

# BEREDSKAP

## Hur väl förberedd är du?

**Börja med att fundera på ditt utgångsläge!  
Har du beredskap för en oväntad kris?**

Jag har tillräckligt med kunskap för att klara mig i minst 72 timmar utan hjälp utifrån?

**Ja / Nej**

---

Jag har dricksvatten, stormkök, ficklampa och batterier för att klara en kris utan el?

**Ja / Nej**

---

Jag har mentala förberedelser för att hantera stress och oro under en kris.

**Ja / Nej**

---

Jag har gått igenom olika scenarier (t.ex. storm, strömavbrott, sjukdom) med alla i mitt hushåll.

**Ja / Nej**

---

Jag har förberett mig för att kunna hålla toalett och hygien i ordning vid ett elavbrott?

**Ja / Nej**



Jag har förberett ett ekonomiskt skydd (t.ex. kontanter, flera bankkort, giltiga ID-handlingar).

**Ja / Nej**

---

Jag har kärll för att hämta vatten i en nödsituation.

**Ja / Nej**

---

Jag har diskuterat beredskap med mina grannar för att säkerställa att vi kan hjälpa varandra.

**Ja / Nej**

---

Alla i mitt hushåll vet hur de ska agera vid en kris.

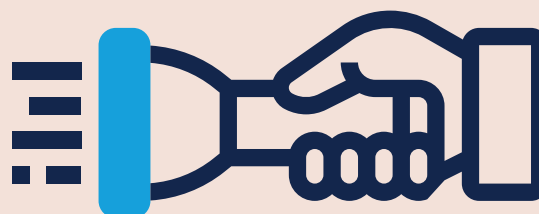
**Ja / Nej**

# Det är 72 timmars beredskap

Myndigheterna rekommenderar alla hushåll att ha beredskap för att klara sig i 72 timmar utan hjälp utifrån vid händelse av en kris- eller störningssituation. Det kan exempelvis vara en storm, översvämning, längre elavbrott, sjukdom eller strejk. Beredskap innebär att vi ska klara oss utan el, rinnande vatten och värme i minst 72 timmar. Om den egna tryggheten är säkrad är man också bättre rustad att hjälpa andra och kan på så sätt bistå myndigheterna och samhället i en krissituation.

## Beredskapens fem fokusområden

- 1 Kunskaper** innebär att veta hur och när du använder din utrustning, till exempel ett stormkök, eller hur du identifierar säkra nyhetskällor under en kris.
- 2 Färdigheter** handlar om att öva praktiskt, som att sätta upp stormköket, ge första hjälpen eller hantera vardagliga krissituationer.
- 3 Din funktionsförmåga**, både fysisk och psykisk, är också viktig, och att ta hand om din hälsa i vardagen gör dig bättre rustad för kriser.
- 4 Gemenskapen** med grannar, vänner och närstående spelar en stor roll, eftersom förmågan att samarbeta och hjälpas åt kan vara avgörande vid en kris.
- 5 Hemförrådet** är en grundpelare för beredskap och bör innehålla det viktigaste för att klara 72 timmar, med särskilt fokus på vatten.



## Mental kristålighet

Mental kristålighet, som också kallas resiliens, är lika viktigt som praktiska förberedelser. Det handlar om förmågan att hantera och återhämta sig från påfrestningar. Genom att prata igenom olika scenarier i familjen, som hur ni agerar vid strömavbrott eller storm, och fördela roller – vem fixar maten, vem kontaktar släktingar – skapar ni en plan som minskar stress i krissituationer.

Att upprätthålla enkla rutiner, som regelbundna måltider och vilotider, hjälper också till att hantera oro. Andningsövningar och avslappning kan också vara till hjälp. Att hålla kontakten med grannar och ha ett starkt nätverk bidrar till både praktisk och mental stöttning. Samarbete minskar känslan av ensamhet. Slutligen är det viktigt att förlita sig på pålitliga informationskällor som Yle och myndigheters presskonferenser för att undvika rykten.

## Checklista reservförråd

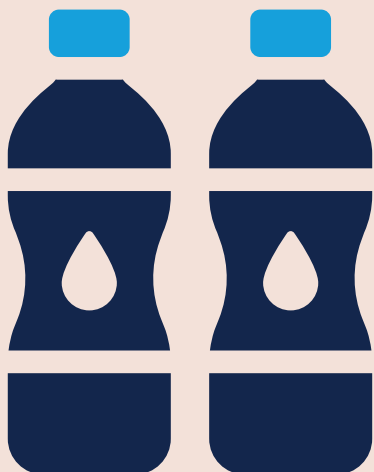
- Rena **vattenkärl** med lock, exempelvis hinkar eller dunkar
- Några flaskor **vatten**
- Mat** som passar alla i familjen och kan tillagas utan el.
- Batteridrivnen **radio** och extra batterier. Alternativt en vevradio, som laddas genom att vevas.
- Batteridrivnen **ficklampa** och extra batterier, pannlampa kan vara bekvämt.
- Fulladdat **extrabatteri** (power bank)
- Tändstickor**
- Stormkök**
- Stearinljus, värmeljus**
- Första hjälpen-utrustning**
- Mediciner**
- Hygienartiklar**
- Jodtabletter**
- Handbrandsläckare, släckningsfilt**
- Kontanter**
- Fyllt **bränsletank** i bilen, eller minst fyllt till en fjärdedel/laddat bilbatteri.
- Mat till sällskapsdjuren**



## Vatten

Människan behöver cirka 2 liter rent dricksvatten per dag. Utöver det behövs vatten för matlagning och hygien. Det totala vattenbehovet är 1–2 hinkar per person och dygn.

