

Namn & klass

.....



Beredskaps- dagen

En friluftsdag om smarta sätt att klara sig
när samhället inte fungerar som vanligt

Inledning

Tänk dig att strömmen går. Det är mörkt. Ingen wifi. Inget vatten i kranen. Kylskåpet har stannat. Vad gör du då?

Att vara förberedd på att klara sig själv några dagar – utan el, vatten eller internet – kallas hemberedskap. Det handlar inte om att bygga en bunker eller förbereda sig för zombieinvasion, utan om att veta vad man kan göra om samhället inte fungerar som vanligt. Som att ha ficklampa hemma. Veta hur man får tag i vatten. Eller ha en plan för hur man kontaktar sin familj.

När samhället utsätts för en ovanlig belastning blir det extra viktigt att vi hjälps åt – att vi tar hand om oss själva, varandra och våra gemensamma resurser.

Det spelar ingen roll om man är barn, vuxen, granne, elev, ledare eller lärare – alla kan bidra med något. När vi har kunskap och är förberedda känns det tryggare. Vi vet vad vi kan göra, och att vi inte är ensamma.

Den här dagen är ett sätt att testa hur man klarar sig ute, samarbetar och löser problem. Du kommer att få göra praktiska övningar, reflektera kring olika situationer och svara på frågor. Målet är att du ska känna dig lite mer förberedd om något oväntat skulle hända.



Så här ser Friluftsräddningens symboler för hemberedskap ut. Vi kallar det Krisvis!

Beredskapsdagen

Mat



Mätt och belåten

Tänk dig ett strömavbrott som varar en vecka. Vilken mat skulle du äta? Hur skulle du tillaga den?
Hur skulle du kunna förbereda dig?

Klurigt? – Här kommer våra bästa tips!

Se till att du har **mat** hemma som är:

- Hållbar i rumstemperatur
- Energirik
- Enkel att tillaga
- Räcker en vecka för alla i hushållet

Andra **mat-tips**:

- Tänk på att välja mat som alla i hemmet tål och tycker om.
- I händelse av längre strömavbrott, ät först maten som förvaras i kyl och frys.
- Det är ok att ha med lite snacks och godis!

Hur **tillaga** maten vid ett elavbrott? Två alternativ:

1. Med ett stormkök som drivs med gas eller rödsprit.
2. Över öppen eld, i en öppen spis eller utomhus.

Aktivitet: Vilken mat?

Följ lärarens instruktioner och välj lämplig "krismat".

Förklara varför du valde just den maten.

.....

.....

Fler frågor:

1. Hur skulle du helst tillaga din mat vid ett elavbrott?

.....

2. Hur tror du människor förvarade mat innan det fanns elektricitet?

.....

.....



Livsviktigt vid eldning

- Tänk på brandrisken – ha brandfilt och vatten nära. Om möjligt även brandsläckare.
- Se till att ha bra ventilation om du använder stormkök inomhus.

Vatten



Rent vatten

Rent dricksvatten är livsviktigt. Hur skulle du göra om du inte hade rinnande vatten i kranen? Det kommer du få lära dig i den här övningen!

En människa behöver dricka 2–3 liter vatten om dagen, ibland mer. Sen behövs det vatten till matlagning och hygien. Totalt behöver vi därför 3–5 liter vatten om dagen.

Tre lösningar:

- **Hämta** vatten på platser som t. ex. kommunen ordnar.
- **Lagra** eget vatten.
- **Koka** vatten från till exempel sjöar eller insamlat regnvatten.

Om du ska **lagra** vatten, tänk på att:

- Använda väl rengjorda flaskor och dunkar.
- Använda rent vatten.
- Förvara flaskor och dunkar mörkt och svalt.

Om du ska **koka** smutsigt vatten, ska vattnet koka ordentligt (stora bubblor), så att farliga mikroorganismer dör. **OBS:** Kokning tar inte bort skadliga ämnen (t. ex. tungmetaller). Därför används denna metod bara i nödfall eller om du vet att vattnet inte är förorenat.

