

Krisesekk, nødsett, 72- timersekken

Ingen av oss forventer å bli evakuert fra vårt hjem, men det kan skje og da er det viktig å være forberedt.

Det er sagt at det kan ta ca tre dager etter en krise til at hjelpesystemet er funksjon.

Nødsekken(e) bør være på et sted hvor de er lett å få tak i

Det er viktig at hvert familiemedlem har en tilgjengelig "ferdigpakket" 72 timers nødsett. Eller som jeg kaller det - en nødsekk.

Pakk utstyret inn i plastposer i sekken, vær obs på mus og skadeinsekter, oppbevar på egnet sted. Roter utstyr og skift ut maten hvert år (noe mat holder bare et halvt år), husk at barn vokser. Bytt ut Mormons bok med annet lesestoff/lekesaker for de minste barna.

Nedenfor er det en del forslag til hva dere kan og bør ha med i nødsekken, men det er viktig å "skreddersy" nødsekken spesielt til deg og din familie. Del opp utstyret og hvem som skal bære hva etter hvor mye de greier å bære. Det trenger ikke å være en sekk. Det kan være en trillebag eller noe annet du synes er mer lettvent.

Her vil jeg ta utgangspunkt i et nødsett som Norunn Klettum i sin tid ordnet. Jeg har justert dette i henhold til min familie og disse justeringen vil stå under. Helt til sist vil det være en oversikt over en enkel nødsekk, som kanskje er å foretrekke hvis dere har mange barn.

Innhold:

1. Full 72 timers –nødsekk med detaljert innholdsbeskrivelse

2. Enkel oversiktsliste over innhold i full 72 timer -nødsekken

3. Enkel variant av 72 timer-nødsekk

1. Full 72-timers–nødsekk med detaljert innholdsbeskrivelse

Vann

Mat

Klær/Tøy

"Sengetøy"

Utstyr

Brensel og lys

Personlige dokumenter

Personlige ting og medikamenter

Penger

Spebarnsutstyr



Vann

Minst 2 liter vann pr. person

Sammenleggbar myk vannkanne

Vannrensepiller

Vann er tungt å bære med seg, men prøv i alle fall å få med deg 2 liter pr, person.

Hvert menneske trenger å få i seg mellom 1 og 2 liter veske per dag (denne vesken kan man også få gjennom mat). Man trenger også vann til matlaging, oppvask, hygiene og klesvask - dette kan være fra 4-8 liter per dag.

Det er smart å ta med en **sammenleggbar vannkanne** (disse er myke og fåes kjøpt der de selger campingutstyr) til å hente vann med.

Vannrensepiller:

Micropur vanndesinfeksjonsmiddel er beregnet for å rense drikkevann. Det finnes i forskjellige styrker - tablett beregnet 1 tablett - 1 liter vann (100 stk/pakke)

til pulver 1 dosepulver - 100 liter vann (20 stk/pakke). Kanskje det finnes andre styrker også. Micropur er basert på et sølvsalt. to linkertil Micropur; <http://vannrensepiller> og <http://vannrenspulver>.

Vannrensepiller kan også kjøpes eller bestilles på Apoteket

Mat

Bytt matvarene hvert 1/2 år

I "nødsekken" bør man ha et tredagers forråd av mat som ikke må oppbevares kjølig (eller kokes - utenom hvis man har primus eller lignende pakket ned).

Beregn 2500-3000 kcal pr. dag - da vil du ha nok energi til ett voksent menneske i 3- 5 dager. Du vil ha mer enn nok til en voksen og ett barn i 3 dager. Litt snaut til 2 voksne i 3 dager.

Forslag til innhold av beredskapsekk (bytt gjerne ut med ting dere liker som har omtrent samme energiinnhold)

Vareslag:	Vekt	Kcal
1 pk. Wasa-Musli knekkebrød	250 g	900
200 gr. meierismør	200 g	1460
1 boks makrell i tomat	200 g	478
1 boks leverpostei	100 g	350
1 tube skinkeost	225 g	350
5 pk. tørket middag`*	500 g	1500
1 pose solsikkefrø	500 g	3250
6 små pakker rosiner	300 g	900
1 pose tørket frukt og nøtter	250 g	1000
1 sjokolade (gjærne mørk)	100 g	550
14 buljongterninger	50 g	50
15 energitabbeletter	50 g	120
1 liter vann til koking	1110 g	0
Til sammen	3.760 kg	10908

* Det finnes "villmarksmiddager" som tar liten plass som kun må tilsettes vann. De fåes kjøpt på store sportsforetninger.

Eller så kan posemiddager eller nudelmiddager også brukes. Sjekk at energinivået (Kcal) i dem er høyt nok

I våre sekker har vi følgende avvik:

Peanøttsmør (mye energi) i stedet for tubeost.

