

Sjekk eigenberedskapen din

Øving gjer meister, seier eit gammalt ordtak. Det er det mykje sant i. Det er lettare å handtere til dømes langvarig straumbrot og vassmangel om du på førehand har tenkt på at det kan skje – og er litt førebudd på kva du skal gjere.

Denne øvinga kan gjere deg meir medviten på eigen risiko og sårbarheit, og hjelpe deg å finne ut korleis din eigen beredskap kan bli betre. Ta utgangspunkt i situasjonen din, og diskuter gjerne med familie, vener eller naboar.

Lukke til!



dsb

Direktoratet for
samfunnstryggleik
og beredskap

ØVING

Ta utgangspunkt i éin eller fleire av desse situasjonane. Sjå for deg at det råkar eit større område der du bur, og at det varar i minst tre døgn.

- Det blir straumbrot
- Mobil- og internettsamband blir brote
- Vatnet blir forureina eller forsyninga sviktar
- Du må halde deg heime og greie deg med det du har



Korleis blir vi varsla, og korleis får vi informasjon?

- Har kommunen, stramleverandøren og andre ei sms-varslings-tjeneste?
- Høyrer vi sirenene til Sivilforsvaret der vi bur, og veit vi korleis signalet høyrer ut og kva det betyr?
- Har vi ein radio som får inn beredskapskanalen NRK P1 – som også verkar når straumen går?
- Kvar finn vi riktig informasjon om hendinga?
- Kva kjelder kan vi stole på? Korleis får vi informasjon om internett, straum og mobil ikkje verkar?
- Kan eg nødnummera og andre viktige telefonnummer?

Kva sluttar å verke som normalt?

- Har eg oversikt over alt som treng straum, internettilgang og vatn?
- Mykje er ganske opplagt – lys, oppvarming, matlaging, nettverk, varmtvatn, kjøll og frys – men har vi tenkt på alt?
- Har vi smart-hus-løysingar som er kopla til straum og internett?
- Elektroniske dørlåsar og alarmsystem?
- Kor avhengige er vi av vatn til drikke, matlaging, oppvask, hygiene og toalett?

Korleis går det med oss?

- Korleis skal det gå når dette sluttar å verke?
- Finn vi lommelykta, om ho i det hele tatt verkar?
- Har vi varmekjelder som ikkje treng straum, eller må vi greie oss med varme klede og teppe?
- Har vi nok mat og drikke i bustaden til å vere sjølvforsynte i tre døgn?

- Får vi varmebehandla maten utan straum?
- Er det medisinar eller hjelpemiddel vi er avhengige av kvar dag?
- Kan vi førstehjelp? Andre spesielle behov som må dekkjast?

Kven kan vi hjelpe – og kven kan hjelpe oss?

- I tillegg til menneske og dyr i eigen husstand – har vi naboar og kjenningar som vi bør passe litt ekstra på?
- Er det nokon som kan trengje litt hjelp til å forstå situasjonen eller har behov for praktisk hjelp eller omsorg?
- Kven kan vi sjølv kontakte om vi treng hjelp?
- Kven kan gje oss husly om vi ikkje held varmen eller av andre grunnar bør flytte ut?

Korleis kan vi bli betre førebudde?

- Korleis ville det gått viss dette var verkeleg?
- Korleis kan vi gjere oss mindre sårbare? Treng vi meir kunnskap? Har vi det vi treng, eller er det ting eller utstyr vi bør skaffe oss?
- Veit vi kven vi som kan hjelpe oss viss vi treng det?
- Har vi oversikt over familie, naboar og kjenningar som kan trengje hjelp frå oss?
- Har denne diskusjonen/øvinga gjort oss betre førebudde?
- Bør vi gjere det igjen seinare?

Du kan lese meir om eigenberedskap på sikkerhverdag.no