BRIGHT | EN ØVELSE FOR HELE HUSSTANDEN

# Er vi forberedt?

**2 timer**
EN KVELD

Gjør en helt vanlig kveld til en beredskapsøvelse. Lat som om strøm, vann og mobilnett er borte, og se hva dere finner, hva som fungerer og hva som mangler. Ingen panikk, bare en liste over hva dere må fikse.

### 1. Velg en kveld
Velg en rolig kveld, enten på en hverdag eller i helgen. Alle i husstanden er med, også barna – de er gode «inventardetektiver».

### 2. Avtal reglene
Ikke bruk lysbrytere, kraner, komfyr, vannkoker eller mobildata. La sikringsskapet være, så kjøleskap og fryser står på.

### 3. Velg en som skriver
Bruk penn og papir. Skriv ned hva som tok lang tid, hva som manglet og hvor ting dukket opp.

### 4. Start i skumringen
Når det mørkner, oppdager dere raskt hvor lett eller vanskelig det er å finne ting.

## ØVELSEN Seks runder

**RUNDE 1** · 10 min
### Finn det i mørket
Slukk lyset. Får alle tak i en lommelykt eller hodelykt innen to minutter? Finnes det ekstra batterier, fyrstikker og stearinlys?

**Legg merke til:** hvor ting faktisk var, og hvor de burde vært.

**RUNDE 2** · 15 min
### Hvor mye vann har dere?
Regn ut hvor mye drikkevann dere har lagret. Regn med 3–5 liter per voksen per dag, altså **21–35 liter per voksen for en uke.**

**Sjekk:** Er beholderne rene, tette og lagret kjølig og mørkt?

**RUNDE 3** · 30 min
### Lag et varmt måltid
Lag middag med bare mat fra skapet, uten kjøleskap, komfyr eller vannkoker. Finnes det et stormkjøkken, brensel og noe å tenne med?

**Legg merke til:** hvilken mat som ikke trenger vann eller tilberedning i det hele tatt.

**RUNDE 4** · 15 min
### Hold varmen
Se for dere at varmen er borte. Samle tepper, soveposer og varme klær til alle. Velg ett rom der alle kan samles og holde varmen.

**Spør dere:** Ville dette fungert i januar?

**RUNDE 5** · 10 min
### Nyheter uten nett
Finn en DAB-radio som går på batterier, solceller eller sveiv. Still inn NRK P1 og merk radioen med kanalnavnet.

**Sjekk:** Virker den faktisk?

**RUNDE 6** · 15 min
### Planlegg uten mobil
Hvem ville dere kontaktet, og hvordan? Står viktige numre på papir? Hvor møtes dere hvis dere kommer bort fra hverandre? Finnes det kontanter hjemme?

**Sjekk:** medisiner, førstehjelpsskrin og en ladet powerbank.

## SJEKKLISTE Hva fant vi?

| TING | KLART | ET ELLER ANNET STED | TRENGS |
|---|---|---|---|
| Lommelykt eller hodelykt til alle | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ekstra batterier, fyrstikker, stearinlys | ☐ | ☐ | ☐ |
| Drikkevann (3–5 l per voksen per dag) | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mat for en uke som kan lagres i romtemperatur | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stormkjøkken og brensel | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tepper, soveposer, varme klær | ☐ | ☐ | ☐ |
| DAB-radio med batteri, solcelle eller sveiv | ☐ | ☐ | ☐ |
| Telefonnumre skrevet ned på papir | ☐ | ☐ | ☐ |
| Avtalt møtested | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kontanter hjemme | ☐ | ☐ | ☐ |
| Medisiner og førstehjelpsskrin | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ladet powerbank | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kanner eller flasker å fylle vann i | ☐ | ☐ | ☐ |

**Et eller annet sted** = finnes hjemme, men vi vet ikke nøyaktig hvor.

## GJENNOMGANG 15 min ved bordet

1. Hva tok lengst tid å finne?
2. Hva manglet vi?
3. Hva overrasket oss, på godt og vondt?
4. Hva skal hver av oss fikse denne måneden?

**Våre tre viktigste tiltak**

_____

_____

_____

**Neste øvelse (dato)**

_____

**Tips:** Samle det viktigste i en «beredskapskasse» som alle kjenner til. Gjenta øvelsen hvert halvår, for eksempel når vi stiller klokka.

**Vær forsiktig:** Bruk stormkjøkken og grill utendørs under øvelsen. La aldri levende lys brenne uten tilsyn.