"Rett i koppen" kakao og suppe.

Biff Jerkey (3 stenger)

Kjeks m sjokolade

Muslibars

Klær/tøy

Vi bo i en kalt land med omskiftende vær, så nødsekken må gjenspeile alle årstider
- vi vet jo ikke hvilken årstid vi kan få bruk for den.

Forslag til tøy i beredskapsekken

- 1 overtrekksdress (Vannavstøtende men "puste")
- 1 Regnponcho (kan også brukes som en liten presenning)
- 1 varmedress (Helly Hansen)
- 1 Tykk Strømpebukse (Ull)
- 1 Tynn strømpebukse (Bomull/nylon)
- 1 Langarmet pologenser (Bomull)
- 1 Kortermet T-skjorte (Bomull)
- 2 par sokker (Bomull)
- 1 par tykke sokker (varmesokker eller ullsokker)
- 1 par vanter/votter
- 1 skjerf og lue
- 2 sett undertøy
- 1 lite håndkle
- 2 vaskekluter
- 1 stor klut
- papirlommetørklær
- 1 bomullskaut
(Bomullskaut kan også brukes som fatle (brukket arm, ødelat arm) eller til bandasjering ved behov)

Fottøy

Legg merke til at at det ikke står noe om fottøy. Er det slik at du må komme deg ut av huset i hast så tar du på deg det fottøyet som passer for årstiden. Er det vinter - ta de beste vinterstøvlettene som holder deg tørrest og varmest. Er det sommer ta joggeskoene (sandaler kan fort bli for kalt hvis været skifter)

MIN SEKK

Jeg har skiklærne mine (for slalom/snowboard) i nødsekken. Det er det varmeste jeg har. Når jeg skal på ski henter jeg det fra nødsekken (det ligger øverst). Ferdig å bruke det - legger jeg det tilbake.

Min liste blir da slik:

- 1 Goretex skijakke
- 1 Goretex skibukse
- 1 superundertøy (eller ull) bukse
- 1 superundertøy (eller ull) langermet skjorte
- 1 regnponcho (kan brukes som liten presenning)
- 1 bomullstrømpebukse
- 1 langermet pologenser (skigenseren min) i bomull
- 1 langermet genser i ull (tynn ullgenser jeg bruker på ski)
- 2 par sokker i tynn ull (ull holder deg varm selv om du blir våt)
- 1 par tykke ullsokker (ull holder deg varm selv om du blir våt)
- 1 par votter (skivottene mine er supervarme) (vanter holder ikke så godt på varmen)
- 1 skjerf og lue
- 2 sett undertøy
- 1 lite håndkle
- 1 vaskeklut
- 1 klut med høy sugsevne
- 1 gammeldags lommetørkle (mer miljøvennlig - kan vaskes)
- 1 bomullskaut/skerf

Sengetøy

Sovepose en lett varm en - vi bor i et kalt land

-men ta det du har i første omgang - det viktigste er å få laget seg et nødsett

Liggeunderlag

Utstyr

Jaktkniv (eller en annen god skarp kniv)

Kompass

1 Sveitsisk Militærkniv (eller lignende) m/:

2 små kniver

Mini-sag

Saks

Skrutrekker

Boksåpner

Korketrekker

Rasp

Syl

Lite hoggjern

Pinsett

Tannpirker

"Minibrenner" med brennstoff (Eller et lite propanapparat)

Settet inneholder Kjele 0,8 l, spritbrenner m/vindbeskytter (vekt 0,6 kg)

Tallerken/kopp/kniv, gaffel og skje (bruk et campingsett)

Signalfløyte (for at folk skal finne deg)

Liten radio m batteri eller en som du kan sveive opp

Sterk hyssing

Sterk tynt tau og noen klesklyper

Lite sysett med sikkerhetsnåler, når og tråd

Metaltråd

Liten øks

Liten sammenleggbar spade

Litt fiskeutstyr (snøre og noen kroker)

Varmefolie (210 X 132)

Tar veldig liten plass og brukes som et varmeteppe.

Søppelsekker - For søppel, klippes opp for regnskydd

Brensel og lys

Lommelykt

Husk ekstra batterier hvis du ikke har en håndoppladbar lommelykt (en som man rister)

Fyrstikker

Vi har pakket inn fyrstikkeskene i aluminiumsfolie slik at de ikke blir våte.

Ellers så kan man dyppe de i voks eller kjøp fyrstikker som tåler vann der du kjøper campingutstyr.

