

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.

Lykke til!



Foto: G. Røkeberg/DSB

Saman er vi førebudde!

Venleg helsing

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*

1) Korleis blir vi varsla, og korleis får vi informasjon?

Har kommunen, straumleverandøren og andre ei sms-varslingssteneste? Høyrer vi sirenene til Siviltforsvaret der vi bur, og veit vi korleis signalet høyrst 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 informasjonen om internett, straum og mobil ikkje verkar? Kan eg nødnummera og andre viktige telefonnummer?

2) 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-husløyisingar som er kopla til straum og internett? Elektroniske dørlåsar og alarmsystem? Kor avhengige er vi av vatn til drikke, matlaging, oppvask, hygiene og toalett?

3) Korleis går det med oss?

Korleis skal det gå når dette sluttar å verke? Finn vi lommelykta, om ho i det heile teke 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?

4) 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 trenge 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?

5) Korleis kan vi bli betre førebudde?

Korleis ville det gått om 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 som kan hjelpe oss om vi treng det? Har vi oversikt over familie, naboar og kjenningar som kan trenge 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.