel niet in huis en de reserve-autosleutel niet in de auto.

Soms bent u niet in staat om zelf de voordeur te openen, bijvoorbeeld wanneer u zorg aan huis nodig heeft. Toch is het belangrijk dat deze mensen naar binnen kunnen en dat mensen met slechte bedoelingen buiten blijven. U kan dan kiezen voor een sleutelkluisje. Dit is een kluisje waarin de sleutel van de woning ligt en dat alleen kan worden opengemaakt met een sleutel, een code of een badge.



Afwezigheid

Maak bij langere afwezigheid goede afspraken met familie en/of buren (regelmatig leegmaken van brievenbus, op- en neerlaten van rolluiken, openen en sluiten van gordijnen).

Vraag tijdig het woningtoezicht aan bij de lokale politie.

Wees discreet over uw afwezigheid. Buitenstaanders hoeven niet te weten hoelang u niet thuis bent. Spreek geen specifieke boodschappen in op uw voicemail en hang geen briefjes voor bakker, postbode of melkboer aan het raam. Hang nooit briefjes op uw deur waarop staat hoelang u weg bent.

Noteer uw adres niet op het label van uw reiskoffer. Het is beter om uw naam en het adres van uw wijkcommissariaat te noteren. Anders riskeert u dat men uw adresgegevens kan doorgeven tijdens uw afwezigheid.

WONING- TOEZICHT AANVRAGEN VIA:

- het aanvraagformulier dat terug te vinden is op www.politie.be/5376 (vragen/woninginbraak/woningtoezichtaanvragen).
- uw wijkinspecteur.
- het politiehuis in Sint-Truiden of in de politiestations van Gingelom en Nieuwerkerken.
- www.police-on-web.be.

WONING- TOEZICHT IS GRATIS.

Vraag het wel minimum 7 dagen voor vertrek aan.

Verdachte situaties melden

Het is zeer belangrijk om verdachte situaties steeds te melden via de juiste kanalen. Indien u een verdachte persoon of situatie ziet, BEL onmiddellijk 101. Op deze manier kan een politieploeg een kijkje komen nemen. De Facebookpagina en mailbox van de lokale politie worden NIET 24/24 gemonitord.

Enkele voorbeelden:

- een onbekend voertuig met een onbekende inzittende dat al enige tijd stilstaat in uw straat;
- een bestelwagen bij de burens die op vakantie zijn.

Het is belangrijk dat u zoveel mogelijk informatie geeft:

- de juiste plaats en de omstandigheden waarin de gedragingen zich voordoen;
- een beschrijving van de betrokken personen en/of voertuigen;
- de nummerplaat van een voertuig.

Aan de hand van een nummerplaat kan de politie vaak al achterhalen of de situatie ongewoon is. Indien nodig komt er een interventieploeg ter plaatse.



Diefstal met list

Laat een kijkgaatje in de voordeur maken zodat u kan kijken wie er voor de deur staat. Er zijn speciale kijkgaatjes die een beter zicht geven. Als u de deur opent, zorg er dan voor dat ze in de kierstandhouder staat of dat de ketting nog niet los is.

Maak consequent gebruik van de parlofoon/videofoon en doe een goede toegangscontrole.

Vraag steeds een legitimatiekaart als iemand zich bij u thuis aanbiedt in naam van een officiële instantie of maatschappij. Bel eventueel de maatschappij vooraleer u opendoet, of vraag om een afspraak te maken op een andere dag, wanneer u niet alleen thuis bent.

Hou er rekening mee dat officiële instanties nooit geld uitbetalen zonder voorafgaand schrijven.

Betaal nooit een voorschot voor zaken waarvan u niets afweet (bv. aan mensen die u om geld vragen voor het leveren van brandstof bij de burens).

Wees altijd op uw hoede als er een verkoper aan uw deur staat. Stel veel vragen en vraag in elk geval een telefoonnummer. Zeg bij enige twijfel dat u pas later zal beslissen. Kopen aan de deur moet immers altijd een weloverwogen beslissing zijn.

Volg de actualiteit. Vaak worden mensen gewaarschuwd voor een aantal technieken van oplichting. Mensen willen soms binnenkomen met smoesjes, als “mag ik een glas water”, “mag de kleine even naar het toilet,” “mag ik even bellen” De regel is: laat geen onbekenden binnen als u alleen thuis bent.

Gauwdiefstal

Draag uw handtas of rugzak altijd over uw schouder en met de sluiting tegen uw lichaam.

Laat nooit uw geldbeugel of handtas achter op de toonbank of op het kassablok terwijl u nog naar koopwaar kijkt. Maak uw handtas vast aan een tafel of stoel, wanneer u een terrasje doet of op restaurant bent.

Heren dragen hun portefeuille het best in de binnenzak van een jas die ze met een knoop of ritssluiting dichtmaken. Stop uw portefeuille niet in de achterzak van een broek, zeker als die niet afgesloten kan worden.

Laat een portefeuille of een mobiele telefoon nooit achter in een jas die u in een vestiaire of op een stoel hangt.

Zorg ervoor dat derden uw portefeuille niet kunnen inkijken. Let extra op bij het in- en uitstappen van een bus of trein, in liften, op roltrappen en op drukke plaatsen (markten, winkelcentra ...). Dit zijn de geliefkoosde werkterreinen van gauwdieven. Wees ook voorzichtig als iemand tegen u aanloopt of iets op uw kleding morst. Dit kunnen afleidingsmanoeuvres zijn.

