



# Sammanställning Beredskapsveckan 2023 Tema: Öva!

# Mål för Beredskapsveckan

Beredskapsveckan (tidigare Krisberedskapsveckan) är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Beredskapsveckan, som samordnas av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), är en del av arbetet med att stärka Sveriges krisberedskap och totalförsvaret. Temat för i år är Öva!

**De grundläggande målen för Beredskapsveckan är:**

- Fler privatpersoner reflekterar över hur de kan lösa vardagen vid kris och krig.
- Fler privatpersoner skaffar sig en hemberedskap.
- Fler kommuner satsar på lokal riskinformation.

Tillsammans ska vi lyfta frågorna, ge människor mer kunskap och göra det så lätt som möjligt för människor att bli bättre förberedda.

# Roller och ansvar

## Länsstyrelsens roll:

- Skapa samverkansformer för länets samverkansaktörer att samplanera och utbyta goda idéer och exempel på aktiviteter under Beredskapsveckan.
- Planera och genomföra aktiviteter inom Länsstyrelsen.
- Sprida kunskap till allmänheten under Beredskapsveckan.

## Kommunerna och övriga samverkansaktörers roll:

- Planera och genomföra aktiviteter inom den egna organisationen/geografiska området.
- Sprida kunskap till allmänheten under Beredskapsveckan.

# Samordning i länet

## Samordnande aktiviteter

- Planeringsmöte med kommunerna 22 mars (idé om vandringsföreläsning föddes), 10 maj och 30 maj.
- Kontakt med föreläsaren Herman Geijer inför föreläsningen ”Så överlever du zombieapokalypsen” (bokning av resor, hotell osv). Gemensamt kommunikationsunderlag.
- Sammanställning av länets planerade aktiviteter. Länsstyrelsen publicerade pressmeddelande, webbnyhet, kalenderhändelse, sociala medier inför Beredskapsveckan.
- Föreläsningen ”Så överlever du zombieapokalypsen”. Länsstyrelsen stod för kostnaden för webbsändningen av föreläsningen. Umeå och Skellefteå kommun delar på kostnaden för föreläsarens arvode, resor, logi och lokal.



# Gemensam föreläsning: Så överlever du zombieapokalypsen med Herman Geijer

## 25 september, Skellefteå

- Två föreläsningar för gymnasieelever
- En kvällsföreläsning för allmänheten

## 26 september, Umeå

Kvällsföreläsning för allmänheten.

Webbsändningen visades på

- Bygdeå bibliotek
- Lycksele bibliotek
- Malå bibliotek
- Nordmalings bibliotek
- Norsjö bibliotek
- Vilhelmina bibliotek
- Bion i Åsele
- Silvermuseet i Arjeplog.



Länsstyrelsen Västerbotten  
Publicerat av Tina Jonsson · 19 september kl. 14:47 ·

Hur överlever du i naturen om zombies tar över? Vad händer om samhällsfunktionerna slutar fungera? Välkommen till en prepper-föreläsning med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer. Du kan ta del av föreläsningen på plats i Skellefteå måndag 25 september eller Umeå tisdag 26 september. Föreläsningen i Umeå webbsänds. Ta del av webbsändningen på bibliotek runt om i länet eller på Länsstyrelsens webbplats. #Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång



TIS 26 SEP  
Föreläsning: Så överlever du zombieapokalypsen  
50 har deltagit · 418 intresserade

Visa statistik [Marknadsför ett inlägg](#)

👍👎 151 66 kommentarer

Gilla Kommentera Dela



Istvästerbotten · 3 min.

Klockan 19 är det dags för

**Så överlever du zombieapokalypsen**

med Herman Geijer på @umeafolketshus

Se webbsändningen på:  
[@LANSSTYRELSEN.SE](#)

@UMEAKOMMUN @ZOMBIEOVERLEVNADE



Länsstyrelsen Västerbotten  
Publicerat av Tina Jonsson · 3 d ·

Missade du föreläsningen "Så överlever du zombieapokalypsen" med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer? Nu kan du se webbsändningen efterhand! Kommentarer från några av de som såg föreläsningen live: "Rolig och informativ. Bra att få höra hur viktigt det är med kunskap vid krisituationer" "Mycket bra föreläsning i Skellefteå" "Ett kul grepp på ett viktigt ämne!" Se föreläsningen: <https://www.lansstyrelsen.se/.../2023-09-25-sa-overlever...> #Beredskapsveckan #vihållervästerbottenigång



Se inspelningen av "Så överlever du zombieapokalypsen"

Visa statistik och annonser [Boosta inlägg](#)

👍👎 18 1 2

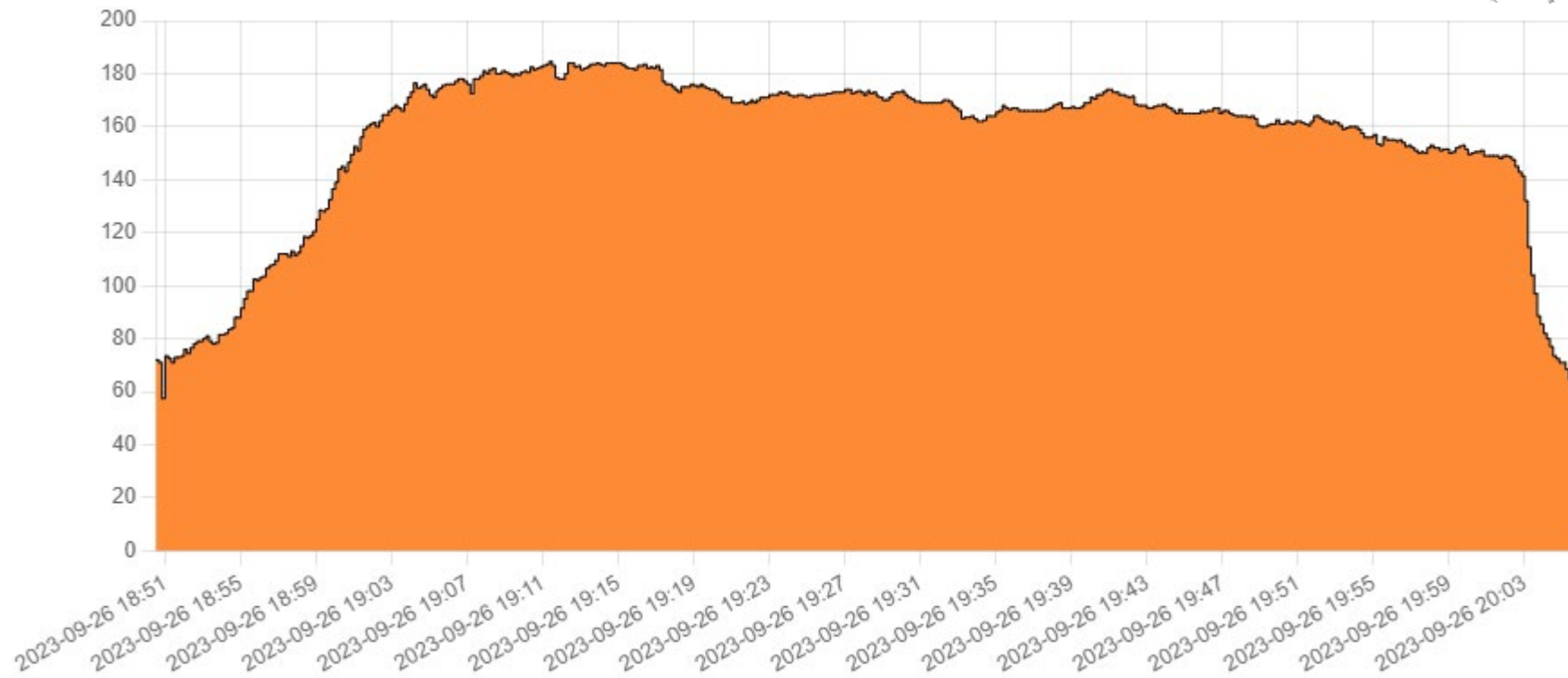
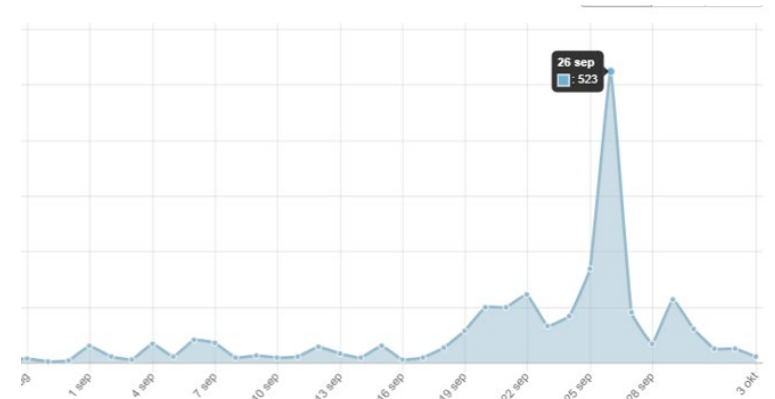
# Så många tog del av föreläsningen

- Allmänhet: Ungefär **152** personer tog del av föreläsningen fysiskt.
- Gymnasieelever: Två föreläsningar i Skellefteå, där omkring **350** gymnasieelever deltog
- Webbsändning: Omkring **170** tittare

= omkring **672** personer tog del av föreläsningen

Fysisk plats	Antal besökare
Skellefteå, Sara kulturhus	90 (allmänhet) 350 (två föreläsningar för gymnasieelever)
Umeå, Umeå Folkets hus	27
Bygdeå bibliotek	5
Lycksele bibliotek	10
Malå bibliotek	3
Nordmalings bibliotek	<i>Inget svar</i>
Norsjö bibliotek	7
Vilhelmina bibliotek	7
Bion i Åsele	3
Silvermuseet i Arjeplog (Norrbottens län)	<i>Inget svar</i>
<b>Totalt: 502 personer</b>	Allmänhet: 152 Gymnasieelever: 350 st

# Så många tog del av webbsändningen



523 sidvisningar  
den 26 september  
(livesändning) på  
Länsstyrelsens  
webbsida

Redan när sändningen drog igång nio minuter före klockan 19 var det 70 tittare och vid föreläsningens start 150. Som mest cirka 185 samtidigt tittare. 140 tittade när föreläsningen slutade.

