

Studiehandledning



# Min beredskap

©Studieförbundet Vuxenskolan 2025 Länkar uppdaterade 2026  
Kontakt Studieförbundet Vuxenskolan: Jenny Linzie, [jenny.linzie@sv.se](mailto:jenny.linzie@sv.se)  
Huvudförfattare: Madeleine Svärd och Camilla Karlsson (SV Jönköpings län).  
Sakgranskning: Marcus Nilsson, FUB  
Källor: Handledningen bygger på faktagranskad information från MCF, Lilla krisinfo, Försvarsmakten och Krisinformation mfl.  
Foton:: Maja Kommunikation, MCF mediaarkiv och friköpta bilder

# Innehållsförteckning

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Inledning.....               | s. 5 |
| Välkommen cirkelledare ..... | s. 6 |
| Pedagogisk plan.....         | s. 7 |

## **Tematräff 1** ..... s. 10

Temat tar upp:

- Vad är en kris?
- Vad är ett krig?
- Vad betyder fred?
- Sveriges försvar
- Skyddsrum

## **Tematräff 2** ..... s. 18

Temat tar upp:

- Varningssystem
- VMA - Lär dig signalerna
- Var och hur får man information vid en kris
- Sprid inte rykten eller falsk information
- Viktiga telefonnummer.

## **Tematräff 3** ..... s. 26

Temat tar upp:

- Beredskap
- Hemberedskap
- Strömavbrott
- Tryggt att ha hemma vid en kris

## **Tematräff 4** ..... s. 33

Temat tar upp:

- Utrymma eller inrymma
- Terrorattentat
- Förhöjt terrorhot
- Fly-Sök skydd-Larm

## **Tematräff 5** ..... s. 43

Temat tar upp:

- Extremt väder.
- Olika sorters väder
- Naturolyckor
- SMHI- Varningar
- Koll på vädret
- Resor och transporter i kris

## **Tematräff 6** ..... s. 45

Temat tar upp:

- Smitta och pandemier
- Hur söker man vård?
- Hjälp om man mår dåligt
- Det här gör oss trygga och glada
- Sammanfattning och repetition
- Avslutning

## **Bilagor**

1. Ordlista ..... s. 49
2. Viktiga telefonnummer och hemsidor..... s. 52
3. Filmlista länkar..... s. 53
4. VMA länkar..... s. 55



# Inledning

Beredskap har blivit ett aktuellt tema under senare år. Läget i vår värld har förändrats och vi har krig som pågår inte långt ifrån oss. För att känna sig så trygg som möjligt, är det viktigt att samhället ger det stöd och information som invånarna har rätt till. FUB och Studieförbundet Vuxenskolan har uppmärksammat att personer med intellektuell funktionsnedsättning, IF inte får det. Vi såg därför behovet av att erbjuda en anpassad studiecirkel som utgår från deltagarens säkerhet och beredskap.

Min Beredskap är en studiehandledning till en studiecirkel om beredskap. Målgruppen för studiecirkeln är personer med lindrig till måttlig IF i åldern 20–65 år. Genom studiecirkeln får deltagarna ny och viktig kunskap som bidrar till deras egen, men även andras säkerhet, beredskap och trygghet. Att veta vad man ska göra i akuta situationer och i olika samhällskriser ger ökad delaktighet. Det är i första hand en personlig vinst, men även en samhällsvinst att kunna förebygga och hantera samhällskriser.

Kunskap kring beredskap ökar självförtroendet och insikten. Det gör att man kan fatta egna bra och kloka beslut och inte alltid behöver förlita sig på andra. En samhällskris som tex Coronapandemin visade att det finns ett stort utanförskap och stora svårigheter för personer med IF att få till sig relevant och viktig information. Hur hittar man information? Hur vet man vilken information man kan lita på? Vem kontakter man i ett utsatt läge? Det är viktigt att få verktyg och rätt utbildning för att få kunskap och hitta svar på dessa frågor. Självklart ska man få hjälp när det behövs, men man kan klara mycket själv om man får rätt förutsättningar. I en tid med mycket felaktig information och en snabb teknologisk utveckling, är det särskilt viktigt att personer med IF får tillgång till rätt information och inte riskeras att bli lurade.

Vi vill genom Min Beredskap bidra till att skapa egenmakt och känslan av att räknas med. Studiecirkeln heter "Min beredskap" för att den handlar om vad just jag kan göra eller förbereda mig på. Vi har alla olika förutsättningar. Vi vill informera utan att skrämma. Alla nås av nyheter, det är viktigt att kunna förstå och bli så trygg som möjligt.

