



Bli krisvis tillsammans med oss

Grundkunskap i friluftsliv är många gånger detsamma som grundläggande krisberedskap. Det finns många likheter mellan att klara sig en vecka i naturen och att klara sig en vecka hemma vid ett längre strömavbrott eller om vattnet slutat rinna ur kranen.

Vi kallar det för att vara krisvis.



Vad är en kris?

Ett sätt att definiera den formen av kris vi tänker på inom Krisvis är att:

- Krisen drabbar många människor.
- Krisen rubbar grundläggande funktioner och värden i vårt samhälle.
- Krisen kommer oväntat och kan inte hanteras med samhällets vanliga resurser och organisation.

Vad är Krisvis?

- Friluftsrämjandets bidrag till att stärka den svenska hemberedskapen.
- Ett sätt för oss att dela med oss av vår kunskap.
- Ett sätt för oss att bjuda in till vår gemenskap.



Friluftsliv och hemberedskap

- Friluftsliv har en naturlig koppling till att stärka den svenska hemberedskapen.
- Det enkla i friluftslivet skapar en säkerhet i att kunna hantera det oförutsedda.
- Det organiserade friluftslivet inför ytterligare en dimension genom den sociala aspekten.

Krisvis fem delar

Allt friluftsliv bidrar till en stärkt hemberedskap. Vandring, paddling, skidåkning, långfärdsskridskor, även Skogsmulle.

Men för enkelhetens skull har vi valt att dela upp Krisvis i fem områden:



Mat



Vatten



Värme



Kommunikation



Granne



Mat



Planera ett matförråd

Ett kretsvisst matförråd innehåller hållbar mat som:

- Kan förvaras i rumstemperatur.
- Är energirik.
- Kan ätas som den är eller tillagas snabbt utan stora mängder vatten.

Egentligen krävs inte några speciella varor. Visst går det att fylla skafferiet med frystorkade färdigrätter, men det går lika bra att bunkra upp med extra pasta, bönor, soppor, konserver och gryner. Köp lite extra av det du brukar äta.

Ditt matförråd behöver, precis som ditt medicinskåp, anpassas efter dig och andra i hushållet. Äter någon specialkost, har någon allergier, hur varierad behöver kosten vara, finns det små barn eller finns det husdjur i ditt hem?

Att tillaga maten

För att tillaga mat utan el och ett modernt kök krävs någon form av friluftskök eller en öppen eld.

Vid val av friluftskök finns två viktiga frågor att svara på: Hur många personer är ni och vilket bränsle vill ni använda?

Tänk på brandrisken

Reflektera

En och en eller tillsammans med personen närmast dig. Hur ser det ut för dig, vad har du förberett för mat och hur kan du tillaga den?





Exempel på bra Krismat

- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater att till exempel koka pasta i
- Konserver med köttfärssås, makrill, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad
- Energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön

Öva och förbered dig – hur har du gjort?

För många är just mat en viktig del av friluftslivet. Ett bra sätt att öva sig och bli lite mer krisvis är att bjuda med vänner och familj ut i naturen och bjuda på en lunch eller middag.

Laga maten tillsammans över antingen en öppen eld eller på ett friluftskök.





Vatten

Rent dricksvatten är livsavgörande.

Vattnet i kranen kan snabbt ta slut. Det är därför viktigt att ha en vattenreserv.

En människa behöver dricka två till tre liter vatten om dagen. Räkna därför med att vi behöver tre till fem liter vatten om dagen för att täcka in dricksvatten, matlagning och bashygien. Vid till exempel amning och fysiskt ansträngande aktivitet kan den dubbla mängden vatten behövas.

För att ha tillgång till rent vatten behöver vi dels kunna lagra vatten på ett säkert sätt och dels kunna rena vatten.

Att lagra vatten

Räkna med 3 – 5 liter vatten per person och dag i ditt hushåll.

Gör så här:

- Använd väl rengjorda flaskor och dunkar.

- Fyll dunkar och flaskor med rent vatten av bra kvalitet.

- Förvara dunkar och flaskor mörkt och svalt.

Du kan även lagra vatten i din frys.

Hur länge håller lagrat vatten?

Svårt att säga. Beror bland annat på:

Vad hade vattnet för kvalitet från början?

Vad förvaras vattnet i?

Hur förvaras vattnet, mörkt och svalt?





Att rena vatten

Koka ditt vatten!

Är du osäker på ditt vattens kvalitet börja alltid med att koka vattnet.

Om du tar ditt vatten utomhus ska du se till att ta vatten som rinner eller ta vattnet långt ut från stranden.

När vatten kokas ska det kokas med stora kraftiga bubblor.

