

FØR PREP'S SAKE



DANSK HJEMMEBEREDSKAB

PREPPING I ØJENHØJDE

En praktisk dansk guide til tre døgn med vand, mad,
varme og overblik



For Prep's Sake

FOR PREP'S SAKE

Kolofon og vigtig note

Denne e-bog er udarbejdet af For Prep's Sake som en praktisk og jordnær guide til hjemmeberedskab for almindelige danske husstande.

Bogen tager udgangspunkt i de officielle danske anbefalinger fra Styrelsen for Samfundssikkerhed om, at en husstand bør kunne klare sig selv i tre døgn under en krise. Rådene er forklaret med egne ord og omsat til konkrete hverdagshandlinger.

Denne bog erstatter ikke myndighedernes information. Følg altid myndighedernes aktuelle anbefalinger, især ved varslinger, akutte hændelser, sundhedsspørgsmål, drikkevand, fødevarer sikkerhed og nødsituationer.

PrepMate nævnes enkelte steder som et valgfrit værktøj til lager, overblik, påmindelser og fremdrift. Du kan lige så fint bruge papir, kalender eller regneark. Det vigtigste er, at systemet virker i en almindelig hverdag.

Indhold

Et roligt overblik over bogen. Start fra toppen, eller hop direkte til den del af hjemmet, du vil have styr på først.

1	Prepping i øjenhøjde	4	11	Børn, ældre, kæledyr og særlige behov	26
2	Hvorfor tre døgn?	6	12	Dit hjem, dit nærområde og dine risici	28
3	Start her: det vigtigste først	8	13	Naboer, familie og fællesskab	30
4	Vand: det vigtigste lager	11	14	Budgetvenlig prepping	32
5	Mad: simpelt, spiseligt og realistisk	13	15	Typiske fejl og hvordan du undgår dem	34
6	Medicin og førstehjælp	16	16	Sådan kan PrepMate hjælpe dig med overblikket	36
7	Hygiejne, når hverdagen ikke fungerer normalt	18	17	Den komplette tjekliste	37
8	Varme, lys og strøm	20	18	30-dagesplan	38
9	Betaling, kontanter og praktiske fornødenheder	22	19	Afslutning	40
10	Kommunikation, varsling og troværdig information	24			

1

PREPPING I ØJENHØJDE



Prepping lyder for nogle som et ord fra en anden verden. Noget med kældre, dåsemad og folk, der har brugt tre år på at udregne, om de har plads til 400 ruller toiletpapir og en flammekaster i skuret. Men i en dansk hverdag kan prepping være langt mere stille og almindeligt end det. Det kan være at have vand nok til familien, mad der kan spises uden opvarmning, en opladet powerbank, vigtige numre på papir og en plan for, hvem der henter børnene, hvis telefonnettet driller.

Det handler ikke om at forvente det værste. Det handler om at gøre hverdagen lidt mindre sårbar. Lidt som at have plaster i skuffen, vinterdæk på bilen eller en ekstra pakke kaffe, fordi livet simpelthen er bedre, når kaffen ikke er dagens krise.

Hvorfor det er vigtigt

Når strømmen, vandet, varmen, internettet og indkøbene bare fungerer, lægger vi sjældent mærke til dem. De er bare der. Men hvis en af tingene forsvinder i nogle timer eller dage, opdager man hurtigt, hvor mange små vaner der bygger på, at alt spiller sammen.

Myndighedernes råd om hjemmeberedskab er ikke en invitation til at blive bekymret. Det er en praktisk måde at give både dig selv og samfundet lidt mere ro. Hvis du kan klare de første tre døgn selv, kan hjælpen bruges der, hvor behovet er størst.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler, at du og din husstand kan klare jer selv i tre døgn under en krise. Rådene er vejledende og skal tilpasses din husstand, din økonomi, din plads og dine behov.

Hvad det betyder i hverdagen

Prepping i øjenhøjde begynder med tre spørgsmål:

- Hvem bor i husstanden, og hvad har de brug for?
- Hvad ville blive bøvlet, hvis vand, strøm eller indkøb ikke virkede?
- Hvad kan vi gøre i denne uge, uden at det bliver et kæmpe projekt?

For de fleste er svaret ikke specialudstyr. Det er vandflasker, langtidsholdbar mad, lidt ekstra hygiejneprodukter, en lommelygte der rent faktisk virker, en powerbank der ikke ligger uden strøm i en skuffe, og en lille liste med vigtige telefonnumre.

Start simpelt

Start med at kigge i dine skabe. Har du allerede noget mad, der kan spises uden ovn eller komfur? Har du batterier? Har du en førstehjælpskasse, eller har du en mystisk plastikpose med tre plastre og en halvtom hostesaft fra en anden tidsalder?

Skriv det ned, det er ikke perfekt, men det er en god start.

Tjekliste

- ☐ Skriv hvem der er i husstanden.
- ☐ Skriv tre ting, der mangler.
- ☐ Køb den vigtigste ting næste gang du handler.

2

Hvorfor tre døgn?

Tre døgn er til at tage og føle på. Kort nok til at være til at forstå. Langt nok til at gøre en reel forskel. Myndighedernes anbefaling handler om, at almindelige husstande bør kunne klare sig selv i de første 72 timer, hvis en krise påvirker forsyninger eller infrastruktur. Det kan være strøm, vand, varme, indkøb, mobilnet, internet eller transport. Det betyder ikke, at alt bryder sammen. Det betyder, at vi tager højde for, at noget kan være ustabil i en periode.

Hvorfor det er vigtigt

De første døgn er ofte dem, hvor myndigheder, kommuner, forsyningsselskaber og beredskab arbejder på at få overblik, reparere, prioritere og hjælpe udsatte grupper. Hvis mange almindelige husstande kan klare sig selv imens, står alle stærkere.

Det er lidt som at holde afstand til en ambulancesirene i trafikken. Du gør ikke arbejdet for ambulancen, men du gør det lettere for den at komme frem.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler tre døgn, fordi det giver tid til at arbejde på at normalisere situationen og hjælpe dem, der har størst behov.

Hvad det betyder i hverdagen

Tre døgn skal omsættes til personer, behov og rutiner. En voksen, der bor alene i en lejlighed, har et andet udgangspunkt end en familie med to børn, en hund og bedstemor på medicin. Det ene er ikke mere rigtigt end det andet.

Start med en simpel beregning:

- Antal personer i husstanden.
- Antal kæledyr.
- Fast medicin og særlige behov.
- Mad, der kan spises uden køleskab.
- Vand til drikke og enkel madlavning.

Hvis du har plads, lyst og økonomi til mere end tre døgn, kan du godt bygge videre senere. Men bogen her holder fokus på det første, brugbare niveau.

Start simpelt

Skriv "tre døgn" øverst på et stykke papir. Lav fire kolonner: vand, mad, varme/lys, kommunikation. Skriv hvad du har. Skriv hvad du mangler. Så er du i gang.