Vi vet att utbildning och kunskap gör stor skillnad. Min Beredskap ger ökad insikt, trygghet och möjlighet att vara delaktig i samhället.



# Välkommen cirkelledare!

Denna studiehandledning vänder sig till dig som ska vara cirkelledare i studiecirkeln Min Beredskap. Handledningen är framtagen av Studieförbundet Vuxenskolan i nära samverkan med Riksförbundet FUB som också sakgranskat materialet. Handledningen hjälper dig med upplägg, innehåll och tips för genomförandet av studiecirkeln.

Studiehandledningen är framtagen för att användas i studiecirkel hos Studieförbundet Vuxenskolan i samverkan med FUBs lokalföreningar. Om du vill leda en cirkel i Min Beredskap kontaktar du din närmaste SV-avdelning som hjälper dig vidare. I kontakt med SV får du en obligatorisk cirkelledarintroduktion. Du som cirkelledare erbjuds alltid att delta på cirkelledarutbildning där du får kunskap om SV som organisation, folkbildningens pedagogik och praktiska tips och stöd i ditt ledarskap!

I en studiecirkel är alla deltagare aktiva och bidrar med erfarenheter och reflektioner. Din roll som ledare är att planera och förbereda träffarnas upplägg, leda gruppens samtal och säkerställa att alla deltagare ges möjlighet att delta på lika villkor utifrån sina förutsättningar. Du har också administrativa uppgifter, som att ta närvaro.

Som cirkelledare i Min Beredskap behöver du inga specialkunskaper inom området beredskap, studiehandledningen ger dig det stöd som du behöver.

## VARMT VÄLKOMMEN SOM CIRKELLEDARE HOS SV!



# Pedagogisk plan

**Studiecirkeln Min Beredskap: 6 träffar med olika teman, totalt 12 studietimmar.**

Studiecirkeln riktar sig till vuxna personer med IF, intellektuell funktionsnedsättning som bor i eget boende med boendestöd, på servicebostad eller gruppboende.

Gruppen ska vara så homogen som möjligt, det gör det lättare att planera innehåll och upplägg vid varje kurstillfälle. Det är samtidigt viktigt att vi lägger oss på en nivå så att alla förstår och anpassar träffarna helt efter gruppen.

Försök att hitta en kurslokal som är ljus, trevlig och har gott om utrymme så alla får plats. Tänk på att lokalen ska vara anpassad så att cirkeldeltagarna inte tappar koncentrationen på grund av störande ljud. Lokalen bör vara utrustad med wifi, kanon, högtalare och projektorduk. Om du har möjlighet, besök gärna kurslokalen innan kursstart och säkerställ att den är funktionell och att all utrustning finns på plats.

Tematräffarnas innehåll bygger på varandra, därför är det viktigt att du följer ordningen i studiehandledningen. Syftet med utbildningen är att ge ny information och kunskap, ge svar på frågor och funderingar. Målet är framför allt att ge en ökad trygghet och skapa egenmakt.

# Bra att tänka på

Här kommer lite tips till dig som kursledare. Vad som är bra att tänka på både teoretiskt och praktiskt inför kursstart och de olika tematräffarna:

Studiecirkeln innehåller en blandning av teori, samtalsfrågor, case och olika filmer. Det är viktigt att ge tid för diskussion och reflektion.

## SAMTALSFRÅGOR

Välj de frågor som du tycker passar gruppen. Kom gärna på egna!

## FILM

Titta på filmerna inför varje träff. Välj de som passar bäst för dina deltagare och uteslut de som känns mindre viktiga. Du kan gärna välja egna filmer, men se till att de kommer från en källkritisk och säker hemsida som tex Myndigheten för civilt försvar (MCF).

## CASE

Använd om du tycker det passar gruppen.

## EXTRA MATERIAL

Extra material finns i varje träff om ni vill fördjupa er lite mer och där ni kan hitta svar på frågor. Känn ingen stress med att använda det.

Vi har också gjort en bilaga där alla krångliga ord finns förklarade. Vi har också en bilaga över de hemsidor vi rekommenderar att ni använder om ni vill söka efter mer information.

Det går jättebra att ni tillsammans i studiecirkeln söker efter information så att ni kan få svar på alla era frågor. Tänk på att vara källkritisk och håll er till säkra hemsidor där informationen är faktagranskad och sann.

## OMVÄRLDEN FÖRÄNDRAS

Den här studiehandledningen är framtagen under våren 2025. I texten nämns några händelser som är aktuella vid skrivande stund. Men omvärlden kan förändras snabbt. Sök gärna rätt på senaste aktuella informationen om ni vill gå in mer ingående på någon händelse eller organisation, tex EU, Nato, och kriget i Ukraina."

