

EGENBEREDSKAP – RÅDET FOR PERSONER MED NEDSATT FUNKSJONEVNE



www.sikkerhverdag.no



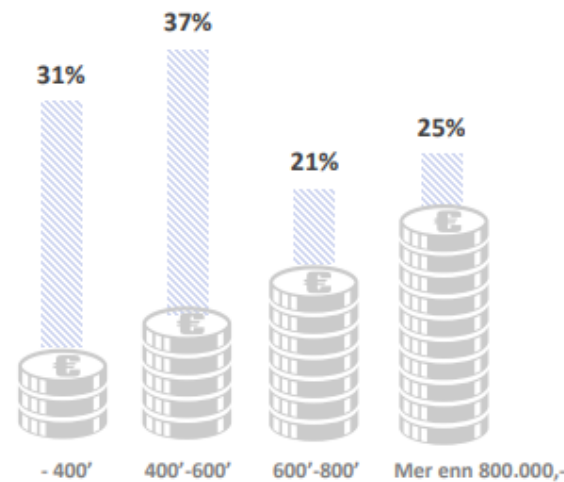
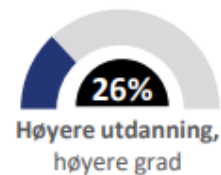
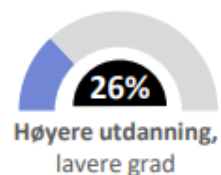
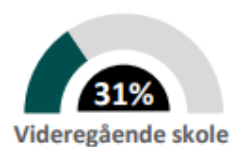
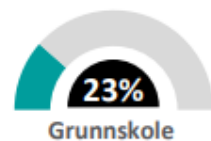
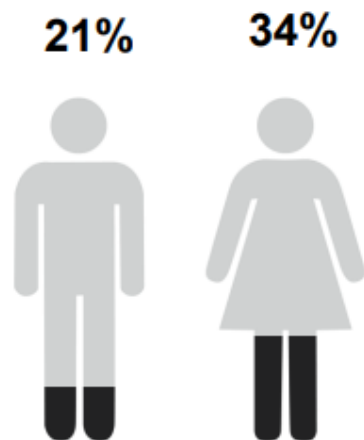
RINGERIKE – nærmest det meste

Internt dokument

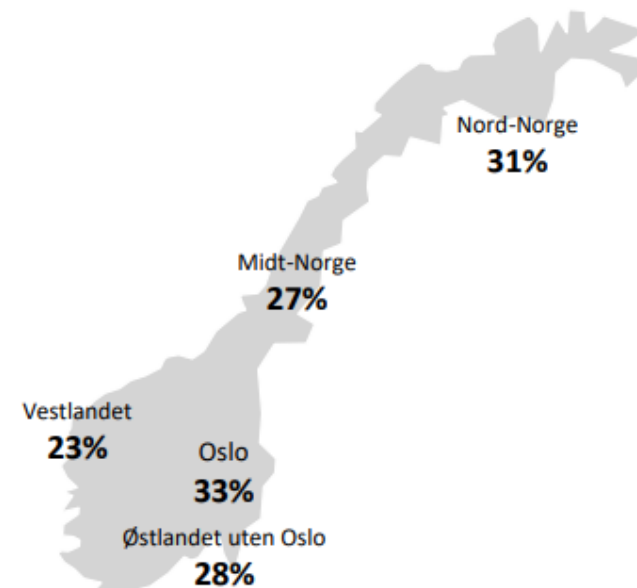
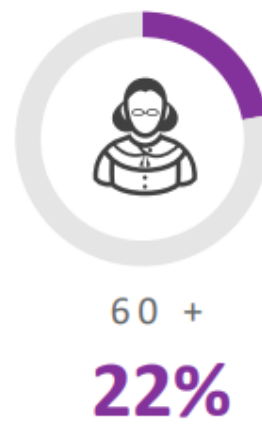
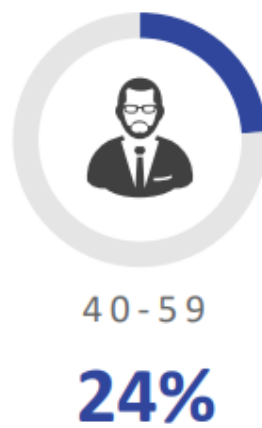
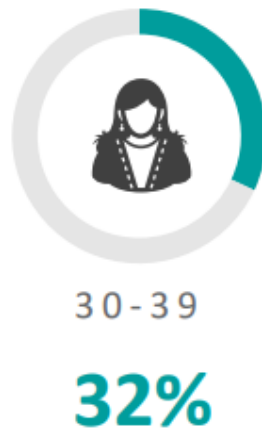
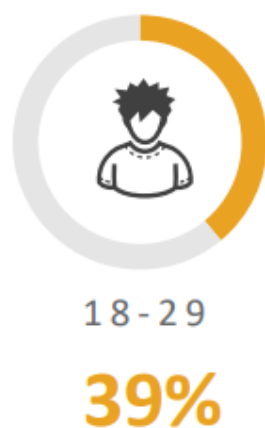
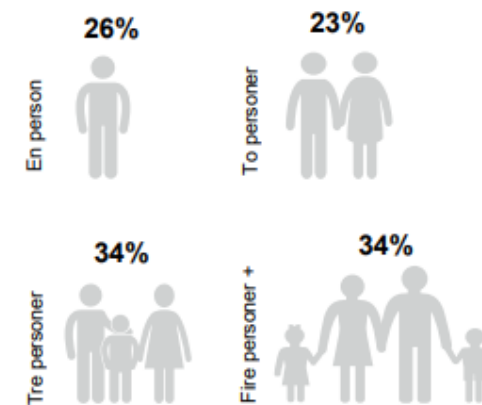
Bekymret for at en selv eller noen av ens nærmeste kan bli direkte berørt av en større hendelse/krise

