



Foto: Gaute Gjol Dahle/DSB

VÆR BEREDT

De fleste av oss er helt avhengig av strøm i hverdagen; til oppvarming, lys, matlaging, varmtvann og elektriske apparater. 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. Sjansen er kanskje ikke så stor, men det kan skje. Da bør du være forberedt. Med et lite reserverlager av det du er mest avhengig av (vann, mat, medisiner og varmekilder) er du bedre rustet for å klare deg selv noen dager.

VURDER RISIKO OG SÅRBARHET I HJEMMET

Tenk igjennom hva som kan skje, hvilke konsekvenser kunne det ha fått og hvordan nettopp din familie ville ha håndtert det. Finn ut hvem som kan trenge din hjelp og hvordan du kan bidra. Hvis det er utstyr du planlegger å bruke i en nødsituasjon, vær kjent med hvordan det brukes og sørg for at det virker.

BEREDSKAPSVETTREGLENE

- 1) Aksepter at uønskede beredskapshendelser kan ramme deg og dine.
- 2) Forstå at krevende konsekvenser kan forebygges og begrenses.
- 3) Du må kunne holde deg varm. Varme klær/sko er viktig. Alternativ varmekilde bør vurderes.
- 4) Du bør ha nok trygg drikke til deg selv og dine for minimum 4-6 døgn. Beregn minst 2-3 liter per person per døgn.
- 5) Du bør ha nok mat til deg og dine for minimum 4-6 døgn. Tørrmat, hermetikk og annen mat med lang holdbarhet utenfor kjøleskap/frys er smart. Husk boksåpner.
- 6) Bruker du medisiner og medisinsk forbruksmateriell daglig/jevnlige bør du ha ekstra lager av dette for en periode på minimum 1-2 uker.
- 7) Du bør ha tilgang til et minimum av kontante penger (gyldighet).
- 8) Du bør kunne motta viktig informasjon fra myndighetene, også ved langvarig strømbrytning. Ha tilgang til å lytte på radio, f.eks. batteriradio med ekstra batterier, oppladbar radio, etc.
- 9) Du bør ha gjennomført førstehjelpskurs i løpet av siste 3 år.
- 10) Eier du dyr må du ta ekstra ansvar for disse.
- 11) Unngå hamstring, da er det noe til alle.
- 12) Vær forberedt på å måtte evakuere fra stedet du er, til et tryggere sted.
- 13) Har du anledning og kapasitet, tilby hjelp til andre.
- 14) Planlegg og diskuter på forhånd alternative møtesteder for familien, om det blir umulig å møtes hjemme.
- 15) Alle må vite hvor hovedstoppekran for vann og hovedinntak for strøm er, og kunne bruke disse.



EGENBEREDSKAP

VÆR FORBEREDT



Røde Kors

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113
LEGEVAKT	116117



Nødetatene har som oppgave å drive livreddende innsats og berge verdier.

Du kan ikke vente å få hjelp utover livreddende innsats de første dagene. Nødetatene må prioritere å hjelpe dem som trenger det mest i startfasen.

Beredskapsetatene trenger tid til å planlegge videre håndtering og sette i verk tiltak for å kunne hjelpe befolkningen i krisesituasjoner.

Røde Kors er en beredskapsorganisasjon som bistår før, under og etter kriser og katastrofer.

Gjennom kongelig resolusjon av 12. august 2009 er vi anerkjent som en humanitær støtteaktør overfor myndighetene når det inntreffer ekstraordinære og uønskede hendelser i fredstid.

BEREDSKAPSLAGER

- 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 med 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 (sjekk gyldighet)
- ekstra drivstoff og ved/gass/parafin
- rødsprit til oppvarming og matlaging
- jodtabletter (til bruk ved atomhendelser)



DERSOM DET SKJER NOE VIRKELIG ALVORLIG I OMRÅDET DER DU BOR, KAN RØDE KORS KONTAKTE DEG DA FOR Å SPØRRE OM DU KAN HJELPE?

- Røde Kors Beredskapsvakt (RKBV) er en aktivitet for raskt og effektivt å kunne mobilisere kvalifiserte frivillige til innsats i eget nærmiljø dersom noe alvorlig skulle skje.
- Beredskapsvakt er en ekstra ressurs for det offentlige beredskapsapparatet og er med på å styrke beredskapen i lokalsamfunnet.
- Dette er et lavterskeltilbud der en forplikter seg til å avsette en kveld i året til kvalifiserende opplæring. Ut over dette står man på en varslingsliste, og vil bli kontaktet dersom det inntreffer en situasjon der det er behov for innsats.
- Frivillige i Røde Kors Beredskapsvakt vil årlig bli gitt opplæring innen førstehjelp, beredskapsarbeid og psykisk støtte - det handler om kompetent frivillighet.
- Beredskapsvakt synliggjør bredden i Røde Kors som beredskapsorganisasjon
- **Send SMS "VAKT" til 2272 og bli beredskapsvakt du også!**