

# Vanddunk Camp+nature Water Carrier 23 L

Varenummer 355001004

CAMP+  
NATURE



Vanddunk købt til 149,00 Kr. Den svarer til ca. 12 - 2 liters vand, fordelten er at den har tappehane og kan vaskes da man kan få armen ned i dunken.

Kan købes hos THANSEN

<https://www.thansen.dk/camping/vand-sanitet-og-toilet/>

Vandrens Aqua Clean til drikkevand, tablet

Varenummer 355050001



Vandrens tabletter til drikkevand. Kan købes hos THANSEN for 199,00 Kr. man kan evt. Gå flere sammen og deles om at købe dem, da 1 tablet rækker til 20 liter vand.

Jeg har vedlagt link fra Glostrup vandforsyning om hvordan du opbevarer vand i tilfælde af en krisesituation

<https://glostrupforsyning.dk/nyheder/saadan-opbevarer-du-vand-til-krisesituation>



LifeStraw - Personligt vandfilter der renser vandet. Kan købes flere forskellige steder men her er prisen 199,00 kr.

<https://backpackerlife.dk/produkt/lifestraw-personlig-vandfilter/>

Nødradio - Med powerbank (10.000 mAh), solcelle, AM/FM og lygte.



Nødradio - samme model som jeg fremviste ved kurset Kriseparat Klar dig selv i 3 døgn. Pris 485,00 kr.

Man kan evt. gå flere sammen om at købe en hvis man bor tæt på hinanden, så bliver det ikke så dyrt.

<https://survivalstore.dk/products/noedradio-med-powerbank-10-000-mah->

Et billigere alternativ kunne være denne her nødradio



Alternativ nødradio til 290,00 kr.

<https://www.proshop.dk/DAB-netvaerks-og-clockradio/Pro-Emergency-radio-Hand-Crank-Solar-cells-2000mAh-Powerbank-SOS-Light-AMFM/3277524>

**Pro Emergency radio - Hand Crank - Solar cells - 2000mAh Powerbank - SOS Light - AM/FM Sandberg Solar 5-Panel Powerbank - Sort - 10000 mAh**

Sandberg Solar 5-Panel Powerbank 10000



Varenummer: **3246963**

Kan købes hos Proshop for 544,00 kr.

<https://www.proshop.dk/Powerbank/Sandberg-Solar-5-Panel-Powerbank-Sort-10000-mAh/3291283>



Disse 2 slags knækbrød er kåret som bedst hos forbrugerrådet TÆNK

Wasa Delikatess er det knækbrød i testen, der vurderes til at have det bedste forhold mellem fuldkorn, kostfibre, fedt, sukker og salt. Kostfiberindholdet er på 22 procent, og der er et enkelt knækbrød, der har et højere kostfiberindhold (Wasa Fiber balance), men her er indholdet af fedt højere



Kan købes hos [danianova.dk](http://danianova.dk) til 49,38 Kr., nogle gange som spotvare noget billigere i Netto. Det smager faktisk mega godt og med forslag til ekstra ting man kan putte i så det smager af mere. Hjemme hos mig har vi prøvet dem alle og er mega tilfredse.





## Stormkøkken – Trangia 25-1 – UL – Spritbrænder og alu – 3-4 personer



Trangia sættet her kan købes for 249,00 kr. De findes i forskellige prisklasser

Lidt større stormkøkken som lige nu er på tilbud

<https://backpackerlife.dk/produkt/stormkoekken-trangia-25-1-ul-spritbraender-og-alu-3-4-personer/>

Original price was: 659 kr.

Current price is: 399 kr.

- Stormkøkken fra svenske Trangia
- Til 3-4 personer
- Inklusiv spritbrænder
- Sæt med to gryder, pande, to vindskærme, tang og rem
- Materiale: Ultralet aluminium
- Dimensioner: H 10,5 cm X Ø22 cm
- Vægt: 845 gram
- Funktionelt sæt med lang levetid



## **Oversigt over de ting, man kan/burde have som liggende derhjemme i analog form, hvis vi bliver ramt af et cyber-angreb:**

- Kopi af pas, kørekort og sygesikringsbevis
- Boligskøde
- Bils registreringsattest
- Fødselsattester på alle medlemmer af husstanden
- Evt. adoptionsdokumenter
- Vielsesattest
- Kontoudskrifter (en gang hvert kvartal – hvis alt bryder sammen, kan man have en konto og saldoen på et givet tidspunkt).
- Sundhedsjournaler
- Bankinformationer
- Kreditkort
- Skatteoplysninger
- Forsikringspapirer eller kopi af den senest betalte regning
- Kæledyrs ejerskab og medicinsk registrering
- Hvis man har egen firma: virksomheds juridiske papirer
- Vigtige telefonnumre og adresser – af familie og venner

