



# Om krisen kommer – är du beredd?

Linköpings kommun  
[linkoping.se/krisberedskap](http://linkoping.se/krisberedskap)



**Linköping**  
Där idéer blir verklighet



# Är du beredd?

Har du någonsin funderat över hur ett längre strömavbrott, en stor brand eller en översvämning skulle påverka dig och din omgivning? Utan el fungerar till exempel inte internet, mobiltelefoner, bankomater, bensinpumpar, vatten och värme eller kyl och frys.

Risker kan till exempel vara extremt väder med kraftigt regn och stormar eller el- och telefonistörningar som kan leda till stora konsekvenser för samhället och för enskilda individer.

Har du några extra konserver, en dunk att hämta vatten i, en batteriradio, lite kontanter och extra medicin så kan det underlätta tillvaron för dig och din familj. Kanske du redan har en hel del hemma om du tittar efter?

Om du tar ditt samhällsansvar och klarar dig i minst tre dygn eller mer vid en kris, så kan samhällets resurser användas till att hjälpa de mest nödställda.

Linköpings kommun har sammanställt tips om hur du klarar dig vid en eventuell kris. Källorna som vi använt hittar du under rubriken "Här får du veta mer". En del av materialet har vi lånat från Göteborgs stad och Mjölby kommun. Broschyren finns att hämta på Kontakt Linköpings betjäningpunkter. Broschyren går även att ladda ner på:  
[www.linkoping.se/krisberedskap](http://www.linkoping.se/krisberedskap).

Paul Håkansson,  
Kommundirektör Linköpings kommun

# Klara dig själv i minst tre dygn

Sverige är ett modernt land där de flesta av oss lever ett säkert och tryggt liv med alla tänkbara bekvämligheter. Men ett modernt samhälle är sårbart. Hur beredd är du om något skulle hända?

Den svenska krisberedskapen bygger på att alla tar ett gemensamt ansvar för vårt lands och för vår egen och våra anhörigas säkerhet. Det egna ansvaret innebär att du ska vara förberedd på att kunna hantera en svår situation och klara de omedelbara behov som kan uppstå. När det inträffar en större katastrof eller en mindre kris kan det ta dagar innan samhällets service fungerar normalt igen. Hur gör du då? Om du är utan ström. Utan värme. Om det inte finns mat i butikerna.

## Tänk efter före

Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är inte lätt. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om vi klarar de första akuta dygnen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

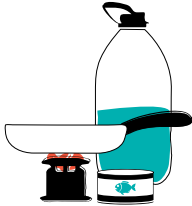
## Checklista

Här har vi samlat tips på hur du kan förbereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.



Illustrationer:  
Göteborgs Stad grafiska gruppen

# Krislåda



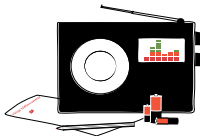
## Vatten och mat

- Vattendunkar
- Mat som klarar rumstemperatur
- Campingkök med bränsle
- Utomhus kan du använda grill



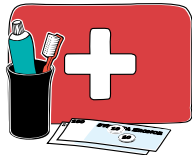
## Värme och ljus

- Alternativ värmekälla, om möjligt
- Ficklampa med extra batterier
- Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- Varma kläder och filter



## Information

- Radio med batterier
- Telefonlista på papper med viktiga nummer



## Övrigt

- Husapotek med det viktigaste för dig
- Hygienartiklar
- Kontanter

### Vatten

En vuxen bör normalt få i sig ungefär tre liter vätska om dagen genom dryck och mat.

### Matförråd

Det mesta i matförrådet ska kunna lagras utan kyl eller frys och vara lätt att tillaga.



## Brandrisk

I och med att klimatet förändras kommer värmeböljor bli allt vanligare, både globalt och i Sverige. Värmeböljor ökar också risken för bränder. Den stora skogsbranden i Västmanland sommaren 2014 är en färsk påminnelse om att en brand kan utvecklas till en stor kris.

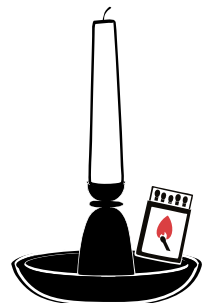
Råden om rätt agerande vid brand brukar sammanfattas i ramsan Rådna – Varna – Larma – Släcka. Det innebär att rädda sig själv och dem som är i omedelbar fara. Varna andra som kan hotas av branden, larma SOS Alarm på 112 och slutligen släcka branden om du bedömer att du klarar det utan att utsätta dig för onödiga risker. Exakt i vilken ordning detta utförs är inte det allra viktigaste, den aktuella situationen avgör.

Här får du några goda råd om hur du skyddar dig mot brand och vad du ska tänka på när du eldar utomhus.

## Skydda dig mot brand

Om det brinner i grannens lägenhet och rök väller ut i trapphuset ska du stanna i din lägenhet! Där är du säker upp till en timme. Hus i Sverige är byggda efter regler som gör att en brand hindras från att spridas mellan lägenheter.

