



TOTALBEREDSKAPSÅRET

2026

Presentasjon 03.10.26
Gol kommune





"Me må gå frå beredskap i djup fred til planlegging for økt risiko for krig og krise"

KVA ER TOTALBEREDSKAPSÅRET?

Norges beredskapsevne

Norge har dei siste åra styrka totalberedskapen etter erfaringer frå pandemi, ekstremvær, krig i Ukraina og aukande digitale truslar

Totalberedskapsmeldingen

Totalberedskapsmeldinga peikar på behov for betre sivil motstandskraft, meir robuste forsyningslinjer, betre cyberberedskap og auka sjølvforsyning av mat.

Motstandskraft

Totalberedskapsåret 2026 skal brukast til å styrke kunnskap, samarbeid og beredskap i heile samfunnet – stat, kommunar, frivilligheit, næringsliv og innbyggjarar

EIGENBEREDSKAP

- Myndighetene anbefalar at alle husholdninger kan klare seg sjølve i minst tre døgn, helst opp mot ei veke, utan straum, vatn og butikk
- Eigenberedskap betyr å kunne dekke grunnleggjande behov: drikkevatn, varme, mat, lys, medisiner og informasjon (for eksempel via batteridrivne eller DAB-radio).

- Ha vatn lagra (minst nokre liter per person per dag) og noko enkel, lagringsstabil mat for omtrent ei veke.
- Syt for alternative lyskjelder (lykter, stearinlys), moglegheit for enkel matlaging utan straum, og varme eller ekstra klede/tepper.
- Kan du fyre med ved eller gass, syt for at du har eit lager av brensel i heimen.
- Ha naudsynte medisiner og kopiar av viktige dokument lett tilgjengeleg.
- Avtal møtestad og kontaktpunkt i familien om mobilnett/straum fell bort.
- Følg informasjon frå myndigheitenes kanalar og redaktørstyrte medier i krise.

- Me må kunne prioritere dei som ikkje klarar seg utan hjelp i en krise
- Heile befolkninga – ikkje berre innbyggjarar



BEREDSKAP I GOL KOMMUNE

- Gol kommune har ei **kommunal kriseleiing** som trer saman ved alvorlege ulykker, kriser og katastrofer. Arbeidet er forankra i ein oppdatert beredskapsplan og ROS-analyse (sist revidert i 2024) Godkjent tilsyn på beredskap frå Statsforvaltar i 2025 og arbeid med regional ROS analyse i desse dagar.
 - Kommunen har også eit **psykososialt kriseteam (sorg- og kriseteam)** som kan støtte innbyggjarar ved alvorlige hendelsar.
 - I tillegg har kommuna eit **beredskapsråd** som er samansett av aktørar frå kommunen, nødetater, private bedrifter og frivillige lag og organisasjonar.
- 

Spesifikt om oppmøtestad ved bortfall av mobilnett (EKOM-utfall):

Ved ekstremvær eller større hendingar kan mobilnettet bli utilgjengeleg, og du får ikkje ringt nødetatane.

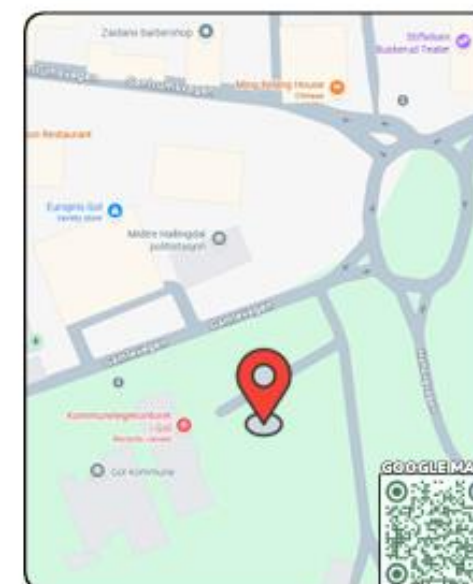
Har du akutt behov for hjelp frå nødetatane når mobilnettet er nede, skal du møte på;

Parkeringsplassen ved Gol kommunelegekontor, Gamlevegen 4, 3550 Gol.

OBS!

Det er ingen automatikk i at kommunen blir varsla ved bortfall av telefonnettet, men nødetatane får melding frå sine varslingsentralar.

Kommunen har i dag alternativ kommunikasjon via satelittelefon. Det blir arbeida regionalt med å sjå på andre alternativ.



