

Prepper-liste: tjekliste til print

Fra nødpakker.dk/prepper-liste — bygget på Beredskabsstyrelsens anbefaling om at kunne klare sig selv i mindst tre døgn. Niveau 1 = 72 timer (myndighedernes anbefaling), niveau 2 = 7 døgn, niveau 3 = 14 døgn og derover. Opdateret 26. september 2026.

Husstanden: ____ voksne ____ børn ____ kæledyr **Vand til 3 døgn:** 9 liter pr. person = ____ liter
Lokal P4-frekvens (FM): ____ MHz **Sidst tjekket:** ____/____ 20____

Vand

- ☐ **Niveau 1** Drikkevand: 3 liter pr. person pr. døgn i tre døgn (to sammenfoldelige 20-liters dunke til en familie). Skift vandet hvert halve år.
- ☐ **Niveau 2** Vandrensningstabletter og et personligt vandfilter (fx LifeStraw) pr. person.
- ☐ **Niveau 3** Pumpefilter til titusinder af liter og en fast dunk med taphane som køkkenforsyning.

Mad uden strøm

- ☐ **Niveau 1** Mad til tre døgn, der kan spises koldt: konserver (makrel, bønner, færdigretter), knækbrød, nødder, müsli, tørret frugt, energibarer.
- ☐ **Niveau 1** Dåseåbner, tallerkener, bestik og krus, der ikke skal vaskes op med rindende vand.
- ☐ **Niveau 2** Stormkøkken eller gasbrænder med brændstof til en uge (1 liter sprit eller 2–3 gasdåser) — kun brugt udendørs eller med udluftning.
- ☐ **Niveau 2** Frysetørret mad til 7 døgn pr. person (husk 300–400 ml vand pr. portion).
- ☐ **Niveau 3** Lager til 14 døgn med rotation: skriv dato på, spis det ældste først.

Strøm og kommunikation

- ☐ **Niveau 1** FM-nødradio med håndsving og solceller — til beredskabsmeddelelser på DR P4.
- ☐ **Niveau 1** Powerbank med solceller på mindst 20.000 mAh, opladet.
- ☐ **Niveau 1** Lys: pandelamper, lommelygter, ekstra batterier, stearinlys og tændstikker i vandtæt beholder.
- ☐ **Niveau 1** Opladerkabler til alle telefoner samlet ét sted.
- ☐ **Niveau 2** Batteribaseret strømstation til router, lys og køleskab (kan stå indendørs).
- ☐ **Niveau 3** Nødgenerator eller solpanel til strømstationen — generatoren kun udendørs.

Varme, hygiejne og sundhed

- ☐ **Niveau 1** Tæpper eller soveposer og varmt tøj i lag til alle — saml familien i ét rum.
- ☐ **Niveau 1** Førstehjælpskasse: plaster, bandager, saks, handsker, desinfektion og en kort vejledning.
- ☐ **Niveau 1** Fast medicin til mindst en uge og en plan for det, der kræver køl.
- ☐ **Niveau 1** Hygiejne: toiletpapir, vådservietter, håndsprit, sæbe, bind og tamponer, kraftige affaldsposer til nødtoilet.
- ☐ **Niveau 1** Jodtabletter til personer under 40 år, gravide og ammende, hvis I bor nær et atomkraftværk.
- ☐ **Niveau 2** Medicin og hygiejne til 14 døgn; ekstra briller og batterier til høreapparat.

Værktøj, dokumenter og kontanter

- ☐ **Niveau 1** Multiværktøj eller foldekniv, gaffatape og snor/paracord.
- ☐ **Niveau 1** Universalnøgle til hovedhaner og skruetrækker, så vand og gas kan lukkes.
- ☐ **Niveau 1** Kontanter i små sedler (kortterminaler dør med strømmen).
- ☐ **Niveau 1** Kopi af pas, sygesikring, forsikringspolicer og vigtige telefonnumre på papir i vandtæt mappe.
- ☐ **Niveau 2** Papirkort over lokalområdet og en liste over samlingssteder for familien.

Børn, ældre og kæledyr

- ☐ **Niveau 1** Børn: modermælkserstatning, bleer, vådservietter, yndlingsmad og noget at lave uden skærm.
- ☐ **Niveau 1** Ældre: medicinliste, reservebriller, høreapparat-batterier, hjælpemidler og en aftale om, hvem der kigger forbi.
- ☐ **Niveau 1** Kæledyr: foder og vand til samme antal døgn, medicin, snor eller transportkasse.