En lidt bedre version

Når basis er på plads, kan du tilføje detaljer:

- Hvor står tingene?
- Hvem ved det?
- Hvornår skal de skiftes?
- Hvad gør i, hvis i ikke er hjemme?

PÅ PAPIR ELLER I PREPMATE

På papir eller i **PrepMate**: Sæt et mål om tre døgn, og skriv hvem der er i husstanden. Brug overblikket til at se, om du mangler vand, mad eller andre basisvarer.

Tjekliste

- ☐ Tæl personer og kæledyr i husstanden.
- ☐ Notér særlige behov.
- ☐ Sæt tre døgn som første mål.

3

Start her: det vigtigste først



Det er fristende at starte med det sjove. En taktisk militær-lommelygte med 5.000 lumen, et overlevelses-multitool med indbygget økse, eller en solcelleradio med håndsving og integreret diskolys. Det er fedt grej. Men det vigtigste først er stadig vand, mad, medicin, hygiejne, varme, lys og information.

Hvis du vil i gang uden at drukne i valg, så tænk i lag.

Lag 1 er det, kroppen skal bruge: vand, mad, medicin, varme og hygiejne.

Lag 2 er det, der hjælper jer med at holde styr på hverdagen: lys, strøm til mobil, radio, betalingsmuligheder og vigtige numre.

Lag 3 er det, der passer til netop jer: børn, kæledyr, ældre, handicap, allergier, transport og lokal risiko.

Hvorfor det er vigtigt

Mange går i stå, fordi de tror, at hjemmeberedskab skal være perfekt fra dag et. Det skal det ikke. Det skal være nyttigt. En halv løsning i skabet er bedre end en genial plan, du aldrig får købt ind til.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighedernes basisråd dækker drikkevand, mad, medicin og førstehjælp, hygiejneartikler, varme, andre fornødenheder, særlige behov og kommunikation.

Hvis du kun gør fem ting

Hvis du er presset på tid, så start her:

- Køb vand nok til mindst én dag, og byg op til tre.
- Køb mad til én dag, der kan spises uden opvarmning.
- Find lommelygte, batterier og powerbank.
- Skriv vigtige telefonnumre på papir.
- Tjek fast medicin og særlige behov.

Husk de små skridt tæller også.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav en startpakke, der passer i dit hjem. Det kan være en hylde, en plastkasse, en køkkenskuffe eller et bestemt hjørne i et skab. Hvis du bor småt, må dit beredskab gerne være spredt ud. Vand under sengen, mad i køkkenskabet, radio i entréen. Det vigtige er, at du ved hvor tingene er.

Start simpelt

Køb eller find:

- Vand til mindst én dag som første trin.
- Tre måltider, der kan spises uden opvarmning.
- En lommelygte.
- Batterier eller en opladet powerbank.
- Toilettepapir og hånddesinfektion.
- Fast medicin nok til mindst tre døgn, hvis det er relevant.

Første indkøb

Næste gang du handler, kan du starte med:

- 3 liter vand pr. person i husstanden.
- 2 dåser eller glas med mad, I faktisk spiser.
- 1 pakke knækbrød, havregryn eller andet enkelt basis.
- 1 pakke vådservietter eller hånddesinfektion.
- 1 pakke batterier, hvis du mangler.

Det er ikke nødvendigt at fylde indkøbskurven, det vigtigste er at du kommer i gang.

Eksempel: 2 voksne og 2 børn

En familie på fire kan starte med:

- 36 liter vand til tre døgn.
- Tre enkle morgenmåltider: havregryn, knækbrød eller langtidsholdbar drikkevarer.
- Tre frokoster: knækbrød, rugbrød med lang holdbarhed eller spiseklart pålæg på dåse.
- Tre aftensmåltider: færdigretter, bønner, grøntsager på dåse eller anden kendt mad.
- Snacks til børn, fordi humør også er en ressource.
- Fast medicin, plaster og febertermometer.
- Lommelygte, batterier og mindst én opladet powerbank.
- En henteaftale, hvis skole, institution eller transport bliver påvirket.

Fire hverdagsbilleder

Lille lejlighed

Du behøver ikke et kælderrum for at være i gang. Vand kan stå under sengen, mad kan bo i det skab, hvor du allerede har kolonialvarer, og lommelygten kan ligge i entréen. Det vigtige er ikke, at alt står samlet som en udstilling. Det vigtige er, at du ved hvor det er, og at det ikke bliver så irriterende i hverdagen, at du flytter det rundt hver anden uge.

Familie med små børn

For en børnefamilie handler tre døgn ikke kun om liter og kalorier. Det handler også om bleer, vådservietter, modernælkserstatning, kendte snacks, febertermometer, opladet powerbank og en henteaftale med skole eller institution. En lille pose med en bog, et spil eller noget, barnet kender, kan være lige så praktisk som endnu en dåse makrel i tomat.

Senior med fast medicin

Beredskab handler også om dem, der har brug for ekstra hjælp. Hvis du har en ældre forælder eller en nabo med fast medicin eller hjemmepleje, så aftal det praktiske på forhånd: Hvem tjekker ind hos dem? Hvor er medicinen? Og er der noget, der kræver strøm eller køl? Det er ikke kompliceret, det er bare sund fornuft og naboskab.

Kæledyr og stramt budget

Har du hund eller kat, så læg lidt ekstra foder og vand til, hver gang du alligevel køber ind. Hvis økonomien er stram, kan én ekstra basisvare ad gangen være nok: én pakke havregryn, én dåse mad, én pakke batterier, én pose dyrefoder. Små skridt virker, når de bliver gentaget.

En lidt bedre version

Når du har styr på de første trin, udvider du bare til tre døgn. Skriv en liste over dit mad- og vandlager, og husk at sætte dato på. Du behøver ikke rode det hele igennem hver uge; tjek det bare en gang om måneden, når du alligevel er i gang med den store ugentlige indkøbstur.

Tjekliste

- ☐ Køb vand som første prioritet.
- ☐ Køb mad, der kan spises uden opvarmning.
- ☐ Skriv vigtige telefonnumre på papir.

4

Vand: det vigtigste lager

Det er svært at få pulsen op over vand på flaske. Det ser ikke smart ud, og det har nul blæreværdi. Men hvis vandet i hanen pludselig forsvinder, bliver det ligegyldige plastiklager forvandlet til det pure guld. Det er lavpraktisk, men det er præcis derfor, dit beredskab skal starte lige her.

Hvorfor det er vigtigt

Vi bruger vand hele tiden: til at drikke, lave mad, tage medicin, skylle ud, vaske hænder og få hverdagen til at føles nogenlunde normal. Myndighedernes anbefaling handler primært om drikke og eventuel madlavning. Hygiejne kan kræve ekstra, så tænk gerne lidt praktisk, hvis du har plads.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Beregn 3 liter vand pr. person pr. døgn til drikke og eventuel madlavning. Til tre døgn er det 9 liter pr. person. Husk også vand til husdyr.