# Beredskapsveckan i länet:

11 av 15 kommuner info på webben

61 inlägg på Facebook

31 inlägg på Instagram

Många taggade inläggen:

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan

*(Händelser är inte inräknade)*



**Bjurholms Kommun**  
24 september kl. 11:00

Sju dagar, öva för att klara en vecka i kris eller kris.

Plötsligt går elen, det finns inget vatten i kranen. Du försöker ringa men signalerna går inte fram. Dagarna går. Det blir kallt inne, maten i kylen blir dålig och ditt betalkort fungerar inte.

VAD GÖR DU?

Utmana dig själv med MSBs utbildningsverktyg <https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>

Vi är en del av Sveriges beredskap!  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



5 1 delning

**Bjurholms Kommun**  
26 september kl. 19:00

Vatten

Om det blir ett långvarigt strömbrott eller någon störning eller kris i samhället så kan det bli så att du själv behöver ordna med dricksvatten. Här finns många tips på hur du kan lösa det. Vi visar också hur man kan rena vatten som man misstänker är förorenat.

Medverkande: Heidi Andersson Produktion: Houdini Group och MSB  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



Om det blir ett långvarigt strömbrott eller någon annan typ av kris i samhället-

**Bjurholms Kommun**  
25 september kl. 09:00

DAG 1

Lamporna flimrar till och släckor sedan. Lyset i kylskåpet är släckt när du öppnar dörren. Du försöker på ny på en ryttstasigt men internet fungerar inte. Inga signaler går fram när du ringar. Hur tar du reda på vad som hänt om internet och telefon inte fungerar?

Gör så här:

- Ställ in en batteriradio på din lokala P4-kanal.
- Bestäm en mötesplats med familj eller vänner där ni kan ses om ni inte får tag i varandra.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



2 delningar

**Bjurholms Kommun**  
26 september kl. 09:00

DAG 2

Utän en gunker trycket i kranen. Du vrider på den och det kommer fortfarande inget vatten. Den har varit torr sedan igår och du börjar bli väldigt törstig. Hur får du tag på vatten om det slutar komma ur kranen?

Gör så här:

- Ha plastflaskor med vatten i frysen.
- Förbered en plan för vatten till husdjur, om du har några.
- Öva på ett användbart stormlock för att lösa vatten och lägga mat.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



**Bjurholms Kommun**  
3 d

DAG 7

En vecka har nu gått och en ny vardag har uppstått. Du sätter dig ner och tänker på allt som hänt och om det är något som du skulle ha gjort annorlunda i dina förberedelser.

Vilka är dina största utmaningar i en kris?

Gör så här:

- Ta del av en checklista om vad som är bra att ha hemma.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



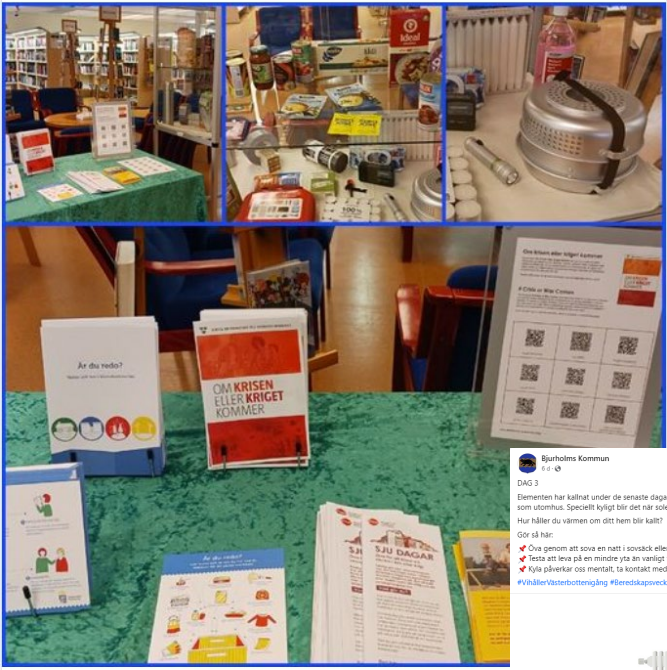
- Batteridriven radio
  - Vatten i plastflaskor eller dunk
  - Sovsäck
  - Värmejuls
  - Tändstickor eller tändare
  - Spritkök
  - Mat för en vecka
  - Husapotek och medicin
  - Kontanter
  - Swish eller annan betalningslösning
  - Ficklampa
  - Batterier
  - Laddad powerbank
  - Viktiga telefonnummer på papper
  - Karta över närområdet
- 4

**Bjurholms Kommun**  
26 september kl. 10:58

Utställning i biblioteket vecka 39

- Exempel på vad en krislåda kan innehålla
- Sju dagar, öva, med QR-kod till MSBs övningsverktyg
- Broschyrer med mera

Vi är en del av Sveriges beredskap!  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



**Bjurholms Kommun**  
2 d

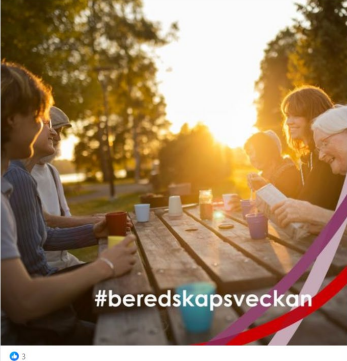
DAG 3

Elementen har kallnat under de senaste dagarna. Det är nu ungefär samma temperatur inomhus som utomhus. Speciellt kyligt blir det när snön går ner. Hur håller du värmen om dett hem blir kallt?

Gör så här:

- Öva genom att sova en natt i sovsäck eller med jacka istället för täcke.
- Täta av levs på en minutje jäsn varligt för att spara värme.
- Vita påverklor oss merpart, ta kontakt med dina grannar så ni kan stötta varandra.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



#beredskapsveckan

**Bjurholms Kommun**  
3 d

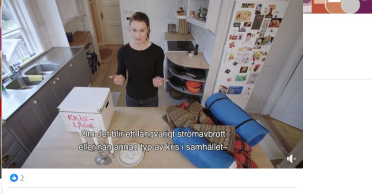
DAG 4

Efterom kylskåpet slutat fungera börjar maten där inne bli dålig. Farskvarorna är slut och allt som återstår är torvror. Hur länge klarar du dig på maten du har hemma?

Gör så här:

- Lär dig mer om beredskapsmat som kan förvaras i rumstemperatur.
- Plocka en extra vara varje gång du handlar.
- Kom ihåg att rotera matförrådet ibland.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



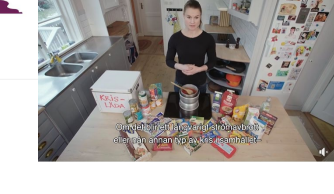
**Bjurholms Kommun**  
3 d

Med

Om det blir ett långvarigt strömbrott eller annan någon störning eller kris i samhället så måste du vara beredd på att själv kunna ordna rådet. Här finns många tips på hur du kan lösa det.

Medverkande: Heidi Andersson Produktion: Houdini Group och MSB

Vi är en del av Sveriges beredskap!  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



**Bjurholms Kommun**  
25 september kl. 19:00

Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som hänt. Vi är en del av Sveriges beredskap!  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan

DAG 6

Du har klarat dig hitills, men det finns andra som har det svårt. Därför bestämmer du hjälpa till där du kan. Vilka kunskaper och erfarenheter har du som kan vara viktiga för andra? Gör så här:

- Lär känna dina grannar.
- Prata med andra om vilka kunskaper ni har som är viktiga i en kris.
- Gå med i en förening.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan

**Skaffa en radio som går på batterier.**

**MSB** Myndigheten för samhällsskydd och beredskap



**Bjurholms Kommun**  
4 d

Förden med kontanter, extra viktigt vid en kris. Även om andra betalningsätt har blivit mycket vanligare, så har kontanter fortfarande en viktig roll i samhället.

- Det är det enda betalningsmedel som alla kan ha tillgång till.
- Du behöver inte någon speciell teknik som appar, betalkort eller E-legitimation för att betala.
- Du kan ta ut och förvara en summa hemma i förebyggande syfte.
- Kontanter är centralbankspengar, det vill säga att värdet garanteras av staten.
- Det krävs inga mellanhänder för att genomföra betalning med kontanter.

