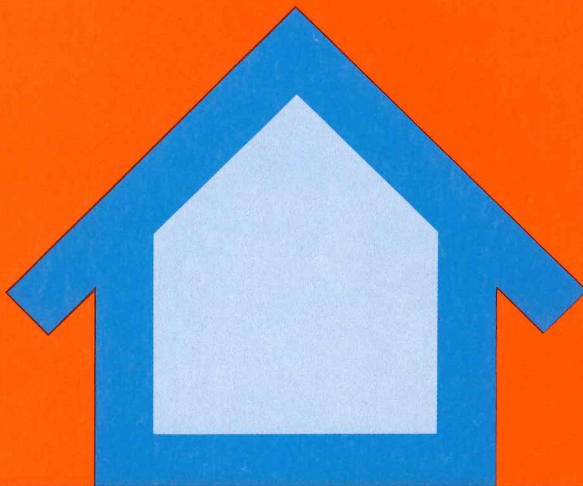


Civilforsvaret orienterer

Nødbeskyttelsesrum



Forord

Dette hæfte fortæller, hvordan ejere af parcelhuse, rækkehuse, mindre virksomheder, landbrugs-ejendomme og lignende, som ikke har sikrings-rumspligt i henhold til loven herom, kan indrette eget nødbeskyttelsesrum.

Hæftet erstatter en vejledning, som blev udsendt i 1962.

Gem hæftet på et let tilgængeligt sted, så De altid ved, hvor det er. De kan få flere eksemplarer hos civilforsvaret og på biblioteket.

Civilforsvarsstyrelsen
København, 1987

Indhold

| | |
|--|---------|
| Den bedste beskyttelse | side 4 |
| Fra idé til effektiv beskyttelse | side 6 |
| Effektiv beskyttelse mod bomber, brand og stråling | side 8 |
| Sådan indrettes beskyttelsesrum i kælderen | side 12 |
| Etablering af fritliggende beskyttelsesrum i haven | side 20 |
| Luftfornyelse (ventilation) | side 26 |
| Inventar og forsyninger | side 28 |
| Sådan får De mere at vide | side 33 |

Den bedste beskyttelse

Det er før ulykken sker, at De skal tænke på at beskytte Deres familie mod følgerne af krig og andre katastrofer.

Derfor er det en god idé allerede nu at søge at forudse, hvad der kan ske i en fremtid, som ingen kender.

Det handler først og fremmest om ansvar. Ansvar over for sin familie, ansvar over for sig selv og samfundet.

Det er i denne forbindelse vigtigt, at de foranstaltninger, der omtales her, i vid udstrækning vil være nyttige - også i en ganske normal og fredelig hverdagssituation. Hvem har f.eks. ikke brug for et ekstra, velindrettet rum i kælderen?

Det er ubehageligt at tænke på krig. Mange skubber tanken fra sig. Men krig er en mulighed. Det samme er fredstidskatastrofer, der vil kræve beskyttelse mod f.eks. brande, sprængstykker, sammenstyrtninger, kemisk og radioaktiv forurening. Ved katastrofer - især under krig - kan der ske tab af menneskeliv. Mange vil dog kunne reddes, hvis de har mulighed for beskyttelse.

Den bedste beskyttelse mod disse trusler er indrettelse af beskyttelsesrum, som effektivt kan sikre liv og helbred. Dette er i stor stil prøvet før (1940-45).

I dette hæfte fortælles, hvorledes et beskyttelsesrum med simple midler kan indrettes i eksisterende boliger i parcelhuse, rækkehuse og landejendomme - eller i haven.

Der er tale om et idékatalog, som forhåbentlig kan inspirere Dem til at vurdere mulighederne for etablering af en betryggende beskyttelse af Deres familie samtidig med, at De kan have glæde af denne investering allerede nu.

Der er også tale om et supplement til de lovbestemmelser, som giver forskrifter for, hvorledes sikringsrum skal være indrettet til alle nye ejendomme med mere end to boliger, eller bygninger til erhverv, institutioner m.v. med mere end 10 beskæftigede. Bor De i parcelhus, rækkehus, landbrugsejendom, eller ejer De en mindre virksomhed, er det op til Dem selv at sørge for et beskyttelsesrum. Det er ingen pligt.

Det er alene et spørgsmål om ansvar.

De følgende sider fortæller mere om, hvorledes det kan gøres.

Fra idé til effektiv beskyttelse

Dette hæfte rummer dels en række ideer, dels en konkret vejledning om

- hvad der bør gøres i fredstid, og
- hvorledes rummet klargøres i en nødsituation.

De kan læse om:

- hvordan De udvælger et egnet rum i kælderen,
- hvorledes dette rum indrettes og forstærkes,
- hvordan et beskyttelsesrum kan opbygges i haven,
- hvilket udstyr, det bør indeholde, og
- hvad De selv bør medbringe.

Når de har dannet Dem et overblik og besluttet, hvor og hvorledes beskyttelsesrummet skal indrettes, bør De planlægge:

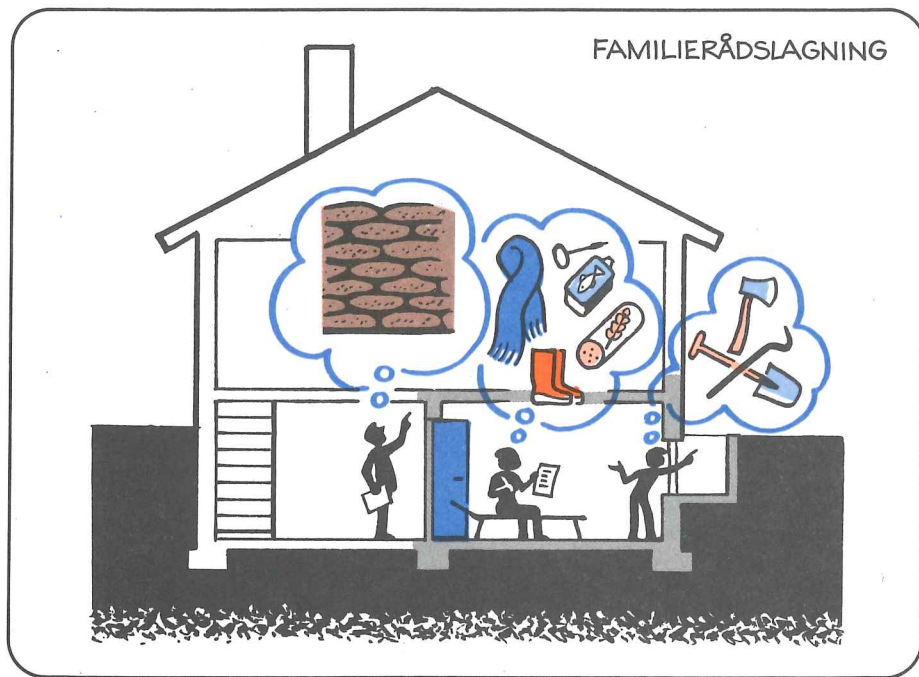
- hvad De vil udføre allerede nu,
- hvad De vil købe af materialer, som kan benyttes nu eller senere, og
- hvad der eventuelt kan vente til en senere, hastig klargøring.

