

ANBEFALINGER FOR EGENBEREDSKAP I LOKALLAGENE



Norsk Folkehjelp

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) kom i 2018 med anbefaling om egenberedskap i hjemmet. Denne anbefalingen om egenberedskap i lokallagene bygger i all hovedsak på anbefalingen fra DSB, men handler om lokallagets evne og selvstendighet til å løse oppdrag som redningsmannskap eller førstehjelper i krevende tider, under kriser og katastrofer.

Vi lever i et trygt og stabilt samfunn, og er vant til at det meste fungerer som det skal. Den frivillige redningstjenesten er imidlertid helt avhengig av blant annet strøm, EKOM, mat, vann og drivstoff for å løse oppdrag – og nettopp det er blant våre største sårbarheter.

Uvær, naturhendelser, sabotasje, tekniske problemer, terror eller krigshandlinger kan føre til at vi mister for eksempel strøm eller vann, og at det kan bli vanskeligere å få tak i nødvendig mat og drivstoff. Når samfunnet rammes av en stor hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp. Hvis vi som lokallag er i stand til å ta vare på og drifte oss selv ved en hendelse, er vi i stand til å løse oppdragene selv i krevende tider.

Vi er en hjørnestein i Norges beredskap. Derfor ber vi alle lokallag om å ta noen enkle grep for å øke sin egen beredskapsevne og selvstendighet for å kunne bistå over tid i en krise. I dette dokumentet kommer vi med forslag til de grunnleggende elementene man bør ha på plass for å drifte den lokale beredskapen, selv om leveransen av våre primære behov ikke er tilstrekkelig.

Dette er ment som et veiledende dokument, hvor mengder og kapasiteter må dimensjoneres individuelt for hvert enkelt lokallag og dets behov i forhold til deres normalberedskap. Vi anbefaler å dimensjonere for minst tre dagers drift.



Vann

DSB estimerer ni liter vann per person for tre dager til drikke og matlaging.

Lokallaget bør dimensjonerte sitt vannbehov etter antall mannskaper og x antall dagers drift.

Koke-/varmemulighet

Primus/multifuel/vedovn/bålpanne med ekstra brensel, i tillegg til fyrstikker/lightere.

Mat

Det bør være nok mat til å mette x antall mannskaper i x antall dagers drift. Regn med tre måltider om dagen. Frokost, lunsj og middag.

Maten bør være enkel å tilberede og ha lang holdbarhet. Eksempler kan være: Tørrmatposer (Real turmat eller lignende), knekkebrød, pålegg med lang holdbarhet, hermetikk, havregryn, nøtter, tørket frukt, kjeks, sjokolade.

Husk å dimensjonere kokemuligheter om du velger mat som trenger varmt vann eller varmebehandling.

Husk også å ta hensyn til eventuelle allergier eller spesielle diettbehov blant mannskapene.



Hygiene

Uten varmt vann, eller i verste fall helt uten vann, er det viktig å tenke på personlig hygiene og renslighet rundt mat og matlaging. Dårlig hygiene er grobunn for smitte og sykdommer.

Det bør være tilstrekkelig med våtservietter og antibakteriell hånddesinfeksjon tilgjengelig.

Ved dårlige/manglende sanitærfasiliteter bør alternativ ordning for dette planlegges og organiseres.

Varme

Sørg for å ha en plan for ly og varme for mannskaper på oppdrag. Telt, husvære med vedfyr eller lignende.

Dimensjoner ved og drivstoff for varmekilder.

Strøm

Uten strøm vil mange av våre verktøy for kommunikasjon og oppdragsløsning slutte å fungere. Det å ha en plan på dette vil bidra til å øke vår utholdenhet og gjøre oss i stand til å løse oppdragene enklere og mer effektivt. Ekstra batterier til lysutstyr, et lite lager av tørrbatterier, oppladede batteribanker og et strømaggregat vil være god beredskap ved bortfall av strøm. Biler og solcelleanlegg vil også kunne benyttes til opplading og drift av teknisk utstyr.