Vi är en del av Sveriges beredskap!  
#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



**Bjurholms Kommun**  
3 d

DAG 5

Du har gått för handsk, i kassen bestämmer du att betalkortet inte fungerar. De följer om du kan betala på något annat sätt. Hur betalar du dina pengar om du inte kan använda ditt betalkort? Gör så här:

- Ta med dig extra en summa kontanter i mindre värden.
- Skaffa betalkort i flera olika bankor.
- Om du har en kreditkortsbetalning, ta gärna med dig en mindre summa.

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



VINN EN KRISLÅDA  
I dag startar Beredskapsveckan som är en nationell kampanjvecka som syftar till att sprida information om krisberedskap och civilförsvaret samt stärka medborgares hemberedskap. Lycksele kommun deltar i Beredskapsveckan i samverkan med länsstyrelsen Västerbotten.

Under veckan genomför Lycksele kommun en tävling där vinnaren kommer få en krislåda från familjetrygg.se till ett värde av 2500 kronor som innehåller följande:

- Primus lykta Easylight
- Trangia mini kök 28-T
- Primus glödnät/glödstrumpa tre pack för Primuslykter
- Räddningsfilt Cederroth 1892
- Två första hjälpen kit
- En Bic tändare
- Vattenreningstabletter
- Vevradio Sangean MMR88 med solcell och USB

Allt du behöver göra för att delta i tävlingen är att kommentera hur du skulle klara en veckas strömavbrott i smållkalla januari med hänsyn till sex grundläggande faktorer för mänsklig överlevnad.

Dessa är följande:

- Vatten
- Mat
- Hygien
- Värme
- Sömn
- Kommunikation

Du skickar in ditt svar till beredskapsveckan@lycksele.se

Tävlingen avslutas fredag 29 september klockan 12:00. Vinnare bestäms av kommunens beredskapssamordnare och kommer att meddelas fredag eftermiddag den 29 september.

Lycka till!

#beredskapsveckan  
#lyckselekommun



Under Beredskapsveckan har Lycksele bibliotek flera olika aktiviteter kopplade till veckan. Biblioteket presenterar ett stort urval av låneböcker om hur man kan förbereda sig för kris och vad som är bra att tänka på när det värsta händer. Ett tjugotal prepping-böcker finns för olika målgrupper och ligger presenterade under hela veckan. Biblioteket delar även ut informationsbroschyren om "Krisen eller kriget kommer" på 15 olika språk.

På tisdagskvällen visades en föreläsning på storbildsskärm, Anna Sollén och Amelie Hövenmark som arbetar på biblioteket presenterade och arrangerade tipspromenad med frågor kopplade till beredskap.

#beredskapsveckan  
#lyckselebibliotek



21

Trygghetspunkter - vad tycker du? Vi vill gärna ha ditt bidrag.



WEBB.NORDMALING.SE

Trygghetspunkter - vad tycker du?

I Nordmalings kommun arbetar vi med att ta fram trygghetspunkter och du har...

13

Läs mer

2 delningar

GRATTIS TILL VINNAREN

Vi har fått in många genomtänkta beskrivningar med fiffiga tips till tävlingen i hemberedskap. En viktig faktor för överlevnad är gemenskap och att hjälpa varandra. Något som årets vinnare belyst på ett bra sätt. Årets vinnare poängterar värdet av gemenskap och samarbete under kris och att det är viktigt att dela med sig av tillgångar, kunskaper och omsorg samt att grupper klarar sig bättre än enskilda individer.

Stort grattis säger vi till vinnaren Emma Andersson. Priset, en krislåda från familjetrygg.se till ett värde av 2500 kronor, finns att hämta hos kundtjänst i kommunhuset under vecka 40 mellan 08-16. Vi vill med detta passa på att tacka samtliga för sitt deltagande och rekommenderar att ni fortsätter hålla koll på kommunens sociala medier då fler tävlingar kan komma framgent.

Trevlig helg!



24

Gilla

Kommentera

Dela

Så övar Länsstyrelsen och så kan du öva. I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömavbrott. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den!

[https://www.msb.se/\\_/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/](https://www.msb.se/_/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/)  
Du är en del av Sveriges beredskap.  
#beredskapsveckan  
#Vh-älvästerbottentävling



Länsstyrelsen Västerbotten

Publicerat av Tina Jonsson 25 september kl. 08:00  
Så övar Länsstyrelsen och så kan du öva. I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömavbrott. Anta utmaningen oc... Visa mer

4



Malå - med allt så nära

25 september kl. 09:56 · 🌐

### BEREDSKAPSVECKAN 2023

Idag börjar beredskapsveckan och årets tema är ÖVA.

I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömavbrott. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den!

#VihållerVästerbottenigång #beredskapsveckan

<https://www.msb.se/.../hemberedskap---preppa-for-en-.../>



Malå - med allt så nära

6 d · 🌐

### BEREDSKAPSVECKAN - TEMA ÖVA

Utbildning och övning är avgörande faktorer för hur väl man hanterar en kris. Därför övar Malå kommun regelbundet, både inom vår verksamhet och tillsammans med andra myndigheter, kommuner och organisationer.

Alla behöver öva för att stärka sin krisorganisation eller höja sin kunskap om effekterna av kris och krig.

Öva du också! I MSB:s övningsverktyg hittar du praktiska och lärande uppgifter som du kan göra själv, i familjen, föreningen, på arbetsplatsen, med grannar eller vänner. Hur förberedd är du? Följ länken:

<https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju-.../player.htm...>



**SJU DAGAR**  
Öva din beredskap på  
[msb.se](https://www.msb.se)



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Malå - med allt så nära

22 september kl. 08:43 · 🌐

Vecka 39 är det Beredskapsveckan i Sverige (tidigare Krisberedskapsveckan). Beredskapsveckan är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Temat för i år är Öva!

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



MALÅ SE

### BEREDSKAPSVECKA VECKA 39

Vecka 39 är det Beredskapsveckan i Sverige (tidigare Krisberedskapsveckan. Beredskapsveckan...

Malå - med allt så nära

5 d · 🌐

Välkommen till beredskapsdag med Öppet Hus på Brandstationen i Malå imorgon fredag den 29/9 klockan 13.00-15.00.

Personal från räddningstjänsten samt delar av kommunens krisledningsgrupp finns på plats för att informera, svara på frågor och visa runt i lokalerna. Vi bjuder på fika!

Aktiviteten är en del av Beredskapsveckan.

Beredskapsveckan (tidigare Krisberedskapsveckan) är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Beredskapsveckan, som samordnas av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), är en del av arbetet med att stärka Sveriges krisberedskap och totalförsvaret. Temat för i år är Öva!

#beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång



FRE 29 SEP

### Beredskapsdag med Öppet Hus på Brandstationen

Fabrikgatan 1, SE-939 32 Malå, Sverige

1 person närvarade

Intresserad

5



malåkommun · Följ

Malå

malåkommun idag har det varit beredskapsdag med Öppet Hus på Brandstationen där personal från räddningstjänsten och delar av kommunens krisledningsgrupp finns på plats. Aktiviteten är en del av kampanjen Beredskapsveckan med temat Öva. #beredskapsveckan #vihållervästerbottenigång #malå #medalltsåna

4 d

msBst Hej! tar dere på dere og brenne ned et hus? En såkalt kontrollert nedbrenning og hva er prisen for det?

4 d Svara · Visa översättning

86 gilla · 4 kommentarer

86 gilla · 4 kommentarer

86 gilla · 4 kommentarer

Lägg till kommentar...

Malå - med allt så nära har skapat ett evenemang.

22 september kl. 08:00 · 🌐



FRE 29 SEP

### Beredskapsdag med Öppet Hus på Brandstationen

Fabrikgatan 1, SE-939 32 Malå, Sverige

1 person närvarade

Intresserad



Norsjö kommun

6 d · 🌐

Beredskapsveckan pågår den 25 september till den 1 oktober. Tema för i år är: ÖVA.

Du förväntas klara dig i en vecka utan samhällets hjälp vid ett strömavbrott. Därför är det bra att ha övat innan. Här kan du kliva in i en fiktiv kris som pågår under sju dagar.

Kolla om du klarar utmaningen här: <https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>

Foto: MSB/Michael Fredman



Norsjö kommun

25 september kl. 09:09 · 🌐

Idag börjar beredskapsveckan och årets tema är öva.

I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömavbrott. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den!

<https://www.msb.se/.../hemberedskap---preppa-for-en-.../>

Du är en del av Sveriges beredskap.

#Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång



👍 5

1 delning



Robertsfors Kommun

25 september kl. 08:59 · 🌐

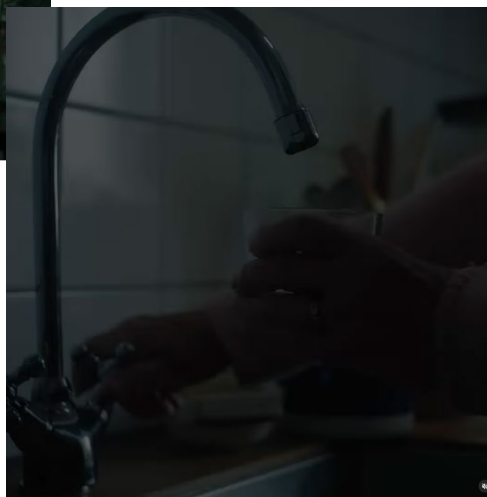
Idag börjar MSB:s Beredskapsvecka 2023. Beredskapsveckan är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Många fler hushåll i Sverige behöver generellt stärka sin motståndskraft och egenberedskap inför kriser och krig. I år är temat för veckan: Öva!

