Beredskapsinformasjon

for innbyggere i Utsira kommune

oktober- 2026

Innledning og bakgrunn

Utsira kommune er et flott sted å bo eller ha fritidsbolig med de korte avstandene vi har til nydelig natur og gode kultur- og fritidstilbud.

Hver dag i livet utsetter vi oss for risiko både når vi er våkne og sover, når vi ferdes i trafikken eller benytter stearinlys hjemme.

For at du som innbygger i Utsira skal være best mulig forberedt ved uønskede hendelser har vi samlet mye informasjon i denne brosjyren.

Finn din beredskapsvenn

Venner, naboer og familie kan samarbeide om beredskapslager, dele kunnskap og hjelpe hverandre dersom en krise skulle oppstå. Les mer på www.dsb.no/feature/finn-din-beredskapsvenn/

Egenberedskap – slik er du bedre forberedt på uventede situasjoner

Hva gjør du hvis mobilnettet slutter å virke, strømmen går eller hvis hjemmet ditt rammes av flom? Jo flere som er i stand til å ta vare på seg selv og hjelpe andre ved en hendelse, jo bedre rustet står vi som samfunn. Offentlige myndigheter får da frigjort kapasitet og kan bruke ressursene på de svake som ikke er i stand til å hjelpe seg selv.

Sentrale myndigheter ber alle husstander om å ha et beredskapslager med blant annet medisiner, mat og drikke for 7 dager. www.dsb.no/sikkerhverdag

Norges vassdrags- og energidirektorat (NVE) har i samarbeid med Statens vegvesen og Meteorologisk institutt utarbeidet tjenesten www.varsom.no Der kan du lese varsel om flom-, jordskred-, eller snøskredfare, og abonnere på gratis varslingstjeneste, slik at du kan være bedre forberedt ved slike hendelser.

DSB

Sjekkliste for eigenberedskap

Under finn du døme på ting det er lurt å ha heime. Du bør med jamne mellomrom gå gjennom behova dine og oppdatere lageret ditt. Hugs at det er fint mogleg å samarbeide med familie, vennar og naboar om eigenberedskap.

Mat og vatn

- [ ] Reint drikkevatn lagra på dunkar eller flasker.
- [ ] Mat som toler å bli lagra i romtemperatur.
- [ ] Grill, kokeapparat eller stormkjøken.
- [ ] Ekstra gassbehaldar eller brennstoff.
- [ ] Mat og vatn til kjæledyr.
- [ ] Litt kontantar og fleire betalingskort.

Varme og lys

- [ ] Varme klede og pledd, dyner eller soveposar.
- [ ] Fyrstikker og stearinlys.
- [ ] Ved – dersom du har vedomn eller peis.
- [ ] Gass- eller parafinomn som er berekna på bruk innandørs.
- [ ] Avtale om overnatting.
- [ ] Lommelykter eller hovudlykter som går på batteri, sveiv eller solceller.

Informasjon

- [ ] DAB-radio som går på batteri, sveiv eller solceller.
- [ ] Batteri og opplada batteribank.
- [ ] Liste på papir med viktige telefonnummer som til dømes naudnummer og nummera til legevakt, veterinær, familie, vennar og naboar.

Legemiddel og hygiene

- [ ] Legemiddel og førstehjelpsutstyr.
- [ ] Jodtablettar (gjeld barn og vaksne under 40 år, gravide og ammande).
- [ ] Hygieneartiklar i form av våtserviettar, handsprit, bleier, toalettpapir, bind og tampongar.

Hva skjer dersom drikkevann og sanitærvann forsvinner?

Hva skjer dersom det ikke kommer vann fra krana eller di ikke får skylt ned i toalettet? Feil og mangler på kommunens anlegg meldes til Utsira kommune på kommunens tekniske svakttelefon 940 11 942.

Myndighetene ber deg å ha 3 liter drikkevann pr person pr døgn i beredskap. De anbefaler å ha vann lagret for minimum 7 døgn. Er det fire personer i husstanden, betyr dette minimum 84 liter med drikkevann. Ønsker du vann for å skylle ned i toaletter, henter og bruker du sjøvann.

Hvis vannet blir borte over lengre tid vil kommunen etablere nødvannforsyning.

Hvordan får du tak i nødetater dersom mobilnettet faller ut?

Hvis mobilnettet faller ut på grunn av svikt i strømforsyningen etablerer vi i Utsira kommunalt et informasjonspunkt i luka på Siratun hvor du kan henvende deg på dagtid. På kveld og natt henvender du deg på Sykehjemmet.