Hvad det betyder i hverdagen

Hvis I er to voksne og to børn, er basisregnestykket 4 personer x 9 liter = 36 liter. Har I en hund, skal den også tælles med. Det kan virke som meget, men det behøver ikke stå som én stor dunk. Det kan være flasker, mindre dunke eller en blanding.

Små beholdere er lettere at placere og løfte. Store beholdere fylder mindre pr. liter, men er tungere og kræver et godt sted at stå. Gør det, der passer til dit hjem.

Vandberegner

Brug denne som hurtig tommelfingerregel:

- 1 person: 9 liter til tre døgn.
- 2 personer: 18 liter til tre døgn.
- 3 personer: 27 liter til tre døgn.
- 4 personer: 36 liter til tre døgn.
- 5 personer: 45 liter til tre døgn.
- Kæledyr: læg ekstra vand til efter dyrets normale behov.

Formlen er enkel: antal personer x 9 liter. Hvis du bruger vand til madlavning, er det allerede medregnet. Hvis du også vil have ekstra til hygiejne, skal du lægge mere til.

Start simpelt

Køb flaskevand eller fyld fødevaregodkendte beholdere. Skriv dato på. Stil dem mørkt og køligt, hvis du kan.

Hvis du bor i lejlighed, kan vand stå:

- Nederst i et skab.
- Under sengen.
- I en opbevaringskasse.
- I et depotrum, hvis temperaturen er fornuftig.
- Bag en dør, hvis det ikke bliver en daglig irritationskilde.

Vand, man hader at have stående, bliver hurtigt flyttet, glemt eller drukket. Find en placering, der kan holde til hverdagen.

En lidt bedre version

Lav et rotationssystem. Når vandet nærmer sig udløb eller skal skiftes efter din rotationsplan, bruger du det til planter eller rengøring og fylder op igen. Brug kun vand inden for holdbarhed eller rotationsplan til drikke og madlavning. Det er lavpraktisk, men effektivt.

Har du vand fra hanen i beholdere, skal beholderne være rene og egnet til drikkevand. Følg producentens vejledning. Hvis du er i tvivl, er købt flaskevand ofte den nemme løsning.

PÅ PAPIR ELLER I PREPMATE

På papir eller i [PrepMate](#): Skriv hvor mange liter vand du har, og hvornår det skal tjekkes eller skiftes.

Tjekliste

- ☐ Regn 9 liter pr. person.
- ☐ Læg vand til kæledyr til.
- ☐ Skriv dato på, og opbevar køligt og mørkt.
- ☐ Følg altid myndighedernes aktuelle anbefalinger om drikkevand.

5

Mad: simpelt, spiseligt og realistisk



Et godt madlager er ikke en samling mærkelige dåser, du kun åbner, hvis alt andet er gået galt. Det er mad, du kan bruge i hverdagen, og som også fungerer, hvis køleskab, fryser, ovn eller komfur ikke er til rådighed.

Den bedste beredskabsmad er kedeligt nok den, der bliver spist og erstattet. Det er sådan, man undgår madspild og den triste skæbne, hvor en dåse bliver familiearvestykke.

Hvorfor det er vigtigt

Mad giver energi, ro og rytme. Hvis man er træt, kold eller bekymret, hjælper det at kunne lave et enkelt måltid uden at skulle tænke ret meget. Særligt børn og ældre kan have brug for kendt mad og faste rutiner.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler mad til tre døgn. Maden bør kunne holde sig uden køleskab og fryser, og gerne kunne spises uden ovn eller komfur. Vælg mad, husstanden bruger til dagligt og kan lide.

Hvad det betyder i hverdagen

Tænk i måltider, ikke bare varer. En hylde med "noget konserver" er mindre brugbar end tre konkrete morgenmåltider, tre frokoster og tre aftensmåltider.

Eksempel for én voksen i tre døgn:

- Morgen: havregryn med langtidsholdbar mælk eller vand, knækbrød, nødder.
- Frokost: rugbrød eller knækbrød med makrel, torskerogn, peanutbutter eller hummus på dåse.
- Aften: færdigret på dåse, bønner, kikærter, grøntsagskonserves, couscous hvis du kan koge vand sikkert.
- Snacks: nødder, tørret frugt, kiks, energibar.

Har du børn, så vælg mad, de kender i forvejen. En krise er det absolut dårligste tidspunkt at introducere "spændende linsegryde version 3.0".

Eksempel: mad, der kan spises uden opvarmning

Her er en enkel menu for én voksen. Gang mængderne op efter antal personer, og tilpas til appetit, børn, allergier og kostvaner.

- Dag 1 morgen: havregryn med langtidsholdbar mælk eller vand.
- Dag 1 frokost: knækbrød med makrel eller peanutbutter.
- Dag 1 aften: spiseklar dåseret med grøntsager ved siden af.
- Dag 2 morgen: knækbrød, nødder og tørret frugt.
- Dag 2 frokost: rugbrød eller knækbrød med torskerogn, bønnepostej eller andet spiseklart.
- Dag 2 aften: bønner eller kikærter med grøntsagskonserves.
- Dag 3 morgen: havregryn eller kiks med langtidsholdbar drik.
- Dag 3 frokost: konserves, knækbrød og frugt på dåse.
- Dag 3 aften: den nemmeste ret i skabet, fordi dag tre ikke er tidspunktet for køkkenambitioner.

Start simpelt

Køb til én dag først. Når det virker, udvider du til tre. Vælg små pakninger, fordi åbnet mad uden køleskab hurtigt bliver upraktisk.

En lidt bedre version

Lav tre menukort:

- Dag 1: brug først det, der allerede er åbent eller i køleskabet, hvis kølekæden ikke er brudt, varen er inden for holdbarhed, og Fødevarestyrelsens aktuelle råd følges.
- Dag 2: brug langtidsholdbare basisvarer.
- Dag 3: brug det mest enkle, hvis energien og tålmodigheden er lav.

Når køleskab eller fryser ikke virker

Hvis strømmen går, så hold køleskab og fryser lukket så meget som muligt. Jo mere du åbner, jo hurtigere mister de kulden. Brug først det, der sikkert kan bruges, og følg Fødevarestyrelsens aktuelle råd om mad ved strømsvigt. Er du i tvivl om en vare, så lad være med at gøre den til dagens eksperiment.

Tænk derfor dit madlager som noget, der kan fungere uden køl. Det gør planen roligere. Køleskabet kan være en bonus i starten af en hændelse, men det bør ikke være hele planen.

Hvis du har mulighed for sikker udendørs madlavning, kan du have mad, der kræver kogende vand. Men du skal kunne lave den sikkert.

