

CHECKLISTA FÖR LÄNGRE ELAVBROTT OCH STRÅLNINGLARM (Civil version Rev A)

Viktiga saker att ha hemma

1. Mat att lagra

1.1 Kan inte värma, bor i höghus (ev spritkök)

Ananas, persika i burk, tropiska

Barnmat på burk

Bars, energibars, protein, barnmat på burk

Bönor i burk, bruna bönor, ekologiska blandade bönor, bladkål

Citron , lime, grape, apelsiner, bananer

Spirulina, Clorella i pulver eller tablettform

Cocosfett, mjölkpulver, gräddpulver i burk

Fruktjuicer, tomat, plommon, grönsaks

Honung

Knäckebröd, Finncrisp, kex, riskakor

Kötträtt på burk, Bullens korv

Morötter, lök- och vitlökspulver, potatispulver

Näringspulver, ex Mighty Green, Mediclear, nyponpulver (C-vitamin)

Nötter: mandlar frön (pumpa, solros) valnötter, paranötter, hasselnötter,

Olivolja

Salt

Sardiner i burk, sill, makrill, tonfisk,

Sirap

Torkad frukt, fikon, plommon, russin, dadlar aprikoser

Torkade bär, blåbär, tranbär

Umiboshi (fermenterat plommon)

1.2 Om man kan värma, spritkök, engångsgrillar, vedspis

Alger, wakame, Dulce, kelp

Bönor, linser, buljongtärningar

Grillkol, tändvätska, tändare

Ris, Makaroner, Spaghetti, potatis

Soppor i burk

Socketbitar

Te, kaffe

Torkad svamp

Vetemjöl, dinkelmjöl, havre, quinoa, mandelmjöl, bovete , hirs, polenta

Örter: Salvia (i te), ingefära, maskrosrot, blad, Pau Darko

Mjölkpulver

Kryddor: Salt, gurkmeja, ingefära, timjan, basilika, mejram, cayennepeppar, svart o vitpeppar

Vatten

Plastdunkar, flaskor att förvara i och hämta vatten med vattenreningstabletter, kan användas för insjövatten och regnvatten

Medicin

CHECKLISTA FÖR LÄNGRE ELAVBROTT OCH STRÅLNINGLARM (Civil version Rev A)

Aconitum mot chock och förkylning

Antiseptiskt mot sår

Arnica mot fallskador

Arsenicum Album mot matförgiftning och diarre

Belladonna mot hög feber

Bryonia mot förkylning som gått ner i lungorna

Kaliumjodtabletter mot ev. radioaktiv strålning (förebyggande)

Mineraler, vitaminer (B12, D3, C-vitamin, Zink)

Nux Vomica mot kramper i magen

Plåster, första hjälp kit, bandage

Receptmediciner i reserv

Ricinolja mot förstoppning

Trio eller Aspirin värktabletter

Kläder (vinter)

Filtar, gärna även en aluminiumfilt, varma yllekläder

Värme

Egnahem: vedspis

Höghus: gasolvärmare

Övrigt

Batterier

Bindor, blöjor

Batteriradio eller Dynamoradio med lampa (Kjell & Co)

Ficklampa

Hinkar för urin och bajs + kalk

Kontanter, mynt, små pengar (vid elavbrott går det inte att betala med kreditkort)

Ljus; stearin, oljelampa

Toalettpapper

Tändstickor

Tändvätska

Våtservetter

Värmeljus

Elkraft

1. Solpanel 25W + regulator 12 VDC (allt från Erlandssons Brygga)
2. Bensingenerator+bensin+kablar för 220VAC + ev. 12VDC
3. Bil- eller MC batteri/er (Biltema)
4. Vevgenerator för att ladda batterier och driva 12 V apparater.

Kommentar

Dokumentet är baserat på rekommendationer ifrån böcker och artiklar om nödproviant och överlevnad, samt egna erfarenheter. Synpunkter och förbättringsförslag emottas tacksamt.