

72  
TIMER

PÅ  
ca.

30 MINUTTER



## Ca. antall enheter



65



150



10 000



50 000



1 800 000



4 600 000



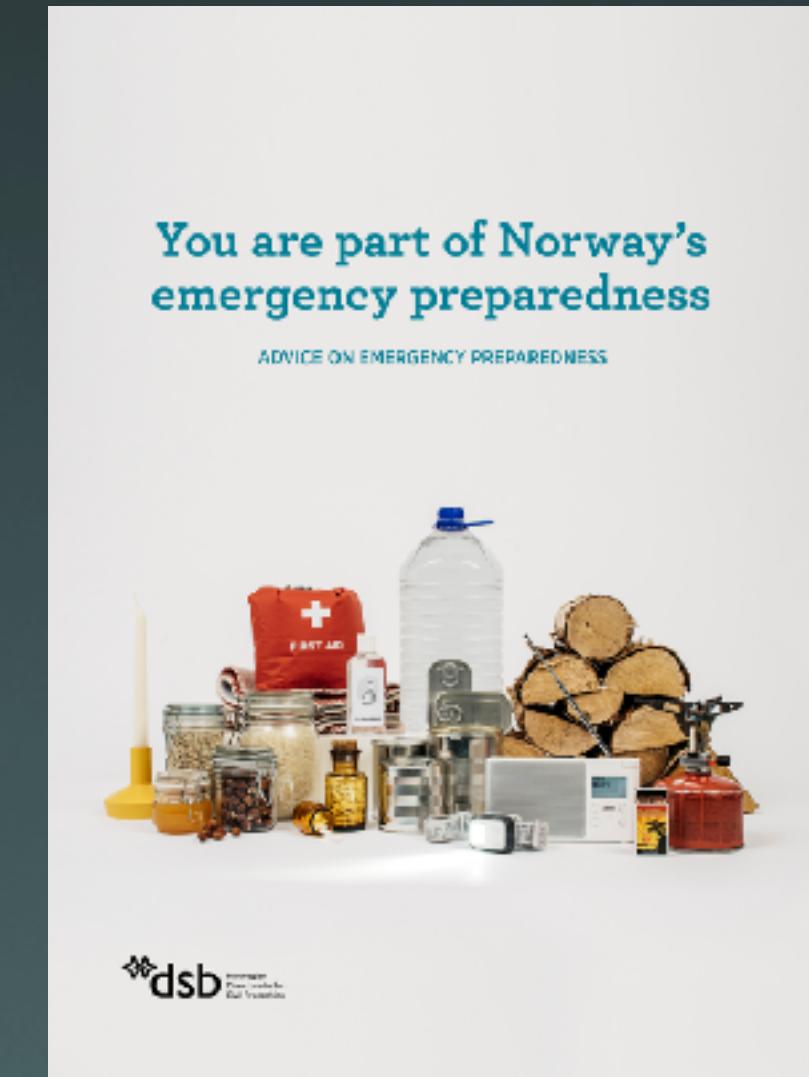
Du er en del av  
Norges beredskap

RÅD OM EGENBEREDSKAP



dsb

Dansk Styrke for  
beredskab og  
beredskab



**KRISEMAKSIMERE**

**INFORMERE**

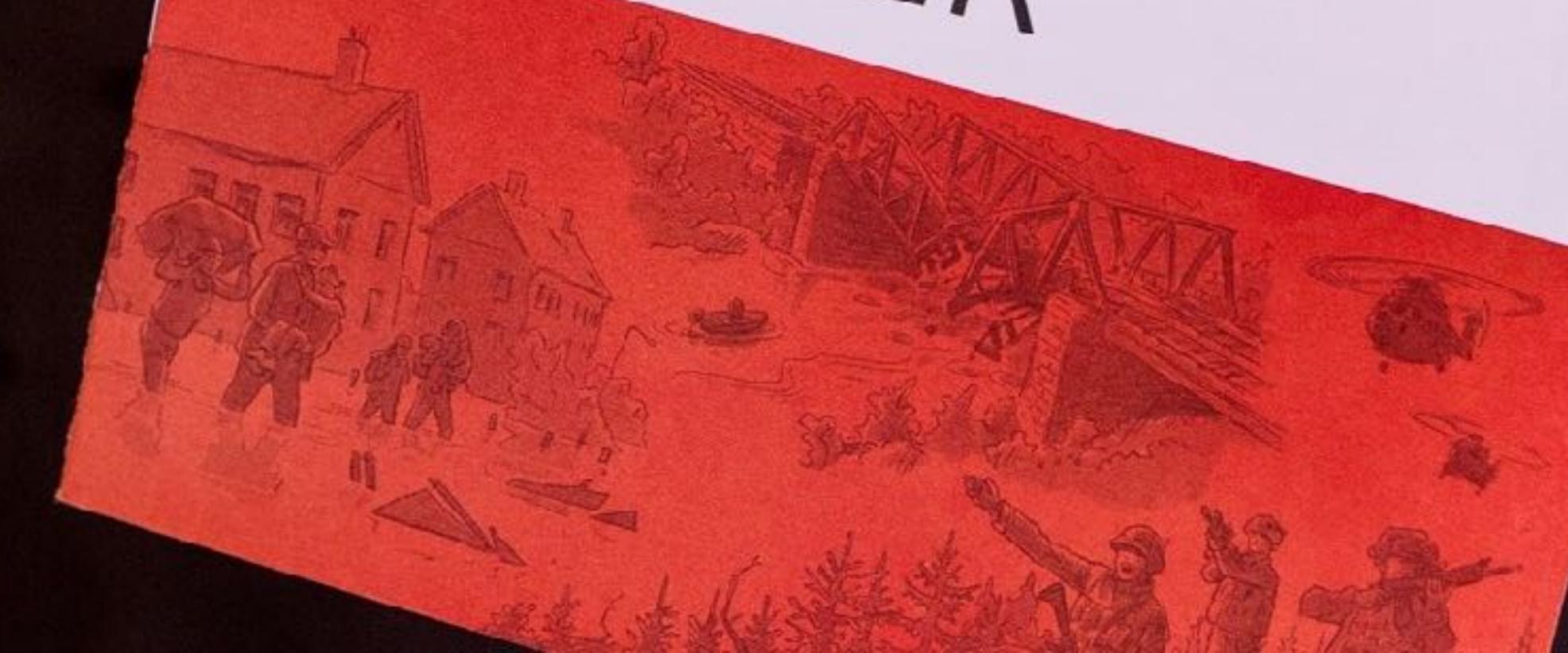
**UNDERHOLDE**

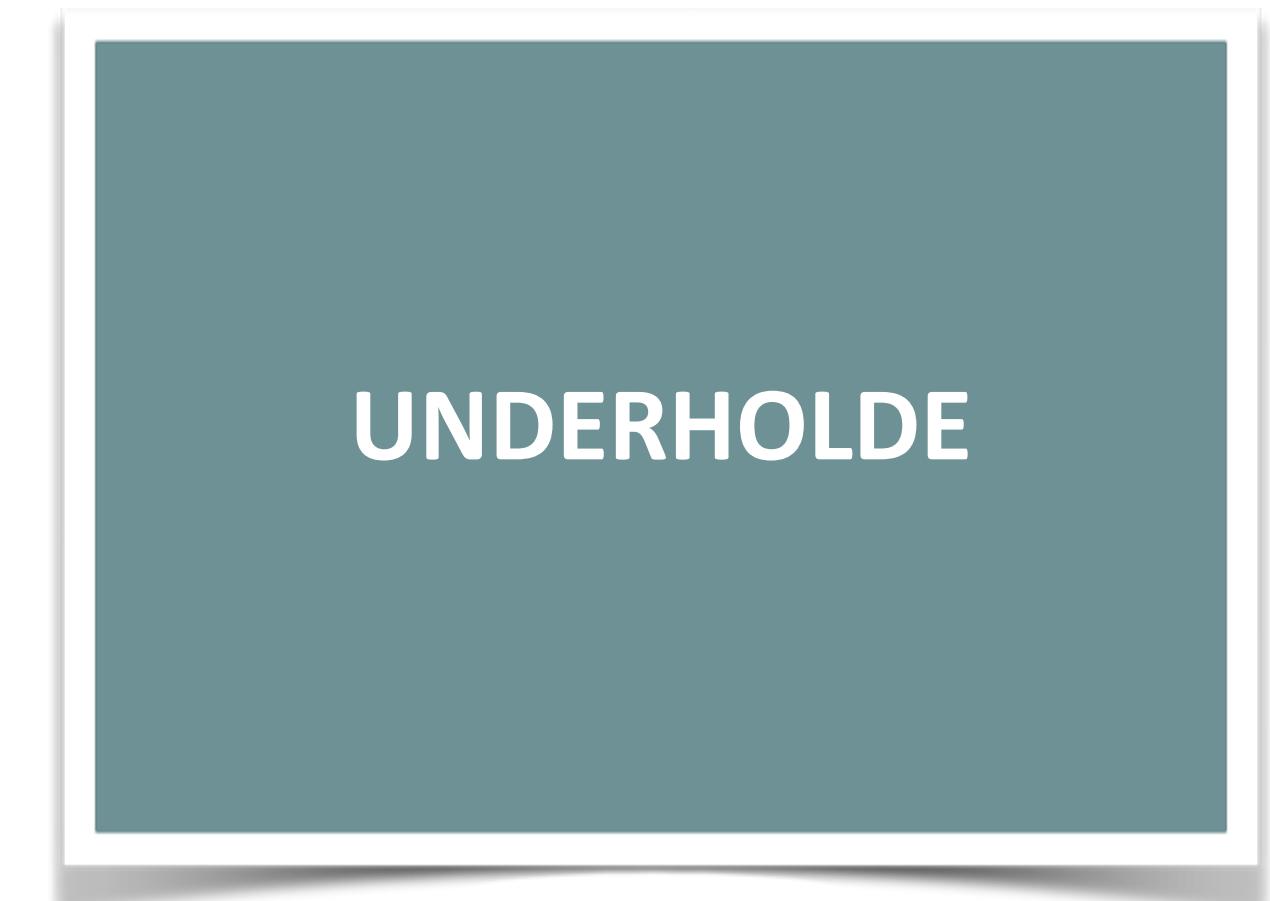


VIKTIG INFORMATION TILL SVERIGES INVÄNARE



OM **KRISEN**  
ELLER **KRIGET**  
KOMMER







# Men hva er vann for deg?





# Og hva er mat for deg?



72  
TIMER



## Du er en del av Norges beredskap

RÅD OM EGENBEREDSKAP



Vi lever i et bygg og støtt landet der vi er vant til at det misten fungerer. Men over nøytralitetslinjen satses på tekniske problemer, kjerre eller kjerpefare til at du mister for eksempel strøm eller vann, og at det blir vanskelig å henvende veksel. Det kan også skje at du ikke har tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr.

Les mer på [sikkerhetsverd.no](http://sikkerhetsverd.no) og [oslo.kommune.no/egenberedskap](http://oslo.kommune.no/egenberedskap)



Direktoratet  
for  
beredskap

## VIKTIG MELDING: LYTT TIL PODKAST



Norsk muntgåtebefrielse tilbyr alle skal kunne klare seg i tider med nød. Legg merke til at dette er en gratis tilbyrd fra Oslo kommune, Marie Stokstad og Knut Folkestad en ikke-kommune nordenvis og spesielt for oss som har hatt en svært god oppvekst.