Aktivitet: Hur mycket vatten?

1. Hur mycket vatten behöver du och din familj under en dag?

.....

2. Hämta så mycket vatten som behövs! Följ lärarens instruktioner.

Fler frågor:

Vad i ditt hem kan du använda för att **lagra** vatten?

.....

Går det att dricka vatten från **en sjö**? Förklara hur du tänker!

.....

.....

Beredskapsdagen

Värme



När det blir kallt är det svårare att tänka klart och kroppen fungerar sämre. Därför är det superviktigt att kunna hålla sig varm – särskilt om värmen i ditt hem slutar fungera.

Så håller du värmen hemma:

- Samla alla i ett rum. Tillsammans blir det varmare!
- Lägg ut mattor eller madrasser på golvet – kyla kommer ofta nerifrån.
- Stäng dörrar och täta fönster med filter eller tejp.
- Bygg en mysig koja att sova i – det hjälper faktiskt!
- Rör på dig ibland för att få igång värmen i kroppen.

Klä dig smart – lager på lager:

- Tunt lager innerst, gärna av ull eller syntetmaterial.
- Tjockare mellanlager, till exempel mjukisbyxor och fleecetröja.
- Ytterlager, till exempel varm jacka och täckbyxor.
- Mössa, vantar och varma strumpor är toppen om det är riktigt kallt!
- Blir du för varm? Ta av ett lager så att du inte svettas.

**Brandsäkerhet!**

- Håll koll på levande ljus eller värmekällor.
- Ha brandsläckare eller brandfilt nära till hands.
- Använd brandvarnare.

Att hålla sig varm är både skönt och viktigt. Med enkla knep klarar du det!

Aktivitet: Lager på lager

Tänk dig att det är kallt, utomhus eller inomhus. Hur klär du dig på bästa sätt?

- Välj bland olika kläder
- Lägg ut kläder för en person på en rad. Börja nerifrån, alltså fötterna, benen och så vidare.
- Förklara hur du tänkt. Till exempel vilka lager och vilka material du har valt.

Aktivitet: Bäst i test – Kläder

- Fixa tre likadana flaskor med varmt vatten.
- Mät temperaturen i vattnet.
- "Klä på" de tre flaskorna med olika material:
1. Strumpa av bomull. 2. Strumpa av ull eller syntet. 3. Flera lager.
- Förvara flaskorna kallt en stund och mät temperaturen. Blev det någon skillnad?

Beredskapsdagen

Grannar



Samarbete och gemenskap är alltid viktigt – och är ännu viktigare vid kriser.

Tänk dig en kraftig storm som gör samhället strömlöst flera dagar.

Vem i ditt närområde skulle kunna hjälpa dig? Och vem kan *du* hjälpa?

Ofta finns det hjälp närmare än du tror.

Exempel på hur hjälpen kan gå till:

- Vi tar vara på olika färdigheter – någon kanske är elektriker och någon kanske är bra på matlagning.
- Vi kan låna saker av varandra.
- Kommunen ordnar så kallade trygghetspunkter – samlingsplatser där människor får hjälp med olika saker.

Aktivitet: Lokala kartan

- Rita en enkel karta över området där du bor.
Märk ut viktiga platser, till exempel grannhus, kommunhus, skola, affär.
- Diskutera: Var kan man samlas om något händer? Vem bor nära som du kan vända dig till?

Aktivitet: Sten till sten

Här tränar vi samarbete!

- Ni delas in i grupper och ska ta er från start till mål genom att bara gå på föremål som ni får av er lärare.
- Flytta föremålen framför er och hjälp varandra.
- Om någon i gruppen nuddar marken, måste hela gruppen börja om från start.
- Övningen avslutas när alla grupper har nått mål.
- Diskutera hur det gick och vad ni lärde er.

Fler frågor:

Vem skulle du kontakta vid ett flera dagar långt strömavbrott?