Det vil være en god idé at skrive planen ned og drøfte den igen med husstandens øvrige medlemmer.

Materialer, huskelister, samt dette hæfte bør anbringes et sted, der er let tilgængeligt, evt. i det rum, der er udpeget til beskyttelsesrum.

Der vil i mange tilfælde være gode muligheder for at bruge indkøbte materialer til carport, redskabsskur, legehus el.l., blot de hurtigt kan nedtages og anvendes i forbindelse med beskyttelsesrummet.

Husk, at enhver beskyttelse er bedre end ingen beskyttelse - eller en forsinket beskyttelse!



Effektiv beskyttelse mod bomber, brand og stråling

Bombeeksplosioner

Trykbølgen efter en eksplosion kan være kraftigere end en orkan. Denne trykbølge vil kunne vælte selv solide huse. Loftet over beskyttelsesrummet bør derfor afstives således, at det kan modstå vægten af en sammenstyrtet bygning.

Adgangsdør og andre nødvendige åbninger til rummet afskærmes mod sprængstykker og mindre projektiler, mens øvrige døre og vinduesåbninger lukkes til med murværk, sandsække el. lign. Alt vinduesglas i rummet skal være fjernet.

NEDSTYRTNING OG BRAND

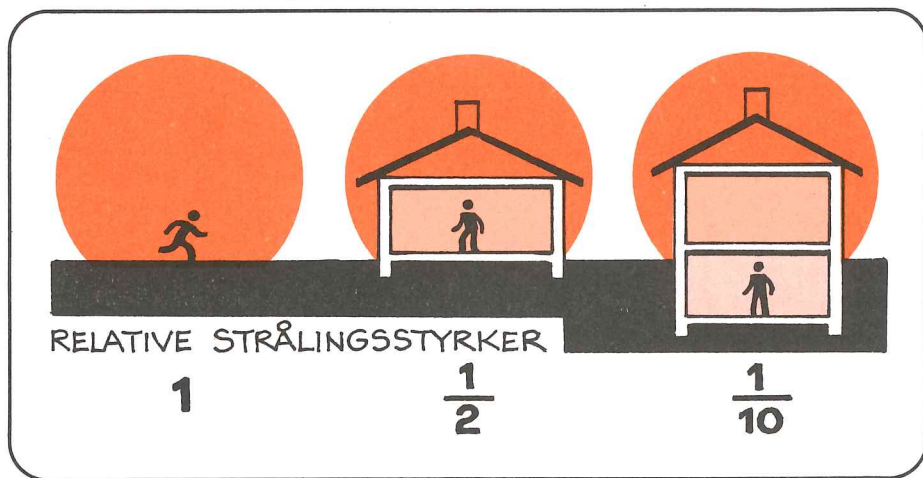


Brand

Et fjendtligt angreb medfører ofte brand i bygninger. Loftet over beskyttelsesrummet bør derfor isolere rummet mod varme-stråling fra oven, og om muligt være brandsikkert eller brand-drøjt, dvs. være længe om at brænde igennem.






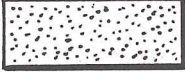




Radioaktiv stråling


I et område med radioaktivt nedfald vil en person i det fri mod-tage hele strålingen. Indendørs mindskes strålingen umiddel-bart, men ikke nok. Beskyttelsen bør derfor forbedres.



Jo tykkere, et beskyttelsesrumms vægge og tag kan bygges, og jo tungere (tættere) materialer, der anvendes, desto bedre beskyttelse får man.

Almindelige byggematerialer mindsker strålingens styrke på følgende måde:

| MATERIALE (UDEN MUR- ÅBNINGER) | STRÅLINGSSTYRKE | |
|--------------------------------------|---|---|
| |  |  |
| STÅL | 2 cm  | 10 cm  |
| BETON | 6 cm  | 30 cm  |
| MASSIVT TEGL | 8 cm  | 42 cm  |
| STAMPET JORD | 10 cm  | 55 cm  |



Adgangsdør og nødudgang afskærmes mod stråling, mens øvrige dør- og vinduesåbninger afblændes totalt med tungt materiale.

Det radioaktive nedfald begynder umiddelbart efter atomeksplosionen og mindskes med voksende afstand fra eksplosionsstedet.

I en given situation vil der over radioen blive givet meldinger om strålingsfaren og dens geografiske fordeling.

Giftgasser m.m.

Der findes mange forskellige typer af farlige gasser. De kan angribe nervesystem, åndedræt, øjne, hud o.s.v.

Den enkleste måde at beskytte sig på er at forsegle alle sprækker ved vinduer, døre, ventilationslemme o.s.v, således at beskyttelsesrummet bliver lufttæt.

Ved en sådan »hermetisk« tillukning vil luften dog - alt efter rummets størrelse - blive opbrugt i løbet af timer.

Det er derfor vigtigt at følge med i radioens meldinger om, hvornår gasskyen er drevet væk, og udeluften atter kan indåndes.

Det er iøvrigt muligt at købe et sikkert virkende gasfilter, som kan installeres i forbindelse med et primitivt ventilationsanlæg.

Også anden gas end giftgas kan være farlig. Brydes gasforsyningsledningerne, kan der opstå fare for brand, eksplosion eller kvælning. Hovedstopphanen skal derfor hurtigt kunne lukkes.

Sådan indrettes beskyttelsesrum i kælderen

Beskyttelsesrum i nybyggeri

Tegningen viser, hvordan et beskyttelsesrum kan indrettes i et almindeligt typehus. Det forudsættes, at rummet indrettes samtidig med husets opførelse.