Du kan ringe nødnummer 112 selv om du mangler mobildekning fra din operatør, har et ødelagt SIM-kort eller ikke har penger på kontantkortet ditt. Så lenge en telefonileverandør har tilgjengelig nett, vil du nå fram til politiet.

Nød-SMS er en tjeneste som gir døve, hørselshemmede og talehemmede mulighet til å sende SMS direkte til 110, 112 og 113 i nødsituasjoner. For å bruke tjenesten, må mobilnummeret ditt være forhåndsregistrert. Dette kan gjøres på https://nodsms.no.

Vær forberedt og les rådene fra Nasjonal kommunikasjonsmyndighet og Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap: www.nkom.no og www.dsb.no/sikkerhverdag.

Kommunale informasjonspunkter.

Dersom vi mister internett- og mobiltelefondekningen, vil kommunen opprette informasjonspunkter med oppslagstavler for informasjon til publikum på følgende steder:

- Joker
- Siratun
- Ferjekaien i Nord

Fysisk informasjonspunkt i «Luko» på kommunehuset (på dagtid).

Hvordan være forberedt dersom kraftforsyningen faller ut?

Mange boliger har strøm som den viktigste eller eneste kilden til oppvarming. Når strømmen blir borte, forsvinner ikke bare lyset, men også elektrisk oppvarming. Hvis strømmen blir borte eller du blir isolert av været i flere dager, bør du være rustet til å klare deg selv i minst syv døgn.

Er du kritisk avhengig av strøm?

Tenk gjennom hva som kan skje, hvilke konsekvenser det kan få og hvordan du og din familie vil håndtere det.

Finn ut hvem som trenger din hjelp, hvem som kan hjelpe deg og hvordan du kan bidra. Hvis du planlegger å bruke spesielt utstyr i en nødsituasjon (f eks en primus), lær deg hvordan det brukes, sørg for at det virker og øv på å bruke det.

Vær forberedt og les rådene på www.dsb.no/sikkerhverdag om hvordan du kan være forberedt på å klare deg uten strøm i flere dager.

Hva kan jeg gjøre dersom en atomhendelse rammer oss?

Dersom en atomhendelse rammer oss, vil Kriseutvalget for atomberedskap komme med råd eller pålegg om hvordan vi kan beskytte oss. Følge med på nyheter i riksdekkende media.

Du må blant annet være forberedt på å oppholde deg innendørs for en kort periode inntil to døgn. Dersom du er i målgruppa, vil du kunne få beskjed om å ta jod-tablett. Tabletter til målgruppen vil kommunen dele ut. Lytt til myndighetenes råd.

Ta en dusj om du har fått radioaktiv forurensning på deg. Følge kostholdsråd og respekter myndighetenes bestemmelser om avsperringer, rensing eller evakuering.

Les mer om atomhendelser hos Direktoratet for strålevern og atomberedskap: www.dsa.no/atomberedskap/hva-kan-jeg-gjore

Evakuering

Politiet kan beslutte og beordre evakuering til et trygt sted, ved fare for liv og helse. Evakuering kan for eksempel være aktuelt ved brann, fare for utslipp av farlig gass, eksplosjonsfare, flom eller skredfare. Du må alltid følge politiets instruksjoner. Kommunen vil bistå med helsehjelp og sosiale tjenester til de som er berørte.

Forlat huset umiddelbart dersom du blir bedt om det. Skru av komfyren og stekeovnen, lukk vinduer og lås døren. Ved en evakuering er du ansvarlig for å ta vare på deg selv så langt som mulig. Det betyr at alle som kan selv må sørge for transport, husly og mat. Kommunen må prioritere å hjelpe innbyggere i sårbare grupper, for eksempel beboere på institusjoner/omsorgsboliger.

Som en del av egenberedskapen bør du tenke gjennom hvor du og dine kan evakuere til, for eksempel familie. Vær forberedt på at transport i krisesituasjoner kan være kaotisk og ta tid.

Dette bør du ha med:
Identifikasjonspapirer, mobiltelefon, ladeutstyr og powerbank, klær og toalettsaker for tre dager, varme tepper eller lignende, legemidler og medisinsk utstyr som du eller andre i familien trenger, litt mat og drikke samt utstyr til små barn (bleier, babymat, tåteflasker, leker).