**Material du behöver vid alla träffar: Studiehandledning, bilagor, Ipad eller dator, adapter, pennor, papper och fika.**



# Om tematräffarna

## ATT TÄNKA PÅ INFÖR FÖLJANDE TEMATRÄFFAR

### Tematräff 1

Ta med styvt papper till namnskyltar och tuschpennor. Presentera dig själv och låt sedan deltagarna presentera sig. Någon kanske bara vill säga sitt namn, medan andra vill berätta mer. Låt det ta den tid som behövs. Vik det styva pappret på mitten och gör namnskyltar som deltagarna kan placera framför sig. Gör även en till dig själv. Det blir mer personligt och lättare att komma ihåg varandras namn.

Presentera upplägg och tidsplan, bestäm tid för fika och eventuella pauser. Ibland blir deltagarna trötta då det är mycket information att ta in. Då kan man lägga in en extra bensträckare. Det är viktigt att alla får en bra känsla och känner sig trygga vid kursstart. För närvaro vid varje tillfälle. Det är också viktigt att alla får utrymme att prata och ställa frågor.

### Tematräff 2-5

Använd namnskyltarna ni gjorde vid första tillfället. För närvaro vid varje tillfälle. Hör med deltagarna om de har frågor eller funderingar från förra träffen. Gå igenom tema för tema i lugn och ro, välj bort det som känns för krångligt eller svårt. Ge utrymme för samtal och funderingar. Sök efter svaren tillsammans.

Målet är inte att gå igenom allt i varje träff, bättre att du hoppar över teman om tiden blir knapp. Viktigt att skapa trygghet i gruppen, avsluta träffen i lugn och ro.

### Tematräff 6

Tema, sammanfattning och avslutning

Gå igenom tema för tema i lugn och ro, välj bort det som känns för krångligt eller svårt. Ge utrymme för samtal och funderingar. Sök efter svaren tillsammans.

Det här är en träff där ni kan repetera och samtala det som känts krångligt eller det som väckt nya frågor och funderingar. Använd samtalsfrågor, filmer och case.

Trevligt om ni kan ha lite extra gofika!



# Tematräff 1

## INFORMATION

### Vad är en kris?

Kriser kan se väldigt olika ut och påverka människor på olika sätt. En kris kan vara lokal, nationell eller global. En lokal kris kan vara ett större strömavbrott i en stad, då elen försvinner.

Ett exempel på en nationell kris är kan vara en cyberattack mot Sveriges elnät, någon vill förstöra eller stänga av elen i Sverige.

En global kris kan vara en pandemi som tex Coronapandemin, en farlig sjukdom som sprids i många länder.

### Vad är ett krig?

Krig är när olika länder använder organiserat militärt våld mot varandra. Det kan också vara olika folkgrupper inom samma land som krigar mot varandra. Krig som pågår mellan människor i samma land kallas för [inbördeskrig](#).

Krig kan ha olika mål som tex politiska, religiösa, ekonomiska. Det kan också vara att ett land vill ta landyta från ett annat land. Krig kan vara mycket jobbigt att behöva uppleva. Det kan skada människor och länder på olika sätt.

### Vad är fred?

Fred betyder att det inte är krig. Det betyder att människor kan leva tillsammans i harmoni.

För att det ska få vara fred behöver världens ledare vara sams och arbeta tillsammans mot militärt våld. Sverige är med i olika föreningar tillsammans med andra länder. Där pratar ländernas ledare med varandra och hjälps åt på olika sätt för att det ska vara fred.

## SAMTALSFRÅGOR

- Har ni hört talas om något krig?
- Vad är fred?
- Vem kan du pratat med om du känner dig orolig?

## INFORMATION

### Vad är det som händer i Ukraina?

Länderna Ryssland och Ukraina är grannar och har länge haft svårt att samarbeta. 2014 tog Ryssland över ett område av landyta som heter Krim, det gjorde de mot Ukrainas vilja. I februari 2022 anföll Ryssland Ukraina med bombflygplan och skjutvapen. Ryssland vill äga Ukraina, men Ukraina vill vara ett eget land och inte tillhöra Ryssland. Därför är det krig mellan länderna.

### Sveriges försvar

Sveriges försvar består av militärt försvar och civilt försvar. Deras största uppgift är att skydda och försvara Sverige.

Det militära försvaret består av Försvarsmakten, Hemvärnet och myndigheter som hjälper Sveriges försvar.

Det civila försvaret är alla vi som bor i Sverige tillsammans med myndigheter, regioner, kommuner, företag och föreningar. En av de viktigaste uppgifterna för det civila försvaret är att hjälpa det militära försvaret. En annan viktig uppgift är att skydda människor från krig.

