

Är du beredd?

Våra bästa tips och trix för enkel krisberedskap!

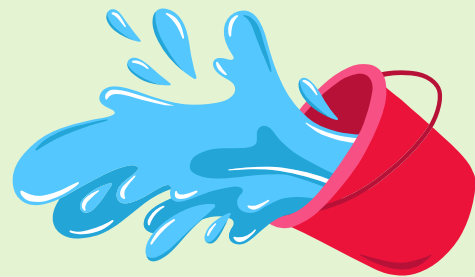
SV Lundabygden

**Kunskap
=
trygghet!**

Digital broschyr med klickbara länkar finns på **SV.SE/LUND**



VATTEN



Riktmärke för vattenbehov:

3-5 liter per person och dag till mat och dryck.

Glöm inte husdjuren!

Tips och trix från SV Lundabygden!

Du har nu skaffat dunkar. Är de hela och rena?

Se Livsmedelsverkets länk för info.

Klarar du att bära dunkarna när de är fulla?

Använd hjul: säckakärra, skrinna, cykelkärra, barnvagn med mera.

Alternativt: använd flera pet-flaskor.

Har du en tratt att ta med?

På utlämningsstället behöver det gå fort och utan onödigt spill.

Har du tillgång till egen brunn?

När kollade du vattenkvaliten senast? Kan du få upp vatten om strömmen har gått?



Länkar och sökord

[Va Syd - Vattentillgång vid kris och störningar](#)

[MSB - Tillgång till vatten i kris](#)

[Livsmedelverket – Dricksvatten i dunk](#)

[Livsmedelsverket – Krisberedskap för dig med egen dricksvattenanläggning](#)



Egna anteckningar

HÅLL DIG REN

Att hålla sig ren ökar uthålligheten och håller humöret uppe.



Tips och trix från SV Lundabygden!

Våtservetter och alkogel har du i din krislåda.

- *Lyxa till det med regnvatten eller vatten från något vattendrag i närheten.*
- *Regnvatten samlar du lätt om du sätter dit en fällbar utkastare på stupröret.*
- *Se om ditt tvättmedel är lämpligt för handtvätt.*

Menstruerande kvinnor

- *Det är inte fel att ha ett litet lager av bindor/tamponger hemma. Tänk på vad som händer med toalettpappret vid pandemins start.*
- *Intimservetter är aldrig fel.*
- *Menskopp är en hygiensk och varaktig lösning.*



Länkar och sökord

[VA SYD Driftinformation för VA SYDs medlemskommuner](#)

[VA SYD – Tillgång till avlopp vid kris och störningar](#)



Egna anteckningar

MAT

Du skall ha mat för minst en vecka hemma. Tänk på att kyl och frys inte funkar vid långvarigt strömavbrott!



Tips och trix från SV Lundabygden!

Det finns många listor på bra mat att ha i sitt krisskafferi. Torrvaror, konserver med mera.

- *Ett bra sätt att ha koll är att skriva en meny för en hel vecka.*
- *Gå utan brådska längs hyllorna i affären med varor som inte behöver kyla. Det finns mer än du tror.*
- *Har du särskilda matbehov kan det vara bra att ha lite extra.*
- *Nödmat behöver inte vara tråkigt. Konserverad frukt, kräm, kycklingpastej, torkat kött mm.*
- *Använd gärna en mättermos, både för tillredning och för att hålla värmen.*
- *Går det inte att diska, kan man stoppa tallriken i en plastpåse. När man ätit tar man av plastpåsen och kastar.*
- *Engångsartiklar att äta på/med vid vattenbrist.*
- *Se om dina konserver går att öppna utan konservöppnare, om inte, lägg en konservöppnare i din krislåda.*

Köp svenskproducerad mat!

Köper vi inte svensk mat i goda tider, finns det ingen mat i kristider.



Länkar och sökord

Livsmedelsverket – Laga mat under ett elavbrott

TILLAGNING

Vatten kan behövas kokas och kroppen behöver varm mat.