MSB har en webbutbildning vid namn "Sju dagar". Kliv in i en fiktiv kris som pågår under sju dagar. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den! (Utmaningen tar ca 15 minuter att göra.) <https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>

#beredskapsveckan #sjudagar #VihållerVästerbottenigång



👍 4



robertsforskommun  
Originalpost

robertsforskommun idag börjar MSB:s Beredskapsvecka 2023. Beredskapsveckan är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Många fler hushåll i Sverige behöver generellt stärka sin motståndskraft och egenberedskap inför kriser och krig. I år är temat för veckan: Öva!

MSB har en webbutbildning vid namn "Sju dagar". Kliv in i en fiktiv kris som pågår under sju dagar. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den! (Utmaningen tar ca 15 minuter att göra.) <https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>

#beredskapsveckan #sjudagar #VihållerVästerbottenigång



Robertsfors Kommun

25 september kl. 13:54 · 🌐

## Beredskapsveckan 2023

# Så överlever du zombie-apokalypsen

En webbsänd föreläsning om vad du gör när zombier tar över och hela samhället slutar fungera.



Zombieöverlevnadsexperten och författaren Herman Geijer  
Foto: Jan-Åke Eriksson



ROBERTSFORS KOMMUN



Länstyrelsen Västerbotten



Robertsfors bibliotek

19 september kl. 19:00 · 🌐

Föreläsning: Så överlever du zombieapokalypsen! 🧟🧟

Hur överlever du i naturen om zombier tar över? Vad händer om samhällsfunktionerna slutar fungera? Välkommen till en prepper-föreläsning med zombie-överlevnadsexperten Herman Geijer.

Tisdag 26 september  
Plats: Bygdeå bibliotek  
Tid: Digital föreläsning kl. 19-20  
Ingen föranmälan krävs.

Visning av webbsändningen av föreläsningen med Herman Geijer på storskärm.

👍❤️🧟 4



Skellefteå kommun

26 september kl. 09:24 · 🌐

Med anledning av den pågående Beredskapsveckan är kommunens säkerhetschef Patrik Moberg idag gäst i kommundirektör Kristina Sundin Jonssons nyhetsvideo.

Här kan du läsa mer om beredskapsveckan: <https://skelleftea.se/beredskapsveckan>

Här kan du läsa vad som sägs i videon: <https://skelleftea.se/4.20E0f2bf18a92fda34671c3.html>



Skellefteå kommun

11 september kl. 08:58 · 🌐

Räddningstjänsten Skellefteå är här: Räddningstjänsten Skellefteå

Öppet hus på Räddningstjänsten i Skellefteå

När?  
Lördag 30 september mellan kl.11:00-15:00 har vi öppet hus hos oss på Räddningstjänsten. Förutom information och visning av vår verksamhet så finns det ett antal aktiviteter för både vuxna och små.  
Exempel på några av dessa är: brandsläckning, rökdykning, tipsrunda, brand på spis, åka bandvagn.

På plats under dagen finns även flera andra aktörer som på olika sätt arbetar med beredskap för händelser som kan inträffa i samhället.

Några av de som kommer att finnas på plats är:

- Polisen
- FAK-Frivilliga automobilkåren
- SSRS-Sjöräddningsällskapet
- Civilförsvarfsförbundet
- Kommunens krisberedskap
- Skogsbrandsvärdet
- Röda korset
- Trafikverket
- Hemvärdet

Varmt välkomna till oss för att testa på någon aktivitet, ta en kopp kaffe eller bara gå runt och kika!

OBS! All parkering sker uppe på vårat övningsfält, mer information kommer på den här sidan dagarna innan eventet.

Under vecka 39 anordnar Skellefteå kommun "Beredskapsveckan", mer information om detta finns på <https://skelleftea.se/beredskapsveckan> eller på följande:

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



42

2 kommentarer 10 delningar



38

10 kommentarer 8 delningar



Skellefteå kommun

15 september kl. 08:10 · 🌐

Skyddsrum ska kunna ge skydd åt människor vid krig. Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som finns närmast. Nu kan du få större förståelse för ett skyddsrum genom att själv besöka Florahallens skyddsrum. Ingång i sydvästra hörnet.

Torsdag 28 september, drop-in mellan kl. 16.00 och 20.00. Florahallen, Hjortstronstigen 21, Skellefteå. Ingen föransökan krävs.

<https://skelleftea.se/beredskapsveckan>

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan

# Besök ett skyddsrum



Skellefteå kommun

12 september kl. 14:12 · 🌐

Lyssna på föreläsningar om hemberedskap: Är du väl förbered när krisen inträffar? Vilken typ av kris kan inträffa där du bor? Vad behöver du ha hemma och vad är viktigt att tänka på?

Dessutom kan du under hela Beredskapsveckan besöka Stadsbiblioteket och se vad som bör ingå i en krislåda, ta del av material m.m. Du kan också gå en tipsrunda med chans att vinna fina priser – bland annat en "krisrygsäck". Tipsrundan är tillgänglig under hela Beredskapsveckan.

Västerbottensrummet, Stadsbiblioteket, Sara kulturhus i Skellefteå. Onsdag 27 sep kl. 18.00-19.00, torsdag 28 september kl. 12.00-13.00. Ingen föransökan krävs.

<https://skelleftea.se/beredskapsveckan>

#VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan

# Lyssna på föreläsningar under Beredskapsveckan



7



Räddningstjänsten Skellefteå · Följ

7 september kl. 15:40 · 🌐

Öppet hus på Räddningstjänsten i Skellefteå

Lördag 30 september mellan kl.11:00-15:00 har vi öppet hus hos oss på Räddningstjänsten. Förutom information och visning av vår verksamhet så finns det ett antal aktiviteter för både vuxna och små.

Exempel på några av dessa är: brandsläckning, rökdykning, tipsrunda, brand på spis, åka bandvagn.

På plats under dagen finns även flera andra aktörer som på olika sätt arbetar med beredskap för händelser som kan inträffa i samhället.

Några av de som kommer att finnas på plats är:

- Polisen
- FAK-Frivilliga automobilkåren
- SSRS-Sjöräddningsällskapet
- Civilförsvarfsförbundet
- Kommunens krisberedskap
- Skogsbrandsvärdet
- Röda korset
- Trafikverket
- Hemvärdet

Varmt välkomna till oss för att testa på någon aktivitet, ta en kopp kaffe eller bara gå runt och kika!

OBS! All parkering sker uppe på vårat övningsfält, mer information kommer på den här sidan dagarna innan eventet.

Under vecka 39 anordnar Skellefteå kommun "Beredskapsveckan", mer information om detta finns på <https://skelleftea.se/beredskapsveckan> eller på följande: #VihållerVästerbottenigång #Beredskapsveckan



88

20 kommentarer 18 delningar

CAFÉKVÄLL MED TEMA BEREDSKAP

Årets upplaga av den nationella beredskapsveckan pågår och på onsdagskvällen bjöd vi in till beredskapstema på veckans cafékväll på Aktiviteten. Cirka 25 personer lyssnade till Ola Jonsson, säkerhetssamordnare på Storumans kommun som berättade om kommunens krisberedskap och säkerhetsfrågor.

Ola pratade bland annat om de fyra utmärkande riskerna vi har i Storumans kommun:

- ▲ översvämningar
- ▲ skogsbrand
- ▲ dammbrott
- ▲ störningar i el- och teleförsörjningen

Den sista punkten är ju extra aktuellt med anledning av att vi den 9-10 oktober har ett stort planerat strömavbrott mellan kl 21.00-05.00 som påverkar stora delar av Storumans kommun. Läs mer om det här: <https://www.storuman.se/avbrott> Strömavbrottet fick vi en del frågor om från allmänheten under kvällen. Det är ett bra tillfälle att öva och se över sin beredskap.

- Vi är ju väldigt mycket bättre förberedd här än i storstäderna, många har kött hemma, kan elda i kaminen men det är ändå bra att man tänker till om hur man kan förbereda sig, säger Ola Jonsson.

Storumans kommun arbetar långsiktigt och strategiskt med krisberedskap utifrån dessa områden:

- risk och sårbarhetsanalys
- geografiskt områdesansvar
- planering
- utbildning och övning
- rapportering

Kommunens krisledningsorganisation består av krisledning, krisledningsstab och räddningstjänst. Frågor som engagerade extra mycket under kvällen var skyddsrum, information och kommunala trygghetspunkter. Energi- och klimatrådgivare Erika Arklöv var på plats och informerade om hur man kan förbereda sig hemma.

