



www.prepperdanmark.dk

Tjekliste for prepper forsyninger

Mål nået:	72 timer	6 måneder	1 år	2 år	selvhjulpen
Mad					
Vand					
Energi/brændstof					
Varme/lys					
Førstehjælp					
Hygiejne					

	72 timer	Hjem
Communication		
Finansiel		
Køkkenudstyr		
Beskyttelse & Jagt		

Tjekliste for madforsyninger

	Udskrift af madplan - morgenmad, frokost og aftensmad i 2 uger kun ved brug af madlager
	Udskrift af opskrifter - for hvert måltid på din madplan

Korn:

#lbs du har.

Beliggenhed.

#lbs du har brug for.

Minimum: 14 Kg korn pr. person pr. måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 14 = ____ x ved ____ måneders forsyning = ____ Kg

Mel			
Majsmel			
Ris			
Pasta			
Popcorn			
Pandekagemix			
Havregryn			
Varm korn			
Total:			

Bønner og bælgplanter:

Minimum: 4,5 Kg bønner pr. person pr. måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 4,5 = ____ x ved ____ måneders forsyning = ____ Kg

Sorte bønner			
Pinto bønner			
Split ært			
Total:			

Salt:

Minimum: 0,5 Kg salt per person per måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 1 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Fin salt			
Groft salt			
Total:			

Mejeriprodukter:

Minimum: 7 Kg mejeri pr. person pr. måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 7 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Mælkpulver			
Kondenseret mælk			
Ost			
Æg i pulverform			
Total:			

Kød/køderstatninger:

Minimum: 7 Kg kød per person per måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 7 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Oksekød - (på dåse/ frysetørret/frosset)			
Kylling			
Skinke			
Tunfisk			
Total:			

Fedt og olier:

Minimum: 2 Kg fedt og olier pr. person pr. måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 2 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Jordnøddesmør			
Madolie			
Smør/Margarine			
Mayo/salatdressing			
Total:			

Sukker:

Minimum: 2,3 Kg sukker pr. person pr. måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 2,3 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Melis			
Brunt sukker			
Honning/melasse			
Majssirup			
Geléer			
Frukt - (dåse/frysetørret/frosset)			
Fruktdrinkmix			
Total:			

Grøntsager:

Minimum: 2,3 Kg grøntsager per person per måned. Samlet familiemedlemmer ____ x 2,3 = ____ x efter ____ måneders forsyning = ____ Kg

Dåse			
Frysetørret			
Dehydreret (kartoffelager)			
Total:			

Tjekliste for alternativ energi

Kilde

Beliggenhed

Off-grid energikilde (eksempel: generator)	
2. Off-grid energikilde (eksempel: solpaneler)	
3. Off-grid energikilde (eksempel: vindmølle)	
Bil Power Inverter	
Energiopbevaring (deep cycle bilbatterier) + 1000 Watt Power Inverter	
Forlængerledninger	
Landskabsbelysning ved hjælp af genopladelige AA-batterier/ solbatterioplader	
Bærbar solcelleoplader	
Genopladelige AA-batterier (jeg anbefaler eneloop)	
Almindelige batterier AAA, AA, C, D (lommelygter, radioer osv.)	

Brændstoftjekliste

Kulbriketter	
Brænde + motorsav, økse og økse	
Ildstarter (magnesium, flint, tinder, tændvæske)	
Benzin	
5 gallon gasdåser	
Gas sifon	
Petroleum	
Propan	
Lampe olie (til olielamper)	
Sprit (Trandia blus)	
Tændstikker og lightere	

Varme tjekliste

Kilde

Beliggenhed

Off-grid varmekilde (eksempel: pejs)	
2. off-grid varmekilde (eksempel: propanvarmer)	
3. off-grid varmekilde (eksempel: solcellevinduer)	
Tæpper - Uld, Jean, Dun, Tung	
Frakker (til under nul graders vejr og vandtætte)	
Koldt vejr Tøj/Snetøj	
Isolerede støvler	
Soveposer – under nul grader	
Velisoleret værelse (hvor hele familien kan sove)	
Uld sokker	