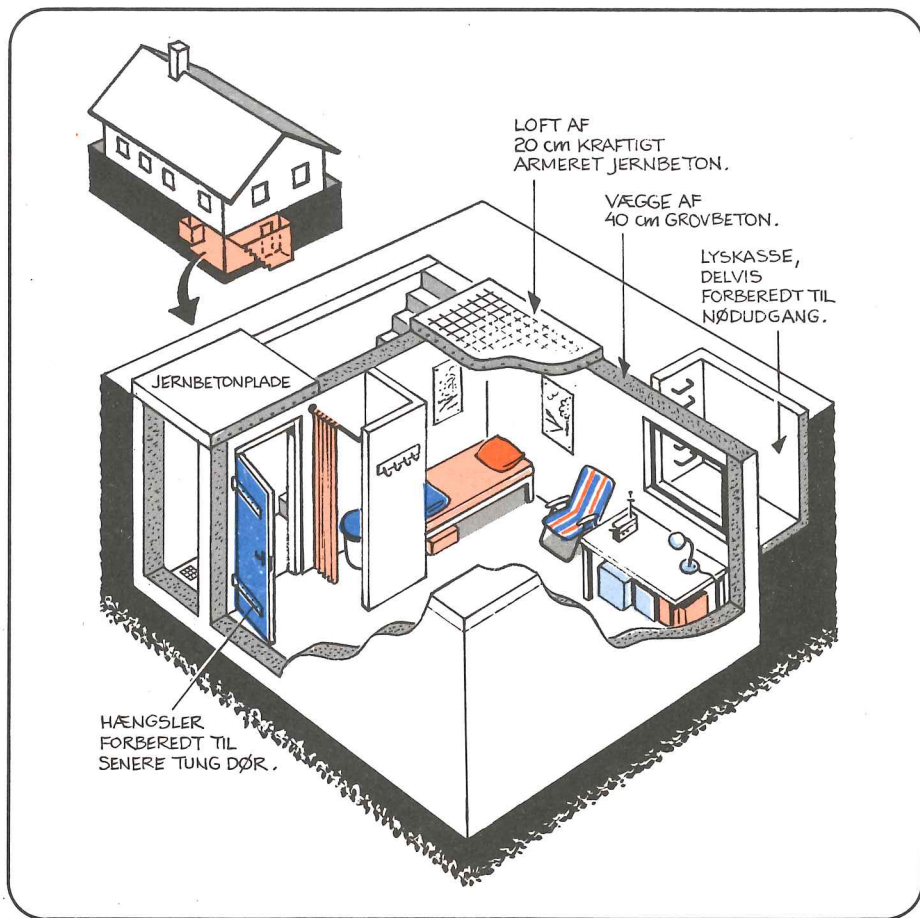
Rummet er $3,5 \times 3,5$ m og beregnet til ophold for en gruppe på 5-6 personer. Der er plads til et afskærmet tørkloset, senge eller køjer og andet nødvendigt inventar.

De omgivende vægge støbes af 40 cm grovbeton. Væggene kan eventuelt varmeisoleres.

Beskyttelsesrummets loft er beliggende i højde med jordoverfladen og støbt af 20 cm jernbeton, beregnet for en nedstyrtningsslast på 2800 kg pr. kvadratmeter (svarende til max. to overliggende etager).

Nedgangen til rummet bør være let tilgængelig. Hvor planen tillader det, må en indvendig trappe foretrækkes. Men ofte vil der, som i det viste typehus, ikke være plads.

På tegningen er derfor vist en udvendig trappe. Over trappens fod er støbt en 20 cm jernbetonplade, der beskytter indgangsdøren mod sprængstykker, projektiler og radioaktiv stråling.



Trappe, nødudgang, ventilation

Trappehullet bør kunne overdækkes med en skråtstillet plade, der hindrer radioaktivt støv og regnvand i at trænge ned. Gulvet ved trappens fod støbes 5 cm lavere end beskyttelsesrummets gulv og forsynes med afløb, eventuelt blot en »sump«, dvs. en fordybning i gulvet.

Beskyttelsesrummet er forsynet med en lyskasse, der gør rummet mere anvendeligt i fredstid. I en krisituation afskærmes vinduet og indrettes til nødudgang.

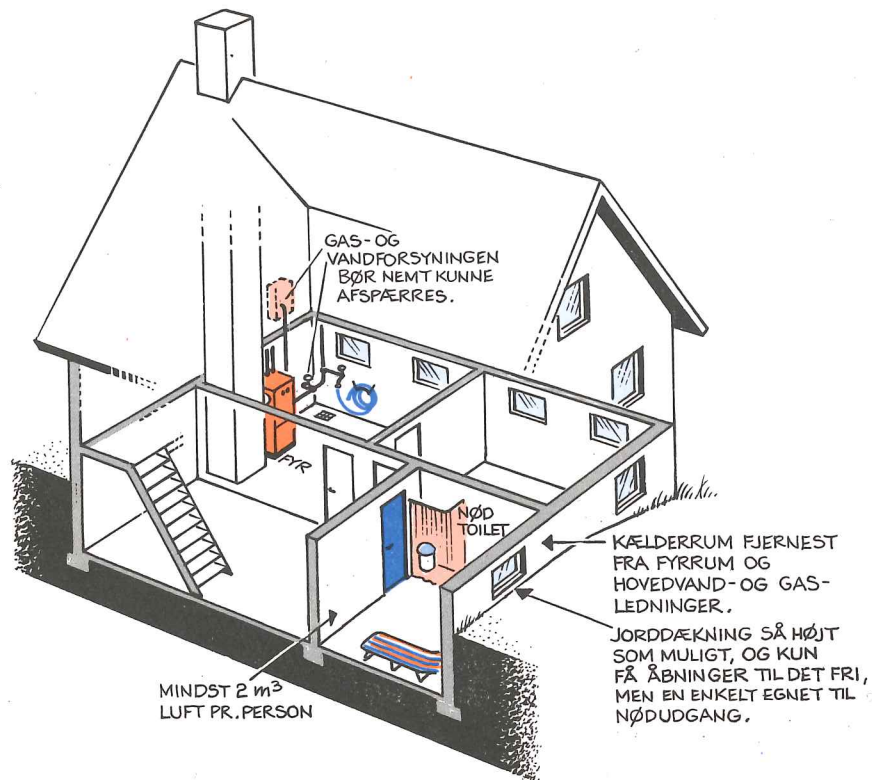
Ventilation kan ske gennem lyskassen. Når den omdannes til nødudgang, kan et luftfornyelsesanlæg - som beskrives andetsteds i hæftet - etableres.

Beskyttelsesrum i eksisterende kælder

Ved valg af *det mest egnede kælderrum* til familiens fremtidige beskyttelsesrum bør De lægge vægt på:

- at vælge beliggenhed væk fra fyrrum (brandfare) og væk fra hovedledninger for vand, gas eller fjernvarme,
- at rummet kun har få og små åbninger til det fri (lette at tætte); om muligt et indre rum,
- at der kan etableres en nødudgang (hvis normal adgangsvej bliver spærret efter sammenstyrtning),
- at der er jorddækning så højt som muligt, helst til kælderloft,
- at der er plads til at hvile sig, plads til et nødtoilet og mindst 2 kubikmeter luft pr. familiemedlem, og
- at vandledninger kan forsynes med afspærringsventil tæt uden for rummet.

BEDST EGENE KÆLDERRUM



Afstivning af kælderloft

Afstivningen kan ske med 1 eller 2 dragere på tværs af dækkets (loftets) bærende retning. Afstivningen må afpasses efter konstruktionens bæreevne, uanset hvilket materiale, der er tale om. En drager af 125×125 mm tømmer kan afstive en dækbredde op til 5 meter fra væg til væg. Den skal understøttes på stolper, som vist på tegningen.