Vermijd grote hoeveelheden contant geld in uw portefeuille. Stop ook niet alles op één plaats.

Gebruik zoveel mogelijk betaalkaarten. Bewaar zeker nooit het codenummer van uw bankkaart in uw portefeuille en schrijf het niet op uw kaart. Leer de code uit het hoofd, als dat kan.

Als uw bankkaart wordt ingeslikt door een geldautomaat, geef dan nooit opnieuw uw PIN-code in maar blokkeer uw kaart via Card Stop.

TOCH SLACHTOFFER?

BEL CARD STOP

via het nummer **070-344 344** of uw bankinstelling die uw betaalkaarten kan blokkeren. Pas daarna doet u aangifte bij de politie.

BEL DOCSTOP

Bent u uw Belgische identiteitskaart, paspoort of verblijfstitel (model met chip) verloren of werd deze gestolen? **Bel gratis 00800 2123 2123 en blokkeer uw kaart.**

GSM GESTOLEN

Doe dan steeds aangifte bij de politie en blokkeer uw toestel via de provider. Noteer ook alle gegevens van uw gsm (merk, type, oproepnummer, sim en IMEI-nummer).

2. MOBILITEIT

Te voet

Gebruik zo veel mogelijk het voetpad. Is dat er niet dan gebruikt u het best het fietspad. Is er geen van beide, dan stapt u links op de rijbaan. Zo ziet u het tegemoetkomend verkeer aankomen.

Als er op minder dan 20 meter afstand een zebrapad ligt, dient u dit te gebruiken. Als er geen zebrapad is, kies dan de plaats waar u gaat oversteken zorgvuldig uit. U moet goed zichtbaar zijn voor aankomend verkeer en zelf een goed overzicht over de straat hebben.

Steek de straat altijd recht over. Zo is de afstand het kortst en kan u het verkeer beter in het oog houden.

U hebt als voetganger voorrang op een zebrapad als u op het punt staat om over te steken of als u aan het oversteken bent. Voorrang betekent echter niet dat u blindelings mag oversteken! Maak oogcontact met de bestuurders.

Draag lichtgekleurde bovenkleding en/of fluorescerend materiaal (zeker als u bij valavond of slecht weer gaat wandelen).



Met de fiets

Maak zo veel mogelijk oogcontact met de andere weggebruikers. Zo weet u zeker dat de andere weggebruikers u gezien hebben. Vermijd de dode hoek van vrachtwagens.

Zorg dat uw fiets technisch in orde is en dat u gezien wordt; maak gebruik van een fluo-vest en lichten.

U bent niet alleen op de baan. Houd daarom altijd rekening met de andere weggebruikers en wees alert.

Houd altijd rekening met de staat van het wegdek. Kasseien en wegmarkeringen zijn bij nat weer vaak glad. Fiets niet te dicht langs stoepranden en bermen. Ook treinsporen aan een overweg zijn verraderlijk.

Pas uw snelheid aan de verkeerssituatie en aan de weersomstandigheden aan.

Draag een fietshelm. Die beschermt u tegen hoofdletsels bij een eventuele val of botsing.

Zet uw boodschappen op de bagagedrager of berg ze goed verdeeld op in de fietstassen. Door zakken aan uw stuur te hangen, riskeert u uw evenwicht te verliezen.

Als u wenst af te slaan, geef dan een teken met uw arm om dat duidelijk te maken.

Maak uw fiets altijd vast met een degelijk slot en plaats uw fiets indien mogelijk in een fietsstalling. Laat niets achter op uw fiets (fietstassen, kilometerteller, enz.).

Maak uw fiets minder interessant voor dieven:

- Laat uw fiets graveren of labelen, plaats een fietschip ...
- Registreer uw fietsgegevens gratis in de Bikebank (www.bikebank.be).

Doe steeds aangifte bij de politie als uw fiets wordt gestolen.

Is uw fiets verloren of gestolen? Misschien werd hij al teruggevonden. Neem een kijkje op www.bikebank.be.

Veilig elektrisch fietsen

Laat u goed adviseren en probeer verschillende e-bikes uit. Kies de fiets die bij u past.

Houd er rekening mee dat een e-bike zwaarder en sneller is dan een gewone fiets. U moet daarom makkelijk kunnen op- en afstappen.

Zet de ondersteuning van de hulpmotor uit of laag als u wilt weggrijden. Zet uw voet op een omlaag staande trapper wanneer u opstapt.

Fiets niet te snel om uw e-bike gemakkelijker te kunnen controleren.

Let op wanneer u bochten neemt en gebruik de juiste inhaalmanoeuvres.

Auto's en ander gemotoriseerd verkeer kunnen de snelheid van een elektrische fiets niet goed inschatten. Rem dus altijd af bij uitritten, zijstraten, rotondes en als u moet oversteken.

Overweeg om een fietshelm te kopen. Het is niet voor elk type fiets verplicht, maar een helm is ten eerste aan te raden.

Lees de gebruiksaanwijzing van uw fiets aandachtig, er zijn namelijk grote verschillen in de manier waarop u de batterij het best kan opladen. Laad de batterij overdag op op een plaats waar u hem kan zien om brandgevaar te vermijden.