72 Timer - din radio i Norge på nett og mobil, eller du hører podkast.



Oslo kommune



## RÅD OM EGENBEREDSKAP

Det er ikke noe som kan skade deg mer enn å ikke ha tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr. Det kan også skje at du ikke har tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr.

### Vær beredt

Det er ikke noe som kan skade deg mer enn å ikke ha tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr. Det kan også skje at du ikke har tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr. Det kan også skje at du ikke har tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr. Det kan også skje at du ikke har tilgang til vann, mat, vaskemiddel, solsken og annet viktig utstyr.

### Vurder radio og alarmer i ditt hjem

Norsk muntgåtebefrielse tilbyr alle skal kunne klare seg i tider med nød. Legg merke til at dette er en gratis tilbyrd fra Oslo kommune, Marie Stokstad og Knut Folkestad en ikke-kommune nordenvis og spesielt for oss som har hatt en svært god oppvekst.

72 Timer - din radio i Norge på nett og mobil, eller du hører podkast.

### Ditt eget beredskapsplan

- Et plan for hver person
- En plan for familien per person
- En radio for hver person
- En baderomsmeldingsbehandler til hver person som har en baderomsmelding
- Et baderom med pløgg med lang ledertid per person
- Etter personer fra helseforet med helse, legger og spesialist
- Medlemmer du er i kontakt med
- Etter personer med spesialbehandling
- Grill og kokeapparat som gikk aldri galt

«Jeg legger meg bare passivt ned ute i gata og venter på å bli henta med helikopter!»

- Thomas Seltzer



«Mamma mia! Jeg som har sittet og kjæftet i Kringkastingsrådet om beredskap. Også har jeg glemt radio!»

