



Beredskapsplan 7 dager

Denne sjekklisten er laget for å hjelpe deg og familien din med å bli bedre forberedt på uforutsette hendelser som strømbrudd, ekstremvær eller bortfall av viktige tjenester.

Innholdet er basert på anbefalinger fra norske myndigheter, og tilpasset norske forhold og vanlige husholdninger. Målet er ikke å skape frykt – men å gi deg oversikt, trygghet og en enkel plan å følge.

Du trenger ikke gjøre alt på én gang. Start med det du har, og bygg beredskapen litt etter litt!

Side 1 er en grunnleggende sjekkliste du kan følge for å få oversikt, lenger bak i planen går vi dypere innom hvert punkt + hvordan vi holder motet oppe og moralen god, selv i kriser.

Mat og Vann

- Rent drikkevann - ca 20l per person
- Mat som kan lagres i romtemperatur
 - Bonus hvis maten ikke krever oppvarming eller vann for tilbereding
- Utstyr for matlaging, eksempelvis grill, stormkjøkken og lignende
 - OBS! Påse ved bruk innendørs at det kan være fare for karbonmonoksid (CO)
 - *Anbefaler bruk av CO varsler
- Mat og vann til kjeledyr

Varme og Belysning

- Varme klær, tepper, dyner og soveposer
 - Tips: Telt kan brukes innendørs for ekstra isolasjon
- Stearinlys og lighter eller fyrstikker
 - OBS! Tenk brannsikkerhet
- Ved og tennbrikker hvis du har vedovn
- Gassovn som er tilpasset til innvendig bruk
 - CO varsler for sikkerhets skyld
- Lommelykter og hodelykter + ekstra batterier

Elektronikk

- Radio på batteri med mulighet for DAB og AM/FM
- Batterier og **ladet** powerbank(er)
 - Tips: Lag gjerne en rotasjonsplan hvor enheter som skal lades sjekkes hver 3, 6 eller 12mnd
- Liste med viktige telefonnummer og annen informasjon som er av nytte

Legemidler og Hygiene

- Vanlige legemidler og førstehjelpsutstyr
 - Tenk også på medisiner du er avhengig av, ikke kun smertestillende
- Jodtabletter
- Hygieneartikler som våtservietter, bleier, bind og lignende
 - En bøtte og søppelposer fungerer godt som toalett hvis vannet er borte

Mat og vann – grunnlaget for egenberedskap

Mat og vann er det aller viktigste i egenberedskap. Uten strøm, vann i springen eller tilgang til butikk kan hverdagen raskt bli krevende, spesielt over flere dager.

Myndighetene anbefaler at alle husholdninger har nok **drikkevann og mat til minst 7 dager**. Beregn minimum **3 liter vann per person per dag** til drikke og enkel matlaging. Det kan være lurt å ha litt ekstra i reserve.

Når det gjelder mat, bør du velge varer som:

- tåler lagring i romtemperatur med lang holdbarhet
- er enkle å tilberede
- kan spises kalde om nødvendig

Husk også å tilpasse matlageret til **barn og babyer**, som for eksempel:

- morsmelkerstatning eller babymat
- grøt, kjeks og annen kjent mat
- nok drikke og eventuelle spesialbehov

I en krisesituasjon handler beredskap ikke bare om kalorier, men også om trivsel. **Litt godteri, snacks eller favorittmat** kan gi både barn og voksne en viktig mental pause og bidra til bedre moral i en krevende situasjon. Kaffe, te eller kakao kan også være en viktig moralbooster for voksne.

Gå jevnlig gjennom mat- og vannlageret, og **roter mat og vann** slik at det alltid er friskt og klart til bruk.

Vann er helt avgjørende for drikke, matlaging og enkel hygiene. Anbefalingen er **minst 3 liter per person per dag**. Dette inkluderer både drikke og mat. Litt ekstra er lurt i tilfelle sykdom, fysisk aktivitet eller varmt vær. Husk også vann til kjæledyr.

Barn og baby

Barn og spesielt babyer har egne behov. Sørg for kjent og trygg mat, som barnet er vant til. For babyer gjelder dette særlig morsmelkerstatning, grøt, glassmat og nok rent vann.