SIKKER NOTE

Brug aldrig grill, stormkøkken eller lignende indendørs eller i helt eller delvist lukkede rum. Der er risiko for røg og kulilte. Følg altid producentens anvisninger og myndighedernes aktuelle anbefalinger.

PÅ PAPIR ELLER I PREPMATE

På papir eller i **PrepMate**: Skriv de vigtigste madvarer og udløbsdatoer ned. Tjek om lageret faktisk dækker morgen, frokost og aftensmad.

Tjekliste

- ☐ Mad til tre døgn.
- ☐ Mad der kan spises uden opvarmning eller med minimal tilberedning.
- ☐ Dåseåbner, hvis du har dåser.
- ☐ Plan for rotation.

6

Medicin og førstehjælp

Medicin og førstehjælp er et af de steder, hvor hjemmeberedskab bliver meget personligt. Nogle har næsten ingen behov. Andre har fast medicin, inhalator, diabetesudstyr, briller, kontaktlinser, hjælpemidler eller plejeartikler, der ikke bare kan undværes.

Derfor skal dette kapitel læses med din egen husstand for øje.

Hvorfor det er vigtigt

En mindre skade eller en glemt recept kan fylde meget, hvis transport, apotek, strøm eller telefoner ikke fungerer normalt. Det handler ikke om at kunne behandle alt selv. Det handler om at kunne håndtere det almindelige og vide, hvornår man skal søge hjælp.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler nødvendig medicin til mindst tre døgn og en førstehjælpskasse. I forbindelse med nukleare ulykker anbefales det, at jodtabletter er til rådighed for personer under 40 år samt gravide og ammende. Ved en nuklear ulykke skal myndighedernes anbefalinger følges.

SIKKER NOTE

Jodtabletter må kun tages efter konkret besked fra myndighederne. Dosis og indtag skal følge Sundhedsstyrelsens aktuelle instruktioner.

Hvad det betyder i hverdagen

Gennemgå:

- Fast medicin.
- Recepter og doseringer.
- Smertestillende og febernedsættende efter husstandens normale brug.
- Plastre og forbindinger.
- Sårrens og desinfektion.
- Termometer.
- Briller, linser og linsevæske.
- Personlige hjælpemidler.

Skriv medicin og vigtige oplysninger ned på papir. Hvis mobilen er død, er en app ikke nok. Papir er ikke moderne, men det kræver ikke at blive ladet op.

Start simpelt

Find jeres medicin og førstehjælp. Kassér udløbne ting efter anvisningerne, og aflever medicin på apoteket. Lav en liste over det der mangler. Førstehjælpskassen skal ligge et sted hvor alle voksne i hjemmet kender.

En lidt bedre version

Lav et lille sundhedskort for hver person:

- Navn.
- Fødselsdato.
- Vigtige diagnoser.
- Medicin.
- Allergier.
- Kontaktperson.
- Læge eller relevant behandler.

Opbevar kortene sammen med førstehjælp eller i en mappe med vigtige papirer.

Medicin der kræver køl eller strøm

Noget medicin og noget udstyr kræver særlige forhold. Det kan være køl, strøm, opladning, hjælpemidler eller faste leverancer. Her skal du ikke gætte dig frem. Tal med læge, apotek eller relevant behandler om, hvad der er forsvarligt, og skriv planen ned i et sprog, andre i husstanden kan forstå.

Hvis medicin kræver køl, så overvej hvordan du får besked, hvem der kan hjælpe, og hvad du gør ved længere strømafbrydelse. Det kan også være relevant at have kontaktoplysninger til apotek, læge, hjemmepleje eller pårørende på papir.

SIKKER NOTE

Ændr aldrig medicin, dosis eller behandling på baggrund af denne bog. Tal med læge eller apotek ved tvivl. Ring 1-1-2 ved akut behov for ambulance, politi eller brandvæsen.

Tjekliste

- ☐ Nødvendig medicin til mindst tre døgn.
- ☐ Førstehjælpskasse.
- ☐ Personlige sundhedsoplysninger på papir.
- ☐ Tal med læge eller apotek om medicin, der kræver køl eller særlige forhold.

7

Hygiejne, når hverdagen ikke fungerer normalt

Hygiejne er ikke glamour. Det er toiletpapir, håndsprit, affaldsposer, vådservietter og en realistisk plan for, hvordan man holder hænder, krop og hjem nogenlunde i orden, hvis vandet eller hverdagsrutinerne svigter.

Det er også et af de områder, hvor små ting gør stor forskel for komforten. En pakke vådservietter kan føles overraskende luksuriøs, når man ikke kan vaske hænder som normalt.

Hvorfor det er vigtigt

God hygiejne forebygger sygdom og gør det lettere at være flere mennesker sammen på lidt plads. Hvis vandet er begrænset, skal man bruge det klogt. Drikkevand kommer først. Derefter madlavning og vigtig hygiejne.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler hygiejneartikler som toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter, bind og tamponer. Derudover skal husstanden tænke på egne særlige behov.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav en hygiejnepakke:

- Toiletpapir.
- Hånddesinfektion
- Vådservietter.
- Sæbe.
- Affaldsposer.
- Bleer, hvis relevant.
- Bind, tamponer eller andre menstruationsprodukter.
- Tandbørste og tandpasta.
- Engangshandsker, hvis det giver mening for jeres husstand.

Hvis toilettet ikke kan bruges normalt, skal du følge lokale myndigheders information. Undgå at hælde ting i afløb, hvis der er meldt problemer med kloak eller oversvømmelse.

En rolig toilet- og affaldsplan kan være:

- Hav solide affaldsposer.
- Hav hånddesinfektion og vådservietter ved hånden.
- Hold rent og urent adskilt.
- Luk affald forsvarligt, indtil du kan komme af med det efter kommunens eller myndighedernes anvisninger.
- Brug ikke afløb eller toilet, hvis der er meldt problemer med kloak, oversvømmelse eller tilbageløb.

Det lyder lavpraktisk, fordi det er lavpraktisk. Og lavpraktisk er præcis det, der hjælper her.

Start simpelt

Køb én ekstra pakke af det, I allerede bruger. Start med toiletpapir, hånddesinfektion og vådservietter. Det ser ikke imponerende ud, men det virker.

En lidt bedre version

Pak en lille hygiejnepose pr. person med personlige ting. Det er især nyttigt for børn, menstruation, kontaktlinser, tandpleje eller plejeartikler.

Tjekliste

- ☐ Toiletpapir.
- ☐ Håndsprit eller hånddesinfektion.
- ☐ Vådservietter.
- ☐ Affaldsposer.
- ☐ Personlige hygiejneprodukter.

8

Varme, lys og strøm

Når strømmen går, bliver hjemmet hurtigt mere analogt. Det kan faktisk være hyggeligt i fem minutter. Efter det vil de fleste gerne kunne finde lommelygten, oplade mobilen og undgå at træde på LEGO i mørke.

Varme, lys og strøm handler om komfort, sikkerhed og information.