## FILM

Hela Sverige tillsammans Tid 2.11

[Hela Sverige tillsammans – En liten film om krisberedskap och civilt försvar](#)

## INFORMATION

### Nato

- Nato är ett samarbete mellan länder som vill försvara varandra i krig
- Nato har 32 medlemsländer
- Den 7 mars 2024 blev Sverige medlem i Nato
- Natos huvudkontor ligger i Bryssel som är huvudstad i Belgien.
- Nato startade 1949 för att USA och Europa ville hjälpa varandra om det skulle bli krig med Sovjetunionen. (Bland annat nuvarande Ryssland)
- Nato kallar sig själva en "försvarsallians".

Det civila försvaret ska se till att samhället fungerar så normalt som möjligt, även om det är krig. Människor ska kunna fortsätta gå till jobbet, matbutikerna ska kunna hålla öppet och el och sjukvård ska kunna fungera. I Sverige har vi beredskapsplaner så att vi ska kunna leva så tryggt och bra som möjligt, även om en kris eller ett krig skulle uppstå.

Ukraina är en del av Europa och därför kan det kriget påverka säkerheten i Sverige.

Sverige och många andra länder hjälper Ukraina för att de vill att Ukraina ska få ha kvar sitt land. Sverige är med i försvarsalliansen Nato, där vi lovat att hjälpa varandra om något land blir attackerat. Målet med Nato är att vi ska vara så starka tillsammans, så att andra länder låter bli att anfalla oss. Om ett Nato-land blir anfallet, kommer det landet att få hjälp av de andra Nato-länderna



### **Vad är EU?**

Europeiska unionen kallas också EU. Det är en organisation med 27 länder i Europa som samarbetar och hjälper varandra. Sverige har varit med i EU sedan 1995.

EU startades för att göra livet bättre, enklare och säkrare för människor. Länderna samarbetar och hjälper varandra. Idén att bilda EU kom efter två stora krig i Europa. Länderna i Europa förstod att det är bättre att samarbeta än att kriga mot varandra. EU arbetar för fred och för att det inte ska bli krig i fler länder.

### **Höjd beredskap**

För att öka Sveriges möjlighet att möta ett hot och för att se till att det viktigaste i samhället kan fungera, kan regeringen besluta om höjd beredskap. Vid höjd beredskap kan människor bli inkallade för att hjälpa till på olika sätt. Regeringen kan ta ett beslut om höjd beredskap om det uppstår problem i vårt närområde som hotar vårt land och vår säkerhet. Det kan också vara allvarliga bråk eller krig i världen som hotar vår säkerhet och självständighet.

Höjd beredskap ger regeringen större frihet att fatta beslut. Vid höjd beredskap kan nya lagar få användas. Hela Sverige samarbetar för att skydda oss och se till att det viktigaste i samhället kan fortsätta att fungera. Under Coronapandemin infördes höjd beredskap i Sverige. Då fick man tex bara vara ett visst antal personer inne i en affär eller restaurang samtidigt, allt för att undvika smittspridning.

Om det blir höjd beredskap får du information genom radio och TV. Sveriges Radio P4 är en beredskapskanal som ger viktig information till allmänheten vid kriser.

### **Totalförsvarsplikt**

Totalförsvarsplikten gäller alla som bor i Sverige, och även svenska medborgare som bor utomlands. Från det året man fyllt 16 år och till och med det året man fyller 70 måste man hjälpa till om det blir krig.

## Värnplikt eller civilplikt

I Sverige har vi något som heter värnplikt, det är militär tjänstgöring. Det betyder att vissa personer ska hjälpa till att försvara och skydda Sverige om det skulle bli krig. I Sverige får de flesta personer som fyllt 18 år ett brev från Försvarsmakten. Där får svara på frågor om sig själv, det kallas mönstring. När man gjort värnplikten som också kallas för lumpen får man information om vart man är krigsplacerad. Då vet man vart man ska hjälpa till om det skulle bli krig. Om man har vissa funktionsnedsättningar behöver man inte göra värnplikt.

Civilplikt handlar om att hjälpa till att se till att samhället fortsätter att fungera vid en kris eller krig. Det kan vara arbete inom sjukvård, att man ser till att det finns el, internet och rent vatten, att soporna töms eller att Räddningstjänst fungerar.

## Allmän tjänsteplikt

Om det blir höjd beredskap kan regeringen besluta om allmän tjänsteplikt. Då ska man fortsätta att gå till jobbet eller skolan. Alla hjälper till på sitt sätt, det kan tex vara att man fortsätter att gå till sin dagliga verksamhet. Målet är att alla som bor i Sverige ska känna sig trygga och att vi ska hjälpa varandra.

