



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se

VÄRME

Värmeförsörjningen i dagens bostäder är ofta beroende av el på något sätt för att det skall fungera. När elen försvinner under vintertid blir bostaden snabbt nedkyld och redan vid 15 grader kommer det kännas ruggigt. Den kalla luften är tyngre än varm luft och därför blir det alltid kallare först på golven, så se till att komma upp från marknivå och ha något varmt på fötterna. Kyla är också en av de faktorer som påverkar vår arbetsförmåga mest och därför är det viktigt att se till att hålla sig varm. I en krissituation behöver du vara allert och kunna tänka klart.

För att få extra värme i en kall bostad kan du:

Vistas i ett mindre rum, gärna med ett fönster mot söder. Isolera fönster och dörrspringor med hjälp av gardiner, filter och mattor.

Klä dig varmt i flera lager och se till att ha något ordentligt på fötter och huvud. Klara natten bättre genom att sova på en tjock bädd och mycket material som filter och täcken över dig.

Bränn stearinljus eller fotogenlampa med veke

Använd fotogen-, sprit- eller gasolkamin, men tänk på koldioxidfaran och vädra emellanåt under korta perioder

Sov tätt tillsammans, varje människa avger cirka 75W genom sin kroppsvärme

Checklista värme

- varma kläder
- mössar, vantar, halsduk
- ullplagg
- ullpläd
- filter
- sovsäck
- liggunderlag
- värmeljus
- tändstickor, tändare, eldstål
- extra värmekälla (ex heatpal, kamin, vedspis)