

Krisberedskap — checklista

Personuppgifter

Namn: _____

Telefonnummer (hem): _____

Mobil: _____

Närmast anhörig/kontakt utanför området: Namn _____ Tel: _____

Nödvatten & mat

Vatten — minst 3 L/person/dag för 3 dygn (helst 7–10 dygn)

Extra vattenbehållare (märkta)

Mat som inte kräver kylning/eld (konserv, torrvaror, frystorkat) — minst 3–7 dygn

Konservöppnare

Värme & skydd

Varma kläder per person (lager på lager)

Filt eller sovsäck per person

Reservvärme (t.ex. gasolkök) + bränsle — följ säkerhetsregler

Belysning & kraft

Ficklampor + extra batterier

Pannlampa

Powerbank (laddad)

Vev- eller batteriradio

Kommunikation & dokument

Lista med viktiga telefonnummer (skriven)

Kopior av ID, försäkringspapper, medicinlista (vattentätt fodral)

Kontanter i små valörer

Första hjälpen & mediciner

Första hjälpen-kit komplett

Personliga mediciner (minst 1–2 veckor) + kopior av recept

Extra glasögon / kontaktlinser + rengöring

Hygien & sanitet

Toalettpapper

Våtservetter & handsprit

Soppåsar & plastpåsar

Basala rengöringsmedel

Verktyg & utrustning

Multiverktyg / kniv

Tejp (elektriker-/duck-tape)

Lina/tåg, rep

- Tändstickor/tändare i vattentätt fodral
- Kartor och kompass

Säkerhet hemma

- Brandsläckare + fungerande brandvarnare
- Stäng av huvudkranar/ström/gas (vet hur)
- Säkra lösa föremål utomhus

Planering & information

- Mötesplats utomhus (lokal): _____
- Mötesplats utanför närområdet: _____
- Kommunikationsplan (vem kontaktar vem?): _____

Specialbehov & husdjur

- Barn: napp/barnmat/blöjor/extra kläder
- Äldre/funktionsnedsatta: hjälpmedel, batterier, instruktioner
- Husdjur: mat för 7–14 dygn, koppel, bur, kopia av vaccinationer

Underhåll

- Kontrollera och uppdatera kit varje år
- Roterat mat och mediciner före utgångsdatum

Snabbpackningslista (liten evakueringsväska)

- Vattenflaska (1 L)
- Nödmat för 24–72 tim
- Extra plagg + regnskydd
- ID & kontanter
- Mobil + powerbank
- Ficklampa + batterier
- Första hjälpen-kit (miniversion)
- Nycklar

Datum för senaste kontroll: __ / __ / _____