Hvorfor det er vigtigt

Kulde, mørke og manglende opladning gør alting sværere. En enkel plan kan være forskellen mellem "det her er træls" og "nu mister vi overblikket".

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler tæpper, dyner og varmt tøj, hvis varmen forsvinder. Ved kulde i længere tid kan husstanden holde på varmen ved primært at opholde sig i ét rum. Powerbank, lommelygte, batterier, stearinlys og tændstikker nævnes som nyttige fornødenheder.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav en mørkeplan:

- Hvor er lommelygterne?
- Har de batterier?
- Er powerbanken opladet?
- Kan alle finde varmt tøj?
- Hvilket rum er bedst at samle sig i, hvis det bliver koldt?

Vælg gerne lommelygter eller pandelamper som førstevalg. Levende lys kan være hyggelige, men de kræver opsyn og god placering.

SIKKER NOTE

Hvis du bruger stearinlys eller andre varmekilder, skal de stå på fast underlag langt fra gardiner, tæpper og andet brændbart materiale. Sov ikke med levende lys tændt. Brug aldrig grill, stormkøkken eller andet udendørs varme- eller madlavningsudstyr indendørs eller i helt eller delvist lukkede rum. Der kan være risiko for kulilteforgiftning.

Start simpelt

Find:

- Én lommelygte.
- Ekstra batterier.
- Én opladet powerbank.
- Tæpper og varmt tøj.

Saml det ikke nødvendigvis i samme kasse, men skriv hvor det er.

En lidt bedre version

Hav lys flere steder:

- Entré.
- Køkken.
- Soveværelse.
- Badeværelse.

Hav også en opladningsrutine. For eksempel: powerbanks tjekkes den første søndag i måneden.

Tjekliste

- ☐ Lommelygte eller pandelampe.
- ☐ Batterier der passer.
- ☐ Opladet powerbank.
- ☐ Varmt tøj og tæpper.
- ☐ Plan for ét varmt rum.

Betaling, kontanter og praktiske fornødenheder

Vi betaler med telefon, ur, kort og nogle gange med et hurtigt "den tager jeg lige". Det fungerer glimrende, indtil internet, terminaler eller strøm ikke gør. Derfor er betaling en lille, men vigtig del af hjemmeberedskabet.

Det handler ikke om at have store kontantbeløb liggende. Det handler om at have en plan B.

Hvorfor det er vigtigt

Hvis digitale løsninger er ustabile, kan fysiske kort og lidt kontanter gøre det lettere at købe nødvendige varer, hvis butikker stadig er åbne og kan tage imod betaling på anden måde.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler et eller flere fysiske betalingskort, at du kan huske pinkoderne, og at du overvejer et mindre beløb i mønter og små sedler.

Hvad det betyder i hverdagen

Tjek tre ting:

- Har du et fysisk betalingskort, ikke kun betaling på telefonen?
- Kan du pinkoden uden at slå den op?
- Har du et mindre kontantbeløb i små sedler og mønter?

Små sedler er mere praktiske end store. En 500-kroneseddel kan være svær at bruge til en pakke batterier, og det er en tung måde at føle sig forberedt på.

Start simpelt

Læg et mindre kontantbeløb i en kuvert et sikkert sted. Skriv ikke "krisepenge" med store bogstaver på den. Skriv eventuelt bare "reserve".

En lidt bedre version

Lav også en lille pakke med praktiske fornødenheder:

- Kopi af vigtige numre.
- Medicinliste og recepter, hvis relevant.
- Kopi eller notat af vigtige ID- og forsikringsoplysninger.
- Kontaktpersoner.
- Ekstra nøgle, hvis relevant.
- Lille notesbog og kuglepen.
- Kontanter i små beløb.
- Fysisk kort og en pinkode, du kan huske.

Opbevar ikke følsomme oplysninger mere åbent end nødvendigt. Men sørg for, at de voksne i husstanden ved, hvor vigtige papirer eller kopier ligger.

Tjekliste

- ☐ Fysisk betalingskort.
- ☐ Pinkode, du kan huske.
- ☐ Mindre beløb i mønter og små sedler.
- ☐ Vigtige numre på papir.
- ☐ Vigtige dokumenter eller oplysninger samlet sikkert.

10

Kommunikation, varsling og troværdig information

Information er en af de vigtigste ting i en krise.

Når der sker noget, vil der ofte være rygter, halve beskeder og folk, der deler ting meget hurtigt. Det kan føles hjælpsomt, men det kan også skabe mere uro. Derfor skal dit hjemmeberedskab også indeholde en plan for, hvor du får beskeder fra.

Hvorfor det er vigtigt

Hvis internet eller mobilnet er ustabil, kan det blive svært at få beskeder, kontakte familie eller finde ud af, hvad myndighederne anbefaler. En FM-radio og en papirplan er en enkel plan B.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne kan advare via fysiske sirener, SIRENEN og beredskabsmeddelelser. Hvis du hører varslingssirenen, skal du gå indenfor og søge information hos DR eller TV 2. En FM-radio med batterier, håndsving eller solceller kan give adgang til beredskabsmeddelelser, hvis andre kanaler svigter.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav en kommunikationsplan:

- Hvor får vi officiel information?
- Hvem kontakter hvem?
- Hvad gør vi, hvis mobilen ikke virker?
- Hvor mødes vi, hvis vi ikke kan få fat i hinanden?
- Hvilke numre skal stå på papir?

Hold planen kort. Hvis den kræver et møde med dagsorden og referat, er den for lang.

Start simpelt

Skriv vigtige telefonnumre på papir:

- Familie.
- Nabo.
- Skole eller institution.
- Læge eller relevant behandler.
- Arbejde.
- Forsyningsselskab, hvis relevant.

Læg sedlen et sted, hvor flere kan finde den, for eksempel i en mappe eller på køleskabet.

SIKKER NOTE

Ring kun 1-1-2 ved akut behov for ambulance, politi eller brandvæsen. Hvis der er problemer med 1-1-2, vil myndighederne melde alternativ kontaktinformation ud.

En lidt bedre version

Hav en FM-radio, der kan køre på batterier, håndsving eller solceller. Bilradio kan også være en plan B. Tjek at du ved, hvordan den bruges.

Tal også roligt med børnene om planen. Ikke "hvis alt går galt", men "hvis vi ikke kan ringe, så gør vi sådan her".

Tjekliste

- ☐ FM-radio med batterier, håndsving eller solceller.
- ☐ Vigtige numre på papir.
- ☐ Familieaftale.
- ☐ Officielle informationskanaler.

11

Børn, ældre, kæledyr og særlige behov



Standardlister er nyttige, men de kender ikke din husstand. De ved ikke, at dit barn kun spiser én bestemt grød, at din hund bliver fornærmet over nyt foder, at din far bruger ganghjælpemiddel, eller at nogen i hjemmet har allergi, medicin eller sensoriske behov.

