

# Du er en del av Norges beredskap

RÅD OM EGENBEREDSKAP





# Verdens tryggeste – og likevel sårbar

Vi lever i et trygt og stabilt samfunn der vi er vant til at det meste fungerer som det skal. Livet i Norge er imidlertid helt avhengig av blant annet strøm, vann og internett – og nettopp det er vår største sårbarhet.

Uvær, naturhendelser, sabotasje, tekniske problemer, terror eller krigshandlinger kan føre til at mange mister for eksempel strøm eller vann, og at det kan bli vanskeligere å få tak i nødvendige varer.

Når samfunnet rammes av en stor hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp. Hvis flere av oss er i stand til å ta vare på oss selv og de rundt oss ved en hendelse, kan hjelpen settes inn der behovet er størst. På den måten er du en del av Norges beredskap.

Derfor ber vi alle husstander i Norge om å ta noen enkle grep for å bedre sin egen beredskap. I dette heftet går vi igjennom de grunnleggende tingene du bør ha tenkt gjennom, og konkrete eksempler på hvordan du kan klare deg selv i minst tre dager ved en hendelse.

Les mer på [sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no) og på din kommunes nettside.

## Ditt eget beredskapslager

Nedenfor er et eksempel på hva man kan ha i hus for å klare seg selv i tre døgn.

- 9 liter vann per person
- To pakker knekkebrød per person
- En pakke havregryn per person
- Tre bokser middagshermetikk eller tre poser tørrmat per person
- Tre bokser pålegg med lang holdbarhet per person
- Noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- Medisiner du er avhengig av
- Ved-, gass- eller parafinovn til oppvarming
- Grill eller kokeapparat som går på gass
- Stearinlys, lommelykt med batterier, parafinlampe
- Fyrstikker eller lighter
- Varme klær, pledd og sovepose
- Førstehjelpspakke
- Batteridrevet DAB-radio
- Batterier, batteribank og mobillader til bilen
- Våtservietter og desinfeksjonsmiddel
- Tørke-/toalettpapir
- Litt kontanter
- Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/rødsprit til oppvarming og matlaging
- Jod-tabletter ved atomhendelser

## SLIK KAN DU DEKKE GRUNNLEGGENDE BEHOV I TRE DØGN

### Mat

Du bør ha nok mat i boligen til å mette alle. Tenk igjenom hvordan du skal tilberede maten dersom strømmen eller vannet er borte. Dersom du har dyr eller har spesielle behov i dietten, må du planlegge ekstra for det. Du kan for eksempel:

- Passe på at du har til noen ekstra dagers forbruk av den maten du handler og spiser til vanlig. I stedet for å handle hver dag, kan du handle for noen dager om gangen.
- Ha litt ekstra av matvarer med lang holdbarhet, som kan lagres i romtemperatur og eventuelt spises uten varmebehandling. Eksempler er knekkebrød, påleggshermetikk, suppe, turmat, middagshermetikk, energibarer, tørket frukt og nøtter.

### Drikke

Du trenger minst tre liter rent vann per person til drikke og matlaging i døgnet. Vannet bør lagres på en kald, mørk og frostfri plass som bod, garasje eller uthus. Vannet bør byttes ut en gang i året, gjerne på en fast dato. For å sikre nok væske, kan du:

- Rengjøre flasker eller dunker, fyller de helt fulle med kaldt vann fra springen, og sette på lokket.
- Kjøpe vann på flasker eller dunker fra butikken.
- Dekke noe av væskebehovet med juice, brus og andre alkoholfrie drikker.

### Varme

Mange boliger har strøm som den viktigste eller eneste kilden til oppvarming. For å være bedre forberedt på strømbrudd, er dette noen muligheter du bør vurdere:

- Vedovn eller peis  
– pass på at det fungerer som det skal og at du har nok ved.
- Gass- eller parafinovn  
– sjekk at den er i god stand og beregnet for innendørs bruk.
- Varme klær, pledd og soveposer.
- Fyrstikker eller lighter.
- Avtale med naboer, familie eller venner om å gi deg husly.



## Legemidler og førstehjelp

Alle bør beherske grunnleggende førstehjelp. Er du avhengig av legemidler eller medisinske hjelpemidler, må du snakke med din lege eller apotek om muligheten for å ha en ekstra beholdning, men husk å sjekke holdbarheten.

Dette bør du ha hjemme:

- Standard førstehjelpspakke.
- Smertestillende.
- Jod-tabletter ved atomhendelser.

