

Checklista – Krislåda för en vecka

Den här checklistan är baserad på rekommendationer från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) och anpassad för att passa både krisberedskap och friluftsliv. Bocka av det du redan har hemma.

Vatten	
Minst 3 liter per person och dygn	■
Dunkar eller hinkar med lock	■
Färdigt flaskvatten eller fyllda dunkar	■
Möjlighet att koka vatten vid behov	■
Frys in PET-flaskor som reserv	■
Mat	
Frystorkade måltider	■
Torrvaror (ris, pasta, gryn, pulvermjölk)	■
Konserver (grönsaker, kött, fisk, färdiga rätter)	■
Energi- och proteinkällor (nötter, bars, torkad frukt)	■
Barnmat, välling och gröt	■
Värme & Ljus	
Varma kläder, filter, sovsäckar	■
Alternativ värmekälla (ej el)	■
Stearin- och värmeljus	■
Tändstickor och tändare	■
Brandsläckare och brandfilt	■
Kommunikation	
Batteri-, solcells- eller vevradio	■
Powerbank och extraladdare	■
Viktiga nummer på papper	■
Hygien & Toalett	
Toalettpapper, våtservetter, handsprit	■
Plastpåsar och kompostströ/sågspån	■
Hink med lock som reservtoalett	■
Mensskydd och blöjor vid behov	■
Övrigt	
Stormkök eller grill med bränsle	■
Första hjälpen-kit och mediciner	■
Ficklampa/pannlampa med extra batterier	■
Konservöppnare	■

Kontanter i små valörer	■
Husdjur	
Foder och vatten för en vecka	■
Mediciner och tillbehör	■
Transportbur eller sele	■