

Ok, strömmen försvinner i din lägenhet, vattnet slutar rinna och elementen kallnar... Vad göra, vad behöver man för att klara sig i några dagar, i sin lägenhet eller om man väljer att ge sig ut från stan?

De viktigaste behoven är:

- Vatten
- Kläder
- Mat
- Värme
- Skydd
- Information

Det blir olika för olika situationer, i lägenheten ställs andra krav än i stugan på landet eller till fots utomhus. Listorna nedan är förslag att utgå ifrån. Se också [Civilförsvarsförbundet](#)

I hemmet, extrasaker för att klara några dagar utan tex. el:

- Ett par vattendunkar eller flera vattenflaskor (vänta i det längsta med att spola toan).
- Konserver som inte är kylvara och kan ätas kalla + konservöppnare.
- Potatismospulver (med kryddor och för mycket vatten också acceptabelt som soppa).
- Choklad eller annat godis.
- Några engångstallrikar, muggar och bestick.
- Ett sprit- eller gasolkök med bränsle är förstås en fördel.
- Rejält med stearinljus eftersom värme är ett problem
- Tändstickor.
- Första förband + kirurgtejp + pincett.
- Ett par extrarullar toapapper.
- Ett par rejäla sopsäckar.
- En rulle Tesatejp (silvertejp)
- Ficklampa, en liten LED-lampa räcker långt och en mörk lägenhet är förvirrande.
- Batteri- eller vevdriven radio.
- Extra batterier till ficklampa och radio.

Bli det ett längre strömavbrott när det är kallt ute kommer lägenheten att bli kall. Använd bara ett mindre rum, bygg en koja av madrasser och filter och håll er i rummet och kajan. Stäng mot resten av lägenheten, ställ en madrass mot dörren, dra för persienner och gardiner på natten. Lyssna på radion. Vid ett längre strömavbrott kommer vattnet att ta slut och det är stor risk att även telefon och mobilnät slutar att fungera.

Om du lämnar hemmet:

- Ett par vattenflaskor (eller vattendunkar).
- Ett komplett ombyte.
- Extra ombyte underkläder och strumpor
- Extra uppsättning varma strumpor.
- Varm jacka, mössa och handskar.
- Rejäl skor, gärna någon slags kängor.
- Några kraftiga plastpåsar, stora nog för fötterna.
- Konserver som inte är kylvara och kan ätas kalla + konservöppnare.
- Potatismospulver (med kryddor och för mycket vatten också acceptabelt som soppa).
- Buljongtärningar.
- Choklad eller annat fett och sött godis.

- Kniv (typ morakniv eller redig fällkniv).
- Sked
- Mugg
- Några engångstallrikar, muggar och bestick om du har.
- Några värmeljus
- Tändstickor + tändare.
- Ett sprit- eller gasolkök med bränsle är förstås en fördel.
- Liggunderlag och sovsäck om du har.
- Tvål, tandkräm och tandbortste.
- Tamponger, bindor.
- Liten handduk.
- Första förband + kirurgtejp + pincett.
- Litet förstoringsglas och extra glasögon.
- Värktabletter.
- Eventuella mediciner du behöver.
- Ett par rullar toapapper.
- Ett par rejäla sopsäckar.
- En liten rulle Tesatejp (silvertejp).
- Ficklampa, en liten LED-lampa räcker långt.
- Batteri- eller vevdriven radio.
- Extra batterier till ficklampa och radio.

Till bilen:

- Skyffel eller spade.
- Fyllt reservdunk.
- Bogserlina.
- Karta och kompass

Om du behöver vandra (om bilen rasar?):

- Ett par vattenflaskor och ev. vattenreningstabletter.
- Ett komplett ombyte.
- Extra ombyte underkläder och strumpor
- Extra uppsättning varma strumpor.
- Något slags underställ med långärmad tröja och långkalsonger, gärna termovariant.
- Varm jacka, mössa och handskar.
- Rejäla och vattentåliga kängor eller stövlar
- Några kraftiga plastpåsar, stora nog för fötterna.
- [Frystorkad mat](#).
- Potatismospulver (med kryddor och för mycket vatten också acceptabelt som soppa).
- Buljongtärningar.
- Sockerbitar.
- Choklad eller annat fett och sött godis.
- Kniv (typ morakniv eller redig fällkniv)
- Sked
- Mugg
- Några värmeljus
- Några tändsticksaskar (separat packade i täta påsar) + tändare.
- Elddon, lite bomull (torrt packad i några små påsar).

- Ett sprit- eller gasolkök med bränsle.
- Liten kastrull med lock.
- Liggunderlag
- Varm sovsäck.
- Tält (tunn pressenning eller i värsta fall ett par rejäla sopsäckar kan fungera).
- Tvål, tandkräm, tandbortste och tandtråd.
- Tamponger, bindor.
- Liten handduk.
- 2 st första förband + kirurgtejp + pincett, liten handsprit (brinner också).
- Litet förstoringsglas och extra glasögon.
- Eventuella mediciner du behöver.
- En rulle toapapper.
- En liten rulle Tesatejp (silvertejp)
- Ficklampa, en liten LED-lampa räcker långt.
- Enkel kompass, översiktskarta.
- Såg (hopfällbar eller wiresåg)
- Vaseline (brinner, smörjer och skyddar)
- Metkrokar + fiskelina.
- Kraftigare lina, minst 10 m.
- Ett litet syetui med 2 grova och 2 fina nålar samt stark tråd.
- *Dessutom bra att ha:*
 - Konserver som inte är kylvara och kan ätas kalla + konservöppnare.
 - matternos, 0,5 l
 - Batteri- eller vevdriven radio.
 - Extra batterier till ficklampa och radio.
 - En rejäl sopsäck.
 - En extra rulle toapapper.
 - Värktabletter.
 - Blodstillande medel.

[Vandringslista att kolla](#)

Fler bra saker:

[Kelly Kettle](#) är en finurlig grej att ha om man orkar ta den med sig. Med bara lite bränsle av något slag kan man koka vatten eller värma soppa. Ett annat finurligt alternativ är en s.k. [rocket stove](#) som på ett effektivt sätt ger såväl värme som matlagingsmöjlighet med lite bränsle och rök - om du har någonstans att ställa den.