

BEREDSKABET I HALS

Hjemmeberedskab – guide til borgerne i 9370 Hals

Hvad gør du og din husstand i tilfælde af en længerevarende krise?

Denne guide er udarbejdet af Hals Beredskabsgruppe for at hjælpe dig og din husstand med at forberede jer til en situation, hvor strøm, vand eller andre forsyninger svigter. Vores fælles mål er enkelt: ingen i Hals skal stå alene i en krise.

Den danske stat anbefaler, at alle husstande kan klare sig selv i mindst 3 døgn. I Hals anbefaler vi som kystby, at I sigter efter 7 dage – svarende til den norske nationale anbefaling. Det lyder måske af meget, men mange af varerne har du sikkert allerede derhjemme. Det handler om at have lidt ekstra på lager og en plan for, hvad du gør.

[i] Har du brug for hjælp under en krise? Sæt et hvidt klæde på din postkasse eller dørhåndtag – så ved beredskabsgruppen og nabohjælpen, at du har brug for assistance.



VAND

Vand er det vigtigste element i dit hjemmeberedskab. Du kan overleve uger uden mad, men kun få dage uden vand. Beregn vand til drikkevand, madlavning og basal hygiejne. Den danske stats anbefaling på 3 liter pr. person pr. døgn dækker kun drikkevand – når du medregner madlavning og håndvask, er 4 liter pr. voksen pr. døgn et realistisk minimum.

Hvor meget vand skal du have?

Person/dyr	Pr. døgn	7 dage
Voksen	4 liter	28 liter
Barn under 12 år	2–3 liter	14–21 liter
Hund (30 ml pr. kg kropsvægt)	Eks. 10 kg hund = 0,5 liter	ca. 3,5 liter
Kat	ca. 0,2 liter	ca. 1,5 liter
Hest / stort husdyr	45–60 liter	315–420 liter*

* Heste og kvæg kræver så store vandmængder, at oplagring ikke er realistisk. Her er regnvandstønder og alternative vandkilder afgørende. Sørg for minimum 2–3 store tønder (1.000 liter pr. stk.) klar til brug.

Sådan opbevarer du vand

- Køb drikkevand på flaske og opbevar det køligt og mørkt (evt. pakket ind i presenning). Udskift løbende.

- Vand fra vandhanen kan opbevares i lukkede, fødevaregodkendte beholdere i flere måneder køligt og mørkt.
- Rengør beholdere grundigt inden brug. Brug kun beholdere godkendt til fødevarer.
- Roter dit lager løbende - brug det til at vande blomster, og fyld op igen.

Vandfiltrering og rensning

Hvis dit lagervand slipper op, eller du er nødt til at bruge vand fra alternative kilder (å, sø, regnvand), skal det renses:

- Vandfilter (LifeStraw eller Sawyer Mini) – billige, effektive og nem at bruge. Kan købes hos Spejder Sport (spejdersport.dk), Friluftslageret (friluftslageret.dk) og Friluft.dk.
- Vandrensnings-tabletter (fx Micropur) – kompakt backup. Fås på apoteket og outdoorbutikker.
- Nødkogemetode: Kog vand kraftigt i 1 minut. Lad køle og opbevar i ren, lukket beholder.
- Klorrensning (nødløsning): 8 dråber uparfumeret husholdningsklor pr. liter klart vand. Lad stå 30 min. inden brug.

⚠ Brug aldrig poolkemikalier, parfumeret klor eller ukendte klorudgaver til vandbehandling.



MAD OG MADLAVNING

Sørg for mad til 7 dage for hele husstanden. Vælg langtidsholdbare varer, der ikke kræver køl eller fryser. Sigte efter ca. 2.000 kalorier pr. voksen pr. dag – lidt mindre til yngre børn. Spis de køle/frysevarer, du har, først i det omfang, det er muligt.

Anbefalede madvarer til lageret

- Konserves: grøntsager, bønner, tun, makrel, kylling, dåseleverpostej og supper (1–2 dåser pr. person pr. dag)
- Knækbrød og havregryn
- Tørret frugt og nødder
- Peanutbutter og syltetøj med lang holdbarhed
- Pasta, ris og nudler – kræver kogning, se afsnittet om madlavning
- Energibarer og chokolade
- Kiks og tørkiks
- Kaffe, te og sukker
- Langtidsholdbar mælk
- Dåsemad/tørfoder til kæledyr
- Babymad og modernmælkserstatning, hvis relevant for din husstand
- Hyggemad – lidt slik eller chokolade til at holde moralen oppe

[i] Du behøver ikke købe det hele på én gang. Køb lidt ekstra langtidsholdbart, når du alligevel handler, og roter løbende i lageret, så intet bliver for gammelt. Tjek holdbarhedsdatoer minimum én gang om året.