Beredskapskanalen P1

NRK har ansvar for å sende myndighetenes beredskapsmeldinger og viktig informasjon på radio. NRK P1 er beredskapskanalen som skal sikre informasjon til publikum. NRK kan bryte gjennom med viktige meldinger til befolkningen på alle NRKs radiokanaler. Det spiller derfor ingen rolle om du hører på P13, P1+ eller andre NRK-kanaler.

Befolkningsvarsling fra kommune og politi/sivilforsvar

Varsel fra kommunen

Utsira kommune har et system som sender ut SMS til de som registrerer seg hos kommunen. Send kommunen en epost med ønske om å bli registrert på listen over mottakere.

Kommunen publiserer også viktig informasjon på hjemmeside og Facebook.

Mobilbasert varsling fra myndighetene - Nødvarsel

Nødvarsel skal brukes til å varsle befolkningen om akutte og alvorlige hendelser som truer liv og helse i Norge. Et nødvarsel inneholder informasjon om hva som skjer og hva du bør gjøre for å beskytte deg selv.

Dette er en tjeneste fra norske myndigheter og det er politi og sivilforsvar som avgjør hvilket område som skal varsles og som sender ut varselet.

Nødvarsel sendes ut til de som befinner seg innenfor et gitt geografisk område. De fleste nyere mobiltelefoner kan motta slike varsler.

Løsningen bruker ikke telefonnummeret ditt eller noen andre opplysninger om deg. Det spiller derfor ingen rolle hvilket abonnement du har, hvor du bor eller arbeider, eller hvor telefonen er registrert.

Det er gratis å motta nødvarsel. Du trenger ikke å registrere deg, melde deg på eller laste ned en app.

Dette skjer når du får et nødvarsel

- Telefonen vibrerer og spiller av en høy sirenelignende lyd.
- Det kommer en kort tekst på skjermen som forteller deg hva som skjer og hva du bør gjøre. Hvis telefonen din støtter tekst til tale, kan du få meldingen lest opp.

Når du mottar et nødvarsel, skal du stoppe opp, lese eller lytte til varselet, og følge rådet. Mer informasjon finner du på www.nodvarsel.no.

DSB

Nasjonal kommunikasjons-myndighet

Informasjon

Hvis mobilnett og internett ikke virker

Disse enkle grepene gjør det lettere å få viktig informasjon og holde kontakt med andre.

Les mer på dsb.no

1. **Finn ut hvordan kommunen informerer**
Sjekk om kommunen vil etablere informasjonspunkt(er), eller har andre planer for å dele viktig informasjon.

2. **Vær en beredskapsvenn**
Finn ut hvem du kan hjelpe, hvem du kan få hjelp av og hvilket utstyr dere kan dele. Avtal møtested dersom dere ikke får kontakt med hverandre.

3. **Skaff en DAB-radio**
Med en DAB-radio som går på batterier, solceller eller sveiv kan du få viktig informasjon fra myndighetene selv om internett er nede. NRK P1 er beredskapskanalen.

4. **Vurder abonnement med ulike mobilnett**
Ha noen i din nærmeste omgangskrets med abonnement som bruker et annet mobilnett enn det du har. Da mister ikke alle dekningen samtidig dersom det oppstår feil i ett av mobilnettene.

5. **Finn ut hvordan du kan kommunisere over wifi**
Hvis mobilnettet er nede, men internett er oppe, kan du fortsatt kommunisere over et trådløst nettverk (wifi). Aktiver wifi-anrop og avtal hvilke apper dere skal bruke for å holde kontakten.

6. **Lad opp batteribank og utstyr**
Ha en oppladet batteribank tilgjengelig, og ekstra batterier til radioen. Mobilen kan fortsatt være nyttig, for eksempel som lommelykt, eller når dekningen kommer og går.

7. **Sjekk om kommunen har forsterket mobilnett**
Mange kommuner har basestasjoner med reservestrøm i opptil tre døgn, ofte i nærheten av kommunehus eller rådhus.

MATBEREDSKAP

Slik tar du vare på maten hvis strømmen går

Har du nok mat og vann til å klare deg i én uke? Med noen enkle forberedelser kan du spise både trygt og godt når strømmen og nettet blir borte.

4–8 °C

Når temperaturen øker fra 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert holdbarhet.

1 uke

Sikt mot én ukes forråd av mat, vann og nødvendige forsyninger til alle i husstanden.

Vann er viktigst!

Til drikke, matlaging og hygiene. Fyll opp vann før du fyller matlageret.