Då dör bakterier, parasiter och virus.

Andra sätt att få rent dricksvatten

Det finns även olika typer av reningsfilter, tabletter och ultraviolettera ljusstrålar för att rena vatten.

Denna typ av rening fungerar mycket bra, men kräver extra inköp

Öva och förbered dig – hur har du gjort?

Lär dig hantera ditt friluftskök och öva på att koka vatten.

Hur lång tid tar det att få vattnet att koka?

Hur länge kommer du få koka vatten för att det ska räcka till hela hushållet?

Har du andra sätt att rena vatten. Öva dig också på dessa sätt.

Öva också på att förbruka så lite vatten som möjligt. Hur mycket vatten behövs för att klara det absolut mest nödvändiga?

Reflektera

En och en eller tillsammans med personen närmast dig.

Hur ser det ut för dig, har du tillgång till tillräckligt mycket rent vatten? Har du det du behöver för att kunna rena ditt vatten?



Värme



Försvinner uppvärmningen av våra hem blir det snabbt kallt under vintermånaderna.

Blir vi nedkylda blir vi mindre rörliga och tänker sämre. Därför är det viktigt att kunna hålla sig varm i en kris.

Hemmet

I våra hem är det golven som först blir kalla. Lägg ut mattor, filtar, liggunderlag, och madrasser på golvet.

Se till att täta kalldrag, till exempel fönster och dörrspringor för att hålla kvar den värme som finns i rummet.

Stäng dörrar till de rum som inte används.

Samla alla i hushållet i ett eller två rum.

Tänk på brandrisken – lämna inte en öppen spis, tända ljus eller gasol- eller fotogenkaminer brinnandes över natten eller om du lämnar hemmet.

Kläder

Lager på lager-principen fungerar lika bra inomhus.

Baslager: Ett bra ullunderställ närmast kroppen är mångas favorit.

Mellanlager: Som mellanlager används ofta ull eller syntetmaterial, exempelvis fleece. Mellanlager används för att reglera din kroppstemperatur.

Ytterlager: Det tredje lagret kallas ofta för ytterlager, dess funktion är primärt att hålla dig torr och skydda dig från vindens nedkylande effekt.

Förstärkningslager: Hit brukar stora dunplagg och tjockt fodrade jackor och byxor räknas.





MSB:s värmechecklista

- Ullplagg
- Varma och oömma ytterkläder
- Mössor, vantar, halsdukar
- Filtar
- Liggunderlag
- Sovsäckar
- Stearinljus
- Värmeljus
- Tändstickor
- Braständare
- Alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

Källa: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Öva och förbered dig – hur har du gjort?

Se över ditt hem. Vad har du tillgång till och hur behåller du värmen.

Skapa en plan.

Hur är det med dina kläder, var har du dom? Kommer du enkelt kunna klä dig varmt om strömmen går mitt i natten?

Reflektera

En och en eller tillsammans med personen närmast dig.

Hur ser det ut för just er? Vad kan ni göra? Vad har ni för kläder och utrustning, något ni behöver komplettera



Kommunikation



I en kris är det viktigt att du kan hålla dig informerad om vad som händer, vad ansvariga myndigheter gör och vad du förväntas göra.

Även att kunna komma i kontakt med anhöriga kan vara viktigt – inte minst för att minska oro.

Radio

Det enklaste sättet att ta till sig rätt information. Rykten kan snabbt spridas vid en kris – medvetet eller omedvetet.

Ve-, solcells- eller batteridrivna radio.

P4 är Sveriges beredskapskanal.

Andra informationskanaler

- 112 i nödsituation
- 113 13 information om kriser och allvarliga olyckor
- Krisinformation.se – information från myndigheter
- Din kommun – flera sätt bland annat webb, informatörer, trygghetspunkter

Sjukvårdsutrustning och hygien

- Första hjälpen-väska.
- Intimhygien, till exempel bindor, tamponger, blöjor.
- Toalettpapper
- Alcogel
- Våtservetter
- Husapotek, till exempel:
- Värktabletter
- Kolttabletter
- Vätskeersättning
- Egen medicin



Öva och förbered dig – hur har du gjort?

Skapa din krisplan, skriv ner din krisplan och förvara den på ett lättillgängligt ställe.



Skanna mig
och skriv ut
och fyll i
krisplanen



Vilka kanaler har du för att inhämta information?

Känner du ditt närområde, har du en karta?

Glöm inte att markera viktiga platser på din karta.

Hur kontaktar du dina anhöriga?

Var träffas ni om något händer?

Skriv ner telefonnummer och adresser.

Har du batterier och powerbank så att du kan hålla liv i din radio och telefon?

