

Min beredskapsperm

BEREDSKAP · SITUASJONSBILDE · LOKALE RESSURSER

«Når det uventede skjer, er du allerede forberedt.»

DEL 1 · KJERNEPERM

Husstand / navn:

Adresse:

Sist oppdatert:

Denne permen virker når nettet er nede. Alt du trenger å vite står her – du skal ikke måtte google. Bygger på offisielle råd (DSB, Røde Kors, brannvern m.fl.) og gjelder per 2026. Trygghet, ikke frykt.



KJERNEPERM · K1

Gjør dette først

En rolig hurtigstart – du er forberedt

1

Pust, og skaff oversikt. Er noen skadet? Ved akutt fare: ring 110 / 112 / 113.

2

Er det trygt inne? Bli der – eller følg beskjed om evakuering.

3

Skru på DAB-radio / sjekk [kriseinfo.no](https://www.kriseinfo.no) for beskjed fra myndighetene.

4

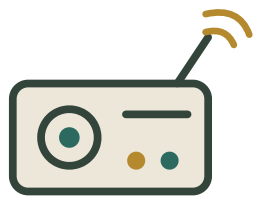
Samle husstanden, og sjekk beredskapsvennen/naboen.

5

Sikre varme, vann og lys, spar batteri.

6

Hold roen og følg permen punkt for punkt.



Skru på DAB-radio
for beskjed fra myndighetene



Ved akutt fare
ring 110 · 112 · 113

GODT Å VITE

Det viktigste du gjør først er å puste rolig. Panikk smitter – men det gjør ro også. Du har forberedt deg nettopp for dette.



SLIK GJØR DU DET

Livredning – førstehjelp

Bevisstløs person eller mistanke om hjertestans

1

Sjekk om personen reagerer. Rist forsiktig i skuldrene og rop.

2

Fri luftvei. Bøy hodet forsiktig bakover. Sjekk pusten i ~10 sek – se, lytt, føl.

3

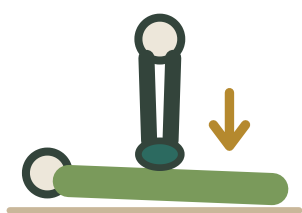
Puster ikke normalt? Ring 113. Sett på høyttaler – de veileder deg hele veien.

4

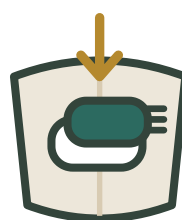
Start HLR: 30 : 2. 30 brystkompresjoner midt på brystet – hardt og raskt (~5–6 cm, ~100–120/min) – så 2 innblåsing. Fortsett til hjelp kommer eller personen puster.

5

Usikker på innblåsing? Gjør bare kompresjoner, uavbrutt. Mye bedre enn ingenting.



Rette armer over brystet
press rett ned med kroppsvekten



To hender oppå hverandre
press ned ~5–6 cm

GODT Å VITE

Ring 113 og sett på høyttaler – operatøren teller takten for deg mens du trykker, og gir slipp først når hjelpen er framme.



SLIK GJØR DU DET

Kvelning – fremmedlegeme

Når noen setter mat eller en gjenstand i halsen

Voksen og barn (over 1 år):

1

Oppfordre til å hoste. Klarer personen å hoste, la den fortsette.

2

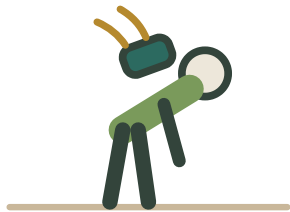
5 slag mellom skulderbladene. Bøy personen forover, slå med flat hånd.

3

5 støt mot magen (Heimlich). Stå bak, knyttneve over navlen, dra innover og oppover.

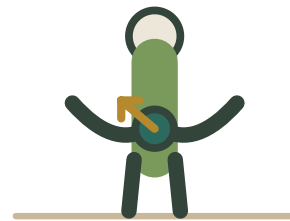
4

Veksle 5 og 5 til det løsner. Ring 113 hvis det ikke går – eller personen blir bevisstløs (start da HLR).