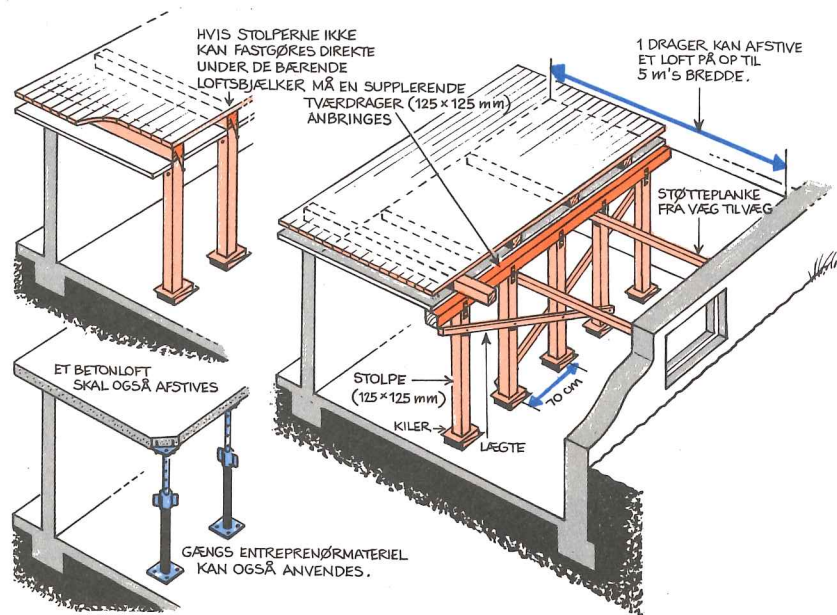
Stolper af træ skal være 125×125 mm eller runde med en diameter på 140 mm ved rumhøjder op til 2,8 meter. De kiles op med en indbyrdes afstand på 0,7 meter.

Stolperne forbindes med en skråstillet lægte eller raft. For at forhindre afstivningen i at vælte, hvis det overliggende dæk (loftet) skulle forskubbe sig, anbringes med passende mellemrum fastsømmede støtteplanker på tværs under drageren. Plankerne skal som vist spænde fra væg til væg.

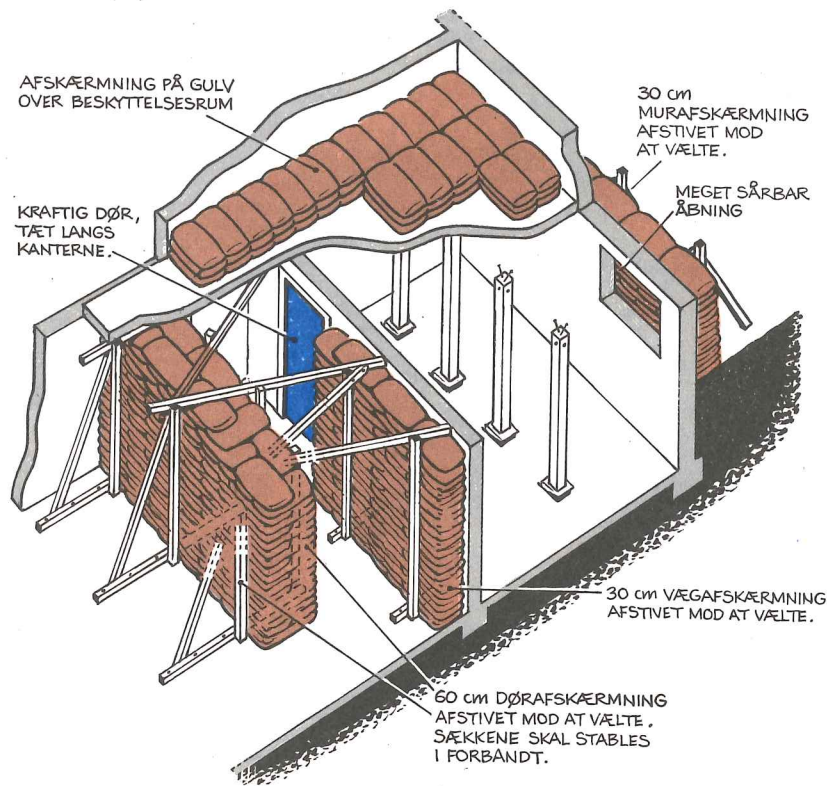
Til afstivning kan man i stedet for dragere og stolper af træ anvende entreprenørmateriel bestående af stålsøjler og stålbjælker.

Rummets konstruktioner forstærkes, og afskærmningen forbedres, således at rummet kan beskytte bedst muligt mod bombeeksplosioner, nedstyrtende bygningsdele, brand og radioaktivitet

AFSTIVNING



AFSKÆRMNING



Sandsække beskytter

Lag af sandsække forøger rummets beskyttelse mod radioaktivitet, projektiler, sprængstykker og brand, men ikke mod nedstyrtende bygningsdele. Sandsækkene bør stables i forbandt (på samme måde som murværk), således at de hænger godt sammen. Stablerne skal nå helt til loft.

Stabler af sandsække skal desuden være sikre mod at vælte i tilfælde af kraftige rystelser.

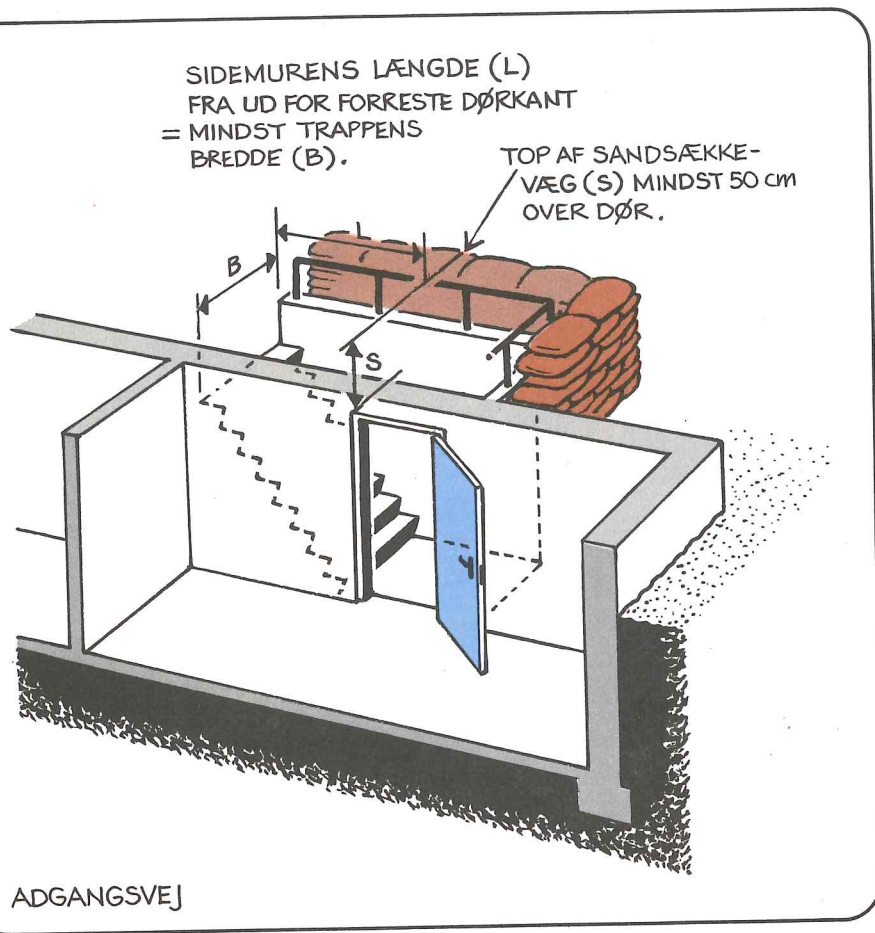
Stables der op mod mure eller fritstående uden afstivning, må stablerne i stedet udføres 60 cm brede foroven og 90 cm hhv. 120 cm brede ved foden.

