

# **BEREDSKAPSVECKAN 2023**



## **VARDAGSPREPPING**

# Välkommen till Beredskapsveckan 2023!

Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap (MSB) har i år valt att ha ordet "öva" som gemensam nämnare för veckan vi har framför oss. Du kan läsa mer här:

<https://www.msb.se/sv/amnesomraden/krisberedskap--civilt-forsvar/samlat-stod-till-kommuner/krisberedskapsveckan/>

På vardagsprepping har vi alltid tänkt i vardagliga, mindre steg för att göra det enklare för var och en att faktiskt ta de där första stegen i hushållets beredskap. Vi hoppas att ni redan nu följer vår artikelserie på bloggen som handlar om att bli en "[vardagsprepper +](#)". Alltså att genom mindre steg varje vecka, långsamt öka din beredskap till att bli beredd för en kris långt över den vecka som alla ska klara.

I år är vi ute i god tid med vårt budskap. För det finns mycket att göra, mycket att planera men framför allt, många intressanta och väldigt nyttiga ÖVNINGAR att utföra.

Självklart är alla övningar frivilliga och givetvis kan ni göra dem i vilken ordning ni vill. Givet är väl dock "Blackout-helgen" mellan den 30 september till 1 oktober – vad kan bli mysigare?

Ett sista tips! Beredskapsveckan innebär inte att du måste göra allt vi skriver om under veckan. Utan snarare att skapa en plan för att gå igenom det. Planera utbildningar eller äventyr tillsammans med familjen. Men gör det!

DAG 1 - FÖRSTA HJÄLPEN OCH HLR

DAG 2 - BRANDBEKÄMPNING

DAG 3 – MAT OCH VATTEN

DAG 4 – HOPP, PLANERING OCH KOMMUNIKATION

DAG 5 - VÄRME OCH SKYDD

DAG 6 – ATT LEVA UTAN MODERNITETER

DAG 7 – ATT LEVA UTAN MODERNITETER

## FÖRSTA HJÄLPEN OCH HLR

Det här är så viktigt att kunna och de flesta vet hur man plåstrar om ett blödande sår. Men hur ska du göra om någon i familjen eller en okänd person på gatan trillar ihop och slutar andas? Vad gör du om någon skär sig riktigt illa och blodet inte slutar att spruta?



För varje gång du övar, blir du mer beredd att kunna hantera en kritisk situation och kanske eventuellt rädda ett liv.

Uppgiften för idag blir därför att utföra eller planera en sjukvårds- eller HLR-utbildning. Hos någon utbildare eller hemma, gärna tillsammans med familjen.

[Röda korset – Kurser i första hjälpen](#)



## BRANDBEKÄMPNING

Brand i hemmet är både vanligt förekommande och det är samtidigt skrämmande hur lätt det kan inträffa. Det räcker med att en felaktigt konstruerad telefon tar eld när den laddas under natten, eller att någon har glömt stänga av spisplattan för att krisen ska bli ett faktum. Bränder är vanligare än vad man kan tro och de kan ha ödesdigra effekter.



Men med ett gott brandskydd kommer man långt; en brandvarnare i varje rum, en brandfilt samt en brandsläckare (gärna flera utspritt i hemmet bor du i hus minst en per våning) kan vara skillnaden mellan en familjetragedi och en otäck händelse under kontroll med efterföljande vädring.

Men det behövs också en plan som ska kommuniceras och helst övas med familjen. En plan I hur ni går tillväga om en brand utbryter. Hur ska ni reagera om brandlarmet ljuder? Var finns brandsläckare och brandfilt? Hur ska vi ta oss ut om entrédörren inte går att använda för att fly? Vilka alternativa

flyktvägar finns? Om ni har husdjur, hur samlar ni in dem och sätter dem I säkerhet?

Dagens uppgift består i att inventera brandskyddet i ditt hem, testa brandvarnaren samt diskutera och öva med familjen hur ni ska bete er i händelse av brand.

Kontakta gärna räddningstjänsten i ditt närområde och fråga om ni kan få besöka dem för att få en genomgång i släckning av mindre bränder samt få information från dem om hur ni ska bete er.

## MAT OCH VATTEN

Vi klarar oss i tre dagar utan vatten och i tre veckor utan mat rent fysiskt. Sedan går det väldigt snabbt utför. Men något som vi sällan tänker på är hur vi blir och betar oss som människor under dessa dagar eller veckor.

Om du har lust, kan du (och frivilliga i familjen) prova på att fasta i en dag eller två för att få ett kvitto på hur det känns och hur ni betar er som individer. Fortsätt dock att dricka vatten eftersom effekterna av vattenbrist inte är trevliga.



Om ni inte är sugna på att experimentera att fasta, kan ni i stället ta tillfället i akt att prova på att koka vatten för att dricka och laga mat med. Utan el! Ta tillfället i akt att skriva ned eller på annat sätt dokumentera vad ni känner saknas i ert hushåll för att ni ska känna er bekväma.

Övningen idag består i att koka så mycket vatten som du tror att familjen behöver under dagen. Samt

att laga all mat (frukost, lunch och middag inklusive eventuellt kaffe) som ni ska äta. Utan att använda elektricitet! Självklart kan ni ha ljus och värme i gång om ni vill. Den här övningen syftar bara till att få dig att hitta eventuella brister i er beredskap när det kommer till funktioner och utrustning att klara er utan elektricitet.