- Ha rena kärl med lock hemma för att kunna samla vatten och hämta vatten från vattenbilar eller brunnar vid en nödsituation.
- Förvara alltid några liter vatten i flaskor eller tappat på rena kärl hemma.
- Köpt vatten på flaska har vanligtvis en hållbarhet på upp till sex månader.
- Vid ett väntat oväder som kan orsaka strömavbrott, tappa upp vatten i förväg.
- Följ myndigheternas instruktioner om vattnet blir förorenat. När faran är över, tvätta kärl och apparater som kan ha blivit kontaminerade, till exempel kaffekokaren.



## Mat för tre dagar

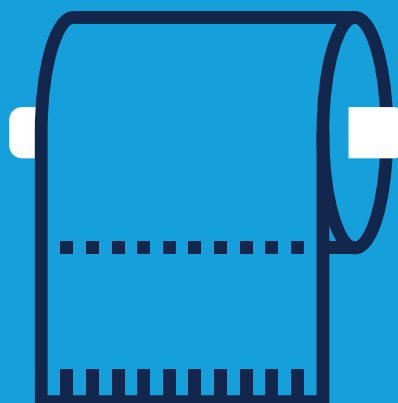
Mat i skafferiet behöver inte förvaras i ett separat matförråd för krissituationer. Det räcker att alltid ha mat hemma som täcker familjens behov i minst tre dagar. Välj livsmedel som används till vardags, så att de kan förbrukas och ersättas med färska varor med jämna mellanrum. Fundera över vilken mat som går att tillaga utan el, till exempel rätter som inte kräver tillsatt vatten, som pasta kokad i tomatkross. Det kan också vara bra att ha en kokbok med enkla recept. Glöm inte att ta hänsyn till eventuella allergier i familjen.

### Bra mat att ha hemma:

- Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- Konserver
- Bröd, knäckebröd och skorpor
- Torkade frukter, nötter och frön
- Mysli och flingor
- Saft, sylter och mos
- Mjölksom håller i rumstemperatur samt växtdrycker
- Fisk-, kött- och bönkonserver
- Godsaker som kex, choklad och chips
- Mat till husdjuren

## Toalett

Vid elavbrott går det att spola ytterligare en gång i toaletten. Finns det ett dass på gården kan man använda det under elavbrottet. Om det inte finns ett dass kan man kissa i en hink som sedan töms utomhus. Toalettstolen kan fodras med en eller dubbla plastpåsar. Knyt fast påsen och släng avföringen bland blandavfall.



## Värme

Vid elavbrott blir det snabbt kallt inomhus om man inte har en vedeldad spis och torr brännved.

- I ett trähus blir det, vid kallt väder, cirka +10 grader inomhus på mindre än ett dygn.
- Ett elementhus svalnar på cirka två dygn, och ett bastant stenhus på cirka tre dygn.

### Tips för att behålla värmen längre!

Stäng dörrar och vindfång. Täpp till springor med mattor och andra kraftiga textilier. Plocka fram varma kläder, sovsäckar, filtar och täcken. Öppna inte ytterdörren i onödan.

### Om temperaturen sjunker under +15 grader inomhus:

- 1** Håll ett utrymme varmt: Stäng dörrarna till andra rum. Förhindra drag genom att täppa till springor med mattor, handdukar eller andra rejäla textilier.
- 2** Täck fönster och golv: Använd tjocka gardiner eller filtar för att täcka fönstren. Lägg ut flera mattor på golvet för att isolera.
- 3** Klä dig varmt: Använd flera lager av varma kläder som andas. Ha sockor och skor på fötterna samt mössa på huvudet. Eventuellt även vantar.
- 4** Flytta till bostadens varmaste plats: Flytta sängarna dit och sov under gemensamma täcken om ni är flera – värms varandra. Bygg ett tält av filtar runt ett bord och sov under det, eller använd ett tält inomhus.



## Kommunikation

I en störningssituation eller kris kan man lita på att information från myndigheter, Yles kanaler, kommunen samt el- och vattenbolag är pålitlig. Det är viktigt att vara källkritisk under kriser. Kontrollera alltid den ursprungliga källan och avsändaren. Dela inte nyheter eller rykten från osäkra källor.

För att vara förberedd är det bra att ha viktiga telefonnummer sparade skriftligen. Det kan också vara användbart att ha broschyrer eller böcker hemma som handlar om första hjälpen, matlagning utan el och överlevnadshandböcker.