Fietsen met twee of in kleine groep (tot 15 personen)

Groepen met minder dan 15 personen moeten de regels voor de individuele fietser volgen. Zij moeten dus op de fietspaden rijden en bij afwezigheid daarvan, de rijbaan gebruiken. Fietzers mogen steeds met z'n tweeën naast elkaar rijden, behalve in bepaalde situaties:

- Op het fietspad: Fietzers mogen met twee naast elkaar rijden op voorwaarde dat ze noch elkaar, noch de andere gebruikers van het fietspad hinderen of in gevaar brengen. U rijdt achter elkaar als bijvoorbeeld het (tweerichtings)fietspad te smal is, bij het kruisen of als een ander rijwiel u wil inhalen.
- Op de rijbaan binnen de bebouwde kom: Fietzers moeten enkel achter elkaar rijden als het kruisen met een tegenliggend voertuig niet mogelijk is.



- Op de rijbaan buiten de bebouwde kom: Fietzers moeten achter elkaar rijden wanneer het kruisen met een tegenliggend voertuig niet mogelijk is, en ook bij het naderen van een achteropkomend voertuig.
- Op een bijzondere overrijdbare bedding of busstrook: Fietzers moeten achter elkaar rijden op een bijzondere overrijdbare bedding en op de busstrook (de rijstrook voorbehouden aan voertuigen van geregelde openbare diensten, en aan voertuigen bestemd voor het ophalen van leerlingen).

Fietsen in grote groep (vanaf 15 personen)

Vanaf minstens 15 deelnemers zijn fietsers niet verplicht om de fietspaden te gebruiken. Zij mogen steeds met z'n tweeën naast elkaar op de rijbaan rijden op voorwaarde dat ze gegroepeerd blijven.

De groepen fietsers die met z'n tweeën naast elkaar

rijden, mogen alleen de rechterijstrook gebruiken. Als de rijbaan niet verdeeld is in rijstroken, mogen zij niet meer dan de breedte van één rijstrook innemen en in geen geval meer dan de helft van de rijbaan.

Vanaf 15 fietsers mag de groep begeleid worden door wegkapiteins en begeleidende auto's. Vanaf 51 fietsers is deze begeleiding verplicht.

Aan elk kruispunt gelden voorrangregels, respecteer ze. Ze gelden net zo goed voor groepen fietsers die niet onder begeleiding van wegkapiteins rijden.

Volg voorliggers niet blindelings.

Met het openbaar vervoer

Neem op late uren het openbaar vervoer met vrienden of maak gebruik van georganiseerd vervoer.

Blijf zo lang mogelijk wachten in de wachtruimte of aan de loketten. Begeef u pas op het laatste ogenblik naar het perron. Laat in elk geval uw bagage nooit onbewaakt achter. Maak indien mogelijk gebruik van de bewaarkastjes in de stations.

Houd indien mogelijk uw betaalmiddel voor het openbaar vervoer klaar.

Let extra op in overvolle treinen of bussen: gauwdieven kunnen gemakkelijk verwarring stichten om zo hun slag te slaan.

Zoek het gezelschap op van medereizigers indien u op het perron of aan de bushalte staat te wachten. Zo bevordert u de sociale controle.

Neem op een (bijna) lege bus steeds dicht bij de chauffeur plaats.

Met de auto

Houd altijd voldoende afstand tot uw voorligger.

Rijd nooit als u onder stress staat of als u erg moe bent.

Ga jaarlijks naar een oogarts voor een uitgebreide test.

Drink nooit alcohol als u rijdt; als u drinkt, laat dan iemand anders rijden of neem een taxi.

Let op met geneesmiddelen achter het stuur: bespreek dit met uw huisarts.

Het fluovestje, een gevarendriehoek, een verbanddoos en een brandblusapparaat behoren tot de verplichte uitrusting van uw wagen. Het is aan te raden om ook voor de passagiers een fluohesje bij te hebben, maar dat is geen verplichting.

Parkeren

Sluit steeds alle deuren, ramen en het kofferdeksel af. Dit bent u wettelijk verplicht. Check altijd of u niets waardevols in het zicht heeft laten liggen (gsm, laptop, portefeuille, jas ...).

Grotere voorwerpen kunnen, indien het echt niet anders kan, in de kofferruimte bewaard worden.

U dient steeds de originele exemplaren van de boorddocumenten in de auto te hebben. Bewaar thuis echter altijd een kopie. Neem de documenten wel uit het voertuig indien u het alleen achterlaat.

Zet uw wagen altijd in de garage indien u hierover beschikt. Sluit ook hier uw wagen steeds zorgvuldig af, evenals de garagepoort zelf. Overweeg een garagebox te huren als u in de stad woont.

Tanken

Doof uw sigaret vooraleer u begint te tanken. Gooi uw peuk niet op de grond.

Let altijd goed op of u wel de juiste brandstof tankt. Bespaar uzelf op die manier de moeilijkheden en kosten om de verkeerde brandstof weer te laten verwijderen.

Laat nooit de sleutels op het contact zitten.

Let erop dat bij het betalen met een bankkaart niemand over uw schouder meekijkt.

Vergeet niet om het brandstofpistool uit uw wagen te halen voor u vertrekt.

WAT TE DOEN BIJ EEN ONGEVAL?