5 slag mellom skulderbladene

bøy personen forover



5 støt mot magen (Heimlich)

knyttneve over navlen, inn og opp

Spedbarn (under 1 år): IKKE magestøt. Legg barnet med hodet ned over armen: 5 slag mellom skulderbladene, snu, 5 bryststøt med to fingre. Veksle. Ring 113.



GODT Å VITE

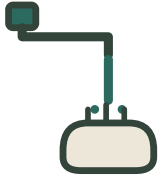
Øv bevegelsen på forhånd – uten trykk – på deg selv eller en du er trygg på. Da sitter den i hendene når det virkelig haster.



SLIK GJØR DU DET

Sår, brannskade og brudd

Enkel førstehjelp ved vanlige skader



Brannskade

kjøøl med rennende vann i 20 min



Sår

rens, trykk og dekk til



Brudd

spjelk, støtt og hold i ro

Sår og kutt

Rens med rent vann, trykk for å stoppe blødning, dekk med rent bandasje. Dype sår: hold trykk, ring 113.

Brannskade

Kjøøl med lunkent rennende vann i minst 20 min. IKKE is, smør eller salve. Dekk løst. Store/dype: ring 113.

Brudd

Ikke rett ut. Støtt og hold i ro, legg mykt rundt, kjøøl med is (ikke rett på hud). Ring 113 ved store/åpne brudd.

Unngå sjokk

Hold personen varm og rolig, gi drikke om vedkommende er våken, snakk beroligende.

Alltid: ta vare på deg selv først (hansker om du har), og ring 113 ved tvil.

GODT Å VITE

Kjøøl brannskaden lenge – hele 20 minutter – selv om det slutter å svi før det. Det er de minuttene som begrenser hvor dyp skaden blir.



SLIK GJØR DU DET

Nedkjøling og frostskeer

Den største faren ved strømrødd om vinteren

Kjenn igjen nedkjøling (hypotermi): kraftig skjelving, kald og blek hud, tregheit, forvirring, trøttheit.

Slik hjelper du:

1

Få personen i ly, ut av vått tøy, i tørre klær og pledd.

2

Varme forsiktig: pledd, lue, hud-mot-hud, varm søt drikke (om personen er våken).

3

Håndter varsomt, ikke gni. Alvorlig nedkjølt eller bevisstløs: ring 113.



Stabilt sideleie

bevisstløs som puster



Ut av vått tøy

pledd, lue og varme

Frostskeer (hvit/nummen hud, ofte fingre, tær, nese): varm forsiktig med kroppsvarme eller lunkent vann. IKKE gni med snø, IKKE varm hvis den kan fryse igjen.



GODT Å VITE

Skjelving som plutselig stopper er et faresignal – ikke et tegn på at det går bedre. Da er personen alvorlig nedkjølt. Ring 113.



KJERNEPERM · K2

Viktige telefonnumre

Skriv inn dine lokale numre – de gjelder akkurat der du bor

Brann 110 · Politi 112 · Ambulanse 113 · Legevakt 116117

Nød-SMS 1412 · Giftinformasjon 22 59 13 00 · Vegmelding 175

Kommunens beredskaps-/servicetelefon:

Lokalt nettselskap (strømbrudd) / Vann-vakt:

Fastlege / apotek:

Mine egne (familie, beredskapsvenn, nabo):

Kontaktperson utenbys (samlingspunkt for beskjeder):



Lagre på telefonen
rask tilgang til daglig bruk



Skriv også på papir
virker når batteriet er dødt

GODT Å VITE

Skriv numrene med penn, ikke bare på telefonen. Papir virker når batteriet er dødt – og det er nettopp da du trenger dem mest.



KJERNEPERM · K3

Hva gjør jeg ved ...

Situasjonskort – følg alltid oppdatert beskjed fra nødetatene

Skogbrann

Følg bålforbud, meld på 110, ha evakueringsveske klar, lukk vinduer mot røyk.

Flom / skred

Til høyere/tryggere sted, unna elver og bratte skrån timer, kjør aldri gjennom oversvømt vei.

Strømbrydd

Meld til nettselskapet, hold på varmen, spar batteri, sjekk naboen (se plakat).

Storm

Sikre løse gjenstander, hold deg inne, unngå unødvendig kjøring.

Vann / kokevarsel

Følg kommunen/Mattilsynet, kok vann (se plakat «Trygt drikkevann»).