Kontanter – hur betalar du om du behöver fylla på ditt förråd?





Reflektera

En och en eller tillsammans med personen närmast dig.

Hur ser det ut för just er? Vad kan ni göra? Vad har ni för kläder och utrustning, något ni behöver komplettera

Granne

Vid en kris är det viktigt att kunna hjälpa varandra och att samarbeta.

Lär känna dina grannar redan nu.

Vad skulle du kunna göra för dina grannar?

Vad kan du och vad har du?

Vad kan dina grannar och vad har dina grannar?

Engagera dig i ditt närområde

Gå med i en ideell organisation, t.ex. Friluftsförbundet, byalag, bostadsrättsförening och hyresgästförening.

Det utvecklar dig som individ och skapar möjlighet att hjälpas åt.

Öva och förbered dig

Ta kontakt med dina grannar.

Bjud ut på en vandring, laga gemensam lunch och träna tillsammans.

Reflektera

Hur kan vi i Friluftsförbundet som vana friluftsmänniskor, och som organisation, dela med oss av våra erfarenheter till dig?



Bli krisvis med oss

Tips för att bli mer krisvis



Testa: Är du krisvis?

Vet du hur du klär dig bäst för att hålla dig varm? Eller hur länge du kan lagra vatten i en vattendunk? Testa dina kunskaper om grundläggande hemberedskap.



Laga mat i en krissituation - så förbereder du dig

Många börjar sin väg till att bli mer krisvis med att fokusera på just matfrågan. Här går vi igenom den krisvisa matlagningens två delar - hur du planerar din tillgång på mat samt hur du tillagar maten utan el.



Fem steg mot att blir mer krisvis

Du kan redan idag förbereda dig på egen hand genom att planera för mat, vatten, värme och kommunikation. Men även genom att lära känna en granne eller två!



Bli krisvis med en begränsad budget

Att bli krisvis kan låta som något som snabbt blir dyrt. Kristina, student och ledare i Friluftsförbundet delar med sig av sina bästa tips för hur det går att bli mer krisvis med en begränsad budget.



7 tips för att hålla värmen när strömmen gått

Om strömmen plötsligt försvinner blir det snabbt mörkt och kallt inomhus. Roine Karlsson, krisvis ledare i Friluftsförbundet Luleå, delar med sig av sina 7 bästa tips för att klara av ett längre strömvavbrott.

*Bli krisvis med oss i
Friluftsförbundet*



www.friluftsforamjandet.se/krisvis

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Bli krisvis med oss

Webbutbildningar



Krisvis introduktionsutbildning

Grundkunskap i friluftsliv är många gånger detsamma som grundläggande hemberedskap. I den här e-utbildningen får du bekanta dig med hemberedskap, eller det som vi i Friluftsförbundet kallar för Krisvis.



Hur ska man ta hand om varandra i krissituationer?

I en krissituation är det också viktigt att kunna ta hand om varandra. Med Röda Korsets webbkurser får du grundläggande kunskap om hur du kan agera i svåra situationer.



Dela med dig av dina krisvisa tips

Vilka är dina bästa tips i utmanande tider? Till exempel under ett långvarigt strömavbrott, störningar i betalsystemen eller vid försenade matleveranser. Dela gärna med dig, så att dina tips kan spridas vidare till fler.



Få krisvisa uppdateringar direkt i mejlkorgen

Vill du få fler krisvisa tips? Signa upp dig här, så får du vårt nyhetsbrev och information om Krisvis direkt i mejlkorgen.

*Bli krisvis med oss i
Friluftsförbundet*



www.friluftsförbundet.se/krisvis

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Bli medlem

Som medlem har du tillgång till tusentals äventyr över hela landet, för alla åldrar och under alla årstider. Dessutom får du fler andra fina medlemsförmåner som vi hoppas förgyller, inspirerar och underlättar ditt friluftsliv.

Låt äventyret börja!

Medlemsförmåner

Delta på tusentals äventyr

- Vi anordnar aktiviteter över hela landet, året runt

Erbjudanden från partners

- Rabatt på resor, upplevelser och utrustning

Stöd vårt arbete

- Vi arbetar för att bevara allemansrätten och ett friluftsliv för alla

Magasin Friluftsliv

- Du får vårt medlemsmagasin 4 gånger per år

Samåk till äventyret

- Tillgång till vår samåkningsplattform, där du kan samåka med medlemmar i Friluftsfrämjandet, Skjutsgruppen eller Naturskyddsföreningen.

Med mera, med mera

- Besök vår webbsida och kolla. Skanna QR-koden nedan.

*Bli medlem i
Friluftsfrämjandet*



www.friluftsframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem

FRILUFTS
FRÄMJANDET