Andel av total som svarer «ganske bekymret» eller «veldig bekymret»

Antall personer i husstanden



Husstandens samlede bruttoinntekt per år

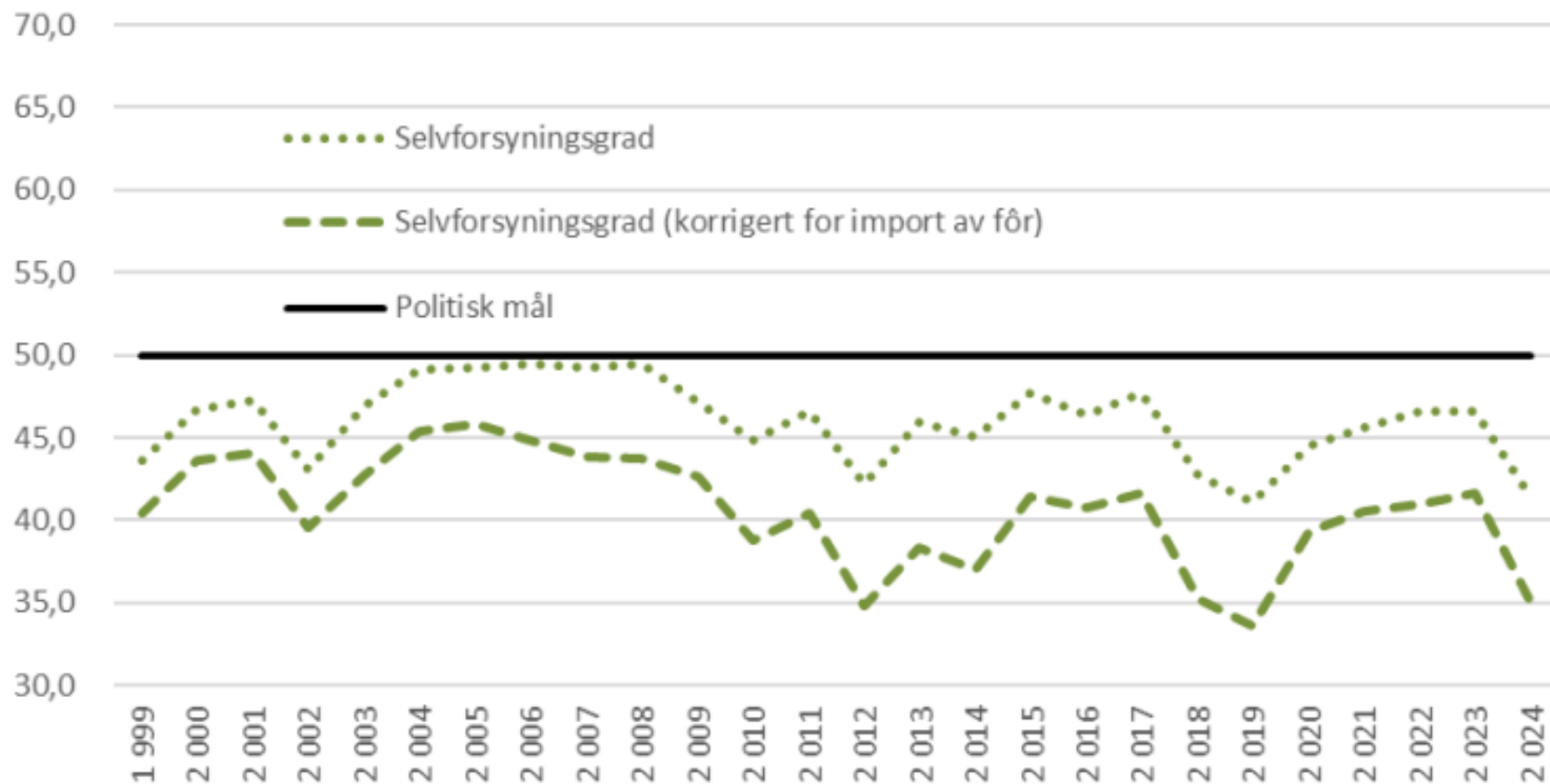


DET SKJER IKKE HER...