Derfor skal hjemmeberedskab tilpasses menneskerne og dyrene i hjemmet.

Hvorfor det er vigtigt

Særlige behov er ofte de ting, man ikke bare kan improvisere. Bleer, modernælkserstatning, medicin, dyrefoder, hjælpemidler og tryghedsting kan fylde meget i hverdagen, og endnu mere hvis noget forstyrrer rutinerne.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler, at husstande med småbørn, ældre eller syge overvejer ekstra forsyninger som modernælkserstatning, bleer og plejeartikler. Kæledyr kan have brug for mad og vand.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav en personliste:

- Hvem har daglige behov?
- Hvad kan ikke vente tre døgn?
- Hvad kræver strøm?
- Hvad kræver køl?
- Hvem kan hjælpe, hvis du ikke er hjemme?

For børn kan tryghed være lige så praktisk som mad. En ekstra bog, et spil, en bamse eller høretelefoner kan gøre en mærkelig situation mere håndterbar.

For ældre eller syge kan planen handle om medicin, hjælpemidler, kontaktpersoner, transport og adgang til hjælp.

For kæledyr handler det om:

- Foder.
- Vand.
- Medicin.
- Snor, transportkasse eller bur.
- Poser, kattegrus eller andre praktiske ting.

Start simpelt

Læg ekstra til, så I har til tre døgn af det, I allerede bruger.

En lidt bedre version

Lav små individuelle poser eller lister:

- Barnets behov.
- Den ældres behov.
- Kæledyrets behov.
- Medicin og pleje.
- Kontaktpersoner.

Hvis noget kræver køl eller strøm, skal du tænke ekstra over det. Tal med relevante fagpersoner, hvis det handler om sundhed eller behandling.

Tjekliste

- ☐ Fast medicin, plejeartikler og hjælpemidler.
- ☐ Mad, vand og tryghedsting til børn eller kæledyr.
- ☐ Kontaktpersoner og henteaftaler.
- ☐ Plan for behov, der kræver strøm eller køl.

Dit hjem, dit nærområde og dine risici

Prepping starter lokalt. Et hjem ved kysten har andre risici end en lejlighed på fjerde sal. En familie uden bil tænker anderledes end en familie på landet. En pendler har andre spørgsmål end en hjemmearbejder.

Du behøver ikke lave en professionel risikovurdering. Du skal bare kende de mest oplagte ting omkring dig.

Hvorfor det er vigtigt

Hvis du ved, hvad der realistisk kan påvirke dit hjem, kan du forberede dig mere præcist. Det kan være oversvømmelse, afbrudt transport, storm, længere strømafbrydelse, sne, varme, vandproblemer eller isolation.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne anbefaler, at du overvejer din situation og dit nærområde. Bor du tæt på kysten eller lavtliggende, kan oversvømmelse være relevant. Du bør også få overblik over transportformer og alternativer.

Hvad det betyder i hverdagen

Spørg:

- Kan vand komme ind i kælder, garage eller stueplan?
- Er vi afhængige af elevator?
- Kan vi komme hjem uden offentlig transport?
- Har vi naboer, der kan hjælpe?
- Har vi nogen, vi selv bør se til?
- Hvad gør vi hvis strømmen går?
- Hvad gør vi hvis vandet er midlertidigt væk?
- Hvad hvis tog eller busser ikke kører?

Planlæg for dem først.

En lidt bedre version

Find lokale informationskanaler:

- Kommune.
- Forsyningsselskab.
- Vejdirektoratets trafikinformation.
- Rejseplanen.
- Boligforening eller grundejerforening.

Hvis oversvømmelse er relevant, undersøg hvor du kan få information om sandsække og lokale anvisninger.

Hvis I ikke er hjemme

Mange beredskabsplaner antager naivt, at hele familien står pænt samlet i køkkenet og holder i hånd, når noget sker. Men kriser rammer jo aldrig, når det lige passer ind i kalenderen. Én sidder i et tog, én er til fodbold, og den sidste står sandsynligvis midt i Netto uden dækning på mobilen.

Lav derfor en kort aftale:

- Hvem henter børn, hvis telefonen ikke virker?
- Hvor mødes I, hvis I ikke kan komme hjem med det samme?
- Hvem kan se til kæledyr eller en ældre pårørende?
- Hvilke numre skal ligge på papir i tasker, punge eller skoletasker?

Det behøver ikke være avanceret. Det skal bare kunne forstås på en dag, hvor ingen har overskud til at lede efter en meget klog mappe.

Tjekliste

- ☐ Tre mest sandsynlige lokale forstyrrelser.
- ☐ Lokale informationskilder og transportalternativer.
- ☐ Risiko for vand, storm, elevator, låse eller adgang.
- ☐ Aftaler med naboer eller familie.

Naboer, familie og fællesskab



Hjemmeberedskab lyder som noget, der foregår hjemme hos dig. Det gør det også. Men det bliver bedre, når det ikke kun er dig.

En nabo med en radio. En ven med bil. En bror med ekstra plads i fryseren. En opgang, hvor nogen lige banker på hos den ældre beboer. Det er ikke en stor organisation. Det er bare mennesker, der har tænkt en tanke på forhånd.

Hvorfor det er vigtigt

Myndighedernes råd handler også om fællesskab. Hvis vi kan hjælpe os selv og hinanden, bliver presset mindre på dem, der skal håndtere situationen professionelt.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Myndighederne opfordrer til at hjælpe familie, naboer og venner, og til at være opmærksom på mennesker i nabolag eller omgangskreds, som kan have behov for hjælp.

Hvad det betyder i hverdagen

Lav små aftaler:

- Hvem tjekker vi ind hos?
- Hvem kan hente børn, hvis vi ikke kan?
- Hvem har nøgle?
- Hvem har bil?
- Hvem kan have brug for hjælp ved trapper, medicin eller information?

Det behøver ikke være en stor samtale. Det kan være en besked: "Skal vi lige skrive hinanden på listen, hvis strømmen går eller telefonerne driller?"

Start simpelt

Vælg tre personer:

- Én du kan kontakte.
- Én der kan kontakte dig.
- Én du vil se til.

Skriv numrene på papir.

En lidt bedre version

Lav en lille naboaftale:

- Hvis strømmen går længere end et par timer, banker vi på hos hinanden.
- Hvis nogen har brug for medicin eller transport, siger vi til.
- Hvis der kommer officiel besked, deler vi kun bekræftet information.

Tjekliste

- ☐ Tre vigtige kontaktpersoner.
- ☐ Én person du vil se til.
- ☐ Naboaftale.
- ☐ Papirliste med numre.
- ☐ Aftale om kun at dele bekræftet information.

Budgetvenlig prepping

Prepping skal ikke være en hobby, der kræver et nyt skab, en dyr indkøbsliste og en partner, der spørger hvorfor der står 24 dåser tomater i soveværelset.