Tips och trix från SV Lundabygden!

Vid matlagning inomhus med öppen låga, tänk på brandrisken och kolmonoxiden.

- *Se över brandskyddet, brandsläckare, brandfilt, brandvarnare.*
- *Laga ALDRIG mat med öppen låga under spisfläkten. (Finns alltid fett i spisfläkten som kan ta eld).*
- *Kolmonoxid. För att undvika kolmonoxid inomhus vädrar du kort emellanåt. Är du osäker finns kolmonoxidlarm att skaffa.*
- *Är du ovan att laga mat utan el? Träna!*
- *Skriv upp några enkla och goda recept.*
- *Ska du blanda ingredienser, håll dom i en plastpåse, knåda runt och det är klart. (Minimerar disk vid vattenbrist.)*

Hur kan jag laga mat? Stormkök, gasspis, grill, fondue mm.

Till detta behövs bränsle och tändstickor.



Egna anteckningar

VÄRME & LJUS

Om elen går försvinner värme och ljus. Räkna med mörker och kyla!



Tips och trix från SV Lundabygden!

Tänk ut ett alternativt boende.

Vart kan du ta vägen? Till scoutstugan med öppen eldstad? En vän med kamin? Prata med släkt, vänner och grannar om man kan lösa och förbereda.

Bra att ha hemma

- Stearinljus ger ro och värme förutom ljus. Se till att ha ljusstake, ljuslykta som är brandsäker. Glöm inte tändstickor!
- Kolla ficklampor, pannlampor och andra ljuskällor och att du har batterier hemma.
- Förr var sängvärmare vanliga. Gör en själv genom att hälla uppvärmd vätska i en flaska som du stoppar i en strumpa. Känn efter vilken värme som är lagom.

Lek i mörkret!

Många barn som bor i en stad har aldrig upplevt totalt mörker. Åk ut i skogen eller en annan mörk plats och gör något kul. Då är det inte lika skrämmande. Det går också att stänga strömmen en kort stund och uppleva vad som händer och prata om det.



Länkar och sökord

[Krafringen - Strömavbrott - har strömmen gått?](#)

[Energimyndigheten – Gas- eller fjärrvärmeavbrott](#)

[E.ON - Avbrottskarta - Avbrottsinformation i hela landet](#)

INFORMATION

Håll dig uppdaterad via pålitliga källor. Var källkritisk och sprid inte rykten och obekräftade uppgifter.



Tips och trix från SV Lundabygden!

En vanlig papperskarta kan vara bra ha.

GPS fungerar inte när mobilen är urladdad eller signalerna störs.

Ta reda på var det finns informationspunkter och trygghetspunkter där du bor.

Kommunala informationspunkter ger viktig information vid större händelser när vanliga kanaler brister. Trygghetspunkter erbjuder exempelvis värme, dricksvatten och krisstöd.

Notera telefonnummer till anhöriga på papper.

Om din mobil är urladdad eller obrukbar når du inte dina kontakter.

Telefonnummer

- 112 Vid nödsituation: ambulans, brandkår eller polis
- 113 13 Sveriges nationella informationsnummer
- 114 14 Alla polisärenden som inte är akuta.
- 1177 Sjukvårdsrådgivning



Länkar och sökord

[Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

[Radio P4](#)

[Hemsida och sociala medier för din kommun](#)



Egna anteckningar



SV - något för alla!

Kanske vill du:

- Gå en kurs?
- Utveckla din förening?
- Lära dig mer om beredskap?
- Hyra lokal för möte eller utbildning?



Välkommen till [SV.SE/LUND](https://sv.se/lund)

Vill du veta mer om beredskap?

Skriv upp dig på vårt nyhetsbrev för att följa vad som händer på SV Lundabygden. Scanna qr-koden eller anmäl dig på [SV.SE/LUND](https://sv.se/lund)

Vi förväntar oss fler beredskapsaktiviteter, bland annat en kommande studiecirkel. Vi kan också erbjuda föredrag om beredskap för kommuner, företag, föreningar med mera.