- Indien er gekwetsten zijn, bel dan onmiddellijk 101 (of 112 in Europa). Zij zullen dan de hulp- en politiediensten verwittigen.
- Een bestuurder die pech heeft met zijn voertuig of een ongeval heeft op een plek waar het verboden is stil te staan of te parkeren, moet een fluovestje dragen zodra zij/hij uit de auto stapt.
- De gevarendriehoek moet u plaatsen als de wagen pech heeft of de lading geheel of gedeeltelijk op de weg is gevallen en niet meteen kan worden opgeruimd. Zet de gevarendriehoek op 30 meter van uw wagen aan de kant van het tegemoetkomend verkeer. Op de snelweg is dat op 100 meter.
- Indien er (beperkte) materiële schade is, is de aanwezigheid van politie niet genoodzaakt en kan u het Europees aanrijdingsformulier invullen. Wanneer u zelf niet zeker bent en liever de hulp van de politie inroept, kan dat ook.
- Vergeet de verzekering niet te verwittigen.
- Probeer rustig te blijven en zorg dat u zich op een veilige plaats opstelt, zodat andere automobilisten u op de weg niet nog een keer kunnen aanrijden.

3. COMMUNICATIE

Telefoon/gsm

Laat degene die u opbelt, zichzelf altijd eerst voorstellen.

Als een onbekend persoon uw telefoonnummer vraagt, zeg dan dat u haar of hem zelf zal contacteren. Wees ook aandachtig voor herhaaldelijk “verkeerd verbonden” zijn. Waarschijnlijk tracht men uit te vissen of u al dan niet thuis bent.

Spreek enkel een algemene boodschap in op uw voicemail: zeg zeker niet dat u tijdens een bepaalde periode afwezig bent. Vraag in de boodschap op uw voicemail om de naam en het telefoonnummer van de beller, en de reden van de oproep in te spreken.

Bewaar voldoende discretie bij telefoonquêtes: zeg niet over welke geldmiddelen u beschikt, wanneer u op vakantie gaat ...

Gebruik uw gsm om uw veiligheidsgevoel te verhogen: draag het toestel in uw hand of doe alsof u een gesprek hebt met een vriend(in), ook al is er niemand aan de lijn.

Het is belangrijk om altijd een opgeladen en geactiveerde gsm bij u te dragen en die ook voor te programmeren met enkele belangrijke nummers zoals de politie, uw thuis, dokter, burens, vrienden. Zo moet u in een panieksituatie niet nadenken over de nummers van bekenden die u hulp kunnen bieden. Stel in uw telefoonlijst onder ICE een telefoonnummer in van

iemand die verwittigd wordt als er iets ergs aan de hand is met u (ICE: In Case of Emergency).

Organiseer een telefooncirkel. De telefooncirkel zorgt voor dagelijks contact. De eerste deelnemer belt om te horen of alles in orde is. Deze deelnemer belt de volgende en zo verder. De laatste deelnemer belt de eerste weer. Zo is de cirkel weer rond. De wetenschap dat er bij geen gehoor iemand naar het huisadres komt en indien nodig hulp inschakelt, is geruststellend. Niet alleen

voor de deelnemer, maar ook voor de familie.

Laat u niet vangen door valse sms-berichten (smishing). De oplichters sturen u een sms met daarin een link. Ze proberen u via deze weg te laten doorklikken naar een valse website om u zo op te lichten. Klik niet op de link, en geef zeker geen persoonlijke gegevens (zoals uw bankcode) door!

Toch in de val getrapt? Contacteer uw bank en doe aangifte bij de politie.



Veilig online

Wees u ervan bewust dat er op het internet net als in de fysieke wereld helaas mensen zijn met minder goede bedoelingen.

Vraag uitleg of hulp.

Installeer een antivirus-bescherming.

Voer updates van uw pc, tablet of smartphone uit.

Geef uw e-mailadres niet als u websites bezoekt of enkel aan vertrouwde websites.

Zet uw adres en telefoonnummer niet in uw e-mailberichten. Zet geen data in de afwezigheidsassistent van uw e-mail als u op verlof bent.

Gebruik een sterk wachtwoord. Een sterk wachtwoord bevat een mix van cijfers, kleine letters en hoofdletters. Maak

gebruik van verschillende wachtwoorden, niet 1 voor alle toepassingen. Vergrendel uw telefoon en computer met wachtwoorden.

Voer niet zomaar gegevens in. Wat betreft uw persoonlijke gegevens, vult u het best enkel het strikt noodzakelijke in.

Is het te mooi om waar te zijn, dan is het dat meestal ook zo. U krijgt bijvoorbeeld plots een e-mail dat u een prijs gewonnen heeft, maar eerst moet u nog een bepaalde som storten om hem te ontvangen. Laat u hieraan niet vangen.

Sociale media

Aanvaard op sociale media enkel mensen die u ook in het echte leven kent. Scherm uw online profiel zoveel mogelijk af voor vreemden.

Sta stil bij welke foto's u post op Facebook, Twitter, Instagram ... Eénmaal online, krijgt u ze er nooit meer af, ook al zijn ze door uzelf gewist.

Controleer uw privacy-instellingen op sociale media. Het is aan u om te bepalen welke informatie u (niet) wilt delen met vrienden of vreemden.

Heeft u iemand leren kennen via het internet en wilt u een eerste keer afspreken? Pak het dan voorzichtig aan: kies voor een openbare plaats en vertel vrienden of familie waar u naartoe bent.