Biten med information är en utmaning och under kvällen fanns det checklistor och enkla scheman att hämta ut på olika språk för att sätta upp hemma. Exempelvis en lista på saker du behöver i din krislåda. Vi pratade också en del om arbetet med civilt försvar och de olika fokusområdena. Under kvällen fanns också Bilkåren i Aktiviteten för att informera om sin verksamhet.

Storumans kommun vill tacka alla som deltog för en bra och engagerande kväll!

<https://portal.storuman.se/cafekvall-med-tema-beredskap/>



Storumans kommun är här: Luspengymnasiet Storuman.

27 september kl. 10:19 · Storuman, Västerbottens län ·

BEREDSKAPSVECKAN 2023

Som en del av årets beredskapsvecka var kommunens säkerhetssamordnare Ola Jonsson idag på Luspengymnasiet. Ola träffade årskurs ett och två och föreläste om säkerhet, kriser, kommunens beredskap och civilförsvar.

Vill du också veta mer om beredskap och säkerhet här i Storumans kommun? Kom på vår cafékväll på Aktiviteten ikväll 27 september. Vi öppnar kl. 18.00, föreläsningen börjar kl. 18.30.



Storumans kommun

25 september kl. 07:48 ·


Idag startar Beredskapsveckan som är en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig. Den genomförs vecka 39, 25 september - 1 oktober. Beredskapsveckan är en del av arbetet med att stärka Sveriges krisberedskap och totalförsvar. Här i Storumans kommun uppmärksammar vi detta bland annat med en cafékväll på Aktiviteten som har tema beredskap. Välkomna att träffa oss och lyssna på en intressant föreläsning om säkerhet, kris och kommunens arbete med beredskap.



**Umeå kommun**  
20 september kl. 11:09 · 🌐

Är du redo om något händer som gör att samhället inte funkar som det brukar? Har du och dina anhöriga extra mat, vatten, värme och möjlighet att ta emot information vid till exempel ett långvarigt strömavbrott?

Beredskapsveckan 25 september–1 oktober stärker din egen och samhällets gemensamma beredskap för allvarliga händelser och kriser. Du behövs och din insats gör skillnad. Lär dig mer och förbered dig, ta del av övning och föreläsning och välkommen till en informationsträff på Ersboda och beredskapsdagen i centrum. Läs mer på [umea.se](http://umea.se):



Umeå.SE  
**Du och Berndt är en del av Umeås beredskap**  
Samhällets beredskap för allvarliga händelser och kriser bygger på att du och alla tar ett geme...

👍 80      2 kommentarer    1 delning

**Umeå kommun**  
3 d · 🌐

Besöker du beredskapsdagen lördag 30 september? Kommunen och andra myndigheter, organisationer och föreningar samlas i Umeå centrum på Skeppsbron klockan 11.00–15.00 för att uppmärksamma vår gemensamma beredskap, med tema livsmedelsförsörjning och demokrati. Välkommen att lära dig mer och fråga experter om till exempel krig och fred, säkerhet och trygghet.

Läs också mer på [umea.se/beredskapsveckan](http://umea.se/beredskapsveckan).



Jag är en del av Umeås beredskap

Angelica, maskinförare/ anläggningsarbetare

Umeå.SE  
**Du och Angelica är en del av Umeås beredskap - Umeå kommun**  
Krisberedskapsveckan 26 september–2 oktober ska stärka din egen och samhällets gemensam...

👍 3      1 delning

**Umeå kommun**  
6 d · 🌐

Beredskapsveckan fortsätter, i kväll onsdag 27 september också med en informationskväll på Ersboda folkets hus, klockan 17.30–19.30. Välkommen att lära dig mer om krislädor, hjärt lung-räddning (HLR), trygghetspunkter och mycket annat. Du och alla andra är en del av beredskapen och det har betydelse att du är redo. Läs mer på [umea.se/beredskapsveckan](http://umea.se/beredskapsveckan).



Jag är en del av Umeås beredskap

Simon, undersköterska

Umeå.SE  
**Du och Simon är en del av Umeås beredskap - Umeå kommun**  
Beredskapsveckan 25 september–1 oktober stärker din egen och samhällets gemensamma ber...

👍 🥰 🗨️ 6

**Umeå kommun**  
26 september kl. 11:01 · 🌐

Beredskapsveckan pågår! Genom medvetenhet, kunskap och övning stärker vi tillsammans samhällets gemensamma beredskap för allvarliga händelser och kriser. Du är en del av det.

Öva med utmaningen "Sju dagar" på MSB:s webbplats och ta del av föreläsning "Så klarar du zombieapokalypsen", tisdag 26 september klockan 19.00, på Umeå folkets hus eller via webbsändning på [umea.se/zombieapokalyps](http://umea.se/zombieapokalyps).

Läs mer om beredskapsveckan på [umea.se/beredskapsveckan](http://umea.se/beredskapsveckan).



Jag är en del av Umeås beredskap

Helena, bibliotekarie

Umeå.SE  
**Du och Helena är en del av Umeås beredskap - Umeå kommun**  
Beredskapsveckan 25 september–1 oktober stärker din egen och samhällets gemensamma ber...

👍 🥰 🗨️ 9

**Umeå kommun** har skapat ett evenemang.  
22 september kl. 10:49 · 🌐



ONS 27 SEP  
**Informationskväll om krisberedskap**  
Ersboda Folkets Hus  
49 personer var intresserade


☆ Intresserad

**Umeå kommun**  
21 september kl. 14:05 · 🌐

Hur överlever du i naturen om zombies tar över? Vad händer om samhällsfunktionerna slutar att fungera? Ta del av en prepper-föreläsning tisdag 26 september, klockan 19.00, på Umeå folkets hus, Peterson Berger-salen, eller via webbsändning på [www.umea.se/zombieapokalyps](http://www.umea.se/zombieapokalyps).

Föreläsningen är en del av beredskapsveckan 2023, [www.umea.se/beredskapsveckan](http://www.umea.se/beredskapsveckan).

Foto: MSB



Umeå.SE  
**Föreläsning: Så klarar du zombieapokalypsen**  
Tisdag 26 september, klockan 19.00 Umeå folkets hus, Peterson Berger-salen Även webbsändn...

👍 🥰 🗨️ 9      1 kommentar    4 delningar

Idag börjar den årliga Beredskapsveckan - en informationsinsats för att öka vår motståndskraft inför kriser och krig. Årets tema är: Öva!

Alla medborgare förväntas klara dig i en vecka utan samhällets hjälp vid ett strömbrott. Därför är det bra att ha övat innan. MSB har gjort så att du kan kliva in i en fiktiv kris som pågår under sju dagar.

Klarar du MSB:s utmaning? Testa här:  
<https://www.msb.se/.../hemberedskap---preppa-for-en-vecka/>

Kommunen övar också för att vara beredd om det oväntade händer. Hör hur kommunchefen K Johan Ottosson svarar på frågan: Vad har kommunen för beredskap?  
<https://www.vilhelmina.se/nyheter/beredskap-allas-ansvar/>



44

Vilhelmina kommun  
5 d · 🌐

BEREDSKAPSVECKAN: Hur svarar Jenny på Vifab om hur de arbetar med beredskap för fastigheterna?

Det viktigaste är att ha god kännedom om husen. Fastighetskörtarna roterar sina ansvarsområden och på så sätt vet alla hur det fungerar i de olika fastigheterna. Då kan alla hjälpas åt och rycka ut om det händer något. Vifabs uppgift är att ta hand om fastigheterna, både i vardagen och i en kris. Och i vardagen händer det saker, vilket gör att vardagen är den bästa övningen för krisen. Läs gärna hela Jennys svar här:  
<https://www.vilhelmina.se/.../beredskap-vi-ovar-i-vardagen/>



27

BEREDSKAPSVECKAN: Ronny är drifttekniker och jobbar med kommunens vattenförsörjning på Tekniska avdelningen. Det är han och hans kollegor ser till att det kommunala vattnet rinner i kranarna. Hur svarar han på frågan: Vad har ni för beredskap?

I Vilhelmina har vi bra vatten och god tillgång. För beredskapen på tätorten kommer snart två ytterligare pumphus att tas i drift och det finns också reservkraft. Om det händer något akut, till exempel en större vattenläcka, har vi har möjlighet att frakta ut vatten med våra vattentankar - en på 10 m3 och en 15 m3 för att skapa tillfälliga hämtplatser.

Läs gärna hela Ronnys svar här:  
<https://www.vilhelmina.se/.../beredskap-vattentillgang-/>



54

3 kommentarer

BEREDSKAPSVECKAN: Hur svarar Gösta på frågan om beredskapen inom kommunens bredbandsnät och IT-enhet?

En viktig del är så klart att de har jour för att kunna lösa problem som uppstår utanför kontorstiderna. Men de arbetar även för att inte få problem genom att öva på olika scenarion och skapa rutiner för att förhindra intrång i kommunens system. Styrkan hos dem är att de är flexibla och kan lite om mycket, vilket gör att de kan rycka ut och rycka in för varandra om något händer. Läs gärna hela Göstas svar här:  
<https://www.vilhelmina.se/nyheter/beredskap-det-ska-fungera/>



40

BEREDSKAPSVECKAN: Hur svarar Moa-Lill på hur de arbetar med beredskap i kommunens kök som lagar mat till barn, unga och äldre?