Gass / farlig stoff

Inn, lukk vinduer og ventiler, skru av ventilasjon, følg politiet.

Evakuering: ta med ta-med-veska (K7), lås huset, følg anvist rute og møteplass.

GODT Å VITE

Bli enige i familien om ett ord som betyr «vi drar nå». Da går en evakuering raskere og roligere – og barna vet hva som skjer.



KJERNEPERM · K4

Brannsikkerhet hjemme

Med lys, vedovn og gass øker brannfaren – og hjelpen kan være forsinket



Røykvarslere

Som virker – test dem, ekstra batterier. Gjerne CO-varslere.



Slukkeutstyr

Brannslukker/brannteppe lett tilgjengelig – alle vet hvor.



Levende lys

Gå aldri fra dem. Brennbart i god avstand fra varmekilder.

Hvis det brenner: varsle alle → kom dere ut → ring 110 → lukk dører etter deg. Slukk kun hvis det er lite og trygt (se plakat «Brannslukking»).

Vår rømningsplan (to veier ut + møteplass ute):



To veier ut – én møteplass ute

øv rømningsveien med hele husstanden



GODT Å VITE

Ha slukkeutstyr som alle i huset – også barna – vet hvor er og tør å bruke. Vis det fram, ikke gjem det bort.



SLIK GJØR DU DET

Brannslukking

Forebygg – og vit hva du gjør hvis det brenner



Røykvarslere

Test dem, ha ekstra batterier.
Gjerne CO-varsler også.



Slukkeutstyr

Brannslukker og/eller
brannteppe lett tilgjengelig –
alle vet hvor.



Levende lys

Gå aldri fra dem. Brennbart i
god avstand fra varmekilder.

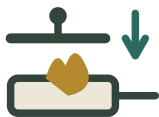
Hvis det brenner:

1 • VARSLE

2 • UT

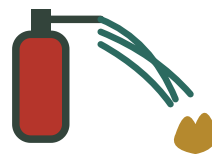
3 • RING 110

4 • LUKK DØRER



Kvel med lokk eller teppe

aldri vann på fett – det eksploderer



Apparat: sikt mot roten

flammens nedre del, før sideveis



GODT Å VITE

Test røykvarslerne på en fast dag – for eksempel den 1. i måneden – så husker du det. Et lite trykk kan redde hele familien.



KJERNEPERM · K5

Møteplass og familieplan

Avtal dette FØR noe skjer – og skriv det inn

Møteplass nær hjemmet:

Møteplass utenfor nabolaget (om dere ikke kommer hjem):

Hvem henter / har ansvar for barna:

Kontaktperson utenbys (alle melder hit):

Hvor er stoppekran / sikringsskap / hovedstrømbryter:



Fra hjem til møteplass

avtal én nær og én utenfor nabolaget

GODT Å VITE

Velg en møteplass et barn kan gå til alene og kjenner godt – for eksempel en bestemt nabo eller butikk. Trygghet ligger i det kjente.



KJERNEPERM · K6

Beredskapsvenn og nabolag

Ingen skal stå alene i en krise

Beredskapsvenn er en du avtaler å hjelpe og sjekke i en krise, og som sjekker deg. Ordet ble kåret til årets ord av Språkrådet i 2024. Snakk med dem rundt deg om hvordan dere kan klare dere sammen.

Min beredskapsvenn (navn + telefon):

Naboer jeg kan hjelpe / som kan hjelpe meg:

Noen i nærheten som bor alene, er eldre eller sårbare og bør sjekkes:

 **Gjør noe sammen nå:** en felles beredskapshage – dyrk litt mat sammen. Delt hage = mer å høste, mindre arbeid, og et bånd som holder når det gjelder.



Avtal med noen
dere sjekker hverandre



Ett enkelt tegn
lys i vinduet = alt bra hos oss

GODT Å VITE

Avtal på forhånd ett enkelt tegn på at «alt er bra hos oss» – et lys i vinduet eller en melding hver morgen. Da vet dere raskt hvem som trenger et besøk.