Sommige "nieuwe vrienden" die u online ontmoet, kunnen plots om geld vragen. Wat de reden ook is, ga hier in geen geval op in. Het gaat hier vrijwel zeker om fraude. U verwijdert het best onmiddellijk e-mails van een onbekende man of vrouw die interesse heeft

in u, of van iemand die zich uitgeeft als notaris of loterijverantwoordelijke ... Via het zogenaamde phishing trachten cybercriminelen om uw financiële gegevens op onrechtmatige wijze te verkrijgen om hier misbruik van te maken.

Online winkelen

Gebruik merken en handelaars die u bekend zijn of die u eerder gebruikte. Kijk de beoordelingen van private verkopers na.

Kijk terugkerende betalingen na.

Gebruik kredietkaarten bij online aankopen. De meeste kredietkaarten bieden een bescherming aan de klant in geval van oplichting.

Sla steeds alle documenten op met betrekking tot online aankopen.

Als u niet overgaat tot de aankoop van een product of dienst, breng dan geen kaartgegevens in.

Verstuur nooit uw kaartnummer, pincode of andere kaartinformatie naar anderen per e-mail.

Toch slachtoffer?

Bent u slachtoffer geworden van dergelijke praktijken en heeft u nadeel geleden (bv. u hebt geld verloren, u hebt een valse boete betaald, ...), dien dan klacht in bij de politie zodat er een proces-verbaal kan worden opgesteld.



SAFEONWEB

Verdachte berichten, zogenaamde phishingberichten, kunnen doorgestuurd worden naar verdacht@safeonweb.be. Zij controleren de links en bijlages en laten ze indien nodig blokkeren. Zo zijn minder oplettende internetgebruikers die op de link geklikt hebben, ook beschermd. Door zo snel mogelijk verdachte links te blokkeren, kunnen cybercriminelen minder slachtoffers maken.

www.safeonweb.be

MELDPUNT BELGIË

De website meldpunt.belgie.be werd opgericht door de Federale Overheidsdienst Economie om allerlei vormen van oplichting, bedrog, fraude en illegale handelspraktijken te melden.

De website biedt snel een advies op maat, terwijl ze de overheid moet helpen om nieuwe vormen van oplichting sneller op het spoor te komen. Naast een reeks concrete vragen over het incident geven ze ook een aantal cases die herkenbaar kunnen zijn.

Het meldpunt leidt met deze vragen de melder naar de juiste oplossing of autoriteit om aangifte te doen.

www.meldpunt.belgie.be/meldpunt

4. FINANCIËN

Met geld en bankkaarten omgaan

Wees alert voor mensen die u tijdens geldafhaling aanspreken of vragen blijven stellen. Dit is een manier om uw kaart te ontvreemden. Verlaat nooit de bankautomaat als uw kaart is ingeslikt. Roep de bankbediende als het kan of blokkeer uw kaart dadelijk via Card Stop.

Vermijd zoveel mogelijk geld te moeten afhalen bij duisternis, op iets meer afgelegen plaatsen en in andere situaties waar geen of weinig sociale controle is. Check de omgeving altijd grondig op verdachte personen of situaties.

Tik uw code in op een discrete manier, ook in een selfbanking, en verzeker u ervan dat anderen niet kunnen zien wat u hebt ingetikt. Vraag hen de wachtlijnen voor de bankautomaten te respecteren. Stop uw geld en bankkaart onmiddellijk weg op een veilige plaats. U doet dit het best als u nog voor de automaat staat.

Houd er rekening mee dat kredietkaarten strikt persoonlijk zijn. Ook uw echtgenote of echtgenoot mag er dus geen gebruik van maken. Geef nooit uw kaartnummer door aan derden, ook niet via telefoon aan iemand die beweert bankbediende te zijn.

Geef uw kredietkaart nooit af als u er geen toezicht op kan houden (bv. in een restaurant). Ga mee tot de plaats waar het toestel zich bevindt. Zo vermijdt u dat uw gegevens gekopieerd kunnen worden.

Neem na een aankoop uw kaart onmiddellijk terug.

Een bank zal nooit telefonisch of via sms om de inloggegevens van uw online bankprofiel vragen. Oplichters proberen zo aan uw bankgegevens te komen. Ga hier dus zeker niet op in.

Veilig internetbankieren

- Log enkel in via een vertrouwd wifinetwerk.
- Log enkel in via uw eigen smartphone, tablet of computer.
- Bent u op een openbare locatie? Log dan niet in op de openbare wifi.
- Zorg dat u altijd controleert dat u verbinding maakt met een beveiligde (groene) https-verbinding.
- Wees u bewust van uw omgeving. Voer geen inloggegevens in wanneer derden mee kunnen kijken.

5. VALPREVENTIE

Fysieke gezondheid

Regelmatige lichaamsbeweging is de basis om valongevallen te voorkomen. Tracht daarom minstens driemaal per week gedurende 30 minuten aan lichaamsbeweging te doen zoals wandelen, fietsen, zwemmen, hometrainer ...

Laat uw ogen regelmatig nakijken. Snelle opsporing en behandeling van staar en glaucoom kunnen het zicht verbeteren en op die manier het aantal valongevallen verminderen. Ook het zorgen voor een aangepaste bril is een belangrijke maatregel.

Eet gezonde voeding die rijk is aan vitamines zoals calcium en vitamine D. Deze zijn te vinden in vis, melkproducten, spinazie, appel, kiwi ...

Wees matig met alcohol. Naarmate u ouder wordt, wordt u gevoeliger voor de negatieve gevolgen van alcohol. Roken verhoogt dan weer het risico op broeze botten.