I köken är de vana vid att vara flexibla och behöva justera i matsedeln efter de råvaror som finns tillgängliga. De som arbetar i köken är problemlösare som ställer upp för varandra och kan rycka in i de olika köken, vilket är viktigt om det skulle bli en mindre eller större kris. I förråden har de mat så att de klarar matförsörjningen i en vecka.

Läs gärna hela Moa-Lills svar här:  
<https://www.vilhelmina.se/.../beredskap-laga-mat-efter-lage/>



28

3 delningar

BEREDSKAPSVECKAN: Hur svarar Anna på Folkbiblioteket Vilhelmina om hur deras verksamhet arbetar för samhällets och medborgarnas beredskap?

Biblioteket vill ge pålitlig information till medborgarna, och stärka både vår källkritiska förmåga och vår källtillit till våra myndigheter. Så klart går det att låna böcker för att lära sig mer om hur du kan öka din beredskap. Om krisen eller kriget kommer, så har biblioteket köpt en vevradd så att vi alla kan samlas för att ta del av aktuell och relevant information från myndigheter.

Läs gärna hela Annas svar här:  
<https://www.vilhelmina.se/.../beredskap-vi-vill-ge-.../>



34

5 delningar

Vilhelmina kommun  
25 september kl. 16:20 · 🌐

På tisdag den 26 september får du lära dig mer om vad du behöver ha hemma i din krislåda och hur du förbereder dig för krisen. Kom till biblioteket i Folket hus klockan 18.30!



TIS 26 SEP  
Föreläsning: Så överlever du zombieapokalypsen  
Vilhelmina, Västerbottens län  
15 personer var intresserade

6



### BEREDSKAPSVECKAN: Hur svarar Magnus på frågan om räddningstjänstens beredskap?

Räddningstjänsten har beredskap hela tiden med 4-5 personer på tätorten och 2 personer vardera i Saxnäs och Diknäs. Totalt arbetar ungefär 40 personer inom räddningstjänsten (men det behövs fler). Sedan är rutiner och övningar en central del för att snabbt kunna rycka ut. I en liten kommun med stor yta är det än viktigare med samverkan. Vilhelmina samarbetar med grannkommuner i inlandet, Jämtland och Västernorrland och tillsammans har vi mer resurser och kan ställa upp för varandra när och där det behövs.

Läs gärna hela Magnus svar här:

<https://www.vilhelmina.se/.../beredskap-tillsammans-ar.../>



👍 25

BEREDSKAPSVECKAN - AVSLUTNING: Förra veckan fick ni läsa om hur olika verksamheter inom kommunen arbetar med beredskap. Samhällets beredskap bygger på att alla medborgare också är förberedda och kan klara sig på egen hand i en vecka. Så fråga dig: Är du förberedd om krisen eller krisen kommer?

I MSB:s webbkurs kan du testa om du klarar krisen. Här finns också tips på vad du bör ha hemma i din krislåda:

<https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>

Vid kriser i samhället och vid särskilda händelser blir människor oftast mer mottagliga för falsk och vilseledande information. Lär dig identifiera olika former av informationspåverkan i denna webbkurs:

<https://www.msb.se/.../skydd-mot-informationspaverkan.../>

Slutligen: Om du missade föreläsningen med Herman Gejger om hur du bäst förbereder dig för en kris, så går den att se här:

<https://www.lansstyrelsen.se/.../2023-09-25-sa-overlever...>



👍 7

Klarar du sju dagar?

👉 Testa din hemberedskap och genomför MSB:s övningar så du är förberedd när krisen uppstår.

#beredskapsveckan #sjudagar  
#tillsammansarvindeln



Inför Beredskapsveckan har MSB startat annonsering med den här filmen och utmaningen "Sju dagar". Årets tema är "Öva!"

Beredskapsveckan startar nu på måndag den 25 september och pågår fram till söndag 1 oktober och är en årlig informationsinsats som syftar till att öka vår motståndskraft inför kriser och krig.

Genom Beredskapsveckan samlar vi myndigheter, kommuner, civilsamhälle, branschorganisationer och näringsliv till en gemensam insats. Ju fler vi är som skär samman sak samtidigt – desto större genomslag hoppas vi på.

Hjälp till att sprida budskapet du också!

Gemensamma hashtags är #beredskapsveckan och #sjudagar

Allt om Beredskapsveckan hittar du här:

<https://www.msb.se/.../samlat-stod-till.../beredskapsveckan/>

👍 I dag inleddes Beredskapsveckan - en årlig informationsinsats som ska öka människors motståndskraft inför kriser och krig.

👉 Passa på att se om du klarar sju-dagars-utmaningen med hemberedskap: <https://webbutbildning.msb.se/.../MSB-Sju.../player.htm...>



Öva för att stärka din kunskap om effekterna av kris och krig Under Beredskapsveckan 25 september–1 oktober kan du:

- ✅ Ta del av prepper-föreläsningen "Så överlever du zombiesopkalypsen" med Herman Gejger i Skellefteå, Umeå, via websändning eller på bibliotek runt om i länet
- ✅ Besöka ett skyddsrum i Skellefteå
- ✅ Gå på öppet hus på Brandstationen i Malå
- ✅ Få tips på vad du kan ha i din krislåda i Vilhelmina
- ✅ Delta i cafékväll på Aktiviteten i Storuman
- ✅ Tavlå om en krislåda i Lycksele
- ✅ Besöka Beredskapsdagen i Umeå och mycket mer.

Se hela listan över aktiviteter i länet under Beredskapsveckan: <https://www.lansstyrelsen.se/.../2023-09-12...>

#Beredskapsveckan #VihdlerVasterbottenigang

👍 6

Checka av och skaffa extra mat om krisen uppstår 🍌

## CHECKLISTA

### Bra mat att ha hemma

#### Torrvaror

- ✅ Pulverpotatis, pulver-soppa
- ✅ Snabbpasta, nudlar, matgryn eller ris
- ✅ Havregryn, flingor, mjöl
- ✅ Bröd med lång hållbarhet
- ✅ Torkad frukt, nötter, frön
- ✅ Choklad, energibars

#### Konserver

- ✅ Tomat- och grönsaks konserver
- ✅ Ärtfärdiga bönor och linser
- ✅ Kött- och fiskkonserver
- ✅ Mjukost eller annat hållbart pålägg
- ✅ Färdigblandad blåbärs- och nyponsoppa, fruktkräm

Källa: Livsmedelsverket  
Foto: plainpicture

KRISINFORMATION.SE

Beredskapsveckan fortsätter och dagens tema är mat. Vid ett långvarigt elavbrott, importstopp till följd av krig eller någon annan kris kan det bli brist på vissa matvaror. Därför är det bra att ha extra mat i skafferi för en vecka. Läs mer om mat vid kris: <https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/hemberedskap/mat-vid-kris>

👍 10

1 delning

**Vännäs kommun**  
25 september kl. 13:06 · 🌐

Hur har ni det med beredskapen där hemma? Klarar ni er i en vecka?



VANNAS.SE  
Vännäs kommun hoppas på invånarnas engagemang under Beredskapsveckan  
Beredskapsveckan pågår från 25 september till och med 1 oktober. Temat för veckan är Öval o...

👍 7      2 delningar

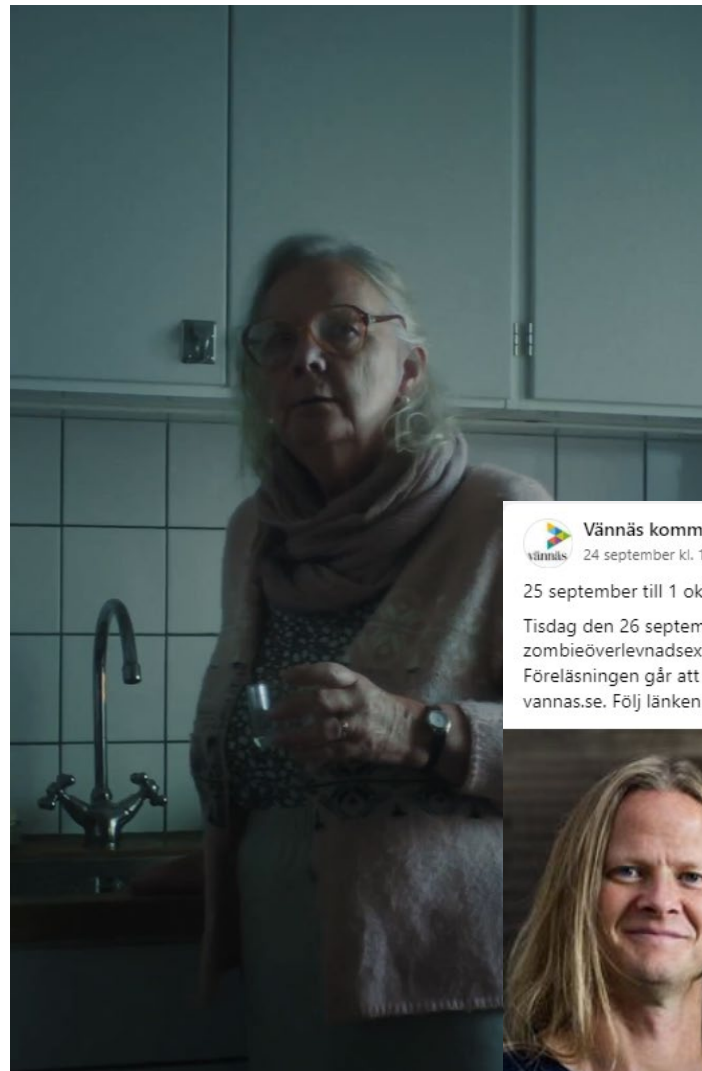
**Åsele kommun / Sjøltien tjelte**  
6 september kl. 14:55 · 🌐

Hur överlever du i naturen om zombies tar över?  
Vad händer om samhällsfunktionerna slutar fungera? Välkommen till en prepper-föreläsning med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer.  
Visning av föreläsningen, live från Umeå på storskärm:  
Tisdag 26 september.  
Plats: Biosalongen, Kulturhuset, Lillgatan 2  
Tid: 18:30 (föreläsningen är mellan 19:00-20:00)  
Ingen föranmälan krävs.