## SAMTALSFRÅGOR

- Har du hört talas om lumpen och värnplikt?
- Vad kan du göra för att hjälpa till om det blir höjd beredskap?

## INFORMATION

### Kan det bli krig i Sverige?

Just nu är risken för att Sverige ska bli attackerat liten. Men det finns oroligheter i världen som krisen mellan Ryssland och Ukraina. Försvarsmakten håller reda på vad som händer i omvärlden för att skydda oss. Vi tror inte att det blir krig i Sverige här och nu. Men det är bra att förbereda sig på att något skulle kunna hända. Det behöver inte handla om krig, det kan vara en större kris som ett strömavbrott. Det är också något vi behöver vara förberedda på.

Alla behövs i försvaret av Sverige. Det viktigt att så många som möjligt i Sverige vet hur de kan hjälpa till och hur vi bäst tar hand om varandra.

### Behöver jag vara rädd?

Nej, du behöver inte vara rädd. Vi kan inte alltid styra över våra känslor, det är inte konstigt att känna sig rädd när skrämmande saker händer. Om du blir rädd av något du hör, ser eller läser så kan du alltid prata med någon om det. Det är viktigt att inte hålla sån oro inom sig. Vi behöver varandra, särskilt när vi är rädda och oroliga. Personal och anhöriga i din närhet berättar för dig om det händer något allvarligt som är viktigt att du får veta. Det bästa du kan göra är att fortsätta leva ditt liv som vanligt.

### Är allt som jag ser i sociala medier om kriget sant?

Nej, allting som står i sociala medier är inte sant. Ibland överdriver någon eller lägger upp något bara för att få uppmärksamhet. Det kan också vara för att få dig att tro och känna något speciellt.

## Skyddsrum

Ett skyddsrum är ett speciellt rum som ska skydda människor när det är krig. Ett skyddsrum skyddar mot tryckvågor och splitter från bomber. Det skyddar mot värmevågor från atombomber, radioaktivt nedfall och kemiska och biologiska vapen. Skyddsrum finns i vissa bostadshus och byggnader. Det finns en skyddsrumskarta man kan titta på för att se var närmaste skyddsrum finns. Om Sverige är i krig och du hör flyglarm ska du gå direkt till skyddsrummet.



## Finns det skyddsrum till alla?

Det finns ca 65 000 skyddsrum i Sverige, där får det plats ungefär 7 miljoner människor.

Det finns inte skyddsrum så att det räcker till alla eftersom vi är många fler.

Alla behöver inte ett skyddsrum. Människor som bor i städer har ett större behov av skydd, eftersom städer attackeras mer i krig.

De som bor på landet kommer troligtvis att vara i mindre fara. De kanske har en källare i sitt hus som kan fungera som skydd i krig eller bor de nära en skog och kan ta skydd där.

Skyddsrummen är bara till för människor, man får inte ta sig husdjur. Men om man har en assistanshund eller ledarhund, får de följa med.

## FILM

Vad är ett skyddsrum? Tid 2.32

[Vad är ett skyddsrum? | Lilla Aktuellt](#)

## INFORMATION

### Ta med till skyddsrummet

Blir krig i Sverige är det en bra att ha en packad väska med mat, mediciner, varma kläder och annat som är viktigt att ha med till ett skyddsrum. Då kan man ta med väskan snabbt om det blir bråttom. Det man tar med sig till skyddsrummet ska räcka i 3 dagar.

### Hitta till skyddsrummet

MCF har en karta som visar var alla skyddsrum finns. Titta på den för att se vilka skyddsrum som finns nära dig, både när du är i hemma och på jobbet.

Alla hus med skyddsrum har en skylt uppsatt på väggen. Skylten har en orange fyrkant och blå triangel.

### **I skyddsrummet:**

- Ska det finnas frisk luft, vatten, värme och torr-toaletter
- Finns det inga duschar, handfat eller sängar
- Finns det ingen mat. Du måste ta med egen mat, men bara mat som går att äta utan att tillaga
- Finns det troligen inte internet eller mobiltäckning



### **SAMTALSFRÅGOR**

- Vet ni var det finns skyddsrum?
- Vad hade ni tagit med er till ett skyddsrum?



Foto MCF

# Extramaterial tematräff 1

## INFORMATION

### **MCF, Myndigheten för civilt försvar**

MCF är en statlig myndighet som arbetar för att samhället ska bli bättre på att förebygga och hantera olyckor och kriser. Vid en allvarlig olycka eller kris ger MCF stöd till dem som ansvarar för att hantera krisen. Krisberedskap betyder att förbereda sig för att en kris kan inträffa.