Madlavning uden strøm

Husk: komfur og ovn virker ikke uden strøm. Sørg for et alternativ:

- Gasgrill eller campingkøkken (Trangia, stormkøkken) med tilstrækkelig gas eller sprit til 7 dage – sørg for minimum 2–3 ekstra gaspatroner/flasker på lager
- Manuel dåseåbner – det er den mest oversete genstand i en krisekasse!
- Gryde og pande der kan bruges på grill/stormkøkken
- Evt. plastbestik og tallerkener til engangsbrug, så du sparer vand til opvask
- Tændstikker i vandtæt beholder OG en lighter med gas som backup

⚠ Brug ALDRIG grill, gasgrill eller stormkøkken indendørs eller i lukkede rum. Der er livsfarlig risiko for kulilteforgiftning.



VARME OG LYS

Ved langvarigt strømsvigt om vinteren er varme kritisk. Ikke alle har brændeovn, men der er andre løsninger.

Varme

- Ekstra tæpper og sovepose til hvert husstandsmedlem
- Redningstæppe i aluminium – billigt, fylder næsten ingenting og er meget effektivt til at holde på kropsvarmen
- Varmt undertøj og uldstrømper til alle i husstanden
- Saml familien i ét rum og luk døren – det hjælper med at holde på varmen
- Stearinlys giver en lille varme og meget lys – hav minimum 15 stk. til 7 dage

[i] Har du ikke brændeovn? Lav på forhånd en aftale med en nabo, du kan søge varme hos ved langvarigt strømsvigt.

Lys

- Lommelygte pr. voksent husstandsmedlem (husk ekstra batterier)
- Pandelampe – praktisk, da du har hænderne frie
- Stearinlys og tændstikker

⚠ Stil aldrig stearinlys tæt på gardiner, tæpper eller andet brændbart materiale. Sluk altid lys, inden du forlader rummet eller sover.



KOMMUNIKATION OG STRØM

Under en krise kan mobil- og internetforbindelsen falde ud. Sørg for at kunne modtage information og holde din telefon opladet på andre måder.

- FM-radio på batterier, håndsving eller solceller – den vigtigste kommunikationskilde ved større kriser. DR sender beredskabsmeddelelser fra myndighederne. Mange har en bilradio, der også virker.
- Powerbank til mobiltelefon – minimum 20.000 mAh rækker til adskillige opladninger over 7 dage
- Ekstra batterier (AA og AAA) til radio, lommelygte og andet
- Vigtige telefonnumre skrevet ned på papir – oftest er de kun gemt i telefonen, og telefonen kan løbe tør for strøm
- Fysiske betalingskort – husk pinkoderne udenad. Overvej at have et mindre kontantbeløb i mønter og små sedler, da digitale betalingssystemer kan svigte (250 – 500 kr.).

[i] Myndighederne varslers i akutte situationer via: varslingssirener, S!RENEN-appen og beredskabsmeddelelser på DR. Hør altid hvad myndighederne anbefaler, og del kun bekræftede oplysninger videre.



MEDICIN OG FØRSTEHJÆLP

Medicin

- Sørg for nødvendig medicin til mindst 7 dage for alle i husstanden
- Medicin der kræver køl (fx insulin): lav en konkret plan for opbevaring ved strømsvigt – tal med din læge eller apotek om råd
- Jodtabletter til personer under 40 år samt gravide og ammende – kun relevant ved nuklear ulykke, men anbefalet at have klar. Fås uden recept på apoteket.

Førstehjælpkasse

Din kasse bør minimum indeholde:

- Plastre i forskellige størrelser
- Sterile kompresser og gazebind
- Elastikbind
- Sårdesinfektion (klorhexidin)
- Pincet og saks
- Engangshandsker
- Mundstykke til genoplivning
- Termometer
- Smertestillende (paracetamol og ibuprofen)
- Tourniquet (knebelpres)

[i] Kender du nogen med førstehjælpsuddannelse i dit nærområde? Beredskabsgruppen vil gerne kortlægge dette. Hvis du har en uddannelse, der er relevant i en krise, er du meget velkommen til at melde dig til gruppen.