Ild-starter

Tennjern eller tennbriketter

Stearinlys - Et som varer lenge (100 timers lys)

Personlige dokumenter

Pass

Gyldig tempelanbefaling

Kopi av den Patriarkalske velsignelse

Kopi av fødselsattester og andre viktige papirer

I min sekk ligger det i en lukket plastpose (Jeg har brukt plastposen Liahona ligger i - en til hver i familien):

Pass

Vi lar passet vårt ligge i en lomme øverst på nødsekken. Skal vi ut å reise henter vi det der og legger det på plass når vi kommer tilbake

Kopi av min Patriarkalske velsignelse

Kopi av fødselsattester

Kopi av forsikringsbevis

Kopi av andre viktige papirer (Kontrakter, testamenter osv)

Papir, blyanter og penn

Identifikasjon Oppdaterte bilder av hvert familiemedlem, eller et identifikasjonsmerke med kjede til å ha rundt halsen eller finger- og håndavtrykk av hver enkelt.

Tempelanbefalingen min ligger i lommeboken min - jeg kommer aldri til å dra uten vesken min ;-)

Alle genealogiske data, bilder og andre viktige ting ligger på en liten ekstern hardisk som jeg kan ta fort med meg

Standarverkene en har med mormons bok, en har med L&P og en Kostelige Perle og en har med bibelen.

Personlige ting og medikamenter

Toalettsaker

Vi har med Sunlightsåpe pakket inn i aluminiumsfolie eller i en såpekopp. Med Sunlightsåpe kan du vaske hår, kropp, klær og oppvasken med.

Toalettpapir, kam/børste, hygieneartikler osv.

Førstehjelpstusyr (husk innviet olje)

Et vellustrert førstehjelpskrin/pute er viktig, (med en liten førstehjelpsbok)

Pass på at det du i alle fall har med deg: smertestillende, og rensemiddel for sår. Det er ikke alltid dette følger med i en førstehjelpspute.

Solkrem

Personlige medisiner

Penger

Kontanter er viktig i en krisesituasjon.

Minibankkortet ditt får du nok ikke særlig bruk for

Sedler og mynter

Hvor mye du vil ha liggende i sekken er opp til enhver.

Spebarnsutstyr

Hvis nødvendig

2. Enkel oversiktsliste over innhold i full 72 timer -nødsekken

Vann	
(Minst) 2 liter per person	
Vannrensepiller	
Mat	Kommentarer
1 pk. Wasa-Musli knekkebrød	<i>I våre sekker har vi følgende avvik:</i>
200 gr. meierismør	<i>Peanøttsmør (mye energi) i stedet for tubeost.</i>
1 boks makrell i tomat	<i>"Rett i koppen" kakao og suppe</i>
1 boks leverpostei	<i>Biff Jerkey</i>
1 tube skinkeost	<i>Kjeks m sjokolade</i>
5 pk. tørket middag`*`	<i>Muslibars</i>
1 pose solsikkefrø	
6 små pakker rosiner	
1 pose tørket frukt og nøtter	
1 sjokolade (gjerne mørk)	
14 buljongterninger	
15 energitabbeletter	
1 liter vann til koking	
Klær/Tøy	Min liste blir da slik:
1 overtrekksdress (Vannavstøtende men "puste")	1 Goretex skijakke
1 Regnponcho (kan også brukes som en liten presenning)	1 Goretex skibukse
1 varmedress (Helly Hansen)	1 superundertøy (eller ull) bukse
1 Tykk Strømpebukse (Ull)	1 superundertøy (eller ull) langermet skjorte
1 Tynn strømpebukse (Bomull/nylon)	1 regnponcho (kan brukes som liten presenning)
1 Langarmet pologenser (Bomull)	1 bomullstrømpebukse
1 Kortermet T-skjorte (Bomull)	1 langermet pologenser (skigenseren min) i bomull
2 par sokker (Bomull)	1 langermet genser i ull (tynn ullgenser jeg bruker på ski)
1 par tykke sokker (varmesokker eller ullsokker)	2 par sokker i tynn ull (ull holder deg varm selv om du blir våt)
1 par vanter/votter	1 par tykke ullsokker (ull holder deg varm selv om du blir våt)
1 skjerf og lue	1 par votter (skivottene mine er supervarme) (vanter holder ikke så godt på varmen)
2 sett undertøy	1 skjerf og lue
1 lite håndkle	2 sett undertøy
2 vaskekluter	1 lite håndkle
1 stor klut	1 vaskeklut
papirlommetørklær	1 klut med høy sugesevne
1 bomullskaut	1 gammeldags lommetørkle (mer miljøvennlig - kan vaskes)
	1 bomullskaut/skerf
Sengetøy	
Sovepose	
Liggeunderlag	

