

# KRISLÅDA

Härligt att du vill ligga steget före och göra en krislåda!

Vi har här gjort en checklista på det viktigaste man bör ha i sin låda. Givetvis finns det mängder av saker man kan komplettera med, men med denna utrustning klarar du dig i några dagar.

## MAT & VATTEN

- Mat som klarar rumstemperatur utan kylskåp
- Campingkök & bränsle
- Vatten, vattendunkar & vattenreningstabletter

## VÄRME & LJUS

- Alternativ värmekälla som ej drivs av el, t ex fotogen, gasol, diesel
- Fotogenlampa med bränsle, t ex lampolja, fotogen
- Ficklampa med extra batteri, finns även vevbara ficklampor
- Stearin & värmeljus
- Varma kläder & filtar
- sovsäckar

## INFORMATION

- Radio på batteri, solceller eller med vev
- Telefonlista på papper med viktiga nummer

## ÖVRIGT

- Husapotek med det viktigaste
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten, t ex våtservetter
- Kontanter
- Tändstickor, tändstål
- Extra batterier
- Powerbank eller vevbar laddare (dynamo)
- Konservöppnare

## KRISSKAFFERI

- Vatten – en vuxen person bör få i sig ca 2-3 liter vätska om dagen genom mat och dryck

*Rekommendation för två personer i tre dagar:*

- 1 paket kaffe eller te
- 1 paket tormjolk
- 1.0 kg kött- eller fiskkonserver
- 1 paket pulverpotatismos
- 1 kg pasta
- Knäckebröd
- 1 paket gryn & flingor
- Hållbart pålägg, typ mjukost, marmelad
- Några burkar frukt- eller bärkonserver
- Några pulversoppor
- Några burkar grönsakskonserver
- Torkad frukt
- Färdigblandad juice