En kris kan tex uppstå om det blåser kraftig storm och strömmen går. Vid en kris eller naturkatastrof slutar samhället att fungera som vanligt. Det kan vara att värmen slutar att fungera eller att mat och andra varor tar slut i affären. Bankkort, mobiler och internet fungerar inte som det ska.

### **Vad är FN?**

FN betyder Förenta Nationerna och det är en organisation som jobbar tillsammans för att hitta lösningar på problem som berör hela världen. FN bildades efter andra världskriget 1945 för att se till att sådana fruktansvärda krig aldrig mer skulle kunna inträffa. FN arbetar med rättighetsfrågor och för att hjälpa människor att få leva ett bättre liv. Deras mål är att det ska vara fred på jorden.

### **Får jag ta med mitt husdjur till ett skyddsrum?**

Du får inte ta med dig ditt husdjur till ett skyddsrum. Den beror på att det kan bli för trångt och för att många människor är allergiska. Undantag är om du har en assistanshund eller ledarhund, den får du ta med dig.

I ett skyddsrum ska man inte vara i mer än några dagar. Ställ ut mat och vatten till ditt husdjur, så kan det klara sig ett tag på egen hand. Det viktigaste är att det finns gott om vatten.

### **Att skydda sig mot angrepp från luften**

Om det blir krig och det kommer angrepp från luften ska man ta sig till närmaste skyddsrum eller en annan skyddad plats. Man ska ta sig till det som är närmast.

Skyddsrum:

- Ta dig till närmsta skyddsrum och sök skydd där

Om du inte kan ta dig till ett skyddsrum

- Gå ner i en källare, ett garage eller en tunnelbanestation under mark

Om du inte kan ta dig till en plats under mark

- Ta dig inomhus, helst till ett rum utan fönster

Om du är utomhus och inte hinner ta dig inomhus

- Sök skydd i en tunnel eller vid en mur

Om ingen annan möjlighet finns

- Lägg dig ner, helst i en grop eller i ett dike

Vänta tills du hör signalen för "Faran över" innan du lämnar ditt skydd. Försök om du kan att hjälpa skadade och instängda.



Foto MCF

# Tematräff 2

## INFORMATION

### Varningssystem

Vid allvarliga olyckor, kriser, vid krigsfara och krig kan du bli varnad på olika sätt. Det är bra att lära sig vad de olika signalerna betyder.

### Varningar utomhus

I de flesta kommuner och vid Sveriges kärnkraftverk finns det ett varningssystem utomhus som kallas för “Hesa Fredrik”.

Det kan sända 4 olika signaler som betyder olika saker:

- Viktigt meddelande till allmänheten
- Beredskapslarm
- Flyglarm
- Faran över

### Du kan få varningar och information på annat sätt

- I Sveriges Radio, SVT och SVT text
- I andra radio- och TV-kanaler
- På krisinformation.se
- Som notis i Sveriges Radios app SR Play
- Via SOS Alarms app 112
- Som SMS till mobiler i det drabbade området

## Test av larmen

Signalerna "Viktigt meddelande till allmänheten" och "Faran över" testas 4 gånger varje år.

Det händer alltid kl 15.00 första måndagen i mars, juni, september och december. Det är inget att oroa sig för.

Varje gång det testas berättar de det i alla kanaler på Sveriges Radio.

## VMA – Lär dig signalerna

VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten

Låter i 7 sekunder och sedan paus 14 sekunder. Slutar efter 2 minuter.

[Lyssna: viktigt meddelande \(mp3\)](#)

VMA betyder "Viktigt Meddelande till allmänheten. Det är en varning som används vid:

- Allvarliga olyckor
- Kriser

Ett VMA kan skickas ut via radio, TV och olika appar. Det kan också skickas ut som en larmsignal utomhus.

Om du hör ett VMA ska du:

- Gå inomhus
- Stäng fönster och dörrar
- Stäng av ventilationen om det går
- Lyssna på Sveriges Radio P4 eller läs på krisinformation.se. Där får du veta vad du ska göra.

## Beredskapslarm

Låter i 30 sekunder och paus i 15 sekunder. Slutar efter 5 minuter.

[Lyssna: Beredskapslarm \(mp3\)](#)

Beredskapslarm betyder att det är risk för krig eller att det är krig. Det betyder att det är högsta beredskap i landet.

Om du hör ett beredskapslarm ska du:

- Gå inomhus
- Lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information

Om du är värnpliktig eller civilpliktig och har en krigsplaceringsorder, ska du ta dig dit. Är du krigsplacerad på din arbetsplats får du information från din arbetsgivare.