Wees voorzichtig met medicatie. Bespreek de mogelijke gevolgen ervan altijd op voorhand met uw huisarts.

Bij een lage bloeddruk is het belangrijk om traag op te staan uit bed of zetel (bv. neem eerst een rechte houding aan, maar blijf nog even zitten). Ook hier is uiteraard een kritisch gebruik van medicatie belangrijk.

Drangincontinentie (urineverlies) kan het risico op valongevallen doen toenemen. Bekkenbodemspieroefeningen en blaastraining zijn hiervoor de beste oplossing. Spreek erover met uw huisarts.

Valpreventie in huis

Ga niet zelf “constructies” bouwen maar gebruik veilige en stevige ladders en zorg dat er iemand in de buurt is.

Maak losliggende verlengsnoeren vast.

Vermijd slipgevaar door zoveel mogelijk antislipmaterialen aan te brengen waar risico is, bv. losliggende matten en tapijten, in de douche of het bad, op gladde treden ...
Let buiten de woning ook goed op voor putten, hindernissen, plassen ...

Tracht altijd degelijk schoeisel te dragen dat de hele voet omsluit, met stevige, platte en bij voorkeur rubberen zolen en met een goede sluiting. Vermijd om op kousenvoeten rond te lopen.

Zorg voor een goede verlichting als u in huis rondloopt. Laat bijvoorbeeld een permanent licht aan op de trap.



6. BRAND- PREVENTIE

Preventief

Bewaar ontplofbare materialen en brandversnellers in hun oorspronkelijke verpakking en op een veilige plaats, zeker buiten het bereik van kleine kinderen.

Zorg voor een verliesstromschakelaar op uw elektrische installatie. Laat eventuele reparaties aan de elektrische installatie steeds door een vakman uitvoeren.

Besteed extra aandacht aan het opladen van batterijen (bv. smartphones of elektrische fietsen). Gebruik steeds de originele en onbeschadigde opladers. Laad uw toestellen overdag op in een ruimte met een rookmelder en laat ze nooit onbeheerd achter. Zorg ervoor dat batterijen en opladers hun warmte goed kwijt kunnen en bedek ze niet. Wanneer het toestel opgeladen is, verwijder de lader dan uit het stopcontact.

Gebruik zo weinig mogelijk verlengkabels en leg geen elektriciteits snoeren onder

het tapijt.

Rook nooit in bed. Gebruik altijd stevige asbakken die niet kunnen kantelen. Maak de asbak echter nooit direct leeg. Overgiet de peuken de volgende dag met water en verwijder ze.

Doof de lampen en het vuur van de open haard als u weggaat of gaat slapen, en schakel de televisie volledig uit. Uw televisie op stand-by laten staan, kan gevaarlijk zijn.

Controleer bij het verlaten van uw woning of u alle huishoudtoestellen hebt uitgeschakeld en of alle kaarsen gedoofd zijn. Laat kaarsen nooit onbeheerd branden!

Let vooral tijdens feestdagen op dat u versieringen en papieren tafelgerei niet in de buurt plaatst van de open haard, kachel of kaarsen.

Laat uw schouw jaarlijks controleren en schoonvegen. Dit bent u trouwens wettelijk verplicht door de verzekeringsmaatschappijen. Bij intensief gebruik is twee keer vegeven per jaar aangeraden.

Blijf tijdens het koken altijd bij de potten en pannen die op het fornuis staan. Een gasfornuis wordt het best vervangen door een keramische, elektrische of inductiekookplaat. U kan ook investeren in specifieke beveiliging voor het gasfornuis (bv. beschermknop, éénknopsbediening, timers op de gasleiding, ...).

De deur dicht doen, vooral 's nachts, is van levensbelang. Want als er brand uitbreekt, houdt zelfs een gewone, niet-brandwerende binnendeur de rook tot 20 minuten tegen. Tijd die levens kan redden. Trek ook de deuren dicht op weg naar buiten, zo wordt de brand opgesloten en blijft de schade beperkt.