SELVFORSYNINGSGRAD MAT NORGE





Fagområder ▾

Tjenester og ressurser ▾

Søk 🔍

Hjem / Sikkerhverdag / Egenberedskap / Egenberedskap ved funksjonsnedsettelse

Egenberedskap ved funksjonsnedsettelse

Har du nedsatt funksjonsevne, kan en krise ramme deg annerledes enn andre. Tenk gjennom hvordan en krise vil påvirke deg - og hva du kan gjøre for å være best mulig forberedt.





«Magnus, dette med beredskap og egenberedskap må repeteres hele tiden, det holder ikke med en gang innimellom. Jeg hadde alltid min sekk ferdig pakket med det jeg trengte når jeg måtte flykte, pass, penger, mat, vann og medisiner»
(kvinne fra Sudan)



LES BROSJYREN OG GJØR FORBEREDELSELER!



FORBERED DEG TIL FØLGENDE SCENARIO



- Drikkevann ikke tilgjengelig
- Mat er ikke tilgjengelig
- Varme og lys ikke tilgjengelig
- Medisiner ikke tilgjengelig
- Informasjon ikke tilgjengelig på vanlige kanaler
- Feil informasjon tilgjengelig – kritisk til kilder
- Hygiene og toalettfasiliteter begrenset
- Betalingsløsninger ligger nede







- For at vi skal kunne hjelpe de som trenger hjelp
- Kjøpe oss tid til å mobilisere og håndtere hendelser
- Kjøpe oss tid til å organisere oss
- Bruke ressursene der de trengs mest
- Skape trygghet og mestring
- Veldig viktig for personell som sikrer kritisk infrastruktur eller har andre kritiske samfunnsfunksjoner

<https://www.sikkerhverdag.no/din-beredskap/hendelser-og-kriser/beredskap-i-hjemmet/>





- De som bor lengst fra Hønefoss er best forberedt
- De som er eldst er mer bevisst!
- De som er knyttet til lag og foreninger er mer forberedt (pensjonistforeninger, veteranforeninger, bygdelag, innvandrere med erfaring fra krise og krig.
- Erfaring fra hendelser «Vi har hatt strømbrudd tidligere»
- De som bor i sentrum tror at de tas hånd om uansett av «kommunen»
- «Jeg bor i en leilighetsblokk – jeg er sikker»
- «Vi som bor på bygda – vi har ved på lager»



Oppmøtesteder når internett og mobilnett ikke virker

**RINGERIKE
KOMMUNE**



Hvis internett og telefon ikke fungerer!

Ved en krisesituasjon hvor internett og telefon ikke virker, og du ikke får kontaktet nødetatene, kan du oppsøke de faste oppmøtestedene i kommunen. Her vil du kunne varsle politi, brannvesen og ambulanse, samt komme i kontakt med representanter fra Ringerike kommune.

If the internet and telephone do not work!

In the event of an emergency situation where the internet and telephone do not work, you can visit the permanent meeting points in the municipality. Here you will be able to notify the police, fire department and ambulance, as well as get in touch with representatives from Ringerike municipality.



Oppmøtesteder / locations

1. Frivillighetens hus (Gamle Hønefoss skole) Hønefossveien 9, Hønefoss	5. Sokna brannstasjon, Gullhovsveien 2, Sokna
2. Hønefoss brannstasjon, Dr. Åstas gate 12, Hønefoss	6. Hallingby, parkering KØwt, Gamle Adalsvei 23, Hallingby
3. Ringerike legevakt, Trygstadveien 8, Hønefoss	7. Nes i Ådal, brannstasjonen, Ådalsveien 1221, Nes
4. Tyristrand, bensinstasjon XY, Kindsveien 1, Tyristrand	



OPPMØTESTED HØNEFOSS – FRIVILLIGHETENS HUS



Frivillighetens hus hovedoppmøtested i kommunen. Kommunalt ressurscenter for beredskap der du kan få hjelp med:

- Vann
- Varme
- Kommunikasjon
- Strøm
- Hjelp og støtte
- Kurs i egenberedskap
- Melde behov for akutt hjelp
- Bidra med hjelp
- Driftes av: Norsk folkehjelp, Røde kors, Norsk veteranforening, Norske sanitetskvinner. Koordineres av Ringerike kommune.





- Din egen helse – en del av beredskapen på jobben!
- Bedre helse gir større marginer og handlingsrom for hjelpe deg selv og dine nære😊



ER DU FORBEREDT KAN DU SENKE SKULDRENE!



- Gjør forberedelser
- Lag en plan
- Skap en mer robust hverdag

- Da kan du senke skuldrene

Takk for oppmerksomheten!
Spørsmål?