## Flyglarm

Korta signaler som pågår under 1 minut.

[Lyssna: Flyglarm \(mp3\)](#)

Flyglarm varnar att det kan komma angrepp från luften tex bombflygplan eller andra krigsflygplan.

Om du hör ett flyglarm ska du:

- Snabbt ta dig till ett skyddsrum, källare eller en annan skyddad plats
- Ta skydd inomhus, helst i rum utan fönster

### **Faran över**

Lång signal i 30 sekunder.

[Lyssna: Faran över \(mp3\)](#)

När Faran över hörs betyder det att faran är över för den här gången. Då kan du lämna ditt skydd.



### **FILM**

Så låter "Hesa Fredrik" tid 0.59.

[Så låter "Hesa Fredrik" – Lär dig skillnaden på de olika larmsignalerna](#)

### **SAMTALSFRÅGOR**

Har du hört "Hesa Fredrik" någon gång?

Visste du vad det betyder?

### **INFORMATION**

#### **Var och hur får man information vid en kris?**

Vid en större olycka eller en kris behöver du få information om vad som händer. Det är viktigt att veta vad man ska göra och varför. Du kan alltid prata med din personal, dina anhöriga för att få svar på dina frågor och funderingar. Det kan också vara skönt att prata med sina vänner, att man får känna trygghet och gemenskap tillsammans.

Lyssna på radio

Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och den kanalen fortsätter att sända även vid kris och krig. Där får du viktig information om hur läget är, lokala väderprognoser, var du kan hämta vatten och vart du kan vända dig om du behöver hjälp.

För att kunna lyssna på radion när det är strömavbrott och när din mobiltelefon inte har internet, kan du använda:

- En radio som går på batteri eller kan laddas med solceller
- En radio som går att veva igång
- Bilradio

## CASE

Du sitter ute i trädgården och fikar med dina kompisar och plötsligt bryts radiosändningen av ett VMA. Ni får höra att det har börjat att brinna i en fabrik i er närhet och att det finns risk att farlig rök sprids. De säger att man ska gå inomhus och stänga fönster och dörrar. Vad gör ni?



## INFORMATION

### Krisinformation.se

För att det ska vara enkelt att hitta säker och uppdaterad information vid allvarliga händelser finns det en hemsida som heter Krisinformation.se. Där kan man hitta information om vad som har hänt, så man vet vad man ska göra. All information från myndigheter finns samlad på ett och samma ställe. Det är MCF, Myndigheten för säkerhet och beredskap som ansvarar för hemsidan. Viktig lokal information kan man hitta på kommunens hemsida och genom kommunens sociala medier.

### Saklig information

Det är viktigt att människor kan lita på den information som myndigheterna förmedlar. Informationen måste vara helt rätt. Den ska också vara lätt att förstå så den inte skapar förvirring och oro. Det är viktigt att nå ut snabbt med pålitlig information när det sker olyckor och kriser.

### Vad betyder källkritik?

Källkritik handlar om att fundera på om det man hör eller läser verkligen är sant. Det är viktigt att fundera över vem som står bakom budskapet och om det är något du kan lita på.

### Sociala medier

Det finns olika former av sociala medier som tex Facebook, Instagram och och Snapchat. Om man besöker dessa sidor är det viktigt att veta hur de fungerar. På nätet kan det finnas personer som skriver elaka kommentarer eller är hotfulla. Det finns också de som lägger ut falska nyheter. Man ska därför vara vaksam på vad som kan vara sant och inte. Det är också viktigt att man inte själv sprider information som man inte säkert vet är sann.

### Sprid inte rykten eller falsk information

Det är viktigt att inte sprida falska rykten eller gissningar, det kan göra människor rädda och oroliga. Falska rykten kan göra det också svårare för polisen att göra sitt jobb. Dela aldrig bilder där någon skadas eller kränks. Bilderna kan också kännas skrämmande för den som ser dem. Ser du något du tycker är otäckt, kan du prata med någon i din närhet som du har förtroende för.

## Viktiga telefonnummer

### 112

När det är akut och du behöver ambulans, räddningstjänst eller polis 112 är ett nummer som du kan ringa i en nödsituation, du kan ringa dygnet runt. En nödsituation är när du snabbt behöver få hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

Det är viktigt att bara ringa 112 när du är i en allvarlig situation och behöver snabb hjälp. Det kan tex vara om du ser att det brinner någonstans, om någon blir våldsam, om någon blir akut sjuk eller skadad.

