

Egenberedskap

Hvordan og hvorfor skal du være forberedt?

Hvorfor skal du ha egenberedskap?

Måltrettede handlinger
fra en fiende

Digitale trusler

Krigshandlinger

Ekstremvær

Klimaendringer

Pandemier

Sabotasje

Ulykker

Realistisk tilnærming – ikke skremsel

Myndighetenes forventning – en tillit og en samfunnsavtale
Vi må kunne klare oss selv inntil 7 dager i ekstreme tilfeller

- Stat
- Kommune
- Helsevesen
- Politi
- Forsvar
- Sivilforsvar
- Statens vegvesen
- Kraftselskap
- Med flere

Er du forberedt for en uke uten:

- Strøm
- Vann i springen
- Å kunne gå på butikken
- Å ringe med mobil
- Å kunne lage mat på normal måte
- Å gjøre det du vanligvis gjør

Egenberedskap hjemme - Mat

Kritisk viktig:
Drikkevann

Noe må du fylle på med:
Mat som tåler lagring i romtemperatur (hermetikk, posesupper, ris etc). Mat og vann til kjæledyr.

Noe har du allerede hjemme:
Mat i fryser, ris, pasta, hermetikk, bakevarer, smør, pålegg

Egenberedskap hjemme - utstyr

Kritisk viktig:

Radio som går på batteri/solceller/sveiv. Legemidler, førstehjelpsutstyr

Noe må du fylle på med:

Gass/oljeovn (om du ikke har vedovn), lommelykter, batterier, ladebank. Tlf lister på papir. Varme klær, pledd, soveposer. Hygienartikler : våtservietter, håndsprit, bleier, toalettpapir, bind etc. Kontanter.

Noe har du allerede hjemme:

Grill, fyrstikker, stearinlys, ved (om du har ovn)

Egenberedskap - utstyr du burde ha

- Kniv, øks ,sag
- Presenning
- Gaffatape
- Reserve drivstoff til aggregat
- Gassflaske til grill
- Dopper

Tips og triks

- Lag en plan for å rullere det du har på lager. Spesielt det som har en holdbarhetsdato.
- Tenk godt igjennom egen situasjon og hva du spesielt må ha kontroll på.
- Gjør avtaler med naboen, familien eller kjente.
- Ha litt mer enn normalt i fryseren og ruller det jevnlig.

- Les på DSB sine sider. [DSB.no](https://www.dsb.no)

Oppsummering

- Det er viktig at den enkelte tar en gjennomgang av egen situasjon og behov. Og at det ses opp i mot DSB sine anbefalinger.
- Dette handler om å ha en realistisk tilnærming til de forventninger som myndighetene har til oss.
- Det handler ikke om å være skremt, det handler om å være forberedt.

Spørsmål