.....

.....

Vad skulle du kunna hjälpa till med?

.....

.....

Beredskapsdagen

Kommunikation



Vid ett längre strömavbrott kan det vara svårt att hålla kontakten med andra och få viktig information. Men det finns lösningar!

Som alltid, är det viktigt att vara källkritisk.

Här är tips på pålitliga källor, som ska fungera även vid kris:

- Sveriges Radio P4 (Sveriges beredskapskanal)
- www.krisinformation.se
- Kommunens webbplats kan lokal information

Men om mobilen laddar ur och det inte går att ladda med vanligt vägguttag?

Då är det bra att ha:

- En laddad powerbank
- Solcellsladdare
- Radio (batteridrivnen eller vevradio)
- En papperskarta

Aktivitet: Använd en radio

Hitta rätt frekvens till Radio P4 och ställ in rätt kanal på en radio. Vilken frekvens har Radio P4?

Aktivitet: Viskleken

Sitt i en ring. En person viskar en mening till personen bredvid, som sedan fortsätter. Ändrades meningen på slutet? Säger detta något om hur rykten kan spridas? Diskutera!

Frågor:

Nämn fördelar som en radio har i ett krisläge jämfört med en mobil.

.....

.....

Vad menas med att vara källkritisk?

.....

.....

Testa dig själv

1. Vad kallas det att vara förberedd på några dagar några dagar utan el, vatten eller internet?

- ☐ A. Överlevnadsliv
- ☐ B. Hemberedskap
- ☐ C. Krisboende
- ☐ D. Beredskapszon

2. Ungefär hur mycket vatten behöver en person varje dag (för dricksvatten, matlagning, hygien)?

- ☐ A. 1 liter
- ☐ B. 5 liter
- ☐ C. 10 liter
- ☐ D. 50 liter

3. Vilken mat är bäst att ha hemma ifall det blir elavbrott flera dagar?

- ☐ A. Mat som håller länge i rumstemperatur
- ☐ B. Färs frukt
- ☐ C. Fryst fisk eller kött
- ☐ D. Mjölk

4. Dricker du vatten med bakterier kan du bli sjuk. Vilken metod är bäst för att göra det drickbart?

- ☐ A. Frysa det
- ☐ B. Filtrera genom papper
- ☐ C. Koka det
- ☐ D. Blanda det med saft

5. Hur kan du bäst hålla värmen om ditt hem blir strömlöst på vintern?

- ☐ A. Elda med stormkök
- ☐ B. Sitta still så mycket som möjligt
- ☐ C. Samlas i ett rum och bygga en koja
- ☐ D. Ta en dusch

6. Vad betyder flerskiktspincipen (eller lager-på-lager)?

- ☐ A. Att man staplar filtar på golvet
- ☐ B. Att man klär sig i flera tunna och tjocka plagg
- ☐ C. Att man delar kläder med en kompis
- ☐ D. Att man bara använder en riktigt tjock jacka

7. Vad är oftast viktigast vid ett långt strömbavbrott?

- ☐ A. Att följa nyheterna på sociala medier
- ☐ B. Att vara i naturen
- ☐ C. Att äta extra mycket
- ☐ D. Att vänner och grannar hjälps åt

8. Vilken radiokanal är "Sveriges beredskapskanal"?

- ☐ A. Hesa Fredrik
- ☐ B. Mix Megafon
- ☐ C. Radio Sverige
- ☐ D. P4

9. Vad menas med att vara källkritisk?

- ☐ A. Att bara lita på vännernas berättelser
- ☐ B. Att kontrollera om informationen är pålitlig
- ☐ C. Att sprida rykten
- ☐ D. Att undvika nyheter

10. Människan har funnits cirka 200 000 år. Ungefär hur länge har vi haft elektricitet hemma?

- ☐ A. 100 år
- ☐ B. 1 000 år
- ☐ C. 10 000 år
- ☐ D. 100 000 år