

# Brannøvelser i hjemmet

Undersøkelser viser at bare 1 av 10 har gjennomført brannøvelse i hjemmet i løpet av det siste året.

**Dere sparer verdifull tid til trygg rømning dersom dere har øvd.**

Selv blant barnefamilier er andelen lav. Dette er kanskje den gruppen som har størst behov for å gjennomføre brannøvelser hjemme, fordi barna som regel er avhengig av hjelp i en nødssituasjon.

## **Her er noen råd om ting man bør tenke på når man har brannøvelse hjemme:**

### **Forsøk å skape trygghet**

Brann kan være et skummelt tema, særlig for barna. Det er viktig at foreldre framstår som trygge på hvordan de skal opptre i tilfelle brann. Dette er med på å gi barna den tryggheten de trenger. En god idé er å gjennomføre brannøvelsen som en lek uten altfor mye alvor, slik at barna ikke blir engstelige.

### **Start med samtaler**

Før man har brannøvelse bør foreldrene snakke med barna om hva brann er og hvorfor det er viktig å ha brannøvelse. Fortell om røykvarsleren og hva det betyr dersom den piper. Lag noen enkle regler for hva barna skal gjøre dersom den begynner å pipe og det lukter røyk.

### **Ingen fasit**

Det finnes ingen fasit for hva man skal gjøre dersom røykvarsleren varsler brann. Dette avhenger av barnas alder, hvor mange voksne som er til stede, hvilke rømningsmuligheter familien har og så videre. Dere må finne den ordningen som passer dere best. Noen ting er viktig å huske på:

- **Barn blir redde av brann, og noen barn kan finne på å gjemme seg under senga, inni skap o.l.**
- **Yngre barn trenger hjelp av voksne for å komme seg ut.**
- **Dersom det er flere voksne og barn i boligen, bør de voksne avtale seg imelleom hvem som tar seg av hvilke barn.**
- **Eldre barn kan lære å komme seg ut av boligen på egenhånd.**
- **Eldre barn kan også lære å ringe til brannvesenet for å varsle om brann.**
- **Avtal et fast møtested utenfor bolige, der alle skal møtes så raskt som mulig for opptelling i nødssituasjon (f.eks lekestativet eller andre steder som er enkle å huske).**

### **HUSK:**

Branninstruksen må oppgi et trygt møtested på utsiden av boligen, slik at alle vet hvor man kan finne hverandre i tilfelle man må evakuere huset.

Tilpass gjerne branninstruksen etter barnas alder og modenhet, plassering av soverom og mulige rømningsveier. Branninstruksen må deretter prøves ut i en brannøvelse, slik at dere finner eventuelle punkter som bør justeres eller gjøres tydeligere.

### **Øvelse gjør mester!**

Nettopp fordi man må finne den ordningen som passer familien best, er det viktig at man øver. I en brannøvelse bør man derfor trene rent praktisk på evakuering av huset. Prøv ulike rømningsveier fra flere rom. Kontroller at rømningsveiene er lett tilgjengelige og at dører og vinduer enkelt kan åpnes fra innsiden. Vurder om det er behov for ekstra hjelpemidler som rømningsstiger o.l. Bli enige om hvem som går først og hvem som går sist. Etter brannøvelsen bør familien sette seg ned i noen minutter for å evaluere. For hver gang man øver finner man kanskje noe som kan gjøres bedre, og på denne måten blir både barn og voksne tryggere på hva de skal gjøre i tilfelle brann.

**Gjenta øvelsen jevnlig - minst to ganger pr. år**

# Hjemmets branninstruks

En branninstruks er en oppskrift på hva man skal gjøre hvis det blir brann. Alle familier bør lage seg en slik oppskrift, og bruke den som utgangspunkt når man skal ha brannøvelse hjemme. Her er et eksempel på en enkel branninstruks:

## SMÅ BARN:

- Rop "Brann! Brann!" så høyt du kan.
- Vent på rommet til en voksen kommer og henter deg. Ikke gjem deg!
- Gå sammen med den voksne ut av huset og til møtestedet dere har avtalt.

## STØRRE BARN:

- Redd andre ved å rope "Brann! Brann!" og hjelp hverandre ut.
- Hvis du har tid, varsle brannvesenet ved å ringe nødnummeret 110.
- Hvis du har tid, lukk dører og vinduer for å stenge brannen inne.
  - Gå raskt ut av huset.
  - Still opp på møtestedet.

## VOKSNE:

- Redd andre ved å rope "Brann! Brann!" og hjelp hverandre ut.
  - Pass på at alle barn kommer seg ut til møtestedet.
  - Varsle brannvesenet ved å ringe nødnummeret 110.
- Hvis du har tid, lukk dører og vinduer for å stenge brannen inne.
  - Hvis brannen er liten, forsøk å slokke. Ta ingen sjanser.
  - Gå raskt ut av huset og til møtestedet.

Tell opp antall personer, og ta i mot brannvesenet når de kommer.

## HUSK:

Branninstruksen må oppgi et trygt møtested på utsiden av boligen, slik at alle vet hvor man kan finne hverandre i tilfelle man må evakuere fra huset. Møtestedet må være enkelt å huske, f.eks. "ved sandkassa", "i oppkjørselen", "ved flaggstanga" eller lignende.

Tilpass gjerne branninstruksen etter barnas alder og modenhet, plassering av soverom og mulige rømningsveier. Branninstruksen må deretter prøves ut i en brannøvelse, slik at dere finner eventuelle punkter som bør justeres eller gjøres tydeligere.