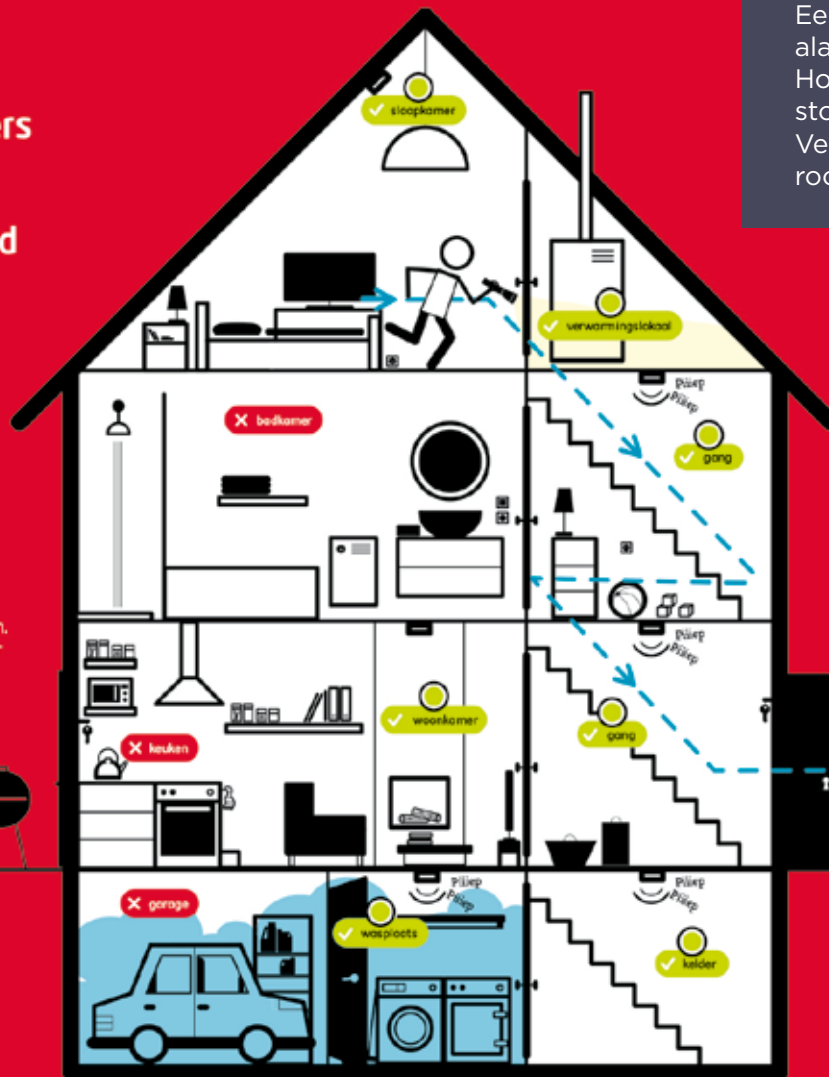
Elke seconde telt ...

1 Plaats rookmelders

2 Test iedere maand

3 Ken je vluchtplan

- noodzakelijk
- ✗ af te raden
Er is te veel kans op vals alarm.
Plaats daarom een rookmelder
in de omgeving.



SINDS 1 JANUARI 2020 ZIJN ROOKMELDERS VERPLICHT IN ELKE WONING.

Schaf rookmelders aan met een vaste en ingebouwde batterij, de levensduur bedraagt maar liefst 10 jaar. Installeer er minstens één op elke verdieping, zeker in de buurt van de slaapkamers, woonkamer, berging en hal.

Een rookmelder in de keuken of badkamer leidt tot valse alarmen, kies hier dus voor een thermische branddetector. Houd rookmelders stofvrij, verwijder maandelijks het stof van de rookmelders met een stofdoek of stofzuiger. Vergeet ook niet om regelmatig de werking van de rookmelder te testen.

4 Doe je deuren dicht

5 Vlucht, blijf buiten en bel 112



www.speelnietmetvuur.be

Bij brand?

Bel bij brand steeds de brandweer (100 of 112).

De operator van de hulpcentrale wil zeker volgende gegevens weten:

- de juiste locatie (gemeente, straat en huisnummer, kruispunt, kilometerpaal, ...);
- wat er precies gebeurd is (brand, ongeval, inbraak, hartaanval, ...);
- of er gewonden zijn;
- wie u bent.

Heeft u een smartphone?

Installeer zeker de app 112.be. U kan dan heel gemakkelijk de brandweer, politie of ambulancedienst verwittigen. De hulpverleningsdiensten kunnen onmiddellijk zien van waar u belt (via gps), ook al zit u bv. midden in een bos.

Als u een haardvuur moet blussen, doet u dat best met een kilo keukenzout. Water geeft immers een enorme stoomvorming en dat kan leiden tot brandwonden.

Gebruik enkel droog, natuurlijk en onbehandeld hout (geen geveerd hout of oud papier) en plaats een vonkenscherm voor uw open haard zodat vonken geen schade kunnen aanrichten.

Giet nooit water op een brandende frietketel, fonduetoestel of barbecue. Deze blust u met een goed uitgewrongen dweil, maar nog beter is om een branddeken te kopen. Bescherm steeds uw handen met een doek.

Houd uzelf bij een brand zo laag mogelijk bij de grond, warme rook stijgt immers.

Brandwonden verzorgt u in eerste instantie met water en niet met zalf of boter. Hanteer de '3x20'-regel: laat water van $\pm 20^{\circ}\text{C}$ stromen, op een afstand van ongeveer 20 cm tot de wonde, voor minstens 20 minuten. Bij brandwonden groter dan een muntstuk van € 2, kan u best contact opnemen met de huisarts. Bij baby's en kleine kinderen verwittigt u het best meteen de ambulancedienst.

Koolstofmonoxide (CO) en gas

CO is een zeer giftig gas. CO-verspreiding doorheen het huis is meestal het gevolg van een evacuatieprobleem van de verbrande gassen door:

- een toestel dat niet aangesloten is op een schoorsteen zoals een kleine boiler of oliekachel;
- een vuil of beschadigd toestel, bv. barsten in het verwarmingslichaam;
- een schoorsteen die slecht trekt.

Zorg voor voldoende verluchting! Door de circulatie van verse lucht door het huis, wordt de vorming van CO vermeden.

Laat verwarmingstoestellen, boilers ... installeren door een vakman. Laat de toestellen daarnaast jaarlijks controleren en onderhouden door een vakman.

In geval van CO-verspreiding, opent u het best eerst de deuren en vensters om te verluchten en zet u het toestel uit (indien mogelijk). Verwittigt de 100 of 112 in geval van CO-intoxicatie. Symptomen van CO-vergiftiging zijn hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braakneigingen en mogelijk bewustzijnsverlies.