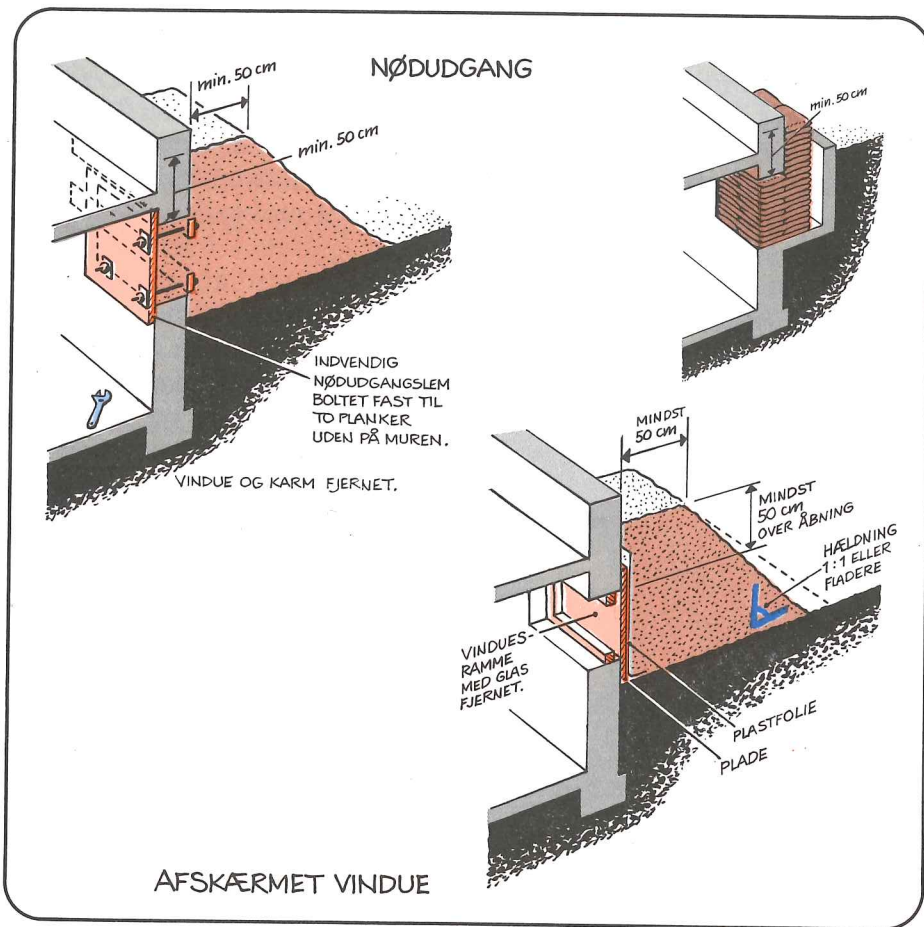
Forstærket dør

Det er vigtigt, at adgangs døren forstærkes, enten ved at udskifte den med en branddrøj BD 60 dør (55 mm tyk) eller ved at påsømme flere lag rupløjede brædder i skiftende retning til 66 mm samlet dørtykkelse. Dørhængslerne skal udskiftes med stærkere hængsler, og døren forsynes med tætningslister.

En udvendig adgangsdør skal tillige være afskærmet med en væg foran. En nedgangstrappes sidemur om nødvendigt forhøjes med murværk eller sandsække.

Er adgangsdøren indvendig, må eventuelle vinduesåbninger overfor afskærmes.





Nødudgang

Blandt beskyttelsesrummets vinduesåbninger indrettes en enkelt åbning som *nødudgang*. Denne skal kunne sikres gennem afdækning med sandsække eller jord, dog således at trædækket eller lignende (f.eks. krydsfiner eller spånplade), hvormed vinduet blændes, er boltet indvendigt. Så kan udgangen åbnes af de personer, der opholder sig i rummet.

Sikring af vinduer

De øvrige vinduesåbninger afdækkes ligeledes med sandsække eller jord, efter at vinduesglas er fjernet. Da afdækningen ikke skal kunne fjernes indefra, kan denne anbringes udvendigt i muråbningen.

Etablering af fritliggende beskyttelsesrum i haven

Mange moderne parcelhuse er opført uden kælder. Det betyder, at det i en række tilfælde vil være aktuelt at etablere et nødbeskyttelsesrum i haven.

Et sådant beskyttelsesrum bør, hvis det er muligt, anlægges så dybt, at det har loftet i højde med eller under jordoverfladen. Høj grundvandsstand kan dog gøre det nødvendigt at indrette beskyttelsesrummet helt eller delvis over jordoverfladen.

Placeringen af rummet bør være således, at ophold og adgang ikke umuliggøres i tilfælde af ildebrand eller ved eventuel sammenstyrtning af nærliggende bygninger. Afstanden til andre bygninger samt eventuelle oplag af brandbare materialer må derfor tages i betragtning.

I rummet bør der - som tidligere anført - være mindst 2 kubikmeter luft pr. person og plads til at hvile sig.

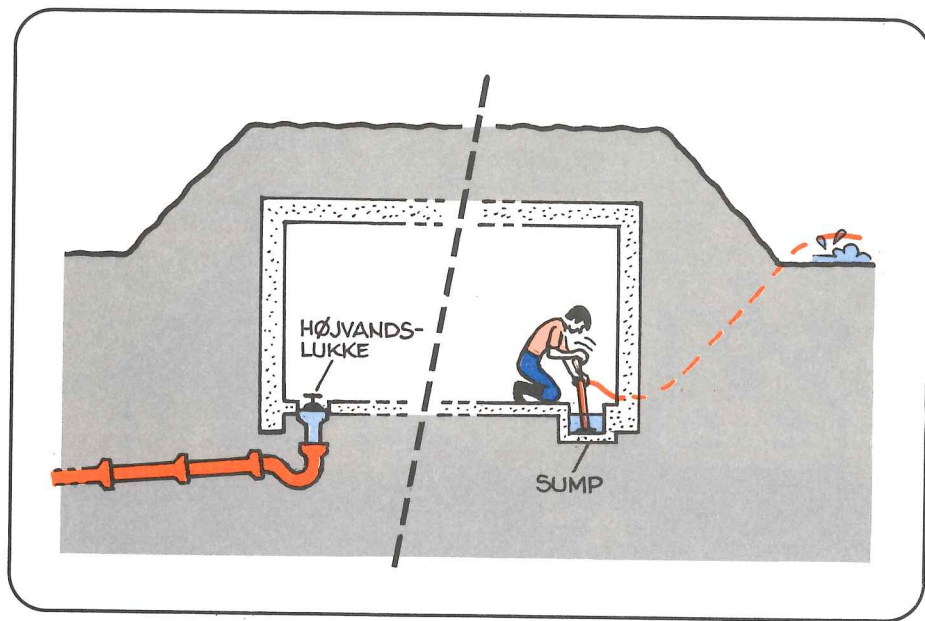
Kloak og vandafledning

Hvor det er muligt, bør beskyttelsesrummet afvandes til kloak eller et tilstrækkeligt lavtliggende sted. Ved afvanding til kloak skal man sikre sig mod opstuvning af vand (f.eks. ved anvendelse af højvandslukke).