NÅR MOBILNETTET OG INTERNETT ER NEDE

OG DET ER **AKUTT BEHOV** FOR Å NÅ NØDETATENE, OPPSØK **OPPMØTEPlass**

WHEN INTERNET AND PHONES ARE DOWN

AND THERE'S AN **URGENT NEED** FOR EMERGENCY SERVICES VISIT THE **MEETING POINT**



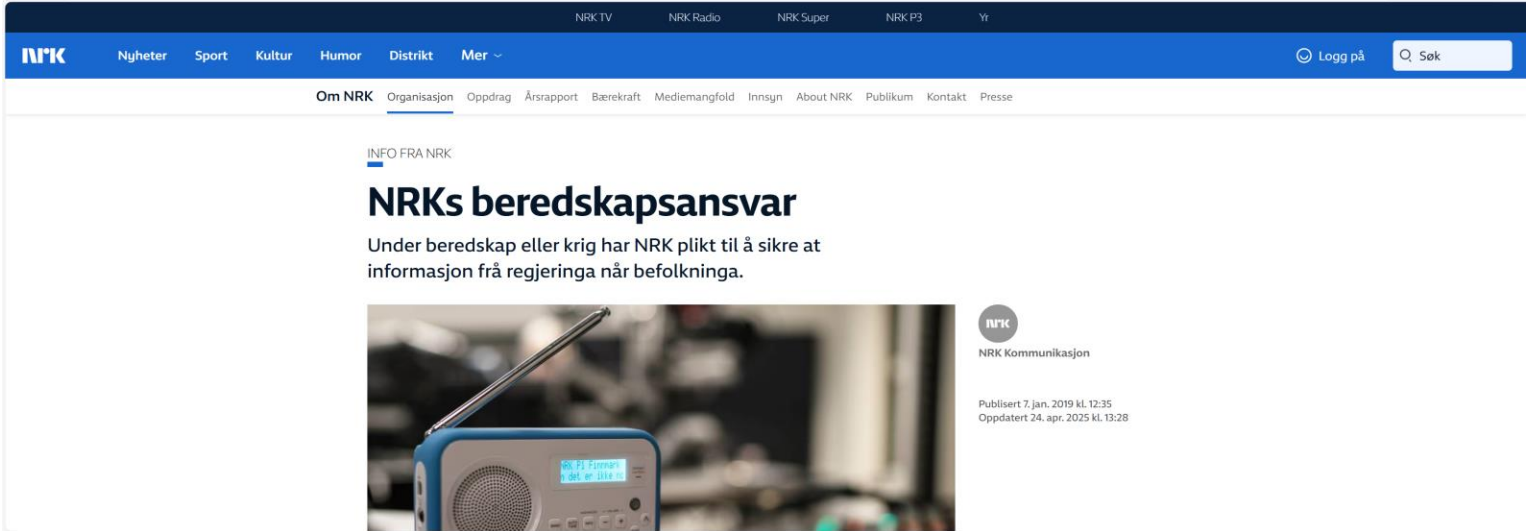
Parkeringsplassen utenfor Gol legekontor
The parking lot outside Gol doctor's office
Gamlevegen 4, 3550 GOL



INFORMASJON OG KOMMUNIKASJON

Søk informasjon fra nasjonale og lokale myndigheter:

- NRK P1 – beredskapskanalen (I tunnel og bil, podcaster og dokumentarer, vær og naturfare)
- RadioHallingdal på FM-båndet
- Vær kildekritisk!
- Nødvarsel på mobil (både fra stat og kommune)



Dekningsområder

Radio Hallingdal dekker følgende kommuner:

- Hol
- Ål
- Gol
- Hemsedal
- Nesbyen
- Flå
- Nore og Uvdal

Du hører Radio Hallingdal på følgende frekvenser:

STED	FREKVENS
Hol/Ål	106.7 MHz
Geilo	107.9 MHz
Leveld/Vats	104.5 MHz
Gol/Torpo	104.1 MHz
Hemsedal	105.6 MHz



Hvem kan få varsler?

Nødvarsel sendes ut til enheter som befinner seg innenfor et gitt geografisk område. De fleste nyere mobiltelefoner kan motta nødvarsler.

[Les mer →](#)



Slik fungerer Nødvarsel

Nødvarsel går via mobilnettet og ut til alle mobiltelefoner i et definert område.

[Les mer →](#)



Hva får du varsler om?

Nødvarsel skal brukes til å varsle befolkningen om alvorlige og akutte hendelser som kan true liv og helse.

[Les mer →](#)

BEREDSKAPSVENN

A man with glasses and a yellow sweater sits cross-legged on a shelf in a storage room. The shelves are filled with various emergency supplies: canned food, bags of rice, rolls of paper towels, a portable heater, and bags of blankets. The room is lit with warm yellow light.

DSB
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap

Finn din beredskapsvenn

Ha en beredskapsvenn på lager, ikke i boden

Beredskapsvenner kan hjelpe hverandre med

- omsorg og støtte
- opphold og overnatting
- deling av utstyr og varer
- praktiske oppgaver

Les mer på dsb.no/egenberedskap



Hva kan beredskapsvenner hjelpe hverandre med?

- Førstehjelp ved skader
- Omsorg og støtte
- Opphold og overnatting hvis noen må evakuere fra egen bolig
- Oversettelse og forklaring av informasjon fra myndighetene
- Praktisk hjelp til bruk av utstyr og verktøy
- Innkjøp, bæring og transport
- Bytte eller byttelån av utstyr og varer
- Lån av mobiltelefon som er koblet til et annet nett enn din telefon
- Felles matlaging

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Stopp katastrofetankane

Når tankane går i loop – gå ut, ring nokon eller gjer noko praktisk.



2. Hald på minst éi rutine

Frukost, dusj, leggetider. Rutinar gjev fotfeste.



3. Søk kontakt med andre

Vis at du er der – og at du ikkje vil stå åleine.



4. Hald kroppen i gang

Bevegelse hjelper både hovudet og humøret – all aktivitet tel.



5. Gi hovudet pause

Ta ti minutt utan å gjere noko som helst. Det gjer ein forskjell.



6. Gjer det som gjev deg driv

Jobb, hobby, frivillig arbeid – du veit best kva som gjev meining for deg.



7. Sei nei før det seier stopp

Set grenser og bruk kreftene dine klokt.



8. Snakk om det før det blir krise

«Eg slit litt» kan vere nok å seie.



9. Le litt – kvar dag

Latter gir lette, sjølv når alt kjennes tungt.



10. Bruk det som har hjelpt deg før

Dine egne erfaringar er ditt viktigaste verktøy.



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

DU ER EIN DEL AV BEREDSKAPEN



TAKK FOR USS!