Draai bij een gaslek direct de hoofdkraan dicht en zet ramen en deuren open om te verluchten. Indien dat niet mogelijk is, gaat u onmiddellijk naar buiten en belt u de 100 of 112. Doe geen lichten aan of uit en gebruik geen lucifers of aanstekers.

Gasflessen mag u nooit zelf bijvullen! Bewaar geen gasflessen binnenshuis, maar wel op goed verluchte en veilige plaatsen. Laat de aansluiting minstens om de vijf jaar controleren door een vakman.

7. CONTACT- GEGEVENS

Sint-Truiden

Stadskantoor

Kazernestraat 13
3800 Sint-Truiden

☎ 011 70 14 14

@info@sint-truiden.be

🌐 www.sint-truiden.be

📌 Stad Sint-Truiden

Sociaal Huis

Clement Cartuyvelsstraat 12,
3800 Sint-Truiden

☎ 011-69 70 30

@info@ocmw-st-truiden.be

🌐 www.ocmw-st-truiden.be

Gingelom

Gemeentehuis

(gemeente & OCMW)

Sint-Pieterstraat 1

3890 Gingelom

☎ 011 88 10 31

@info@gingelom.be

🌐 www.gingelom.be

📌 Gemeente Gingelom

Nieuwerkerken

Sociaal huis - gemeentediensten

Kerkstraat 113, 3850

Nieuwerkerken

☎ 011 48 03 60

@info@nieuwerkerken.be

🌐 www.nieuwerkerken.be

📌 Gemeente Nieuwerkerken

Sociaal huis - OCMW-diensten

Kerkstraat 113

3850 Nieuwerkerken

☎ 011 88 87 70

@ocmw@nieuwerkerken.be

🌐 www.nieuwerkerken.be/ocmw

Preventiedienst

Stadskantoor

Kazernestraat 13

3800 Sint-Truiden

☎ 011 70 19 85

@info.preventie@sint-truiden.be

🌐 www.sint-truiden.be

Lokale politie Sint-Truiden Gingelom Nieuwerkerken

☎ 011 70 19 11

@pz.poltrudo@

police.belgium.eu

🌐 www.politie.be/5376

📌 Politie Sint-Truiden -
Gingelom - Nieuwerkerken

Vestigingen

Politiehuis

Sluisberg 1

3800 Sint-Truiden

☎ 011 70 19 10

Politiepost Gingelom

Steenweg 111

3891 Gingelom

☎ 011 70 19 30

Politiepost Nieuwerkerken

Nieuwesteenweg 3

3850 Nieuwerkerken

☎ 011 70 19 40

Brandweer

Hulpverleningszone Zuid-West Limburg

Zwarte-Brugstraat 1

3500 Hasselt

☎ 011 24 88 88

(voor administratieve vragen)

@brandweer@

zuidwestlimburg.be

🌐 www.zuidwestlimburg.be

Brandweerpost Sint-Truiden

Zepperenweg 26

3800 Sint-Truiden

☎ 011 24 88 88

(voor administratieve vragen)

@info.brw.sinttruiden@

zuidwestlimburg.be

8. UW WIJK- INSPECTEUR

ZONE CENTRUM **Politiehuis Sint-Truiden** **Sluisberg 1**

Centrum, station	0498 93 16 47
Tichelrij, Sint-Pieter	0498 93 16 50
Schurhoven, Sint-Gangulfus	0498 93 16 52
Asster, Fedasil, Fruitwijk, Gazometersite Tiensesteenweg (nr 8 - nr 121), Trudobron	0498 93 92 28

ZONE WEST **Politiehuis Sint-Truiden** **Sluisberg 1**

Nieuw Sint-Truiden	0498 93 16 62
Duras, Gorseem, Halmaal, Runkelen, Tiensesteenweg (vanaf kruispunt Fabrieksstraat), Wilderen	0498 93 16 46
Aalst, Bevingen, Kerkom en Velm	0498 93 16 48

ZONE OOST **Politiehuis Sint-Truiden** **Sluisberg 1**

Engelmanshoven, Gelinden, Groot-Gelmen, Industriezone Brustem, Luikersteenweg	0498 93 16 54
Brustem, Ordingen, Zeperen	0498 93 16 51
Bautershoven, Schurhovenveld industrie, Terbiest	0498 93 16 49

ZONE NOORD **Politiepost Nieuwerkerken** **Nieuwesteenweg 3**

Binderveld, Nieuwerkerken	0498 93 16 59
Kozen, Wijer	0498 93 16 58
Kortenbos, Metsteren, Melveren, Nieuwerkerken	0498 93 16 60

ZONE ZUID **Politiepost Gingelom** **Steenweg 111**

Gingelom, Niel	0498 93 16 55
Borlo, Buvingen, Kortijns, Vorsen, Montenaken	0498 93 16 61
Boekhout, Jeuk, Mielen-boven-Aalst, Muizen	0498 93 16 56

DRINGEND
POLITIEHULP
NODIG?

BEL 101!

DRINGEND
BRANDWEER
NODIG?

BEL 112!

App 112 BE

Dringend hulp nodig?
Bel de noodcentrales
nu ook via app.



1

Download

Ga naar of Store.

Zoek " 112 BE ".

Download en installeer de app.

2

Registreer

Vul je naam,
je contactgegevens en
extra info in.

3

Bel

Gebruik de app als je
dringend hulp nodig hebt van
brandweer, ambulance of
politie in België.

www.112.be

.be