

Poängjakt

Vecka 39 är det MSB:s Beredskapsvecka, och årets tema är *Öva!*

Utmana dig själv genom att **plocka bort en bekvämlighet om dagen** (och bara den dagen) i sju dagar. Vad är svårast för dig att klara dig utan? OBS: När du har valt en poängnivå gäller även begränsningarna från alla lägre nivåer. Lycka till!

Vad plockas bort vilken dag?	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng	5 poäng
Måndag Information	Inga sociala medier	Inga nyheter på tv, mobil eller dator	Bara P4, och bara på vevradio	All info från pappers-tidningar	All info genom att prata med andra
Tisdag Vatten	Inget kaffe- eller tevattnen från kran	Ingen matlagning från kran	Inget dricksvatten från kran	Ingen kroppstvätt från kran	Ingen tryckspolning i toan
Onsdag Värme	Sov med jacka i stället för täcke	Tillbringa natten i sovsäck	Tillbringa natten i bil, vedbod, skjul el. dyl.	Tillbringa natten i tält/ under presenning	Tillbringa natten under stjärnorna
Torsdag Mat	Ingen färdiglagad hämtmat	Inga inköp i mataffärer	Inte äta något från kylskåpet	Inte äta något från frysen	Bara äta mat från länet
Fredag Betalningar	Inga bank-ärenden lajv eller på webb	Inga nätköp	Ingen Swish	Inga betalkort	Inga inköp, bara byteshandel

Lördag Hjälpa andra	Lista vilka i din närhet som kan behöva hjälp i en kris	Bekräfta listan genom att prata med personerna på den	Fråga någon på listan om hen behöver hjälp att förbereda sig för en kris	Hjälp någon på listan med något konkret	Hjälp alla på listan med något konkret
Söndag Reflektera	Lista det som var jobbigast för just dig	Åtgärda en sak på listan	Åtgärda två saker på listan	Åtgärda tre saker på listan	Åtgärda fyra saker på listan

Bonus (5 poäng)

Luft	Stäng av och sätt på ventilationen där du befinner dig
------	--



Länstyrelsen
Jämtlands län