Kan man få forbindelse med et dybereliggende vandsugende

lag i jorden, kan vandafledningen ske til en sivebrønd, der eventuelt kan graves i bunden af beskyttelsesrummet.

I nødsfald, og hvor der kun er tale om bortledning af nedsivende overfladevand, kan man anvende en »sump«, dvs. en fordybning i beskyttelsesrummets bund, hvorfra det vand, der samler sig, må pumpes eller øses op. Denne ordning kræver i reglen hyppig lænsning og dagligt tilsyn for ikke at risikere, at der står vand i rummet, den dag det skal bruges.



Sikring af loft

Jo større rum et loft skal spænde over, desto mindre kan det bære. Større beskyttelsesrum bør derfor enten bygges som smalle gange eller forsynes med indvendige understøtninger.

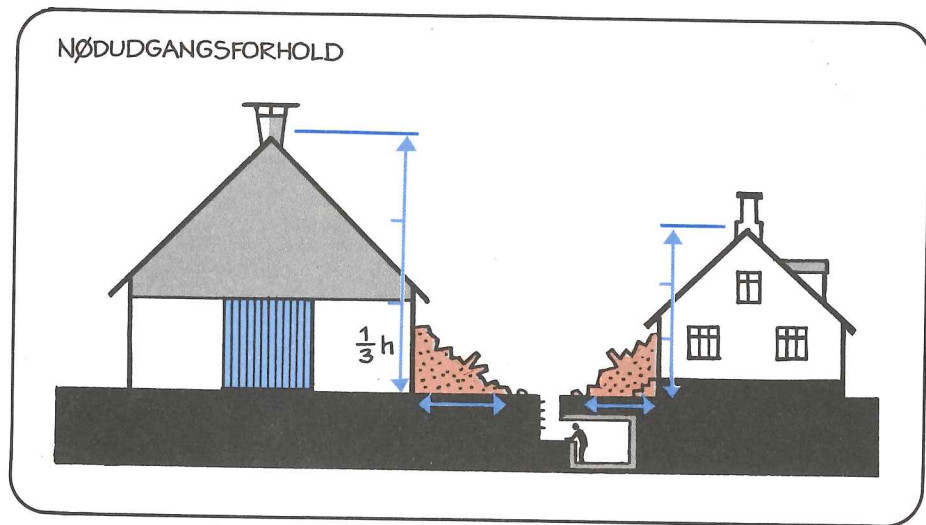
Loftsdækket bør foruden jordens vægt kunne tåle et overtryk på 2,8 tons pr. kvadratmeter fra bombesprængninger uden at bryde sammen. Dette svarer til vægten af et ekstra jordlag over rummet, der er 1,7 meter tykt.

Man bør så vidt muligt anvende materialer, som er rimeligt holdbare mod fugt og rådangreb.

Nødudgang

Ethvert beskyttelsesrum bør have en nødudgang med et åbningsareal på mindst 0,5 kvadratmeter, især hvis der i nærheden er bygninger, der ved sammenstyrtning eller brand kan spærre indgangen til beskyttelsesrummet.

Nødudgangen kan eventuelt bestå af en kravlegang i et rør (fri højde 80-100 cm eller mere), der udmunder i passende afstand fra nærliggende bygninger. Er dette murstensbygninger, skal man regne med, at bygningens ruiner kan falde i en afstand ud til ca. $\frac{1}{3}$ af bygningens højde.



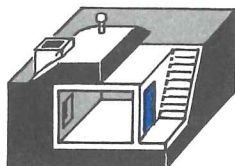
Mange muligheder

Overvejer De allerede nu at indrette et nødbeskyttelsesrum i haven, kan civilforsvaret hjælpe Dem med råd og vejledning om valg af type og konstruktion.

De kan eksempelvis vælge mellem følgende rumtyper:

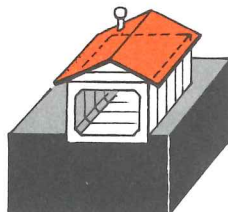
- a) Nedgravet betonrum, støbt på stedet.
- b) Betonelementrum over jorden, udført med specialelementer.
- c) Nedgravet rum af gængse betonrør eller specialfremstillede betonelementer.
- d) Nedgravet stålcontainer.
- e) Nedgravet tyndvægget skeletkonstruktion af gængse materialer fra et byggemarked.
- f) Nedgravet betontank af gængse betonringe.
- g) Nedgravet tank af tynde specialfremstillede stålplader.
- h) Nedgravet specialfremstillet plastkuppel.

Disse rumtyper og andre nødbeskyttelsesrum, der indrettes i en beredskabssituation, er nærmere beskrevet i Civilforsvarsstyrelsens specialhæfte, se herom under afsnittet: Sådan får De mere at vide.



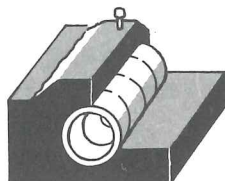
NEDGRAVET BETONRUM
STØBT PÅ STEDET.

a



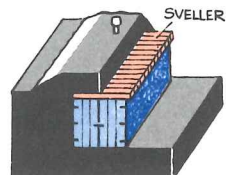
OVERJORDISK RUM AF
SPECIALFREMSTILLEDE
BETONELEMENTER.

b



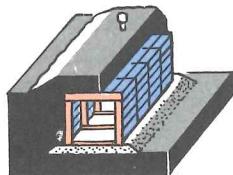
NEDGRAVET RUM AF
GÆNGSE BETONRØR
ELLER SPECIALFREMST.
BETONELEMENTER.

c



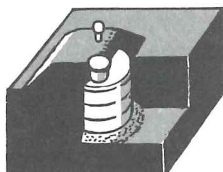
NEDGRAVET
STÅLCONTAINER.

d



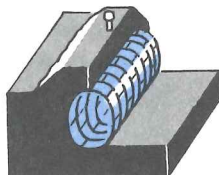
NEDGRAVET TYNDVÆGGET
SKELETKONSTRUKTION
AF GÆNGSE MATERIALER.
FRA BYGGEMARKED.

e



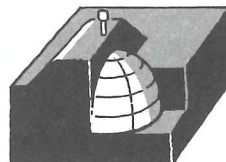
NEDGRAVET BETON-
TANK AF GÆNGSE
BETONRINGE.

f



NEDGRAVET TANK AF
TYNDVÆGGEDE
SPECIALELEMENTER
AF STÅL.

g



NEDGRAVET
SPECIALFREMSTILLET
PLASTKUPPEL.

h

Luftfornyelse (ventilation)

For at hindre røg, radioaktivt støv eller radioaktivt vand (f.eks. regnvand) og gas i at trænge ind i beskyttelsesrummet skal rummet gøres så tæt som muligt.