- Använd brandvarnare och se till att den är rätt placerad.
- Prova brandvarnare regelbundet, byt batterier.
- Ha brandsläckare och brandfilt hemma.
- Installera spisvakt som kan bryta strömmen om du glömmet stänga av den.
- Använd timer till kaffebryggaren och annat.
- Dra ur kontakten till mobilladdaren, datorn, hårtorken och annat när de inte används.
- Rök aldrig i sängen.
- Stanna hemma när tvättmaskin, torktumlare och diskmaskin är igång.
- Täck inte över elektriska element.
- Se till att glödlampor inte kommer nära något brännbart eller kan trilla ner.
- Byt blinkande lysrör.
- Dra ur kontakten till datorn, telefonen och teven när det åskar.
- Använd aldrig trasiga eller klämda el-sladdar.
- Ställ värmeljus på avstånd från varandra.  
Står de för tätt kan värmen bli så stark att allt blir en enda kraftig låga.
- Se till att det är fritt ovanför värmeljusen och att de står stadigt.
- Använd inte ljus med ingjutna dekorationer.
- Blås alltid ut ljusen när du lämnar rummet.



## Elda utomhus

Under sommaren kan det vara förbjudet att göra upp eld i naturen eller på din tomt på grund av stor brandrisk. Vid eldningsförbud är normalt all öppen eld förbjuden. Kontrollera med räddningstjänsten om det finns ett förbud.

- Elda inte om det är för torrt eller blåser för mycket.
- Undvik att elda efter mörkrets inbrott.
- Tänk på glödande flagor och gnistor.
- Elda på öppen mark där det inte finns risk för att elden ska sprida sig. Om det behövs, vattna runt eldplatsen.
- Elda mot vinden och inte med den.
- Var beredd med släckutrustning.
- Du får inte elda trädgårdsavfall i detaljplanerat område. Bor du i tätort ska du köra avfallet till ristippen.
- Elda inte närmare än 15 meter från en byggnad. För lantbruk säger försäkringsvillkoren i vissa fall att du inte får elda närmare än 75 meter till byggnad och 40 meter till skog.
- Eldar du på en åker tänk på att använda krattor att styra elden med och att hålla elden under uppsikt hela tiden.
- Om du gör upp eld i naturen begränsa eldstaden med stenar då förhindrar du spridning av elden. Se till att släcka den ordentligt och gräv runt i askan för att hindra glödbrand i marken.
- Ha din mobiltelefon till hands för att kunna larma snabbt om så behövs.
- Om elden sprider sig ring 112. Försök att hejda elden i vindriktningen.





På Räddningstjänsten Östra Götalands hemsida hittar du mer information om brandskydd. Där finns även information på olika språk.  
[www.rtog.se](http://www.rtog.se)



# Översvämning

Översvämning kan bero på stopp i ledningar, snösmältning, nederbörd eller vatteninstallationer som läcker. Det drabbar oftast hus med källare. Som fastighetsägare kan du minska riskerna genom att se över dina installationer och ditt avloppssystem. Tillfälliga barriärer kan stoppa en mindre översvämning. Det enklaste är att bygga en sand- eller jordvall och sen täcka den med plast.

- Bryt all elektrisk ström i de översvämmade lokalerna.
- Se till att eventuell dräneringspump inte stannar.
- Flytta saker som är fuktkänsliga.
- Vara noga med hygien vid kontakt med inträngande avloppsvatten.
- Ordna hjälp med skadereglering och uttorkning.
- Anmäl översvämningen till Tekniska verken.  
Störningar dagtid: telefon 0771-25 26 27  
Övrig tid: telefon 013-20 80 20
- Meddela eventuella ersättningskrav till Tekniska verken.
- Ring ditt försäkringsbolag.
- Ta reda på vad som gäller för din hemförsäkring. Var beredd på att dokumentera skador och spara kvitton.

Om det regnar mycket på kort tid kan kommunen drabbas av svåra översvämningar. Om de drabbade områdena ska utrymmas kommer du att få veta det i Sveriges Radio P4.

Vid händelser som utgör en fara för liv och hälsa kan räddningstjänsten välja att begära Viktigt Meddelande till Allmänheten (VMA). Mer information finns under rubriken ”Information när krisen är här”.

## Förorenat vatten och vattenförsörjning vid elavbrott

Vid en smitta i vattenförsörjningen måste allt vatten kokas för att ta bort eventuella mikroorganismer. Även då du hämtar vatten i en närliggande sjö eller ett vattendrag. Det finns även vattenrenings-tabletter och filtreringsapparater att köpa i friluftsbutiker. Observera att varken reningstabletter eller kokning tar bort eventuella föroreningar från industrier eller jordbruk.

Vid ett större elavbrott kan vattentillgången försvinna på några timmar om inte reservkraften till vattenpumpar och vattenverk fungerar korrekt. Förvara alltid vatten hemma, i rengjorda dunkar eller i PET-flaskor i frysen. Frysen håller kylan länge även vid strömavbrott. Dricksvatten som hålls svalt och mörkt håller sig minst en vecka men kan hålla sig mycket längre beroende på hur rent vattnet och förvaringskärlen är från början.

Se även till att det finns dunkar avsedda för vatten hemma då kommunen kör ut tankbilar och du då själv måste ha något att hämta vattnet med.



