

CHECKLISTA FÖR LÄNGRE ELAVBROTT OCH STRÅLNINGLARM

Viktiga saker att ha hemma

1. Mat att lagra

1.1 Kan inte värma, bor i höghus

Ananas, persika i burk, tropiska

Bars, energibars, protein

Bönor i burk, bruna bönor, ekologiska blandade bönor,

Citron (hållbarhet en månad)

Clorella, Spirulina i pulver eller tablettform

Cocosfett, mjölkpulver, gräddpulver i burk

Fruktjuicer, tomat, plommon, grönsaks

Honung

Knäckebröd, Finncrisp, kex

Köttträtt på burk, Bullens korv

Morötter (en månads förvaringstid) ger c-vitamin

Näringspulver, ex Mighty Green, Mediclear, blandas med vatten

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

Olivolja

Salt

Sardiner i burk, sill, makrill, tonfisk,

Sirap

Surkål i burk

Torkad frukt, fikon, plommon, russin, dadlar aprikoser

Torkade bär, blåbär, tranbär

Umiboshi (fermenterat plommon)

Vitlök, vanlig gul lök

1.2 Om man kan värma, spritkök, engångsgrillar, vedspis

Alger, wakame

Bönor

(Grillkol, tändvätska, tändare)

Linser

Ris, Makaroner, Spaghetti, potatispulver

Sockerbitar

Te, kaffe

Torkad svamp

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

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

Mjölkpulver

Kryddor: 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

Aconitum mot chock

Antiseptiskt mot sår

Arsenicum Album mot matförgiftning och diarre

Kaliumjodtabletter mot ev. radioaktiv strålning (förebyggande)

Mineraler, vitaminer (B12, D3, Omega3 osv)

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

Bibel, litteratur

Bomull

Batteriradio eller Dynamoradio med lampa (Kjell & Co)

Ficklampa

Hinkar för urin och bajs + kalk

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

Ljus; stearin, oljelampa

Toalettpapper

Tändstickor

Tändvätska

Våtservetter

Värmeljus

CHECKLISTA FÖR LÄNGRE ELAVBROTT OCH STRÅLNINGLARM

Kommunikation

1. Amatörradio för den som har licens
 - VHF/UHF handapparat + laddkablar+ extra batterier
 - Magnetfotsantenn
2. PMR licensfri radio + laddkablar + extra batterier
3. VHF marinradio för den som har licens
 - Laddkablar+extra batterier
 - Magnetfotsantenn
4. PR-radio
 - Alt a. Handapparat + extra batterier och laddkablar
 - Alt b. Mobilapparat
 - Magnetfotsantenn
5. Satellit telefon
 - Iridium 9505, 9555 eller 9575 med abonnemang (IDG Europe AB)
 - Bärbar solpanel/dagsljuspanel 25W för Iridium telefon >22 VDC (IDG Europe AB)
 - Extra magnetfotsantenn för Iridium telefon (IDG Europe AB)

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)

Kommentar

Dokumentet är baserat på rekommendationer ifrån böcker och artiklar om nödproviant och överlevnad.

Det här är ett levande dokument och kan säkert förbättras, och anpassas till individuella behov och specifika situationer. Många av produkterna är även baserade på egen erfarenheter, men också på råd ifrån min hustru som arbetar som näringsterapeut och alternativmedicinare.

Den här listan kan även användas som skafferilista för fritids-hus och båt.

Synpunkter och förbättringsförslag emottas tacksamt.

Solna 2014-02-20

Krister Ljungqvist

info@garec.se