## Pengar & identifiering

Ha alltid lite kontanter i mindre valörer tillgängliga för krissituationer. Vid störningar i betalningssystemet är det bra att ha flera bankkort från olika banker. Om en banks nättjänster ligger nere eller kortbetalning inte fungerar, kan det vara möjligt att använda ett kort från en annan bank eller en mobil betalningslösning som MobilePay.

Se till att ha giltiga ID-handlingar, såsom pass eller ID-kort, till hands. För elektronisk identifiering är det viktigt att ha flera identifieringsverktyg i bruk, exempelvis mobilcertifikat ifall ditt vanliga identifieringsverktyg inte fungerar.

## Den allmänna farosignalen

Den allmänna farosignalen är en stigande och fallande ljudsignal som varar i en minut och följs av ett varningsmeddelande. Om du hör signalen ska du gå inomhus och följa nyheterna och myndigheternas meddelanden. Signalen testas varje månad den första vardagsmåndagen klockan 12.

Om farosignalen ljuder, gå genast inomhus. Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilationsanordningar. Sätt på radion och vänta på vidare instruktioner.

Varningsmeddelandet publiceras även på 112.fi och pelastustoimi.fi. Undvik att använda telefonen, inklusive nödnumret 112, för att inte blockera linjerna. Stanna inomhus och gå inte ut förrän faran är över. När faran har passerat ljuder en jämn signal i en minut.



# Enkel matlagning vid nödsituationer

Att kunna laga mat under enklare eller mer utmanande förhållanden är en viktig del av att vara förberedd. Träna gärna genom att tillreda nudelsoppan med ett stormkök och grädda pinnbullarna över öppen eld!

## Marthas enkla nudelsoppa

- 1 msk rybsolja
  - 2 lagerblad
  - 6 hela kryddpepparkorn
  - 1 ½ liter grönsaksbuljong (enligt anvisning på förpackningen)
  - 250 g risnudlar
  - 3–4 morötter, i tunna skivor eller stavar
  - 6 vitlöksklyftor
  - 4 cm bit ingefära (skivad eller riven)
  - ½ torkad chili
1. Hetta upp rybsolja i en kastrull eller i ett stormkök. Lägg i vitlök, ingefära, torkad chili, lagerblad och kryddpepparkorn. Fräs några minuter för att frigöra smakerna.
  2. Tillsätt grönsaksbuljongen och låt koka upp.
  3. Under tiden fördelar du risnudlarna och de hackade morötterna i fyra skålar.
  4. Håll den varma buljongen ovanpå ingredienserna som finns i skålarna och låt dra cirka 3 minuter tills nudlarna är mjuka.

## Marthas pinnbullar (cirka 20–25)

Många av oss har ätit pinnbröd, men också bullar kan gräddas på en pinne över glöden.

Deg:

- 25 g jäst
- 2 ½ dl mjölk
- 1/2 tesked salt
- 1 dl socker
- 75 g smör
- 1 tesked kardemumma
- cirka 8 dl vetemjöl (justera efter behov)

Fyllning:

- 30 g smör
- cirka ¼ dl socker
- kardemumma (efter smak)

1. Rör ut jästen i mjölken. Tillsätt salt, socker, kardemumma och hälften av mjölet under omrörning. Knåda in det rumsvarma smöret och tillsätt resten av mjölet lite i taget tills det blir en smidig deg som lossar från skålens kanter. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek.
2. Kavla ut degen till en rektangel. Bred ut smör och strö över socker och kardemumma. Vik ihop degen från långsidan. Skär ut remsor av den hopvikta degen. Lägg dem i en ask med lite mellanrum och smörpapper emellan. Förvara kallt fram till tillagning.
3. Vira degremorna tätt runt en pinne och knip ihop degen lite så att den inte lossar från pinnen. Grädda bröden över glöden tills de är färdiga och går att lossa från pinnen. Håll pinnen en bit från glöden så att det inte blir för stark värme.

## Tips på aktiviteter för marthaträffen

### S-modellen: Öva störningssituationer

Dela upp deltagarna i mindre grupper. Simulera ett oväntat scenario (t.ex. storm, elavbrott, sjukdom) som gruppen ska planera för. Gruppen får 20–30 minuter att gå igenom scenariot och skapa en handlingsplan. Det kan inkludera vilka resurser de behöver, hur de ska hålla kontakten med andra och hur de ska hantera krisen. Sammanfatta och diskutera tillsammans.

### M-modellen: Öva krismatlagning

Ge varje grupp ett stormkök och be dem sätta upp det snabbt och laga en enkel måltid, förslagsvis Marthas nudelsoppa (recept sidan 7). Om du har möjlighet att göra upp eld – utmana gruppen med Marthas pinnbröd!

### L-modellen: Gör båda övningarna

Kombinera övningarna från både S- och M-modellen. Efter övningarna får varje grupp reflektera över hur de hanterade både planeringen och matlagningen, och dela erfarenheter och lärdomar med resten av gruppen.

