



# Beredskap hemma

*Är du förberedd?*

*Civilförsvarsförbundet utbildar och informerar allmänheten om hemberedskap och säkerhet i vardagen. Är du väl förberedd i vardagen hanterar du även kriser bättre. På våra kurser lär du dig klara olyckor och krislägen, som längre elavbrott, förorenat dricksvatten och andra nödsituationer.*

*Civilförsvarsförbundet är en frivillig försvarsorganisation med fokus på säkerhet både till vardags och vid kriser i samhället. Sedan starten är Civilförsvarsförbundet en civil del av den svenska krisberedskapen.*



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)

# MIN CHECKLISTA

Det är bra att ha tänkt igenom hur just du skulle drabbas vid ett längre strömavbrott eller annan samhällsstörning. Vilka saker är bra att ha hemma - vad är just du i behov av?

Här ser du en lista, gå igenom den och jämför med vad du har hemma och vad du behöver skaffa. Vid val av produkter kan det vara smart att välja ett bränsleslag som flera produkter kan drivas av. T.ex. fotogenkamin, fotogenlampa och ett kök som också drivs av fotogen.

## VÄRME

- Reserv värmekälla \*)
- Sovsäck
- Filt
- Isoleringsmaterial
- Tätninglistor
- Varma kläder



\*) Tänk på bränsletypen -  
gasol, fotogen eller tenol?



## MAT

- Reservmat   
*konserv, torra livsmedel*
- Reservkök   
*t.ex. Trangiakök \*)*

\*) Vid val av kök fundera på  
om du har nytta av det i  
andra sammanhang

## INFORMATION

- Radio som inte bara går på el \*)   
*t.ex. vevradio eller batteriradio*
- Lista på viktiga nummer, medicinrecept, m.m.
- Powerbank
- God grannsamverkan
- Gått utbildning inom hemberedskap



\*) Känner du till din P4 frekvens? Min P4 kanal är: \_\_\_\_\_



## VATTEN

- Vattendunkar
- PET-flaskor
- Reservlager vatten   
*Minst 3 liter/dag och person*
- Vattenreningstabletter / filter <sup>\*)</sup>
- Annan drickbar vätska

<sup>\*)</sup> Tänk på att du klarar dig långt med att koka vattnet.

## HYGIEN

- Hygienartiklar i reserv   
*t.ex. tvål och schampo*
- Husapotek
- Våtservetter
- Toalettpapper
- Sopsäckar, platspåsar
- Handsprit



## BELYSNING

- Fotogenlampa
- Stearinljus, värmeljus
- Ficklampa med extra batterier
- Pannlampa



## ÖVRIGT

- Bränsle till lyktor, kök, värmare <sup>\*)</sup>
- Silvertejp
- Tändare, tändstickor
- Brandsläckare, -varnare och -filt

<sup>\*)</sup> Tänk på hur du förvarar ditt bränsle säkert



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)

# LARMSIGNAL

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) är ett varningssystem som används vid olyckor, allvarliga händelser och störningar i viktiga samhällsfunktioner. Du kan få VMA genom flera olika kanaler; via lokala P4-kanaler på radion, TV, krisinformation.se, Sveriges Radios app SR Play samt ibland även till din mobil.



## VMA, viktigt meddelande till allmänheten



7 sekunder ljud, 14 sekunder tystnad

Om du hör en sådan signal skall du:

- Gå in och stänga fönster, dörrar och ventilation.
- Lyssna på Sveriges radio P4 för mer information och/eller följ krisinformation.se.

Utomhusvarningssystemet kan även användas för beredskapslarm och flyglarm, om Sverige skulle hamna i krig.

### Beredskapslarm



30 sekunder ljud, 15 sekunder tystnad

### Flyglarm



Korta signaler i 1 minut

### Faran är över



30 sekunder ljud

Vill du bli medlem hos Civilförsvarsförbundet?  
Gå in på [civil.se/bli-medlem](https://civil.se/bli-medlem)