Utstyr	
Jaktkniv	Eller en annen god skarp kniv
Kompass	
1 Sveitsisk Militærkniv (eller lignende) m/:	2 små kniver Mini-sag Saks Skrutrekker Boksåpner Korketrekker Rasp Syl Lite hoggjern Pinsett Tannpirker
"Minibrenner" med brennstoff	Settet innholder Kjele 0,8 l, spritbrenner m/vindbeskytter (vekt 0,6 kg) Eller et lite propanapparat
Tallerken/kopp/kniv, gaffel og skje	(bruk et campingsett, papir er ikke miljøvennlig)
Signalfløyte for at folk skal finne deg	For at folk skal finne deg
Liten radio	Med batteri eller en som du kan sveive opp
Sterk hyssing	
Sterk tynt tau og noen klesklyper	
Lite sysett	Med sikkerhetsnåler, når og tråd
Metalltråd/ståltråd	Mekke ting
Liten øks	
Liten sammenleggbar spade	
Litt fiskeutstyr	Snøre og noen kroker
Varmefolie (210 X 132)	Tar veldig liten plass og brukes som et varmeteppe.
Sjøppesekker	For søppel, klippes opp for regnskydd
Brensel og lys	
Lommelykt	Husk ekstra batterier hvis du ikke har en håndoppladbar lommelykt (en som man rister)
Fyrstikker	Vi har pakket inn fyrstikkene i aluminiumsfolie slik at de ikke blir våte. Ellers så kan man dyppe de i voks eller kjøp fyrstikker som tåler vann der du kjøper campingutstyr.
Ild-starter	
Tennjern eller tennbriketter	
Stearinlys	Et som varer lenge (100 timers lys)
Personlige dokumenter	I min sekk ligger det i en lukket plastpose (Jeg har brukt plastposen Liahona ligger i - en til hver i familien):
Pass	Vi lar passet vårt ligge i en lomme øverst på nødsekken. Skal vi ut å reise henter vi det der og legger det på plass når vi kommer tilbake
Gyldig tempelanbefaling	Tempelanbefalingen min ligger i lommeboken min - jeg kommer aldri til å dra uten vesken min ;-)
Kopi av den Patriarkalske velsignelse	Kopi av min Patriarkalske velsignelse
Kopi av fødselsattester og andre viktige papirer	Kopi av fødselsattester
	Kopi av forsikringsbevis
	Kopi av andre viktige papirer (Kontrakter, testamenter osv)
Papir, blyanter og penn	Alle genealogiske data, bilder og andre viktige ting ligger på en liten ekstern hardisk som jeg kan ta fort med meg
	Standarverkene en har med mormons bok, en har med L&P og en Kostelige Perle og en har med bibelen.
Identifikasjon	Oppdaterte bilder av hvert familiemedlem eller Identifikasjonsmerke med kjede , finger og håndavtrykk fra hver

Personlige ting og medikamenter	
Toalettsaker	Vi har med Sunlightsåpe pakket inn i aluminiumsfolie eller i en såpekopp. Med Sunlightsåpe kan du vaske hår, kropp, klær og oppvasken med.
Toalettpapir, kam/børste, hygieneartikler osv.	
Førstehjelpsyr	Husk innviet olje
Et vellutrustet førstehjelpsarin/pute er viktig,	Med en liten førstehjelpsbok, Pass på at det du i alle fall har med deg: smertestillende, og rensemiddel for sår. Det er ikke alltid dette følger med i en førstehjelpspute
Solkrem	
Personlige medisiner	
Penger	Kontanter er viktig i en krisesituasjon.
Sedler og mynter	Minibankortet ditt får du nok ikke særlig bruk for
	Hvor mye du vil ha liggende i sekken er opp til enhver.
Spebarnsutstyr	
Hvis nødvendig	

(Kilde; Norunn Klettum; Cathrine Apelseth-Aanensen)



3. Enkel variant av 72 timer-nødsekk

Pakk utstyret inn i plastposer i sekken, vær obs på mus og skadeinsekter, oppbevar på egnet sted. Roter utstyr og skift ut maten hvert år, husk at barn vokser. Bytt ut Mormons bok med annet lesestoff/lekesaker for de minste barna. Suppler med mat og drikke, klær soveposer o.l. dersom du kan utvide innholdet i sekken.

Mat og vann:

1,5 liter vannflaske
Kjeks, kokesjokolade, rosiner, knekkebrød,
sardiner/makrell i tomat

Klær:

Varme klær: lue, skjerf, votter, ullgenser
Klut/håndkle

Oppfyring:

Fyrstikker, tennbriketter, stearinlys.
Stormkjøkken med rødsprit dersom mulig

1.hjelp

Plaster og bandasje
Enkeltmannspakke, smertestillende

Utstyr:

Mormons bok
Svart søppelsekk (for å dekke til ting), toalettpapir
såpe, blyant og papir, kniv, sysaker, snøre, ståltråd (mekke ting)

(Kilde: Gaute Amundsen, velferdsdag i Sandvika menighet)