

# Kriskalender – öva beredskap hela året

---



## Januari: Kontanter

---

- Ha kontanter i olika valörer hemma, gärna för minst en veckas behov.
- Ha alltid lite pengar i fickan eller väskan. Det behöver inte vara mycket, men så att du alltid kan ta dig hem om inget annat fungerar.
- Använd gärna kontanter då och då för att hålla igång din beredskap.



## Februari: Kommunikation

---

- Skaffa en radio som går på batterier och ställ in den på din lokala P4-kanal. Sveriges Radio har i uppdrag att kunna sända även i kris och krig.
- Ladda upp en powerbank.
- Skriv ner viktiga telefonnummer på en lapp eller lär dig dem utantill.



## Mars: Skyddsrum

---

- Det finns många slags skyddade platser. Till exempel garage, tunnelbana eller en egen källare.
- Ta reda på om det finns skyddsrum i närheten.
- Skaffa en karta och lär dig hitta till en skyddande plats eller skyddsrum utan att behöva använda GPS.



## April: Vatten

---

- Fyll tomma PET-flaskor med vatten (inte ända upp) och förvara i frysen. De kan användas som kylklampar eller dricksvatten.
- Ha fyllda vattendunkar i förråd eller källare. Byt ut vattnet två gånger per år.
- Glöm inte vatten till husdjuren!



## Maj: Grannar

---

- Gör till en vana att alltid säga hej till dina grannar.
- Berätta och lär ut vad du kan, som är viktigt i kris. Lyssna och lär av andra.
- Delta i städdagar och gemensamma möten. Gemenskap är grunden till beredskap!



## Juni: Mat

---

- Gör ett eget förråd med matvaror som klarar rumstemperatur.
- Lär dig att laga goda måltider av det som finns hemma, kanske med kort datum.
- Laga måltider utomhus på stormkök eller grill. Bjud in en granne!



# Kriskalender – öva beredskap hela året

---



## Juli: Din inre styrka

---

- Tillåt dig att njuta av det du gillar, som musik, sport eller natur.
- Gör saker som får dig att må bra, ensam eller med andra. Var aktiv på det sätt som passar dig.
- Hjälp någon! Det som du kan, kan vara precis det som någon annan behöver.



## Augusti: Engagera dig

---

- Ta reda på vilka föreningar som finns i din kommun. Gå med i någon du tycker verkar rolig och intressant.
- Dra ihop ditt kompisgäng eller fotbollslag och prata om hur ni kan hjälpas åt i kris eller krig.
- Du kan också gå med i en frivillig försvarsorganisation!



## September: Medicin

---

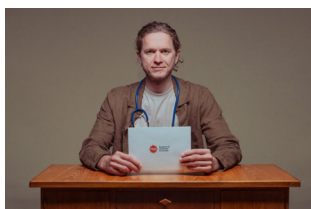
- Om du brukar få medicin utskrivet är det bra att ha hemma så att det räcker för en hel månad.
- Precis som i ditt skafferi behöver du tänka på att använda de äldsta medicinerna först.
- Se till att ha ett husapotek och första hjälpen-kit.



## Oktober: IT - säkerhet

---

- Använd olika lösenord för dina viktigaste konton.
- Till din mejl är det extra viktigt att du har ett starkt lösenord.
- Ta dina nuvarande lösenord och lägg till några siffror eller specialtecken så blir lösenordet starkare.



## November: Totalförsvaret

---

- Kolla med din arbetsgivare vad just du har för placering i händelse av krig.
- Det vanligaste är att du fortsätter gå till din vanliga arbetsplats eller skola.
- Om du har du en militär utbildning kan du få en stridande roll.



## December: Värme

---

- Köp hem stearinljus och tändstickor så har du både ljus och värme om det skulle bli ett långt strömavbrott.
- Obs! Glöm inte säkerheten när du eldar!
- Se till att du har filtar både hemma och i bilen. Du kan hänga filtar över ett bord och sova under det om det är mycket kallt.