Husk ekstra drivstoff til aggregatet, skjøteledninger, ladekabler til utstyr.



Drivstoff

Man bør ha et ekstra lager av drivstoff til biler og maskiner, som ATV og snøskuter. Dette må dimensjoneres ut ifra forbruk. Husk også på gass og fuel til kokeapparater, aggregat og eventuelt lysutstyr.

Stikkord:

- Bensin
- Diesel
- Gass
- Parafin
- Lampeolje
- Rødsprit

Vær bevisst på myndighetskrav for lagring, emballering, lokasjon, merking og mengder.

Jod

Jodtabletter til eventuelt atomulykker. Se eget informasjonsskriv om dette.

Kjekt å ha

NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum, også dersom andre nyhetsmedier og offentlige nettsider ikke er tilgjengelige. Tips for å sikre tilgang på viktig informasjon:

- DAB-radio som går på batteri
- Ekstra batterier

Vårt utstyr trenger vedlikehold. Smøremidler, oljer, verktøy og utstyr til enkelt vedlikehold av maskiner og utstyr bør inngå i lagets egenberedskap.



Kommunikasjon

Bortfall av EKOM, som mobilnett og nødnett, kan by på store utfordringer. Laget bør ha en egen plan for dette. Involver kommunen og andre beredskapsaktører i planverk og øvelser/tester for å sette opp lokale nett for DMO med repeater eller andre løsninger, slik at dere kan sikre gode lokale kommunikasjonsmuligheter.

Stikkord:

- Sikringsradio
- Gateway/repeater (OBS: må være ladet)
- DMO/TMO
- Liaison
- Kontaktpunkter/sikkerhetspunkter/informasjonspunkter
- Avtale forhåndsdefinert oppmøteplass for beredskapsressurser ved bortfall av kommunikasjonsmuligheter
- Kan vi som frivillige brukes som kommunikasjonsmiddel for de andre beredskapsaktørene?
 - Budbringere
 - Opprette informasjonspunkter for befolkningen
 - Bindeledd mellom kommune, etater og befolkning



Analoge løsninger for oppdragshåndtering

Mangel på strøm og bortfall av EKOM vil gjøre mange av våre digitale hjelpemidler for oppdragshåndtering ubrukelige, i tillegg til at tilgangen på viktig informasjon, og informasjon vi er vant til å ha et tastetrykk unna, kan falle bort. Det oppfordres til at laget finner analoge løsninger og gjør viktig informasjon tilgjengelig uten behov for EKOM og tilgang til offentlig strømnnett.

Viktig informasjon kan være:

- Kartverk
- Alarm-lister
- Beredskapsplaner
- Prosedyrer
- Skjemaer
- Planverk

Planlegg og øv på organisering av aksjoner uten digitale løsninger.

Fortsetter på neste side >>



Innholdsfortegnesle KO-koffert

- 1 stk. A4 perm med 10 skilleark
 - 10 stk. skjema for alarm-mottak
 - 40 stk. skjema for aksjonslogg
 - 40 stk. skjema for fremmøteliste
 - 20 stk. skjema for sambandsdiagram
 - 40 stk. skjema for sambandslogg
 - 30 stk. skjema for patruljeliste
 - 10 stk. skjema for tap/skade-melding
 - 20 stk. skjema for melding til arbeidsgiver etter aksjon
- 1 stk. hullmaskin
- 1 stk. stiftemaskin
- 1 stk. passer
- 1 stk. kalkulator
- 1 stk. tape
- 1 stk. linjal
- 1 stk. saks
- 2 stk. A4 blokker
- 40 stk. lysark med tusjer
- Penner, blyanter og viskelær
- Div. annet kontormateriell

Når aksjonen/øvelsen er over, skal innholdet i KO-kofferten kompletteres før den settes bort!