Light Checklist

Kilde

Beliggenhed

Off-grid lyskilde (eksempel: petroleumslampe)	
2. Off-grid lyskilde (eksempel: krank lanterne)	
3. Off-grid lyskilde (eksempel: solcellelys)	
Stearinlys	
Stearinlyslanterner / batterilanterner (hjælper med at forhindre hjemmebrande)	
Lommelygter – LED batteridrevet og kinetisk eller håndsving	
Landskabspleje lys	
Pandelampe	
Glow Sticks	

First Aid Checklist #2

Kilde	Du har	Beliggenhed	Du mangler
Antibiotisk salve			
Anti-svampe			
Antiseptisk - Alkoholforberedende puder 200 stk æske			
Bandager - Trekant			
Band Aids - Vandtæt			
Quikclot® – Stopper hurtigt med at bløde			
Blodtrykssæt (manuelt)			
Brandcreme (Lidocain)			
Dental Emergency Kit			
Førstehjælpshæfte			
Gaze 4x4 puder & ruller			
Hæmoride creme			
Instant Cold Packs			
Krazy Glue®			
Medicinsk tape			
Medicinsk saks/traumesaks			
Moleskind			
vaseline (vaseline)			
Udslætscreme (hydrocortison)			
Forlygte/lommelygte – lysende LED			
Leatherman® (fjern splinter og kugler)			
Skalpel og barber udstyr			
Sysæt			
Slangebid kit			
Skinne –SAM® (kan skinne alle knogler i kroppen)			
Støtte (knæ, ankel, håndled)			
Kirurgiske handsker / masker			
Selvklebende indpakning - Coban®			
Termometer (ikke-digitalt)			
Tourniquet – CAT (2)			
Pincet			
Gærinfektionscreme			

Hygiejne tjekliste

Hygiejne	Du har	Beliggenhed	Du mangler
Vådservietter			
Frisørkam og sakse			
Chap-stick - Carmex®			
Vatpinde			
Tandtråd			
Deodorant			
Hårbørste og hårbånd			
Hånddesinfektion			
Hårshampoo og balsam			
Limeolie (fjerner saft og sod)			
Lotion			
Negleklippere			
Off-grid toilet			
Hygiejnebind			
Sæbe - Barsæbe / Body Wash			
Sæbe – Antibakteriel håndsæbe			
Sæbe – Vaskemiddel			
Razor & Sharpener			
Toiletpapir			
Tandbørster			
Tandpasta			
Pincet			

Økonomisk tjekliste

Arbejde mod frihed		
Gæld-elimineringsplan		
Nødopsparingsfond 7000,- kr		
Lev inden for et budget		
Sæt økonomiske mål		
Opret et shelter		
Bilforsikring		
Kontant ved hånden 7000,- kr og op efter.		
Gældfri		
Nødopsparingsfond – 6 måneders udgifter		
Opbevaring af mad - 6 måneder		
Sygesikring		
Bolig-/lejerforsikring		
Livsforsikring		
Testamente og/eller Livsbo		
Byg et fundament		
Nødopsparingsfond – 12 måneders udgifter		
Madopbevaring – 12 måneder		
Eje en bil bygget før 1960 (lånefri) - EMP-forberedelse		
Ej dit hjem (frit realkreditlån)		
Restindkomst (Bliv virksomhedsejer, skriv en bog, opfind, køb lejebolig)		
Plan for økonomiske ændringer		
Oplev en vedvarende vare at bytte med (hvis du ejer solpaneler, kan du bytte energi)		
Udvikl en færdighed at bytte med		
Udvikl en 2 færdighed at bytte med		

Tjekliste for køkkenudstyr #1

Madlavning

Beliggenhed

Off-grid tilberedningsmetode (eksempel: Rocket Stove®)	
2. Off-grid tilberedningsmetode (eksempel: propangrill)	
3. Off-grid madlavningsmetode (eksempel: solovn)	
Kogegrej i støbejern	
Køkkenredskaber - Træ og rustfrit stål	
Trykkoger	
Gryde og log	