Alle åbninger til det fri skal kunne lukkes tæt, og alle revner og sprækker tætnes med blød fugemasse, klæbestrimler (tape) eller lignende.

I et sådant tæt tillukket rum med begrænset rumfang kan man kun opholde sig i en begrænset tid. Ophobet kulsyre (kultveilde) fra udåndingsluften vil i løbet af timer - alt efter antallet af personer og rummets størrelse - medføre åndedrætsbesvær og til sidst bevidstløshed og kvælning, hvis der ikke tilføres frisk luft.

Luftfornyelse er derfor nødvendig.

Den enkleste form for luftfornyelse i et beskyttelsesrum i kælderen opnås ved regelmæssigt at åbne dørene til de tilstødende kælderrum. Det forudsætter, at disse rum er tætnede mod røg og radioaktivt støv udefra. Ved gasangreb er denne metode ikke brugbar.

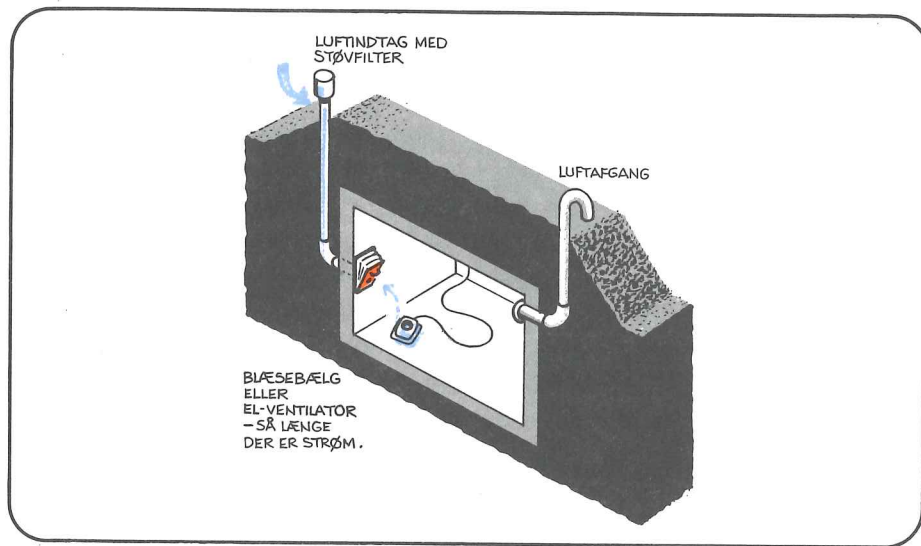
En sikrere og mere effektiv luftfornyelse opnås ved etablering af et primitivt ventilationsanlæg.

En forudsætning for, at et sådant anlæg virker efter hensigten er, at radioaktivt støv kan filtreres fra, og at luftindtaget i tilfælde af gasangreb kan afspærres, med mindre anlægget er udstyret med et gasfilter (findes i handelen).

En elektrisk ventilator, der yder ca. 1,5 kubikmeter luft pr. person pr. time er tilstrækkelig til at holde koncentrationen af kulsyre under 2 procent og derved sikre ubesværet åndedræt. I tilfælde af strømsvigt bør ventilationsanlægget kunne holdes igang med håndkraft.

Rummet skal være forsynet med et luftafgangshul, der skal kunne spærres af i tilfælde af gasangreb.

Muligheder for indretning af primitive ventilationsanlæg er beskrevet i Civilforsvarsstyrelsens specialhæfte, se herom under afsnittet: Sådan får De mere at vide.



Sidde- og liggepladser

I rummet bør findes liggepladser til husstandens medlemmer. Køjeprincippet kan anvendes, men også mobilt udstyr, f.eks. til camping og havebrug, kan anvendes. Som sengetøj kan anbefales soveposer, uldtæpper og lignende, som findes i huset i forvejen.



Toiletforhold

Rummet bør forsynes med et tørkloset. Der findes adskillige egnede modeller, f.eks. til campingbrug. Toiletpladsen bør afskærmes med et forhæng. Det anbefales, at der om muligt indrettes udluftning af toilettet.

Inventar og forsyninger

Det er afgørende for nødbeskyttelsesrummets evne til at fungere efter hensigten, at det fornødne inventar er til stede. Det samme gælder den forplejning, der er nødvendig for livets opretholdelse i kortere eller længere tid. Der vil med fordel kunne anskaffes inventar og forsyninger, som også kan gøre fyldest i hverdagen.

Sidde- og liggepladser vil ofte kunne gøre gavn i hus og have. Udstyr til opvarmning og eventuel madlavning vil f.eks. kunne bruges i haven eller på ferieturen (camping).

Radio, lommelygte og batterier hører også dagliglivet til.

Nødlager

Når det gælder proviant, vil f.eks. konserves uden problemer kunne indgå i husholdningens almindelige lager, således at en stadig »omsætning« og fornyelse sikres. Også med hensyn til andre nødvendighedsartikler vil der let kunne oprettes et »nødlager«, som kan indgå i den daglige husholdning.

Nødvendig medicin skal opbevares på et sikkert sted, men være tilgængelig, hvis situationen opstår.

Under alle omstændigheder er det en fordel i tide at danne sig et overblik og disponere således, at man også i dagligdagen har glæde af at være fremsynet.

Husk plastposer, desinfektionsvæske, toiletpapir og bindesnor til poserne. Husk også en passende beholder til andet affald.

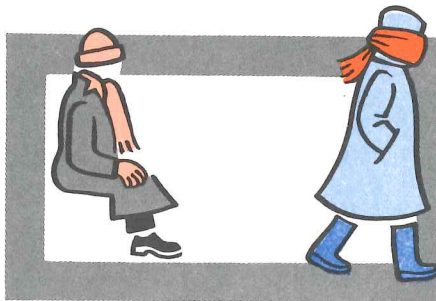


Værktøj og materialer

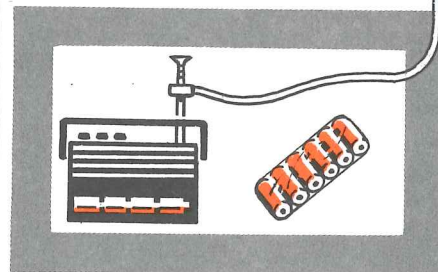
I rummet skal findes det værktøj, der er nødvendigt for at komme ud af rummet, f.eks.: Økse, hammer, mejsel, koben, arbejdshandsker m.v. Desuden bør findes tætningsmaterialer (fugemasse, klæbestrimler, klude o.s.v.) til beskyttelse mod gas o.l. Desuden skal der i rummet være nøgler til aflukning af vand og gas, skruetrækker, skiftenøgler m.v.

Personlig beklædning

Da rummet ikke giver mulighed for større fysisk udfoldelse vil det være hensigtsmæssigt i den kolde tid at medbringe varmt tøj, halstørklæde og hovedbeklædning. Kraftigt fodtøj tilrådes også. Regntøj og gummi-støvler medtages, da dette i forbindelse med ophold uden for rummet lettere vil kunne renses for f.eks. radioaktiv forurening. Halstørklædet giver en primitiv åndedrætsbeskyttelse.