Du kan bygge et fornuftigt hjemmeberedskab langsomt. Faktisk er det ofte den bedste måde, fordi du lærer hvad der passer til din husstand.

Hvorfor det er vigtigt

Hvis beredskab føles dyrt, bliver det udskudt. Hvis det føles overskueligt, bliver det gjort. Myndighedernes råd kan tilpasses husstandens økonomi, plads og situation.

MYNDIGHEDERNES ANBEFALING

Rådene er vejledende. Myndighederne understreger, at ikke alle har samme forudsætninger. Gør hvad du kan, og hvad der giver mening i din situation.

Hvad det betyder i hverdagen

Budgetvenlig prepping handler om tre principper:

- Køb mad, du alligevel spiser.
- Køb lidt ad gangen.
- Start med basis før udstyr.

Et godt nødlagers vigtigste ingrediens er i virkeligheden bare sund fornuft og helt almindelige dagligvarer. Havregryn, knækbrød og dåsetomat kan præcis det samme som dyre specialrationer, når strømmen ryger. Det er ikke spor mystisk. Det værste, der kan ske ved at have det stående, er vel, at du risikerer at kaste dig over nød-chokoladen en kedelig tirsdag aften.

Tre budgetniveauer

Vælg det niveau, der passer til dig. Det er bedre at vælge et lille niveau og gøre det end at vælge et stort niveau og udskyde det.

Ca. 100 kr. eller én ekstra basisvare

- Vand.
- Knækbrød eller havregryn.
- 1 til 2 dåser spiseklar mad.
- Hånddesinfektion eller vådservietter.

Ca. 250 kr.

- Vand til flere personer eller flere dage.
- 3 til 5 langtidsholdbare madvarer.
- Ekstra toiletpapir eller affaldsposer.
- Batterier eller en billig lommelygte, hvis du mangler.

Modellen med én ekstra vare

Lav en "én ekstra"-regel:

- Når du køber havregryn, køb én ekstra.
- Når du køber toiletpapir, køb én ekstra pakke.
- Når du køber dåsemad, køb én ekstra dåse.

Sæt de ældste varer forrest. Brug dem først.

Tjekliste

- ☐ Vælg et budgetniveau, der passer til din uge.
- ☐ Køb én ekstra hverdagsvare ad gangen.
- ☐ Priorité vand, mad, medicin, hygiejne og lys først.
- ☐ Brug varer før de bliver for gamle.

Typiske fejl og hvordan du undgår dem

De fleste fejl i prepping kommer af gode intentioner. Man vil gerne gøre det rigtigt, så man køber for meget, for mærkeligt eller for hurtigt. Eller også tænker man, at det skal gøres perfekt, og så bliver det slet ikke gjort.

Her er de fejl, der er værd at undgå.

Hurtig fejlfinder

- Hvis du har købt udstyr først, så gå tilbage til vand, mad og medicin.
- Hvis lageret føles rodet, så saml det i færre kategorier.
- Hvis du ikke kan finde tingene, så skriv placeringen ned.
- Hvis du har købt mad, ingen spiser, så brug det op og køb hverdagsmad næste gang.
- Hvis du er gået i stå, så køb én basisvare næste gang du handler.
- Hvis planen kun findes i dit hoved, så skriv den kort på papir.

Fejl 1: At starte med udstyr

Udstyr kan være nyttigt, men det erstatter ikke vand, mad, medicin og en plan. En dyr lommelygte er fin, men den kan ikke drikkes.

Løsning: Start med basis. Udstyr kommer bagefter.

Fejl 2: At købe mad, ingen spiser

Hvis du aldrig spiser kikærter, bliver en hylde fuld af kikærter ikke automatisk en god idé. Den bliver bare en hylde med beviser på optimisme.

Løsning: Køb mad, der indgår i jeres hverdag.

Fejl 3: At glemme vandet

Mad fylder ofte mere i folks tanker end vand, men vand er førsteprioritet.

Løsning: Regn 9 liter pr. person for tre døgn. Tilføj ekstra, hvis du har kæledyr.

Fejl 4: At glemme rotation

Et lager, der aldrig tjekkes, bliver langsomt til et lille museum.

Løsning: Sæt en fast månedlig påmindelse.

Fejl 5: At gøre planen for kompliceret

Hvis planen kun kan forstås af dig efter to kopper kaffe og en særlig mappe, er den for svær.

Løsning: Lav korte lister, synlige placeringer og få faste rutiner.

Fejl 6: At overse særlige behov

Standardlister glemmer ofte det vigtigste for netop din husstand.

Løsning: Start med menneskerne og dyrene, ikke med listen.

Fejl 7: At dele ubekræftet information

I en urolig situation kan rygter løbe hurtigt.

Løsning: Brug officielle kilder. Tænk før du deler.

Fejl 8: At bruge udendørs udstyr indendørs

Grill, stormkøkken og lignende kan være farlige indendørs.

Løsning: Brug aldrig den type udstyr indendørs eller i lukkede rum.

Tjekliste

- ☐ Basis før udstyr.
- ☐ Mad I faktisk spiser.
- ☐ Vand regnet korrekt.
- ☐ Fast rotationsrutine.
- ☐ Enkel plan på papir.
- ☐ Særlige behov med i listen.
- ☐ Officielle kilder, når du søger eller deler information.
- ☐ Sikker brug af lys, varme og madlavning.

Sådan kan PrepMate hjælpe dig med overblikket

Det bedste system er det, du faktisk bruger. For nogle er det en notesbog. For andre er det et regneark, en kalenderpåmindelse eller [PrepMate](#). Pointen er ikke at gøre hjemmeberedskab digitalt. Pointen er at få ro i hovedet.

[PrepMate](#) giver mest mening, når der er flere ting at holde styr på: vand, mad, udløbsdatoer, påmindelser, kæledyr, medicin, førstehjælp og små mangler, der ellers forsvinder mellem indkøbsposer og hverdagsaftaler.

Før appen

Start gerne på papir. Skriv:

- Hvem er i husstanden?
- Hvor meget vand har vi?
- Hvilken mad har vi til tre døgn?
- Hvad skal tjekkes igen senere?

Hvis det papir løser opgaven, er det en god løsning. Hvis papiret bliver væk, eller hvis listen vokser, kan et værktøj hjælpe.

Hvor PrepMate giver mening

[PrepMate](#) kan bruges til at samle lager, datoer og påmindelser, så du ikke skal huske det hele selv. Det er især nyttigt, hvis I er flere i husstanden, har kæledyr, har mad flere steder eller gerne vil se, hvor langt I er fra et tre-døgns mål.

Brug det som husholdningshjælp, ikke som ekstra arbejde. Det skal fjerne bøvl. Det skal ikke være endnu et lille digitalt kæledyr, der skal passes og fodres med opmærksomhed.