Fødevarekonservering

Beliggenhed

Off-grid kølemetode (fryser med generator)	
2. Off-grid kølemetode (isboks/iskiste)	
3. Off-grid kølemetode (eksempel: rodkælder)	
Ismaskine – Off-grid	
Kødkværn - Håndsving	
Oliepresse - Håndsving	
Hvedekværn - Håndsving	
Langtidsopbevaring af fødevarer uden for nettet (konservesvarer)	
2. Off-grid opbevaring af mad på lang sigt (dehydrator)	

Køkkenværktøj

Dåseåbnere - Manual	
Madhakker - Manual	
Køkkenknive lavet af et enkelt stykke kulstofstål	
Køkkentimer - Intet batteri	
Termometre - Intet batteri	

Tjekliste til beskyttelse og jagt

Flere af disse ting kræver jagt tegn, altid godt at få taget det.

Andet	Du har	Beliggenhed	Du mangler
Baton / Bat			
Bug – afskrækningsmiddel			
Hund			
Ansigtmasker – Støvfri			
Ansigtmasker – Respiratorgasmaske			
Pistol – Håndvåben			
Pistol – Håndvåben ammunition			
Pistol – Håndvåben Ekstra magasiner			
Pistol - Riffel			
Pistol - Rifle ammunition			
Gun – Rifle Ekstra magasiner			
Pistol – Haglgevær			
Pistol – haglgevær ammunition			
Pistolrengøringsæt			
Våbenskab			
Jagtkniv med tarmkrog			
Machete			
Myggenet			
Bevægelsesdetektor perimetrys			
Peberspray (kompakt & bjørn spray)			
Gnaver – fælder			
Gnaver – Gift			
Flue spiral			
Snaresæt			

Mellem 72 timers nødsæt

MAD & VAND

- o Personlige daglige rationer i tre dage
- o 32 oz vandflaske (det anbefales at drikke 8 oz, otte gange i løbet af dagen = 64 oz.)
- o Vandrensningstabletter
- o Camping kogesæt, redskab, skrubbebude, lædergrydeholder

LYS & VARME

- o Lommelygte med ekstra batterier og/eller solcelle/håndsving lys
- o Glow Sticks
- o Stearinlys (forsegl disse i en Ziploc®-pose for at forhindre olie og voks i at lække)
- o Tændstikker, lighter og/eller forstørrelsesglas
- o Brænder
- o Hånd- eller fodvarmere
- o Nødtæppe og/eller letvægtstæppe
- o Sovepose
- o Telt

TØJ

- o Ekstra beklædning (skjorte, bukser, termotøj eller underpanser, undertøj, sokker)
- o Hue, baseballkasket og lommeterklæde
- o Handsker & bælte
- o Poncho
- o Lille sysæt

FØRSTEHJÆLP

- | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|
| o Lg., Med., & Sm. Bandager | o Antibiotisk salve | o Brænd creme |
| o Termometer | o Medicin/Vitamin | o Curad Bloodstop® |
| o Øjendråber | o Moleskind | o Crazy Glue® |
| o Smertestillende | o Allergi medicin | o Kirurgiske handsker |
| o Medicin/Vitaminer | o Negleklippere | o Læbepomade |

TOILETTER

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|
| o Tandbørste | o Tandpasta | o Vatpinde |
| o Børste og/eller kam | o Lotion | o Hårbånd |
| o Toilettepapir | o Feminine Hygiene Products | o Hånd sæbe |
| o Hånddesinfektion | o Lille stykke sæbe | o Vaskeklud |

COMMUNICATION

- | | | |
|---|-----------------------------|---------------|
| o Radio og en liste over radiostationer | o Notesblok & blyant | o Telefonkort |
| o Stamps & Postcards | o Power Bank batterioplader | o Mobil lader |
| o Fløjte | | |

DIVERSE

- | | | |
|------------------------|---------------------|------------------|
| o Gaffatape | o Sort Affaldesække | o Letherman |
| o Kort | o Kompas | o Skrive værktøj |
| o Lommekniv/Barberblad | o Peberspray | o Kontanter |

DOKUMENTER

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| o Kørekort | o Billede af familiemedlemmer | o Kreditkort |
| o Kontaktliste over familie og venner | o Fødselsattest | o Vielsesattest |