👍 🤔 12

3 kommentarer



**vannaskommun**  
Originalljud

vannaskommun Beredskapsveckan är i full gång! Under veckan sprider vi kampanjen 7 Dagar, tillsammans med @msb.se. Passa på att öva dina egna beredskapsfärdigheter i en webbaserad utmaning. ➡ Du hittar den via länken här: <https://tinyurl.com/36kadz6t>

1 v

**Vännäs kommun**  
24 september kl. 10:34 · 🌐

25 september till 1 oktober infaller Nationella krisberedskapsveckan!

Tisdag den 26 september kan du ta del av en prepper-föreläsning med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer på temat: Så överlever du zombieapokalypsen. Föreläsningen går att se live i Skellefteå och Umeå kommuner men du hittar den även livesänd på vannas.se. Följ länken för att läsa mer!



VANNAS.SE

**Webbföreläsning - Så överlever du zombieapokalypsen**

Hur överlever du i naturen om zombies tar över? Vad händer om samhällsfunktionerna slutar f...

👍 2

Öva för att stärka din kunskap om effekterna av kris och krig

Under Beredskapsveckan 25 september–1 oktober kan du:

- ✓ Ta del av prepper-föreläsningen "Så överlever du zombieapokalypsen" med Herman Geijer i Skellefteå, Umeå, via webbsändning eller på bibliotek runt om i länet
- ✓ Besöka ett skyddsrum i Skellefteå
- ✓ Gå på öppet hus på Brandstationen i Malå
- ✓ Få tips på vad du kan ha i din krislåda i Vilhelmina
- ✓ Delta i cafékväll på Aktiviteten i Storuman
- ✓ Tävla om en krislåda i Lycksele
- ✓ Besöka Beredskapsdagen i Umeå och mycket mer.

Se hela listan över aktiviteter i länet under Beredskapsveckan:  
<https://www.lansstyrelsen.se/.../2023-09-12...>

#Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång

Beredskapsveckan 2023



12

3 kommentarer 4 delningar

Missade du föreläsningen "Så överlever du zombieapokalypsen" med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer? Nu kan du se webbsändningen efterhand!

Kommentarer från några av de som såg föreläsningen live:

- "Rolig och informativ. Bra att få höra hur viktigt det är med kunskap vid krisituationer"
- "Mycket bra föreläsning i Skellefteå"
- "Ett kul grepp på ett viktigt ämne!"

Se föreläsningen:  
<https://www.lansstyrelsen.se/.../2023-09-25-sa-overlever...>  
#Beredskapsveckan #vihållervästerbottenigång



Hur överlever du i naturen om zombies tar över? Vad händer om samhällsfunktionerna slutar fungera? Välkommen till en prepper-föreläsning med zombieöverlevnadsexperten Herman Geijer. Du kan ta del av föreläsningen på plats i Skellefteå måndag 25 september eller Umeå tisdag 26 september. Föreläsningen i Umeå webbsänds.

Ta del av webbsändningen på bibliotek runt om i länet eller på Länsstyrelsens webbplats.  
#Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång



TIS 26 SEP  
Föreläsning: Så överlever du zombieapokalypsen  
50 har deltagit · 418 intresserade

Visa statistik

Marknadsför ett inlägg

151

66 kommentarer

Gilla

Kommentera

Dela

Så övar Länsstyrelsen och så kan du öva

I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömbrott. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den!  
<https://www.msb.se/.../hemberedskap---preppa-for-en-vecka/>

Du är en del av Sveriges beredskap.

#Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång

Syntolkning: Filmat material och bilder från tidigare övningar blandat med exempel på samhällsstörningar.



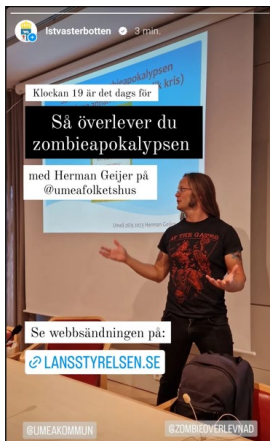
Idag deltar vi i Beredskapsdagen i Umeå. Tack alla besökare för intressanta samtal om hemberedskap och hur man kan bli bättre förberedd!

Vi pratar även om vikten av att öva. Tänk igenom på förhand hur du och din omgivning skulle klara ett längre strömbrott.

Checklista på sånt som är bra att ha hemma vid en kris hittar du på [msb.se/hemberedskap](https://www.msb.se/hemberedskap)

#Beredskapsdagen #Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång

Syntolkning: Blåjussfordon, organisationer och myndigheter på plats på Beredskapsdagen 2023. Länsråd Lars Lustig invigningstalade.



# Synlighet i lokalmedia



SAMHÄLLSSKYDD OCH BEREDSKAP

## Vad gör vi när zombie-apokalypsen kommer?

Publicerad i fredags kl. 11:15



1 av 2 • Ebba Pettersson  
Bibliotekarie Susanne Aberg med boken "Bli en zombieöverlevnadsexpert". En bok om zombier - och praktiska överlevnadstips.

Hur överlever man en apokalyps? Det svarade zombieöverlevnadsexpert Herman Geijer på under tisdagens föreläsning på Bygdeå bibliotek, som en del av Beredskapsveckan. – Man ska aldrig gå ner i källaren.

Zombier används som en metafor för en krisituation. Foto: Martin Meissner/AP (arkivbild).

VISA ALLA BILDER (2)

VILHELMINA

## Zombieexpert ger tips om krisberedskap

1:42 min [Min sida](#) [Dela](#)

Publicerat tisdag 26 september kl 09.00

ANNONS FRÅN VISIT UMEÅ

## Nytt tema och ny plats: Så blir Beredskapsdagen i Umeå

Publicerad 20 september kl. 14:36 - Uppdaterad i onsdags kl. 12:51



NORRAN

För femte gången barnfamiljers sina verksamheter Bland annat k

## Instruktörens tips för beredskap: "Sov under bordet"



"Förmodligen har du nästan allt du behöver hemma. Tänk bara efter och prova att använda sakerna", säger Lena Lundman Westberg, instruktör och ordförande i Civilförsvarsförbundet i Skellefteå. Foto: Johanna Sandgren

Under veckan har Civilförsvarsförbundet informerat om hemberedskap inför om kriget eller krisen kommer. Ordföranden Lena Lundman Westberg understryker vikten av att öva. "Det är jättebra om du har en batteriradio, men har du provat om den funkar?"

# Årets tema: Öva!

Film: Så övar Länsstyrelsen, så kan du öva

Länsstyrelsen Västerbotten  
Publicerat av Tina Jonsson · 25 september kl. 08:00 ·

Så övar Länsstyrelsen och så kan du öva

I utmaningen "Sju dagar" får du, utan förberedelser, öva på att hantera ett långvarigt strömavbrott. Anta utmaningen och se hur väl du klarar den!

<https://www.msb.se/.../hemberedskap---preppa-for-en-vecka/>

Du är en del av Sveriges beredskap.

#Beredskapsveckan #VihållerVästerbottenigång

Syntolkning: Filmat material och bilder från tidigare övningar blandat med exempelbilder på olika samhällsstörningar.



