

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!



Foto: G. Røkeberg/DSB

Sammen er vi forberedt!

Vennlig hilsen

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 strømbrydd*
- *Mobil- og internettforbindelse blir brutt*
- *Vannet blir forurensset eller forsyningen svikter*
- *Du må holde deg hjemme og klare deg med det du har*

1) Hvordan blir vi varslet og hvordan får vi informasjon?

Har kommunen, strømleverandøren og andre en sms-varslingstjeneste? 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?

2) 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?

3) 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?

4) Hvem kan vi hjelpe – og hvem kan hjelpe oss?

For uten 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?

5) 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?

Du kan lese mer om egenberedskap på sikkerhverdag.no.