- Elin Ørjasæter



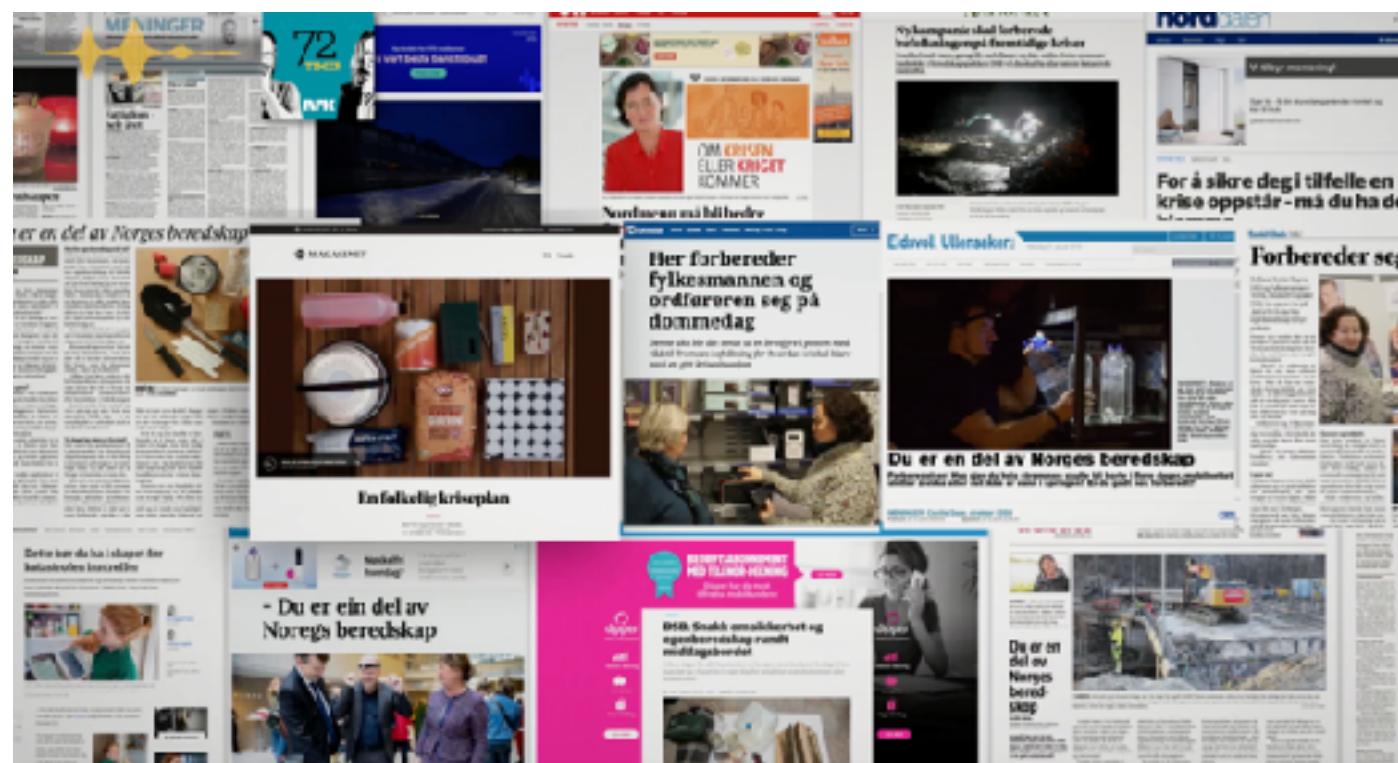
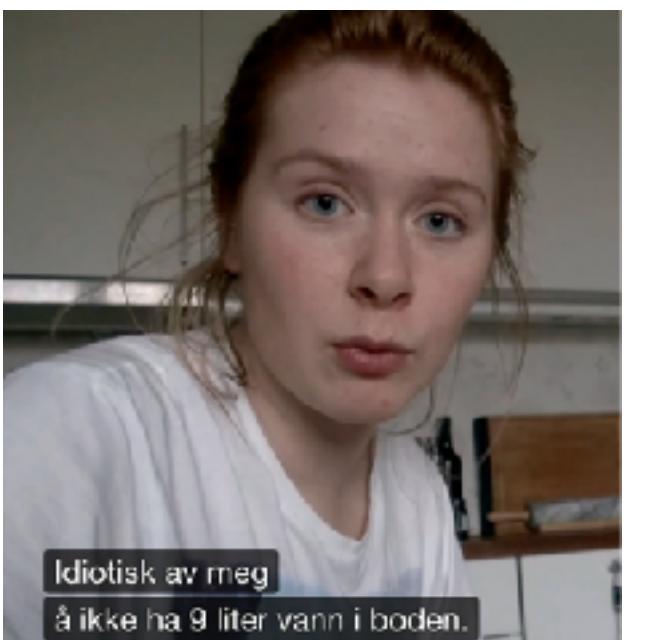
«Hågele og selfiestang er i tilfelle jeg må gå live på TV.»

- Kadaffi Zaman



«Jeg har tatt et bevisst valg: Jeg har ikke telefonen på internett.»

- Hans Olav Lahlum





# Samarbeid med NRK

- Troverdighet.
- Hosting, vedlikehold og arkivering.
- Enklere å rekruttere de gjestene vi ønsket.
- Begrensninger i forbindelse med betalt annonsering.
- NRK brukte sine sosiale medier til spredning av materiell, men det veiet ikke helt opp for det vi gikk glipp av i betalt annonsering.
- Behov for hyppige avsjekk med NRK underveis  
- hva er ok og hva er ikke?

Hvis en krise oppstår...

# Hvis du vurderer podcast:

- Ikke «bestill» en podcast.
- Tenk større enn selve podkasten: Gjør små intervjuer, ta bilder under opptak etc som kan brukes i andre flater.
- Vær forberedt på å måtte slippe regien - og sorg for at dette er forankret internt.
- Ha en programleder som kan styre samtalen tilbake til temaet dersom det sporer helt av.
- Vurder vektingen av ekspert vs annet innhold.
- Hvordan skal du spre podkasten? Har du mediebudsjett, flater som egner seg til spredning, samarbeidspartnere?
- Hvis tid: Test!



Sammen er vi forberedt