Lycka till!

## HOPP, PLANERING OCH KOMMUNIKATION

Det här är tre byggstenar inom beredskap som kanske inte talas om lika mycket som mat och vatten. Förmodligen för att det är lite mer abstrakt. Hur preppar man hopp liksom? Vad är en plan? Räcker det inte med att jag har en vevradio för att jag ska tillgodose behovet av kommunikation?

Hopp bygger på många olika saker. Till exempel kan vi öka vårt hopp genom att ha kunskap, färdigheter och framför allt ha en plan. Så planering går liksom hand i hand med hopp. Det känns nog förmodligen fortfarande lite diffust även nu när du läser detta.

Men om vi är överens om att vi kan stärka vårt hopp genom övning och planering, har vi faktiskt kommit en bra bit redan. Det enda vi behöver nu, är egentligen bara en plan för att även lösa kommunikation i en kris. För om vi har en plan, kanske vi inte har samma behov av kommunikation.

För att ge ett exempel:

I din familj har ni ett antal ÅSA (återsamlingsplatser). Den första är hemmet. Den andra är grannen på gatan en bit bort och en tredje är biblioteket. Om ni har diskuterat inom familjen hur ni ska gå tillväga vid till exempel en flerbottnad kris (säg storm/snööväder/brand kombinerat med elbortfall), så har ni förmodligen redan en bra plan:

1. Ta er hem om X händer (elbortfall i samhället)
2. Om hemmet är osäkert (brand el dyl), gå till ÅSA 2
3. Om det är en omfattande brand i hela kvartet (grannen), ta er till biblioteket

Det här ger hopp och skapar inte hopplöshet utan snarare en tydlig plan för vad varje familjemedlem ska göra och vart de ska bege sig utifall 1, 2 eller 3 inträffar. På så sätt behöver ingen känna hopplöshet i en situation utan vet med säkerhet var övriga familjemedlemmar finns.

Dagens uppgift består därför i att upprätta en plan för ÅSA samt diskutera och berätta för familjen så att alla är medvetna om vad de ska göra och vart de ska bege sig om något händer.

## VÄRME OCH SKYDD

Nu är det ju slutet av september månad och risken (eller möjligheten) finns ju att det inte är speciellt kallt utomhus. Därför kanske detta blir en schemalagd övning lite längre fram. Men det går ju såklart att öva ändå!

Det pratas ju ofta om hur vi ska hålla oss varma i vår lägenhet eller i vårt hus om värmen slutar att fungera (längre elavbrott eller dylik, allvarlig händelse).



Dagens övning är därför väldigt enkel (om du gör den i septembervärmen). Ta fram en termometer och mät temperaturen i ett av rummen i ditt hus eller din lägenhet. Bygg därefter ett "inomhusskydd". Antingen i form av att du slår upp ett mindre kupoltält (inga spikar i parketten nu) eller bygger en koja under köksbordet.

Samla familjen i det nya lägret och mät skillnaden i temperatur efter någon/några timmar. Men se till att mysa där under filten eller tältduken! Se till att göra den här upplevelsen till något normalt.

Speciellt om du har mindre barn. Tält, värme och sund beredskap är mysigt!



## ATT LEVA UTAN MODERNITETER

Om du har valt att följa veckans aktiviteter varje dag, kommer nog denna övning bli relativt enkel, även om den kommer sätta en del utmaningar i framkant. Samtidigt kan vi av erfarenhet säga att en övning av detta slag, verkligen ger er en inblick i vad ni förmodligen kanske har glömt när det kommer till planeringen av er beredskap.

Scenariot är följande:

Under natten till lördagen, drabbades riket av ett stort, nationellt elavbrott. Strömmen gick när ni sov, runt 3-tiden på morgonen. När ni vaknar upp fungerar ingenting; elen är borta, internet funkar inte och det kommer inget vatten ur kranarna längre.

Hur reagerar ni i familjen? Hur får ni information om vad som har hänt? Hur många toalettbesök kan göras innan den där sista spolningen måste ske?



Helgen blir väldigt annorlunda för er, det kan vi lova. Och om ni vill öva till fullo, kan ni göra följande:

- Stäng av elektriciteten till hushållet om det kan ske utan skada
- Om elektriciteten inte kan/bör stängas av, se till att stänga av er internet router samt använd inte elektriskt ljus eller andra saker som behöver el
- Se till att alla telefoner sätts i flygplansläge
- Varje toalett i hushållet får spolas en gång
- Vatten får inte tas ur kranar
- Spis och ugn får såklart inte användas
- Stäng av samtliga element

Målet i denna 48 timmar långa övning är tudelad; dels ska du känna efter hur det känns att leva utan el och utan internet, dels bör du ta tillfället i akt att dokumentera brister i din beredskap.

Se därför till att dokumentera era upplevelser, anteckna saker som var jobbiga samt vad som kunde gjorts för att underlätta. Prata med varandra i familjen om lösningar på problem som ni kanske trodde inte fanns.

Men se till att hålla det på en nivå som är lite utmanande men också underhållande. Ta fram levande ljus, spela ett brädspel, samtala i mörkret. Men håll övningen på ett säkert plan. Avbryt om det känns ohållbart men se till att lära er under tiden. Öva!