## Hygiene

Uten varmt vann, eller i verste fall helt uten vann, er det viktig å tenke på personlig hygiene og renslighet rundt mat og matlaging. Dårlig hygiene er grobunn for smitte og sykdommer.

- Vask deg hver dag så godt det lar seg gjøre, spesielt etter toalettbesøk og før matlaging.
- Du bør ha våtservietter og antibakteriell hånddesinfeksjon.
- Hold boligen din ryddig og ren.
- Dersom vannklosettet ikke kan benyttes, må du ha planlagt alternativer.

## Informasjon

Ved kriser og ulykker er det viktig at du har tilgang på offisiell informasjon om hva som skjer og hva du bør gjøre. Varslingsanleggene (ofte kalt tyfoner eller flyalarmen) kan brukes når befolkningen skal varsles om akutt fare. Når alarmen uler, betyr det at du må søke informasjon.

NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum, også dersom andre nyhetsmedier og offentlige nettsider ikke er tilgjengelige. Noen tips for å sikre god tilgang på viktig informasjon:

- Ha en DAB-radio som går på batteri.
- Ekstra sett batterier.
- Hvis du har bil, kan denne brukes til å lytte til radio og til å lade din mobiltelefon.

### Husk!

Krisesituasjoner er uoversiktlige, og noen kan ha egeninteresser av å spre feilinformasjon. Vær derfor ekstra oppmerksom på at du får informasjon fra pålitelige kilder.



*God beredskap  
handler ikke bare  
om hva du har i  
skapet, men også  
hva du har i hodet.*

Tenk gjennom hva som kan skje der du bor, hvordan du og de rundt deg kan bli rammet, og hvordan dere sammen kan håndtere det. Finn ut om noen kan trenge hjelp og hvordan du kan bidra.

Sørg for at det utstyret du planlegger å bruke i en nødsituasjon virker og at du vet hvordan det brukes. Lær deg grunnleggende førstehjelp og finn ut hvordan din kommune holder deg informert i en krise.



# Er du forberedt?



## Jannecke Nordskog (43)

TOBARNSMOR, BOR I LEILIGHET

Jeg har ikke tenkt en eneste tanke rundt dette. Vi har mye tørrvarer i huset, men jeg har ikke tenkt at jeg må vurdere dette som en reell problemstilling. Så jeg vet ikke. Vi burde ha noe vann og ved lagret i boden.



## Eva Vige (71)

BOR ALENE I REKKEHUS

Jeg er ikke bekymret for terror eller katastrofer og om noe skulle skjedd har jeg nok av mat og klær. Det som er viktig for meg er å ha muligheter for en ekstra varmekilde for å lage mat og kunne fyre. Jeg er veldig glad i å høre på radio og har kjøpt meg DAB, så må jeg bare passe på at jeg har batterier til den.





## Olav Evang (20)

BOR I KOLLEKTIV MED FIRE ANDRE

Jeg er nok ganske dårlig forberedt. I vår leilighet er det lite med skapplass, så vi sliter med å oppbevare ting. Ellers har jeg jo vært i forsvarret, så jeg tror jeg hadde klart meg ganske bra. Har bodd mye i telt og laget mat ute i skogen. Romkameraten min har leddgikt, så det hadde vært kjipt for han om han ikke fikk medisiner sine.



## Mohammedi Saaliti (41)

TREBARN SFAR, BOR I ENEBOLIG

Man tenker at ingenting kan skje her i Norge, men man vet aldri med naturkatastrofer og slikt. Som småbarnsforeldre vil du at barna skal holde seg friske, så det er viktig å ha medisiner i hus og å kunne førstehjelp. Også må jeg passe på moren min. Hun er ikke så god i norsk, så i en krisesituasjon hadde hun nok hatt utfordringer med å få riktig informasjon.

# VIKTIG MELDING: LYTT TIL PODKAST



Norske myndigheter anbefaler at alle skal kunne klare seg i tre døgn i eget hjem i en krisesituasjon. I podkasten «72 timer» møter programlederne Marte Stokstad og Knut Folkestad en rekke kjente nordmenn og spør; hvor godt forberedt er du, egentlig?

«72 timer» finner du i NRK Radio på nett og mobil, eller der du hører podkaster.

**Egne notater:**

Her kan du notere ned viktige telefonnummer, adresser, eller annen nyttig informasjon for din husstand.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Viktige telefonnummer og nettsteder

- 110** Brann og redning
- 112** Politi
- 113** Akutt medisinsk hjelp
- 116 117** Legevakt

Besøk nettsiden til kommunen der du bor for å lese mer om lokale forhold.

[sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)