ANTENNELEDNING
TIL DET FRI,
F.EKS. VIA NØD-
UDGANGSÅBNING



Radio

Det er vigtigt at kunne modtage meddelelser, som offentlige myndigheder sender ud over radioen. Modtageforholdene må derfor afprøves, ligesom et reservelager af batterier er nødvendigt, idet radioen ikke må være afhængig af lysnettet.

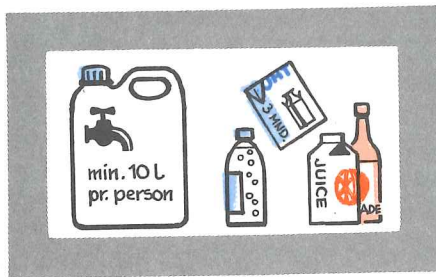


Lys og varme

Så længe den normale elforsyning fungerer, kan man både få lys og anvende elektriske apparater som kogeplade og dyppekoger. Disse apparater er i modsætning til alle former for åben ild ikke iltforbrugende. Hvor der ikke findes el, eller hvis strømmen svigter, må man anvende batterilygter og stearinlys som belysning. Campingudstyr til opvarmning - gas eller tørspritlefyr - og stearinlys er iltforbrugende og bør kun anvendes i ringe omfang.

Drikkevand

Uden drikkevand kan man kun overleve 2-3 døgn. Da den normale vandforsyning kan svigte, er det nødvendigt, at der i beskyttelsesrummet findes et forråd af drikkevand på mindst 10 liter pr. person. Vandværksvand vil under passende kølige og lysfattige opbevaringsforhold kunne anvendes uden videre, såfremt det opbevares i en omhyggeligt rengjort (steriliseret, skoldet) beholder. Til supplerung kan anbefales mineralvand (med eller uden kulstoffer), juice, frugtsaft, orangeade o.s.v.

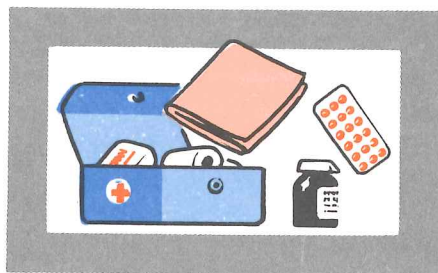


Fødevarer

Nødforrådet skal være sammensat af æggehvideholdige stoffer (kød/fiskekonserves), fedtholdige stoffer (spiseolie o.l.) og kulhydratholdige stoffer (gryn, knækbrød, kiks o.l.). Der kan suppleres med tørrede frugter, chokolade, honning o.s.v. Fødevarerne skal kunne spises uden opvarmning og være langtidsholdbare (køleskabe, dybfrysere og kogeplader er afhængige af elektricitet; gas og tørspritle bruger ilt).

Personlig hygiejne

Til brug for den nødtørftige personlige rengøring bør medtages vandfad, sæbe og håndklæder. Et passende vandforråd bør reserveres til dette formål - ud over den nødvendige drikkevandsforsyning.

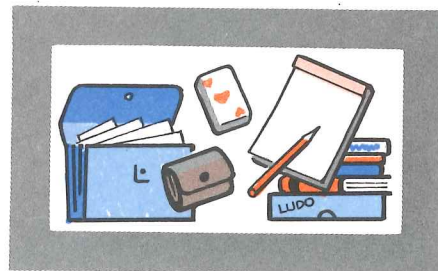


Medicin og førstehjælpsudstyr

Husstandens normale medicin, herunder ordineret sovemedicin medbringes. En forbindskasse til behandling af småskader er nødvendig. Indholdet kan suppleres med elastikbind, armslynger, større gazestykker o.s.v.

Personlige papirer

Personlige papirer, penge m.v. medbringes. I øvrigt er det en god idé som tidsfordriv at medtage spil, bøger, papir og blyant.



Huskeliste

Det vil være en fordel at gribe sagen systematisk an. Her vil en huske- eller checkliste være en god hjælp.

- *Sidde- og liggepladser (hvor mange, hvordan)*
- *Toiletforhold (plastposer, væske, papir, snor)*
- *Personlig beklædning (varmt tøj, vandtæt fodtøj, halstørklæde)*
- *Personlig hygiejne (vandfad, sæbe, håndklæder)*
- *Lys og varme (el, batterier, stearinlys, tændstikker)*
- *Radio (reservebatterier)*
- *Værktøj og materialer (hammer, økse, koben, skiftenøgle, skruetrækker, tætningsmateriale, arbejdshandsker)*
- *Drikkevand (ren beholder)*
- *Fødevarer (skal være holdbare og kunne spises uden opvarming)*
- *Medicin og førstehjælpsudstyr*
- *Personlige papirer*
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Sådan får De mere at vide

De kan få mere at vide om mulighederne for beskyttelse i andre hæfter og på kurser, f.eks.:

Om at overleve, Civilforsvarsstyrelsen, hæfte 1983.

Førstehjælp, Civilforsvars-Forbundet (gratis 12 timers kursus).

Elementær brandbekæmpelse, Civilforsvars-Forbundet (gratis 2 timers kursus).

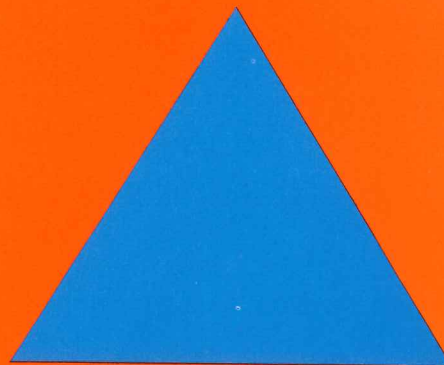
Mere om beskyttelsesrum:

- A) Civilforsvarsstyrelsens specialhæfte om nødbeskyttelsesrum i haven og primitive ventilationsanlæg (1988).
- B) Indenrigsministeriets bekendtgørelse nr. 650, 19.12.84, om sikringsrum.
- C) Civilforsvarsstyrelsens vejledning om klargøring af sikringsrum (1987).

Hæfter og bekendtgørelser fås ved henvendelse til Civilforsvarsstyrelsens reglementsforvaltning, 01 38 65 45.

Civilforsvaret står i øvrigt gerne til rådighed med yderligere oplysninger:

- Civilforsvarsstyrelsen, Vordingborggade 18, 2100 København Ø, 01 38 65 45
- Civilforsvars-Forbundet, Datavej 18-20, 3460 Birkerød, 02 82 00 66
- Kommunale civilforsvar (se i telefonbogen eller spørg kommunen).



En ligesidet blå trekant på orange baggrund er det internationale kendemærke for CIVILFORSVAR.

Personer, bygninger og materiel, der hører under civilforsvaret og bærer dette mærke, har krav på en beskyttelse, der svarer til den, Røde Kors-mærket giver. Kun civilforsvaret må bruge dette kendetegn.