Eksempel på en 7-dagers sjekkliste

For 2 voksne, 1 baby og 1 hund

Vann

- 60–70 liter drikkevann totalt
 - (ca. 3 liter per person per dag + hund)
- Eventuelt vannrensetabletter eller filter

Mat – voksne og barn

- Hermetikk (kjøtt, fisk, bønner): 10–14 bokser
- Middagsposer / frysetørret mat: 5–7 stk
- Knekkebrød / flatbrød / tortillas
- Ris, pasta eller nudler (1–2 kg totalt)
- Havregryn / frokostblanding
- Pålegg med lang holdbarhet (makrell i tomat, leverpostei på boks, peanøttsmør)
- Supper på pose eller boks
- Matolje / smør på boks
- Kaffe, te, kakao
- Litt godteri, sjokolade, kjeks eller snacks

Til barn/baby (tilpass alder)

- Barnemat på glass / pose
- Grøt / morsmelkerstatning
- Flasker, skjeer, våtservietter
- Litt ekstra av alt barnet bruker daglig

Til hund

- Tørrfôr eller våtfôr for minst 7 dager (+ litt ekstra)
- Vann
- Godbiter (også stressreducerende for dyr)

Varme og belysning

Ved langvarig strømbrudd, spesielt vinterstid, er **varme og lys avgjørende for både helse, sikkerhet og trivsel**. Med enkle forberedelser kan man holde boligen beboelig og trygg i minst **7 døgn**, selv uten elektrisitet.

Varme

Målet er ikke å holde normal romtemperatur i hele boligen, men å **konsentrere varmen til ett rom**. Lukk dører, bruk tepper, ullklær, soveposer og madrasser for å redusere varmetap. Kroppsvarme, riktig bekledding og isolasjon gjør mer enn mange tror.

Alternative varmekilder som **vedovn, gassovn eller parafinovn** kan være svært effektive, men krever riktig bruk og god ventilasjon. Bruk kun godkjent utstyr beregnet for innendørs bruk, og følg produsentens anvisninger nøye.

OBS! Gassovn og karbonmonoksid (CO)

Feil bruk av gass- eller parafinovner kan føre til dannelse av **karbonmonoksid (CO)** – en fargeløs og luktfri gass som kan være livsfarlig. Sørg alltid for:

- God lufting når ovnen er i bruk
- Aldri bruke utstyr som ikke er godkjent for innendørs bruk
- Å ha en **CO-varslers** (karbonmonoksidvarsler) i boligen
- Aldri sove med gassovn tent uten godkjente sikkerhetsløsninger

CO-varslers kan redde liv og bør være en del av enhver egenberedskap.

Belysning

God belysning gir trygghet, oversikt og forebygger ulykker. **Lommelykter, hodelykter og batteridrevne lamper** er langt tryggere enn levende lys. Hodelykter er spesielt praktiske når man trenger frie hender.

Levende lys kan brukes som supplement, men må aldri stå uten tilsyn, og bør plasseres stødig og brannsikkert. Batterier bør lagres tørt og kjølig, og det er lurt å ha flere typer lyskilder i tilfelle noe svikter.

Eksempel på en 7-dagers sjekkliste

Varme

- Ullundertøy, ullgensere og varme sokker
- Tepper og/eller soveposer (helst vintergradert)
- Vedovn / gassovn / parafinovn (godkjent for innendørs bruk)
- Brensel for minst 7 dager
- Fyrstikker og/eller lighter
- **CO-varslere (karbonmonoksidvarslere)**
- Røykvarslere (kontrollerer batteri)

Belysning

- Lommelykter (minst 2–3 stk)
- Hodelykter (1 per voksen)
- Batteridrevne lamper/lykter
- Ekstra batterier
- Stearinlys og telys

Elektronikk og kommunikasjon

Elektronikk er ikke bare komfort – i en krise kan den være **viktig for informasjon, kontakt med omverdenen og sikkerhet**. Det er derfor lurt å planlegge for å kunne bruke telefon, radio, lommelykter og andre nødvendige enheter selv om strømmen går.

Strøm og lading

- Ha **reservebatterier, powerbanker og solcelleladere** klare.
- Beregn lading til telefoner, hodelykter, bærbare PC-er og eventuelt medisinsk utstyr.
- Korte, planlagte ladesykluser sparer strøm – unngå fullstendig uttømming av batterier.

Kommunikasjon

- En **bærbar batteridrevet eller håndveivet radio** gir tilgang til viktig informasjon hvis nettet faller ut.

Sikkerhet og oversikt

- Lagre digitale kopier av viktige dokumenter (ID, forsikring, vaksinasjoner) på **minnepinne eller ekstern harddisk**.
- Unngå å bruke elektronikk som ikke er nødvendig – spar strøm til det mest kritiske.