HYGIEJNE OG SANITET

God hygiejne er vigtig under en krise for at forebygge sygdom, særligt når adgangen til rent vand er begrænset.

Hygiejneartikler

- Toiletpapir – minimum 2 ruller pr. person til 7 dage
- Håndsprit (minimum 500 ml)
- Vådservietter – minimum 2 pakker
- Sprit eller desinfektionsmiddel til overflader
- Kvindelige hygiejneprodukter efter behov
- Bleer og vådservietter til småbørn

Toiletforhold ved vandmangel

- Toilettet kan skylles manuelt med en spand vand – hav en spand med tætsluttende låg klar til formålet
- Borgere med regnvandstønder kan donere skyllevand – det er fint at bruge urensset regnvand til toiletskyl
- Sorte affaldsposer kan bruges som nødtoilet ved total vandmangel (især hvis spildevandet ikke kan ledes væk)



HUSDYR

Glem ikke dyrene – de har behov for mad, vand og pleje ligesom resten af familien.

Hunde og katte

- Mad til 7 dage – dåsemad har bedre holdbarhed end tørfoder
- Vand jf. vandtabellen ovenfor (beregnet efter dyrets vægt)
- Medicin og evt. fodertilskud som dyret er afhængigt af
- Snor, transportbur og kendte tryghedsgenstande (legetøj, bold, tøjdyr)
- Dyrlægens telefonnummer noteret på papir

Heste, kvæg og andre store dyr

- Foder til 7 dage
- Store vandmængder – heste skal bruge 45–60 liter vand pr. dag. Regnvandstønder er den bedste løsning: anbefal minimum 2 x 1.000 liter tønder
- Veterinære kontakter noteret på papir



SÆRLIGE HENSYN

Familier med børn

- Modernmælkserstatning og babymad til 7 dage
- Rigeligt med bleer og vådservietter
- Børnemedicin (fx febersaft, øjendråber)
- Bøger, kortspil, brætspil og beskæftigelse uden strøm – vigtig for barnets trivsel og tryghed

Ældre og borgere med særlige behov

- Ekstra forsyning af livsnødvendig medicin
- Lav en konkret plan for medicin der normalt kræver køl
- Sørg for at en nabo eller pårørende ved, at de skal tjekke ind hos dig dagligt
- Overvej ekstra varme- og komfort-genstande



PRAKTISK TJEKLISTE

Brug listen nedenfor til at komme i gang. Sæt kryds efterhånden som du skaffer tingene.

Vand og mad

- Mindst 28 liter vand pr. voksen (til 7 dage)
- Mindst 14–21 liter vand pr. barn
- Vand til husdyr jf. tabellen
- Mad til 7 dage – langtidsholdbart uden køl
- Manuel dåseåbner
- Gasgrill/stormkøkken med brændstof til 7 dage

Varme og lys

- Ekstra tæpper og sovepose pr. person
- Redningstæppe (aluminium)
- Varmt undertøj og uldstrømper
- Lommelygte + ekstra batterier
- Pandelampe
- Stearinlys (min. 15 stk.) og tændstikker

Kommunikation

- FM-radio på batteri/håndsving/solceller
- Powerbank til mobiltelefon (min. 20.000 mAh)
- Ekstra batterier (AA og AAA)
- Vigtige telefonnumre på papir

- Fysisk betalingskort og kontanter

Medicin og hygiejne

- Medicin til 7 dage for alle i husstanden
- Plan for medicin der kræver køl
- Jodtabletter (under 40 år, gravide og ammende)
- Førstehjælpskasse
- Toilettepapir, håndsprit, vådservietter
- Hygiejneprodukter efter husholdens behov
- Spand med låg til toiletformål

Vandfiltrering og værktøj

- Vandfilter (LifeStraw eller Sawyer Mini)
- Vandrensings-tabletter (Micropur)
- Multiværktøj eller lommekniv
- Gaffatape
- Affaldsposer i forskellige størrelser

Hals Beredskabsgruppe | halsby.dk | Spørgsmål? Skriv til os via hjemmesiden

Beredskabsstyrelsen: brs.dk | Statens vejledning: samsik.dk | Norsk vejledning: dsb.no