1 Hold kulden inne

Hold dørene til kjøleskapet og fryseren lukket så mye som mulig.

Tenk gjennom hva du trenger før du åpner døren, og ta ut flere ting samtidig. Når temperaturen øker fra 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert holdbarhet.

Du kan ikke alltid lukte eller smake om maten inneholder sykdomsfremkallende bakterier. Vær ekstra forsiktig med mat som er merket med siste forbruksdato.

2 Bruk maten i riktig rekkefølge

Riktig prioritering forhindrer matsvinn og holder deg trygg.

- Spis først ferdig tilberedt mat og lett bedervelige kjølevarer.
- Bruk deretter maten som begynner å tine i fryseren.
- Spar hermetikk, tørrvarer og annen langtidsholdbar mat til senere.

Når maten i fryseren begynner å tine, bør du lage mat av det som må brukes først. Kjøttdeig, skav og små kjøttstykker må brukes raskt. Større stykker kjøtt og fisk kan konserveres med salt.

✓ Ha grovsalt i beredskapslageret!

3 Dette bør du ha for én uke

Drikke

- Vann
- Juice og saft
- Kaffe og te
- Melk med lang holdbarhet

Korn og tørrvarer

- Havregryn
- Knekkebrød og flatbrød
- Kjeks eller lefser
- Potetmospulver
- Tørket frukt

Proteinrik mat

- Hermetisk fisk, kjøtt og leverpostei
- Bønner og linser
- Peanøttsmør og annet nøttpålegg
- Nøtter
- Middagshermetikk

Energi og smak

- Matolje
- Honning og syltetøy
- Krydder og sauser
- Litt snacks – noe som gjør måltidene hyggelige

Velg mat som …

✓ kan spises uten oppvarming
✓ holder seg lenge i romtemperatur
✓ gir energi, protein og fett
✓ passer behovene i husstanden
✓ er mat dere faktisk liker og bruker

Ha gjerne et stormkjøkken, men sørg også for mat som kan spises uten varmebehandling.

4 La maten gå på rundgang

Ikke lag et beredskapslager som blir glemt innerst i boden.

- Sett varene med kortest holdbarhet fremst.
- Bruk maten i hverdagen.
- Kjøp inn en ny vare når du tar ut en.
- Sjekk lageret et par ganger i året.
- Kast hermetikk som lekker, er skadet eller buler unormalt.

«Best før» handler først og fremst om hvor lenge produsenten garanterer smak, farge og konsistens – ikke når maten er helsefarlig.

Les mer om matberedskap
nofima.no

Nofima

LAG NOTATER OG GJØR AVTALER

Her er et forslag på ting som bør skrives ned på papir, kopieres og avtales som en del av egenberedskapen.

Viktige tlefonnumre:
- Fastlege
- Nære slektninger
- Naboer du kan nå

Medisiner og helse
- Liste over faste medisiner og doser
- Viktige diagnoser og allergier
- Hvor medisiner oppbevares

Økonomi og forsikring
- Forsikringsselskaper og avtalenummer
- Bankforbindelser
- Kontonummer for viktige betalinger
- Kontaktinformasjon til forsikringsselskap

Avtal på forhånd:
- Hvor familien møtes hvis dere ikke får kontakt
- Hvem som kan hjelpe eldre eller sårbare familiemedlemmer

Personopplysninger
- Fullt navn og fødselsnummer
- Adresse
- Oversikt over pårørende med telefonnummer
- Eventuelle helseopplysninger som er viktige ved sykdom eller skade

Viktige dokumenter - **Ha kopier av:**
- Pass og legitimasjon
- Forsikringsbevis
- Skjøte eller leiekontrakt
- Helsekort og reseptopplysninger
- Praktisk informasjon om boligen
- Hvordan stenge vannet
- Hvordan slå av strømmen
- Plassering av sikringsskap
- Oppvarmingsalternativer ved strømbrudd
- Oversikt over beredskapsutstyr
- Familieberedskap

En enkel mappe med denne informasjonen, sammen med lommelykt, batteriradio, batterier og førstehjelpsutstyr, kan være svært verdifull ved langvarige strømbrudd eller uvær.

Illustrasjon laget av kunstig intelligens

Viktig kontaktinformasjon:

	Telefon
Utsira kommune	52 75 02 00 (992 19 494)
postmottak@utsira.kommune.no	
Teknisk vakttelefon	940 11 942

Brannvesen	110
Politi	112
Medisinsk nødtelefon	113
Legevakt	116 117