

## Vad är en Bug-out Bag?

A red backpack is shown open, revealing a collection of emergency supplies. At the top, there's a blue box labeled "Emergency Blanket". Below it, a white box with a red cross logo is labeled "American Red Cross Personal First Aid Kit". To the right, a green box of "HUSKY PLASTIC" is visible. In the center, there's a box of "EMERGENCY TOWELS" and a box of "FRESH NAP" napkins. To the left, two AA batteries are visible. In the foreground, there's a roll of blue tape, a roll of white tape, a roll of grey duct tape, a pair of orange gloves, a pair of white gloves, a small red first aid kit, and a small white device with a speaker. The backpack is filled with various other supplies, including a box of "EMERGENCY TOWELS" and a box of "FRESH NAP" napkins.

## Vad innehåller en Bug-out bag?

- Tillräckligt med mat och vatten för 72 timmar.
- Dricksvatten samt vatten för matlagning. Minst 3 liter per person och dag
- Mat, torrvaror som inte kräver kylning
- Utrustning för vattenrening så som vattenfilter och tabletter
- Utrustning för matlagning, sprit- eller gasolkök med tillbehör
- Första hjälpen-kit med både antibiotika och utrustning för suturering av sår
- Tillräckligt med vardagsmediciner för exempelvis diabetes och hjärtproblem
- Solskydds- och insektsmedel
- Utrustning för att göra upp eld, exempelvis tändstål, tändstickor och tändningspapper
- Telefonnummer, och kartor över området med viktiga ruttor och uppsamlingsplatser
- Kläder anpassade efter väder och säsong. Exempelvis fleecetröja och regnkläder.
- Sovsäck, tält, nödfilt och en presenning
- Utrustning för att kunna sköta sin hygien. Både tandborste och toalettartiklar

- Batteridrivnen radio, gärna med handvev, samt extra batterier.
- Mobiltelefon med laddare, både för 220v och 12v samt minst en laddad powerbank
- Ficklampor. med extra batterier, och ljusstavar
- Visselpipa och orange sjalett som komplement för att signalera räddningspersonal
- Kontanter och övriga betalningsmedel
- Identitetshandlingar.
- Morakniv, fickkniv och multiverktyg
- Silvertejp, rep och/eller fallskärmslina (paracord)
- Kompass, kikare och förstoringsglas
- Pennor med tillhörande anteckningsblock
- Sytillbehör för att kunna reparera trasiga kläder
- Utrustning för fiske, krok, fiskelina och flöte

## Övrig utrustning

- Yxa
- Jaktradio och/eller en CB-radio (27 Mhz) för kommunikation
- Skyddsmask (gasmask)