



RÅD OM EGENBEREDSKAP

Har du et beredskapslager hjemme i tilfelle du må klare deg uten strøm, vann og internett i en uke? Det er hver enkelt husstand sitt ansvar å være forberedt på unormale situasjoner, for eksempel langvarig strømutfall. God egenberedskap er en investering i trygghet for deg og dine nærmeste.

EGENBEREDSKAP

Hvis strømmen blir borte eller du blir isolert av været i flere dager, bør du være rustet til å klare deg selv.

Det er **hver husstands ansvar** å være forberedt på unormale situasjoner – for eksempel et langvarig strømbrudd.

God egenberedskap er en **investering i trygghet** for deg og dine nærmeste.

Gå gjennom behovene dine jevnlig og oppdater lageret ved behov. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide!

VANN OG MAT

- Vann lagret på kanner eller dunker
 - Mat som tåler romtemperatur
 - Stormkjøkken e.l. med brensel
-

VARME OG LYS

- Alternativ varmekilde (om mulig)
- Lommelykt med ekstra batterier
- Stearinlys, telys og fyrstikker
- Varme klær og tepper

INFORMASJON

- Radio med batteri
 - Ekstra batterier
 - Telefonliste på papir (nødnummer, veterinær, legevakt, familie og venner)
-

ANNET

- Førstehjelpsutstyr / husapotek
 - Hygieneartikler
 - Noen kontanter
 - Oppladet powerbank
-

KOMMUNAL KRISEBEREDSKAP

Ved uønskede hendelser har **Lierne kommune** ansvar for å ivareta sikkerheten til alle som oppholder seg i kommunen. Kommunen deltar i skadebegrensende tiltak for å sikre mennesker, miljø og materielle verdier.

Kriseledelse

- **Hovedmøteplass:** Kommunehuset i Nordli, Heggvollveien 6, 7882 Nordli Ved lengre strømutfall flyttes dette til: Lierne Helsetun, Stortangveien 18, 7882 Nordli
- **Sørli** - ved behov etableres midlertidig møteplass på Næringsbygget, Grønlundveien 8, 7884 Sørli

Hjemmeboende eldre kan midlertidig flyttes til Lierne Helsetun dersom det ikke er mulig å bo hjemme.

TELEFONI OG KOMMUNIKASJON VED STRØMBRUDD

- Mobildekning faller normalt ut etter ca. **2–4 timer** uten strøm
- **Unntak:** Sandvika sentrum har dekning lenger (forsterket EKOM-område)
- Dersom bredbånd fungerer, kan **WiFi-tale** brukes
- Uten mobildekning/internett: beveg deg til et område med dekning eller møt opp på en av de etablerte møteplassene

 Dekningskart:

[Telenor](#)

[Telia](#)

 Viktige telefonnumre:

- Kommunens sentralbord: **74 34 34 00**
- Ordfører: **404 70 677**
- Kommunedirektør: **949 79 973**
- Vaktrom Lierne Helsetun: **911 18 218**
- Satellitt-telefon +8816 2247 5339

 NØDNUMMER

Brann	110
Politi (øyeblikkelig hjelp)	112
Medisinsk nødtelefon (akutt/livstruende)	113
Nødtelefon for døve/hørselshemmede	1412

Nød-SMS: Tjeneste for døve, hørsels- og talehemmede.

Registrer nummeret ditt på  www.nodsms.no

Nyttige lenker:

- Trafikkmeldinger: 175.no
- Strømbryddskart: tensio.no/strombryddskart
- [Råd om egenberedskap](#)
- [Sikker hverdag. no](http://Sikker.hverdag.no)

 TA VARE PÅ HVERANDRE

Når uvanlige situasjoner oppstår og hverdagen krever litt mer av oss enn normalt, er det viktig at vi viser omtanke og tar vare på hverandre. Et lite tiltak kan bety mye – ta gjerne en tur innom naboen for å forsikre deg om at alt står bra til, og tilby hjelp der det trengs. Sammen skaper vi trygghet i nærmiljøet og forebygger unødige problemer.

Ajour pr. 28.10.2025