

## HUR BEREDD ÄR DU?

Vad har du för beredskap hemma just nu?

Kryssa för det som du har hemma.

Jämför sedan din lista med de andras i gruppen, det som du saknar kanske någon annan i gruppen har.

Om ni går ihop och samarbetar är chansen mycket större att ni har det som behövs.

### Vatten

Flaskor

Hinkar med lock

PET-flaskor att frysa vatten i

Mineralvatten

Dunkar

### Mat

Potatis, kål, morötter, ägg

Bröd med lång hållbarhet  
(tortilla, hårt bröd, kex, skorpor)

Mjukost, messmör och andra pålägg på tub

Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön

Matolja

Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver

Färdigkokta linser, bönor, grönsaker

Hårdost

Krossade tomater för att koka till exempel pasta i

Havredryck, sojadryck, torrmjörkspulver  
Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli,  
soppor med mer

Fruktkräm, sylt, marmelad

Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan  
dryck som håller i rumstemperatur

## Värme

- Ullplagg
- Varma och oömma ytterkläder
- Mössor, vantar, halsdukar
- Filtar
- Liggunderlag
- Sovsäckar
- Stearinljus
- Värmeljus
- Tändstickor, braständare
- Kamin, vedspis, gasolvärmare, fotogendrivet element

## Kommunikation

- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- Laddare till mobiltelefonen att använda i bil
- Power bank, extrabatteri till för exempel mobiltelefon
- Små solceller att ladda till exempel pannlampa med

## Övrigt

- Spritkök och bränsle
- Ficklampa, pannlampa
- Batterier
- Kontanter
- Mediciner och sjukmateriel
- Våtserverter, handsprit
- Blöjor och mensskydd
- Utskrifter av till exempel försäkringsbrev, bankuppgifter, registreringsbevis
- Drivmedel i tanken