# Information när krisen är här

- Lyssna på Sveriges Radio P4
- Läs mer på [www.linkoping.se](http://www.linkoping.se)
- Uppdatera dig via kommunens Facebooksida
- Ring 113 13
- VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten
- Vid ett långvarigt strömavbrott kommer kommunen att upprätta trygghetspunkter där du kan få information.

## Viktig Meddelande till Allmänheten (VMA)

Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA, sänds i Sveriges Radio (SR) och visas i Sveriges Television (SVT) samt TV4. Ett VMA kan föregås av tyfonsignalen Viktigt Meddelande. Signalen består av en sju sekunder lång signal och 14 sekunder tystnad. Detta upprepas under minst två minuter.

När faran är över ljuder en 30-40 sekunder lång signal. Signalen testas den första måndagen i mars, juni, september och december, klockan 15.00. VMA-meddelanden kan även sändas som talmeddelande i fasta telefoner och som sms till mobiltelefoner som är registrerade i det drabbade området.

Om larmet går:

- Gå inomhus
- Stäng dörrar, fönster, ventiler och fläktar
- Lyssna på radio eller se på TV
- Kolla på [krisinformation.se](http://krisinformation.se)

Mer information om VMA hittar du på [www.msb.se/vma](http://www.msb.se/vma)

## ICE – In Case of Emergency

ICE är ett internationellt begrepp som betyder In Case of Emergency, I nödfall, översatt till svenska. Om det skulle hända dig något är det bra att kunna nå dina anhöriga. Skriv ICE samt namn och telefonnummer till närmast anhörig som kontakt i telefonboken i mobilen.

Glöm inte att skriva utlandsprefixet +46 och uteslut nollan i riktnumret, då blir ICE gångbart i hela världen. Vill du lägga in flera kontakter som ICE-kontakter kan du skriva ICE1, ICE2 och så vidare.

Skriv även ner viktiga telefonnummer på ett papper, ifall du inte kan använda din mobiltelefon.

## Här får du veta mer

På Din säkerhet.se finns tips, råd och stöd kring hur det går att förbereda sig för eller förebygga allvarliga händelser. Här hittar du även broschyren Om krisen eller kriget kommer på svenska och andra språk.

[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

Krisinformation.se ger samlad information om samhällets krishantering. Du får hjälp att hitta vidare till ansvariga myndigheter. Här finns en särskild sida som sammanställer olika driftstörningar i landet.

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

Genom Civilförsvarsföreningen i Västra Östergötland kan du gå kurser och utbildningar i krisberedskap.

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

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap är en statlig myndighet med uppgift att utveckla samhällets förmåga att förebygga och hantera olyckor och kriser.

[www.msb.se](http://www.msb.se)

Hos Energimyndigheten får du tips och råd kring konsekvenserna av ett elavbrott och hur du kan hantera det.

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)

Du kan också läsa mer på Linköpings kommuns hemsida. Där hittar du också vägledning vid värmebölja.

[www.linkoping.se](http://www.linkoping.se)

## Sveriges viktigaste telefonnummer

112 – Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö

1177 – Sjukvårdsrådgivning på telefon

114 14 – Polisens nummer vid icke-akuta händelser

113 13 – Informationsnummer vid olyckor och kriser

Nödnumret 112 ska du ringa vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. Genom ett samtal till 112 når du samhällets alla hjälpresurser såsom ambulans, räddningstjänst, polis, giftinformation, jourhavande präst, sjöräddning och fjällräddning.

Via SOS-alarms hemsida kan döva, hörselskadade och talskadade registrera sig för att kunna kommunicera med nödnumret 112 via SMS.

113 13 är Sveriges informationsnummer vid allvarliga olyckor eller kriser. Du kan ringa 113 13 för att både få och lämna information och numret är tillgängligt dygnet runt årets alla dagar. Numret är till för att minska belastningen på nödnumret 112 vid stora händelser.

# Kontakt Linköping

Kontakt Linköping är kommunens center för medborgarservice. Hit vänder du dig med alla typer av ärenden och frågor som rör Linköpings kommuns verksamheter.

**Telefon: 013-20 60 00**

Telefontid: måndag-fredag klockan 7.30-17.00

Postadress:

Linköping kommun

Ange gärna den verksamhet/förvaltning det gäller  
581 81 Linköping

## Besök oss

Kontakt Linköping i Huvudbiblioteket

Besöksadress: Östgötagatan 5

Öppettider: måndag-fredag klockan 10.00-17.00  
(juni-augusti 10.00-16.00)

Kontakt Linköping i Skäggetorp

Besöksadress: Skäggetorps centrum 1a (se karta)

Öppettider: måndag-fredag klockan 10.00-17.00

Kontakt Linköping i Berga

Besöksadress: Söderleden 46

Öppettider: Måndag-onsdag klockan 10.00-17.00  
(Lunchstängt 12:00-13:00)

# Hur förberedd är du?



Om du tar ditt samhällsansvar och klarar dig i minst tre dygn eller mer vid en kris, så kan samhällets resurser användas till de mest nödställda.