En enkel opsætning

Hvis du bruger [PrepMate](#), så start med fire ting:

- Husstand.
- Vand i liter.
- De vigtigste madvarer med dato.
- Én fast månedlig tjekrutine.

Når det kører, kan du tilføje førstehjælp, hygiejne, batterier, kæledyr og særlige behov.

Den komplette tjekliste

Denne liste samler bogens vigtigste punkter i prioriteret rækkefølge. Brug den som et arbejdsredskab, ikke som en eksamen. Hvis du mangler noget, betyder det ikke, at du er bagud. Det betyder bare, at du ved hvad næste skridt er.

Først: basis for alle

- Vand: 3 liter pr. person pr. døgn, altså 9 liter pr. person til tre døgn.
- Mad: langtidsholdbar mad til tre døgn, som I faktisk kan lide og kan spise uden køl.
- Medicin: nødvendig medicin og personlige oplysninger på papir.
- Førstehjælp: plaster, forbinding, sårrens, termometer og det I normalt bruger.
- Hygiejne: toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter, sæbe og affaldsposer.
- Lys og strøm: lommelygte eller pandelampe, batterier og opladet powerbank.
- Varme: varmt tøj, tæpper og plan for ét rum, hvor I kan holde varmen.
- Kommunikation: vigtige numre på papir, familieaftale og adgang til officielle beskeder.
- Betaling: fysisk betalingskort, pinkode i hukommelsen og eventuelt et mindre kontantbeløb.

Hvis det gælder jer

- Børn: bleer, modermælkserstatning, kendt mad, tryghedsting og henteaftaler.
- Ældre eller syge: medicin, hjælpemidler, kontaktpersoner og plan for hjælp.
- Kæledyr: foder, vand, medicin, posser, kattegrus, snor eller transportkasse.
- Allergier eller kostbehov: mad og medicin, der passer til den konkrete person.
- Køl, strøm eller udstyr: tal med relevante fagpersoner og skriv en praktisk plan.
- Nærområde: oversvømmelse, storm, transportstop, elevator, adgang og lokale informationskanaler.

Byg videre, når basis er på plads

- Sæt dato på vand og mad.
- Placer tingene, så de ikke irriterer hverdagen.
- Brug de ældste varer først.
- Lav aftaler med familie, naboer eller venner.
- Tjek planen en gang om måneden.
- Følg altid myndighedernes aktuelle anbefalinger.

30-dagesplan

Denne plan er lavet til almindelige mennesker med almindelige liv. Du skal ikke bruge hele din lørdag på at blive "prepper typen". Du skal bare gøre lidt ad gangen og stoppe, før projektet begynder at føles som lektier.

Klar på én time

Hvis 30 dage føles som for meget lige nu, så brug én time på dette:

- Regn vandbehovet ud.
- Køb eller find vand til mindst én dag.
- Vælg mad til én dag uden opvarmning.
- Find lommelygte, batterier og powerbank.
- Skriv vigtige numre på papir.
- Tjek fast medicin og særlige behov.

Det er ikke færdigt. Men det er langt bedre end at vente på den perfekte weekend.

Uge 1: Få overblik

Denne uge handler om at se, hvad du allerede har. Gå stille frem. Åbn skabe, kig i skuffer, og skriv det ned uden at gøre det til et stort projekt.

- Skriv hvem der er i husstanden, inklusive kæledyr.
- Regn vandbehovet ud.
- Notér fast medicin og særlige behov.
- Find det du allerede har af mad, lys, batterier og førstehjælp.

Målet efter uge 1 er ikke et færdigt lager. Målet er, at du ved hvor du står.

Uge 2: Køb og placer basis

Denne uge handler om vand, mad og hygiejne. Køb lidt ad gangen, og vælg ting du også bruger i hverdagen.

- Byg vand op mod tre døgn.
- Vælg enkle måltider til morgen, frokost og aften.
- Køb toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter eller affaldsposer, hvis du mangler.
- Find en placering, der kan fungere i hverdagen.

Målet efter uge 2 er, at basis begynder at stå fysisk i hjemmet, ikke kun i dine gode intentioner.

Uge 3: Medicin, lys og sikkerhed

Denne uge handler om de ting, der hurtigt bliver vigtige, når noget ikke virker normalt.

- Gennemgå medicin, førstehjælp og personlige behov.
- Tal med læge eller apotek, hvis noget kræver køl, strøm eller særlige forhold.
- Find lommelygte, batterier, powerbank, tæpper og varmt tøj.
- Tjek at alle voksne ved, hvor tingene er.

Målet efter uge 3 er, at hjemmet kan klare mørke, kulde, småskader og personlige behov mere roligt.

Uge 4: Aftaler og vedligehold

Denne uge handler om at få tingene gjort. Det er nu, planerne på papiret bliver til virkelighed.

- Skriv vigtige numre på papir.
- Lav en kort aftale for familie, børn, naboer eller pårørende.
- Tjek fysisk betalingskort, pinkode og eventuelt kontanter.
- Find eller køb FM-radio, hvis du mangler.
- Sæt en fast månedlig rutine for tjek af vand, mad, batterier og medicin.

Målet efter uge 4 er ikke perfektion. Målet er en plan, du kan forklare til en anden voksen på to minutter.

PÅ PAPIR ELLER I PREPMATE

På papir eller i PrepMate: Vælg få påmindelser. De skal hjælpe dig fremad, ikke give dig endnu en ting at holde øje med.

Mini-tjek hver måned

- Er vandet stadig inden for din rotationsplan?
- Er madvarer tæt på udløb?
- Er powerbanks opladet?
- Virker lommelygten?
- Har medicin eller førstehjælp ændret sig?
- Er der nye behov i husstanden?

Halvårligt tjek

- Passer planen stadig til husstanden?
- Er børn vokset fra bleer, mad eller størrelser?
- Har kæledyr ændret foder eller medicin?
- Er kontaktpersoner stadig aktuelle?
- Har I flyttet rundt på tingene?

Afslutning

Prepping i øjenhøjde er ikke et projekt, du skal bestå. Det er en lille samling gode valg, der gør hverdagen mere robust.

Hvis du har vand, mad, medicin, hygiejne, lys, varme, information og en enkel plan, er du allerede længere, end mange når. Hvis du også har tænkt på børn, ældre, kæledyr, naboer og dit nærområde, begynder det at ligne noget, der faktisk passer til livet.

Det behøver ikke være perfekt. Det skal bare være brugbart.

Start med vandet. Køb noget mad, du også gider spise på en tirsdag. Find lommelygten. Skriv numrene ned. Sæt en påmindelse. Og giv dig selv lov til at gøre det på en måde, der passer til dit hjem.

For Prep's Sake, du er ikke i gang med at bygge en bunker. Du skal bare have nok kaffe, vand og dåsemad stående til, at en midlertidig krise forbliver et mindre irritationsmoment.

Følg altid myndighedernes aktuelle anbefalinger.