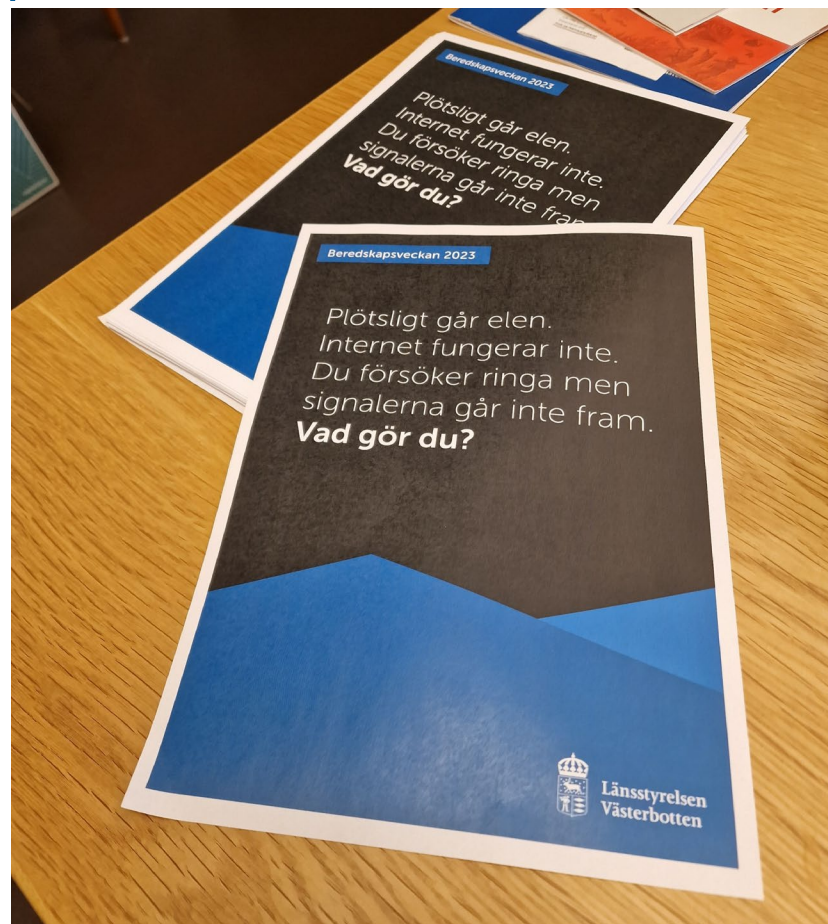
Visa statistik och annonser

Boosta inlägg

8

7

Internt: Infoblاد på alla arbetsplatser, diskussionsövning på enhets möten



Samtal med allmänhet, utdelning av broschyren "Sju dagar"



# Beredskapsdagen i Umeå 30 september

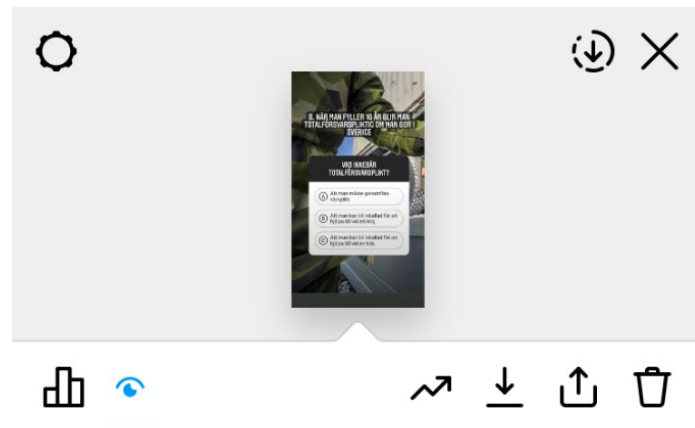
## Uppskattningsvis 500 besökare



# Kris-quiz på Instagram

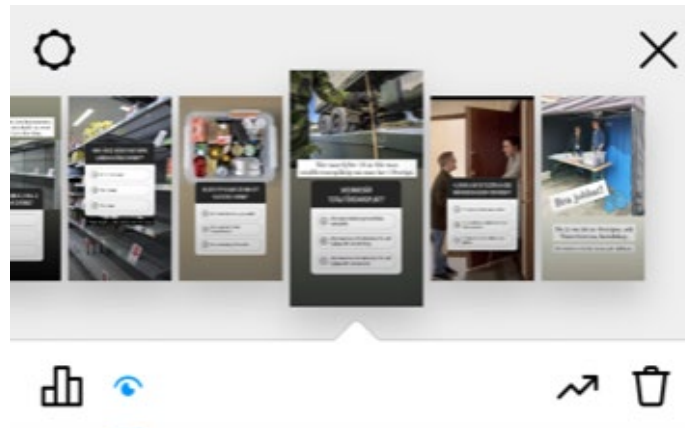
När man fyller 16 år blir man totalförsvarspliktig om man bor i Sverige. Vad innebär totalförsvarsplikt?

2021



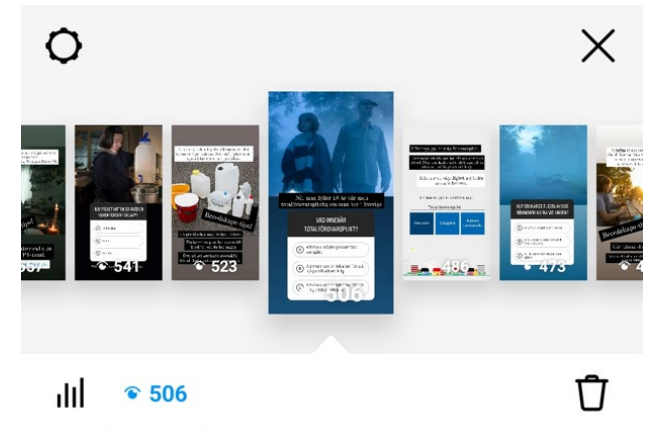
- A Att man måste genomföra värnplikt 48
- B Att man kan bli inkallad för att hjälpa till... 48
- C Att man kan bli inkallad för att hjälpa till... 195

2022



- A Att man måste genomföra värnplikt 20
- B Att man kan bli inkallad för att hjälpa till... 69
- C Att man kan bli inkallad för att hjälpa till... 100

2023



Frågesportresultat ⓘ

- A Att man måste genomföra värnplikt 25
- B Att man kan bli inkallad för att hjälpa till vi... 77
- C Att man kan bli inkallad för att hjälpa till ... 121

Gemensamt man vet inte vad totalförsvarsplikt innebär. Fortsatt arbete och kommunikation kring detta.

# Vad tar vi med oss till nästa år?

- Låna bra idéer och koncept av varandra
- Länsstyrelsen Norrbotten önskar samplanera Beredskapsveckan inför nästa år. Kalla till ett gemensamt uppstartsmöte i mars 2024?
- Mallar/färdigt material - återgå till konceptet ”Namn är en del av kommuns beredskap”?
- Lyfta totalförsvarsplikt
- Svält intresse från media. Media efterfrågar aktiviteter att bevaka på måndagen - starten av Beredskapsveckan.
- Inspiration samarbeten med Måltidsservice, laga mat utan el

## Arjeplogs uppmaning: ”Hjälp oss – kom och ät”

UPPDATERAD 27 SEPTEMBER 2023 PUBLICERAD 27 SEPTEMBER 2023

Arjeplogs kommun serverar lunchmat åt 1 000 personer under onsdagen.

– Det är vårt sätt att testa vår beredskap om en kris skulle inträffa, säger Martin Stråmo, kommunens kommunikatör.

Den nationella beredskapsveckan pågår runt om i Sverige och för Arjeplogs kommun med bara 2 644 invånare är det en utmaning att få tillräckligt många att komma och äta.

– Vi har vänt oss till alla verksamheter och använt alla forum vi kan med uppmaningen; ”Hjälp oss – kom och ät”. Vid en kris kan vi behöva ta emot många människor från andra kommuner och då måste vi beredskap för det, säger Martin Stråmo.

### Lagar mat utan el

Arjeplogsborna serveras soppa, bröd, kaffe och andra drycker.

– Vi lagar maten utan tillgång till el och med begränsade vattenresurser.

Syftet är också att stärka Arjeplogsbornas medvetande om krisberedskap och det egna ansvaret, så förhoppningen är att många tänker på att ta med sig:

- en behållare/skål för mat (för ett mål)
- en behållare för dryck
- en soppsked
- en kaffekopp
- en bärväska

– Krisberedskap gäller ju oss alla tidigare men aldrig serverat så

## Här lagar eleverna i Härnösand skollunch utan el – övar inför kris

UPPDATERAD 30 SEPTEMBER 2023 PUBLICERAD 30 SEPTEMBER 2023

Varken eleverna på Bondsjöhöjdens skola i Härnösand eller deras anhöriga visste vad som väntade den här dagen. Informationen kom på morgonen när två elever och en lärare gick runt i klasserna och berättade om utgångsläget för dagens övning.

– Det finns ingen el i köket, vi måste äta ute, var budskapet.

Den gångna veckan har varit MSB:s årliga krisberedskapsvecka med syftet att öka privatpersoners motståndskraft inför kriser och krig. Det här uppmärksammades på Bondsjöhöjdens skola i Härnösand där man genomförde en övning där scenariot var ett elavbrott.

– Det finns ingen el i köket, meddelade Julia och Sara från årskurs två när de gick runt i klassrummen tillsammans med sin lärare Emma på morgonen.

### Eleverna fick gripa in

Eleverna fick veta att skollunchen måste ätas utomhus och att en del av eleverna var tvungna att gripa in för att det skulle bli någon mat. Engagemanget bland eleverna var stort och många ville hjälpa till.

– Jag brukar grilla ganska ofta, förklarade Zeppelin Göstasson-Jonsson som fick i uppdrag att hjälpa till med grillöden.

### Känna på krisläge

Tanken med övningen är att förbereda eleverna på ett krisläge samtidigt som man får chansen att känna på en situation som man pratat om under beredskapsveckan.

– Vi gör det för att barnen ska känna sig trygga med att vi är förberedda om det händer något, säger Emma Blom som är lärare på Bondsjöhöjdens skola.

– Maten var jättegod, konstaterade Alex Dimitri-Eriksson efter utelunchen.

Se hur eleverna jobbade under övningen i videon.



# Länsstyrelsen Västerbotten

## Beredskapsveckan