**Slik blir du betre førebudd på krise**

**Tema for årets utgåve av Eigenberedskapsveka er ØVE.** **Vi oppfordrar alle innbyggjarar til å øve og ta nødvendige grep for å styrkje eigenberedskapen.**

Den landsomfattande Eigenberedskapsveka 2023 blir gjennomført frå måndag 30. oktober til søndag 5. november. På [sikkerhverdag.no](https://www.sikkerhverdag.no/) ligg fire enkle øvingar som alle kan gjennomføre på mobilen. I tillegg blir det her gitt mange gode tips til korleis ein kan få dekt grunnleggjande behov i ein krisesituasjon.

**Dette gjer vi under Eigenberedskapsveka 2023** 

[Her kan du setje inn tekst om tiltak og aktivitetar de tilbyr i dykkar kommune] 

**Du er ein del av beredskapen i Noreg** 

Ved store hendingar og kriser som rammar mange, kan ikkje alle få hjelp med ein gong. Då må styresmaktene prioritere hjelp til dei som treng det mest.

Det vil seie at mange innbyggjarar må vere førebudde på å måtte klare seg sjølve i nokre dagar ved straumbrot, viss dei mistar tilgangen på reint drikkevatn, telefonnettet/Internett er nede – eller det blir vanskeleg å kome seg ut for å handle.

– Ved å vere førebudd bidrar du til at dei som treng det mest, får hjelp først i ein eventuell krisesituasjon. På den måten er du ein del av beredskapen i Noreg, poengterer [set inn etternamn her]. 

**Heile Noreg øver**

Øving gjer meister. Det gjeld også for krisehandtering.

– Snakk med dei rundt deg om kva som kan skje, og korleis de skal handtere det. Øving skaper medvit og gir kunnskap og trening. Det gjer at vi står betre rusta til å kome oss gjennom små og store kriser, seier [set inn namn og tittel her]. 

Direktoratet for samfunnstryggleik og beredskap (DSB) anbefaler alle husstandar i landet å styrkje eigenberedskapen sin. Eigenberedskapsveka blir arrangert av DSB i samarbeid med kommunar, statsforvaltarar og sivilforsvarsdistrikt over heile landet.