

Egenberedskap – For din og andres trygghet

Sameiet Horgvegen 13-17

Vi lever i et av verdens tryggeste land. Likevel kan det oppstå kriser som gjør at vi som innbyggere må klare oss selv i noen dager.

Styrets første steg i arbeide mot egenberedskap var å invitere Charlottenlund Sanitetsforening som holdt informasjonsmøte 24.mars 2026 for våre beboere, med tema egenberedskap.

De siste årene har vi i Norge opplevd pandemi, ekstreme værhendelser og branner. Slike hendelser påvirker hverdagslivet til innbyggerne. Når krisen rammer, må kommunen prioritere å bruke sine ressurser på de som trenger det aller mest.

Ingen vet når krisen inntreffer, men å være forberedt gjør en stor forskjell. Enkle tiltak kan bidra til å beskytte deg og din familie i vanskelige situasjoner.

I en tid hvor uventede hendelser kan oppstå, er det viktigere enn noensinne å være forberedt. Egenberedskap handler om å ta ansvar, både for egen og familiens trygghet, slik at du enklere kan håndtere krisesituasjoner. Enten det er snakk om naturkatastrofer, strømbrydd, krig eller andre nødsituasjoner, er det å ha en plan og nødvendige ressurser tilgjengelig en måte å ta vare på hverandre.

Hvorfor snakker vi om 1 uke

Mai 2024 endret Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap råd for egenberedskap fra å gjelde i 72 timer (tre døgn) til 1 uke.

Du må kunne ta vare på deg selv og dine nærmeste i 1 uke, i tilfelle strømmen går, vannet forsvinner, mobildekningen og internett faller ut, eller en annen slags krise inntreffer. Det er dette som kalles egenberedskap. Dersom flest mulig sørger for en god egenberedskap og har et lite lager hjemme, skaper vi et mer robust samfunn.

Kommunen og nødetater må prioritere de som ikke klarer seg uten hjelp i en krise.

Vær forberedt, ta ansvar

Ved å være forberedt, bidrar du til at myndighetene kan prioritere de som trenger hjelp aller mest. Enkle grep, som å ha nok mat, vann og varme for å klare seg selv i en uke, kan utgjøre en stor forskjell i en vanskelig periode. Finnes flere som har beredskapspakker som kan bestille, deriblant Røde Kors og Saniteten.

I vårt sameie har vi ikke noe felles berskapslager.

Ha et lager hjemme

Hvis strømmen blir borte eller du blir isolert av været eller andre forhold, må du kunne ta vare på deg selv i noen dager. For å dekke grunnleggende behov i minst tre dager trenger du varme, vann, mat, nødvendige legemidler, sanitærartikler og mulighet for å holde deg orientert om hva som skjer.

Sjekkliste for din egenberedskap

- Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- Varme klær, pledd, dyner og soveposer.
- Fyrstikker og stearinlys.
- Ved hvis du har vedovn eller peis.
- Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk er et alternativ til vedfyring.
- Avtale om overnatting hvis du ikke har alternativ oppvarming.
- Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.
- DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- Jod-tabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, dopapir og menstruasjonsprodukter.
- Batterier og ladet batteribank.
- Litt kontanter og flere betalingskort.
- Mat og vann til kjæledyr.
- Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer.

Kilde: DSB sikkerhverdag

Nyttig å ha under en krise

- Kort og brettspill som får tiden til å gå
- Sjokolade, nøtter og annen energi
- Favorittleker og kosedyr.

(Få enda flere tips hos DSB, Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap.

Små steg mot trygghet

Finn din beredskapsvenn

Sammen kan vi gjøre en forskjell

Planlegging: Snakk med familie, venner, naboer, om hva dere gjør hvis noe skulle skje. Har dere et møtested? Hvordan holder dere kontakt?

Egenberedskap er en viktig del av vår felles sikkerhet. Røde Kors oppfordrer alle til å ta ansvar for egen trygghet – for når vi står sammen, står vi sterkere.

Samarbeid og samhold er svært viktig i en krisesituasjon. Snakk med dem rundt deg om hva som kan skje og hvordan dere skal håndtere situasjonen sammen.

Finn ut hvem som kan trenge din hjelp, og hvem du kan få hjelp av. Med ulike ferdigheter og kunnskaper kan familie, venner og naboer utfylle hverandre.

Her er noen eksempler på hvordan dere kan hjelpe hverandre

- Førstehjelp hvis noen er skadet
- Omsorg og støtte
- Husly og assistanse hvis noen må evakueres fra hjemmet sitt
- Oversettelse og forklaring av informasjon fra offentlige myndigheter
- Praktisk hjelp med bruk av utstyr og verktøy
- Innkjøp, praktisk hjelp og transport
- Utveksling og utlån av utstyr og varer
- Lån av mobiltelefon tilkoblet et annet nettverk enn ditt eget
- Felles matlaging/tilberedning av mat

Sikkerhet:

Gassbeholdere som beboere har i oppbevaring skal ikke lagres innendørs og ikke i parkeringskjeller. Kan eventuelt lagres ute på balkong/ terrasse.

Ved brann følges vår brannsikkerhetsinstruks.

Viktig at alle tar ansvar.

Mvh Styret sameiet 13-17