KJERNEPERM · K7

Ta-med-veske

En ferdigpakket veske – klar til å gripe hvis du må ut raskt

- | | |
|---|---|
| ☐ ID/dokumenter (kopi) | ☐ medisiner + medisinliste |
| ☐ lader / batteribank | ☐ litt mat + vann |
| ☐ varme klær / regntøy | ☐ lommelykt |
| ☐ litt kontanter | ☐ førstehjelp |
| ☐ hygiene | ☐ nøkler |
| ☐ noe til barna | ☐ sjekket to ganger i året |



Ferdig pakket veske

klar til å gripe med én gang



Sjekk to ganger i året

påske og uke 44

Oppbevaring: veska skal være lett å gripe – men ikke stå åpent synlig ved døra hvis den inneholder ID og verdisaker. Bruk kopier av dokumenter, og sett veska et sted som er raskt å nå, men trygt.

Vår veske står:

GODT Å VITE

Pakk veska nå, ikke «snart». Den viktigste veska er den som faktisk finnes den dagen du trenger den.



SLIK GJØR DU DET

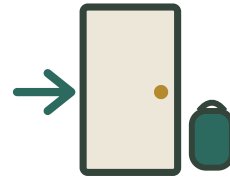
Evakuering og ta-med-veske

Når du må ut på minutter



Pakk på forhånd

alt viktig samlet i én veske



Sett veska klar ved døra

så du kan gå på minutter

Ta-med-veska (pakk den på forhånd):



Dokumenter

ID/forsikring (kopi), medisinliste.



Medisiner

Faste medisiner + førstehjelp.



Lys og lading

Lommelykt, lader/batteribank.



Mat og vann

Litt holdbar mat, vann, varme klær.



Kontanter

Litt penger i små valører, nøkler.



Til barna

Noe kjent og trygt.

1 • TA VESKA

2 • LÅS HUSET

3 • FØLG RUTE

4 • MØTEPLASS



GODT Å VITE

Ta et bilde av veskens innhold. Da ser du raskt om noe mangler når du fyller på – og du husker hva som skal være der.



KJERNEPERM · K8

«Ha hjemme» – 7 døgn

Myndighetenes anbefaling. Start her – det er nok for de fleste.

- | | |
|--|--|
| ☐ ~20 liter vann per person | ☐ mat for 7 dager |
| ☐ varme klær og pledd | ☐ stearinlys + fyrstikker |
| ☐ lommelykt + batterier | ☐ DAB-radio |
| ☐ batteribank | ☐ 7 dagers ekstra medisiner |
| ☐ førstehjelp | ☐ jodtabletter |
| ☐ våtservietter/håndsprit | ☐ toalettpapir/avfallposer |
| ☐ litt kontanter | ☐ manuell boksåpner |
| ☐ papirliste med numre | ☐ litt kos |



Litt ekstra i skapet

bygg lageret gjennom vanlig handling

 **Litt kos (Sagaia-tips):** godteri/sjokolade, kaffe/kakao, litt sukker på grøten, noe godt til den voksne, favoritt til barna, spill/kort/bok. Behold lørdagskosen.

GODT Å VITE

Detaljerte mengder og nivåene 1 måned / 6 måneder står i Del 2. Kjøp litt ekstra av det du bruker uansett – da bygger lageret seg selv.



SLIK GJØR DU DET

Beredskapslager på 7 døgn

Myndighetenes anbefaling – handlelista

Dette bør du ha (per person, 7 døgn):

- | | |
|--|---|
| ☐ ~20 liter vann | ☐ mat for 7 dager |
| ☐ varme klær og pledd | ☐ stearinlys + fyrstikker |
| ☐ lommelykt + batterier | ☐ DAB-radio |
| ☐ batteribank | ☐ 7 dagers ekstra medisiner |
| ☐ førstehjelpsutstyr | ☐ jodtabletter |
| ☐ våtservietter + håndsprit | ☐ toalettpapir + avfallposer |
| ☐ litt kontanter | ☐ boksåpner |
| ☐ papirliste med numre | ☐ litt kos |

 **Koseberedskap:** godteri, kaffe/kakao, litt sukker på grøten, noe godt til den voksne, spill/kort/bok. Behold lørdagskosen – det holder humøret oppe og koster lite.

GODT Å VITE

Kjøp litt ekstra av det du bruker uansett – en boks eller to hver handleturn. Da bygger lageret seg selv, uten en stor kostnad på én gang.