Kilde: Susanne Skov Diemer, Forbered dig bedst på det værste, s. 68

## **Hvad kan konsekvenserne ved strømnedbrud være:**

”Det kan blandt andet påvirke:

- Behandling af syge (strøm til hospitaler og fødevareopbevaring)
- Ingen strøm i vores bolig (lys, komfur, køleskab, opvarmning)
- Dagligvarer (manglende forsyning, manglende betalingssystemer, hæveautomater mm.)
- Kommunikationsveje lukker (telefon og internet)

Transport:

Busser, metroer, toge, lyssignaler er ude af drift, da de ikke kan få tilført elektricitet.

El-biler vil ikke kunne lades op.

Benzinstandere fungerer heller ikke.

Varme:

Radiatorerne, komfur virker ikke, da de er afhængige af elektricitet.

Vandværker:

Vandværkets pumper virker ikke, hvilket betyder at man intet vand kan få eller trække ud i toilettet

Supermarkeder:

Madvarerne bliver for gamle, da der ikke er noget elektricitet eller lys til at holde kølere kørende.

I kan måske slet ikke komme ind i butikken, da dørene kører på strøm.

Hæveautomater:

De virker ikke, da der ikke er noget elektricitet

Jobs:

I kan heller ikke hæve de penge, der står på ens konto, eller få overført løn.

Du kan nok heller ikke gå på arbejde, da der vil mangle strøm, elektricitet og varme på arbejdspladsen.

I forhold til at forberede sin bolig:

Efteråret/vinteren nærmer sig, storme, regn og sne kan meget vel komme og komme hurtigt, sådan kan du forberede din bolig.

Sørg for at rense tagrender

Fastgør enten løse genstande eller pak dem væk

Såfremt du bor i hus med kælder kan det være en god ide at sørge for at ens ting er hævet et sted mellem 30-34 cm over gulvet.

Sørg for at have røgalarmer og tjek dem engang i mellem, spindelvæv kan gøre at de ikke fungerer optimalt

Luk vinduer og døre

Fjern værdigenstande fra kælderen, eller klods dem op

Tjek udendørs riste, afløb og tagrender

Tjek elektriske apparater og installationer

Hav spande, skovle, koste og klude klar



Vandsikringstape 10 m - Pris 259,95 kr.



[https://www.bauhaus.dk/vandsikringstape-10-m?srsId=AfmBOooB4c1cSMbsiuxF1ou73J6vivyUU29W3hqUu6URP6R\\_0Pk9nXLC8#go-to-description](https://www.bauhaus.dk/vandsikringstape-10-m?srsId=AfmBOooB4c1cSMbsiuxF1ou73J6vivyUU29W3hqUu6URP6R_0Pk9nXLC8#go-to-description)

Vandsikringstape 10 meter kan købes i bauhaus for 259,95 kr.

Vandsikringstape som giver en effektiv beskyttelse mod vand indtrængning i døre og vinduer.

Tapen er 10 meter, der er nok til ca. tre døre og fem vinduer.

Tapen monteres uden værktøj og gøres ved varsel om skybrud og stormflod. Tapen kan modstå 15 mm vand på 30 min.

Produktinformation:

- Længde: 10 m
- Bredde; 5 cm

Vandsikringsprop til afløb - Pris 395,00 kr.



<https://www.jemogfix.dk/vandsikringsprop-lind-solutions/8125/9052191/>

Vandsikringsprop: En vandsikringsprop er et skadeforebyggende produkt, der er designet til, at imødegå de skader der ofte opstår i forbindelse med skybrud og stormflod. Vandsikringsproppen Side 58 af 74

monteres i afløb 100-110mm, når der varsles om skybrud eller stormflod og sikrer derved mod vandopstigning. Der kræves ingen specielle forudsætninger for, at montere Vandsikringsproppen.

- Vandsikringsproppen passer til afløb på mellem 100 og 110 mm
- Vandsikringsproppen kan i mange tilfælde sikre sideafløb til vaskemaskine, håndvask og brusebad
- Vandsikringsproppen monteres let og uden brug af værktøj
- Vandsikringsproppen spænder ekstra til i takt med at vandtrykket øges
- Vandsikringsproppen kan både bruges i afløb og i afløbsskåle
- Vandsikringsproppen er testet til at kunne modstå et tryk på 4 meter vandsøjle (0.4 bar), når den er korrekt monteret
- Ved brug af Vandsikringsproppen undgås omkostninger til udbedring af skader på såvel hjemmet som ting der opbevares. Når Vandsikringsproppen fjernes, tørres den af og stilles væk indtil der bliver brug for den næste gang. (se instruktionsvideo her: <https://lindsolutions.dk/products/vandsikringsprop> ).

