

# Sjekk din egenberedskap

Øvelse gjør mester, lyder et gammelt uttrykk. Det er det mye sant i. Det er lettere å håndtere for eksempel langvarig strømbrudd og vannmangel hvis du på forhånd har tenkt på at det kan skje – og er litt forberedt på hva du skal gjøre.

Denne øvelsen kan gjøre deg mer bevisst på egen risiko og sårbarhet, og hjelpe deg å finne ut hvordan din egen beredskap kan bli bedre. Ta utgangspunkt i din situasjon, og diskuter gjerne med familie, venner eller naboer.

Lykke til!



# ØVELSE

Ta utgangspunkt i én eller flere av disse situasjonene. Se for deg at det rammer et større område der du bor, og at det varer i minst tre døgn.

- Det blir strømbrudd
- Mobil- og internettforbindelse blir brutt
- Vannet blir forurenset eller forsyningen svikter
- Du må holde deg hjemme og klare deg med det du har



## Hvordan blir vi varslet og hvordan får vi informasjon?

- Har kommunen, strømleverandøren og andre en sms-varslingsjeneste?
- Hører vi Sivilforsvarets sirener der vi bor, og vet vi hvordan signalet høres ut og hva det betyr?
- Har vi en radio som får inn beredskapskanalen NRK P1 – som også virker når strømmen går?
- Hvor finner vi riktig informasjon om hendelsen?
- Hvilke kilder kan vi stole på? Hvordan får vi informasjon hvis internett, strøm og mobil ikke virker?
- Kan jeg nødnumrene og andre viktige telefonnummer?

## Hva slutter å virke som normalt?

- Har jeg oversikt over alt som trenger strøm, internetttilgang og vann?
- Mye er ganske opplagt – lys, oppvarming, matlaging, nettverk, varmtvann, kjøll og frys – men har vi tenkt på alt?
- Har vi smart-husløsninger som er koblet til strøm og internett?
- Elektroniske dørlåser og alarmsystemer?
- Hvor avhengig er vi av vann til drikke, matlaging, oppvask, hygiene og toalett?

## Hvordan går det med oss?

- Hvordan skal det gå når dette slutter å virke?
- Finner vi lommelykten, om den i det hele tatt virker?
- Har vi varmekilder som ikke trenger strøm, eller må vi greie oss med varme klær og tepper?
- Har vi nok mat og drikke i boligen til å være selvforsynte i tre døgn?

- Får vi varmebehandlet maten uten strøm?
- Er det medisiner eller hjelpemidler vi er avhengig av hver dag?
- Kan vi førstehjelp? Andre spesielle behov som må dekkes?

## Hvem kan vi hjelpe – og hvem kan hjelpe oss?

- Foruten mennesker og dyr i egen husstand – har vi naboer og bekjente som vi bør passe litt ekstra på?
- Er det noen som kan trenge litt hjelp til å forstå situasjonen eller har behov for praktisk hjelp eller omsorg?
- Hvem kan vi selv kontakte hvis vi trenger hjelp?
- Hvem kan gi oss husly dersom vi ikke holder varmen eller av andre grunner bør flytte ut?

## Hvordan kan vi bli bedre forberedt?

- Hvordan ville det gått hvis dette var virkelig?
- Hvordan kan vi gjøre oss mindre sårbare? Trenger vi mer kunnskap? Har vi det vi trenger, eller er det ting eller utstyr vi bør skaffe oss?
- Vet vi hvem vi som kan hjelpe oss hvis vi trenger det?
- Har vi oversikt over familie, naboer og bekjente som kan trenge vår hjelp?
- Har denne diskusjonen/øvelsen gjort oss bedre forberedt?
- Bør vi gjøre det igjen senere?

Les mer om egenberedskap på [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)