

# LOF og beredskabet



## Forberedt på kriser

Forbered dig på kriser, så du er i stand til at klare dig selv i tre døgn.

# LOF kan tilbyde infokursus med tip til hvordan vi alle bedste kan efterleve myndighedernes anbefalinger



## Tjekliste

Nedenfor finder du inspiration til en tjekliste. Tjeklisten består af forslag, der dækker de mest basale behov.

### Drikkevand

- 3 liter pr. person pr. døgn
- Evt. vand til husdyr

### Mad

- Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede

### Medicin og førstehjælp

- Nødvendig medicin for husstanden
- Førstehjælpskasse
- Evt. jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende

### Hygiejneartikler

- Toilettepapir
- Hånddesinfektion
- Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand

### Varme

- Tæpper, dyner, varmt tøj

### Andre fornødenheder

- Powerbank eller batteripakke til fx din mobiltelefon
- Lommelygte
- Batterier
- Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler
- Evt. stearinlys og tændstikker

### Særlige behov

- Er der børn eller ældre i husstanden?
- Bor du udsat ift. fx oversvømmelser?
- Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af fx oversvømmelser?
- Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?

### Kommunikation

- FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (eller evt. din bilradio).

# Forslag til indhold

- at tage vare på jer selv og familien, naboen og jeres bolig
- om redningsberedskabet i bred forstand
- at forebygge, så ulykker og skader helt undgås
- at forberede, så I er klar
- hvad I kan gøre
- hvordan I udarbejder en tjekliste

# LOF og Beredskabsborgeroplysning

- Beredskabsborgeroplysning som et selvstændigt temamøde/kursus
- Et ekstra tilbud til alle aftenskolens deltagere og andre interesserede
- Kombikursus Førstehjælp og Beredskabsoplysning
- Beredskabsoplysning som del af et allerede planlagt foredrag eller kursusaktivitet
- Beredskabsoplysning i samarbejde med kommune, Beredskabsforbud, andre civilsamfunds organisationer mv.
- Det er gode lokale kræfter som I kan inddrage som oplægsholdere – myndigheds personer – Beredskabsforbundet - Falck mv.

# Beredskabet holder onlinemøde onsdag den 19. juni kl. 17-17.45

[Tilmelding her](#)

<https://beredskab.dk/borgerberedskabet/webinar-med-chat/>

# Læs mere her

<https://www.brs.dk/da/forberedt/>

<https://beredskab.dk/borgerberedskabet/gratis-kursus-er-du-kriseparat/>