Regnvandsventil til nedløbsrør 75 mm - Lindsol - 348,00 kr.

<https://www.jemogfix.dk/regnvandsventil-til-nedloesbroer-75-mm-lindsol/8125/9058900/>

Regnvandsventil: En regnvandsventil er et skadeforebyggende produkt, der er designet til, at imødegå de skader der ofte opstår i forbindelse med kraftig regn eller skybrud.



Regnvandsventilen monteres på 75mm nedløbsrør.

Der kræves ingen specielle forudsætninger for, at montere Regnvandsventilen.

Ved brug af Regnvandsventilen kan omkostninger til udbedring af skader på såvel hjemmet som ting der opbevares undgås.

Regnvandsventilen afkobler tagvandet ved kraftig regn eller skybrud og afhjælper derved opstigende vand fra gulvafløb.

- Regnvandsventilen er meget enkel at montere
- Lukker af for vand til kloakken
- Permanent løsning – engangsinvestering
- Indeholder bladfang – så man undgår blade og andet skidt i kloakken
- Meget lidt vedligehold, ventilen renses 1-2 gange årligt.
- Kan tilpasses tagets areal
- Der medfølger 5 ventiler der lukker ved henholdsvis 10,15,20,25 og 30 liter/ minut
- Bidrager til grundvand – naturligt renses
- Mindsker tryk på kloaksystem
- Mindsker brug af rensningsanlæg og udledning
- Passer til ca 80% af alle nedløbsrør, plast, zink og aluminium (75mm)

## Oplysninger om det professionelle beredskab:

Uanset om vi er tilknyttet et professionelt beredskab eller ej, så er vi alle en del af beredskabet og har en rolle, både ifm. forberedelse og handling”

## Hvorfor er I som borgere vigtige:

I er en vigtig ressource - I er med til at styrke det danske beredskab  
I er tættere på - hurtigere respons, spontant hjælpsomme  
I har kendskab til naboer og lokale forhold på stedet”.

*”Kun cirka 1 procent af det samlede beredskab er professionelt. **De har brug for dig!**”*

*”Du redder liv ved at kunne klare dig selv og hjælpe andre. Så den professionelle hjælp prioriteres til dem, der har brug for den.*

*Du gør en forskel for dig selv og for samfundet”*

*”Vi skal være i stand til at tage vare på os selv, og ikke kun være afhængig af akutte tjenester*

---

*Såfremt du skulle have lyst til at blive frivillig underviser er du velkommen til at kontakte Malou Larsen. Info kan findes på [www.borgerberedskabet.dk](http://www.borgerberedskabet.dk) - <https://blivfrivillignu.dk/>*

## **Førstehjælp**

*”Den officielle IFRC Førstehjælpsapp giver dig hurtig adgang til alt det, du har brug for at vide for at håndtere de mest almindelige nødsituationer. Med interaktive quizzes og enkle praktiske råd, kan du også lære førstehjælp.”*

## **Min sundhed**

*Denne app giver er din digitale indgang til sundhedsvæsenet, og giver dig overblik over din sundhed og sygdom. Her kan du få videokonsultation, slå op i patient-håndbogen og finde behandlere.*

## **Trygfonden Hjertestart**

Viser et kort over alle tilmeldte hjertestartere i Danmark, og fortæller om den specifikke hjertestarter er tilgængelig.

## **Offerrådgivningen**

*”Man kan godt blive påvirket af at have været ude for kritiske situationer, og reaktionerne kan godt komme snigende et stykke tid efter hændelsen. Offerrådgivningen hjælper ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Du kan ringe til dem døgnet rundt på telefon **116 006***

Link til nationalt risikobillede, ny udgave kommer i 2025.

<https://www.brs.dk/da/nyheder-og-publikationer/publikationer2/alle-publikationer/2022/nationalt-risikobillede-2022/>

Alle disse informationer er fundet på internettet.

Igen tak for at I havde lyst til at tilbringe 2 timer sammen med mig, håber I kunne bruge det til noget, så I kan forberede jer til at klare jer selv i tilfælde af en krise.

Pas godt på jer selv, vær om hinanden og husk den korteste vej mellem mennesker er et smil 😊

Karina Otterstrøm  
18. november 2024