Eksempel på en 7-dagers sjekkliste

Strøm og lading

- Powerbank(er) med kapasitet til minst 2–3 ladinger per person
- Solcellelader eller håndsveiver for nødsituasjoner
- Ekstra ladekabler og adaptere (USB, USB-C, micro-USB)
- Batterier til hodelykt, radio og annet utstyr

Kommunikasjon og informasjon

- Mobiltelefoner med fulladet batteri
- Håndsveivet eller batteridrevet radio (FM/AM + gjerne DAB)

Sikkerhet og dokumenter

- Minnepinne eller ekstern harddisk med kopier av viktige dokumenter

Legemidler, førstehjelp og hygiene

I en krisesituasjon er **forebygging og rask håndtering av sykdom og skader** helt avgjørende. Riktig legemidler, førstehjelpsutstyr og hygieneartikler kan redusere risiko for infeksjoner og komplikasjoner, og gi trygghet for hele familien.

Legemidler

- Sørg for å ha **nok reseptbelagte legemidler** for minst 7 dager.
- Ha også **vanlige reseptfrie legemidler**, som smertestillende, febernedssettende, allergimedisin og kvalmestillende.
- Husk **barn- og babytilpassede legemidler** dersom dere har små barn.

Førstehjelp

- Et komplett **førstehjelpssett** bør inneholde plaster, gasbind, kompresser, saks, pinsett, tape, antiseptiske servietter, bandasjer, og evt. trykkbandasje.
- Lær grunnleggende førstehjelp og hjerte-lungeredning (HLR).
- Tillegg for barn: temperaturmåler, plaster med motiv, liten saks for negler og hår, og evt. salve mot småsår.

Hygiene

- God hygiene forebygger sykdom når vann og strøm er begrenset.
- Ha **hånddesinfeksjon, såpe, våtservietter, tannbørster og tannkrem** tilgjengelig.
- Toalettpapir, bind/tamponer, bleier og eventuelt avfallspose for hygienisk avfall.

Moral og trivsel

Småting som **leppesalve, håndkrem, våtservietter med duft** og andre komfortartikler kan gjøre opplevelsen mer behagelig og redusere stress for hele familien.

Opprettholde moral og trivsel i en krise

I en krisesituasjon er **psykisk helse og trivsel like viktig som mat, vann og varme**. Stress, usikkerhet og rutinesvikt kan påvirke både voksne og barn, så det å ha strategier for å holde humøret oppe kan gjøre opplevelsen både tryggere og mer håndterlig.

Rutiner og struktur

- Behold **daglige rutiner** så langt det lar seg gjøre – faste måltider, lek eller aktivitet på bestemte tider.
- Del opp dagen i **små mål og oppgaver**, som gir en følelse av kontroll og mestring.

Aktivitet og underholdning

- **Brettspill, kortspill og puslespill** er flotte for alle aldre og styrker samholdet.
- Kreative aktiviteter som **tegning, maling, håndarbeid eller bygging med klosser** gir både avledning og mestringsfølelse.
- Lesing eller høytlesning – bøker, tegneserier eller lydbøker – kan gi både underholdning og ro.
- **Rolige fysiske aktiviteter**: enkle styrkeøvelser, yoga eller lek med barna holder energinivået oppe og reduserer stress.

Mat og små gleder

- **Snacks, sjokolade og te/kaffe** fungerer som små “moralske boosters” og gir følelse av normalitet.
- Å lage mat sammen kan være en sosial aktivitet og bidra til trivsel, selv med begrensede ingredienser.

Sosial kontakt

- Snakk om følelsene dine, selv om situasjonen er stressende – voksne og barn har behov for å bli hørt.
- Bruk mobiltelefoner, walkie-talkies eller radio for å opprettholde kontakt med familie eller venner dersom mulig.

Barn og unge

- **Trygghet og informasjon:** Forklar situasjonen på en enkel, rolig og alders-tilpasset måte.
- **Rutiner:** Oppretthold faste måltider, leggetid og lek. Rutiner gir forutsigbarhet og trygghet.
- **Lek og aktivitet:** Gjennom lek kan barn uttrykke følelser og bearbeide stress. Brettspill, bygging, tegning eller rollelek fungerer godt.
- **Følelsesstøtte:** Anerkjenn barnets følelser
- **Små gleder:** Snacks, små overraskelser, eller korte historier.

For mer informasjon, guider og nyttige tips til din egenberedskap, besøk gjerne vår nettside: www.noberedskap.no.

Følg oss også på Facebook på **Beredskapsguiden** for oppdateringer, inspirasjon og konkrete råd som kan gjøre familien din mer trygg og forberedt.