Den som svarar kommer att fråga vad som har hänt och var du är någonstans. 112-personalen kommer att berätta vad du ska göra. De kommer att skicka polis, ambulans eller brandkår om det behövs. Man kan ringa 112 även från en låst mobil.



## FILM

Så går ett 112 samtal till, tid 0.57

[Så går ett 112-samtal till](#)

## SAMTALSFRÅGOR

- Har du ringt 112 någon gång?
- Har du varit med om någon situation då det kommit ambulans, polis eller brandkår till platsen?

## INFORMATION

### 114 14

För att kontakta polisen och det inte är akut

Om du behöver komma i kontakt med polisen och det inte är akut kan du ringa 114 14. Det kan tex vara om du vill anmäla att din cykel blivit stulen.

### 113 13

För att få information om allvarliga olyckor eller kriser. Eller om man vill lämna sådan information.

113 13 är Sveriges nationella informationsnummer. Hit kan du ringa om du vill få information om allvarliga olyckor och kriser i samhället. Det kan tex handla om en större storm, en influensaepidemi, en stor trafikolycka eller en översvämning. All information som lämnas ut genom 113 13 är verifierad. Det betyder att den är sann, för den är avstämd med tex kommunen där händelsen har inträffat.

## **1177**

Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig

Om du behöver sjukvårdsrådgivning kan du ringa 1177 och prata med en sjuksköterska för att få råd och hjälp. På 1177.se kan du läsa om olika symptom och sjukdomar. Där finns information om behandlingar och när det kan vara bra att kontakta sjukvården.

På 1177 finns E-tjänsten Mina sidor, där man kan logga in. På Mina sidor kan man läsa sin journal, boka och avboka tider. Man kan även förnya vissa av sina recept. Är det krångligt och om man känner sig osäker kan man få hjälp av personal eller någon anhörig.

## **SAMTALSFRÅGOR**

- Har du någon mobiltelefon?
- Vem ringer du om du behöver prata och känner dig rädd och orolig?
- Vad är det bästa med mobiltelefonen? Har du någon bra app?



# Extramaterial tematräff 2

## Psykologiskt försvar

Försök att påverka oss sker varje dag, framför allt på nätet och i sociala medier. Länder och grupper utanför Sverige som vill oss illa sprider falsk information. Deras mål är att påverka, skada och göra oss förvirrade.

Det kan vara genom att:

- Sprida lögnar och påhittade historier som bara är delvis sanna
- Använda förfälskade bilder, filmer eller ljudinspelningar
- Väcka starka kring något för att vi ska känna oro eller misstänksamhet mot andra

## AI

AI är förkortningen av artificiell intelligens och kan vara ett fantastiskt hjälpmedel. Men ibland kan AI användas för att luras. Med AI kan man göra texter, bilder, ljud eller en video. De kan se verkliga ut, men är egentligen falska. Ibland kan det vara svårt att se om något är gjort med AI, då kan man bli lurad och tro att det man ser är sant.

AI kan användas för att sprida falsk information

- Videor eller ljudklipp där till exempel en politiker säger något som inte är sant
- Nyhetssidor som ser riktiga ut, men som sprider lögnar
- Bilder eller videor som ser ut att vara från stora händelser, fast dom inte är det
- Falsk information om kriser och händelser som till exempel naturkatastrofer

## Var källkritisk!

På Krisinformation.se och på kommuns hemsida är bra ställen att söka efter information på vid en kris. Prata gärna i cirkeln om varför det är extra viktigt att vara källkritisk i en krissituation.

Bra att fråga sig själv:

- Är det sanning eller bara vad någon tycker?
- Vem har skrivit detta?
- Vad vill man med att sprida informationen?
- Är den som skrivit trovärdig?
- Finns informationen någon annanstans?
- Är informationen ny eller gammal?

## Digital säkerhet

I vår digitala värld blir det viktigare att skydda sig mot attacker på nätet, Det kallas cyberattacker och kan göra så att viktiga it-system slutar att fungera.

Så här skyddar du din digitala information:

- Skapa långa lösenord
- Blanda bokstäver, siffror och symboler
- Klicka aldrig på länkar och öppna inte bilagor från avsändare du inte känner igen
- Gör säkerhetsuppdateringar direkt
- Säkerhetskopiera viktig information

## FILM

Är du säker på ditt lösenord, tid 1.03

[Är du säker på ditt lösenord | Säkerhetskollen.se](https://www.sakerhetskollen.se/)





## **Kommunens ansvar för hemberedskap i LSS-boende**

Kommunen har ansvar för att hjälpa personer som bor i LSS-boende (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade).

Det betyder att kommunen ska:

Se till att boendet fungerar vid kris

- Boendet ska vara tryggt, även om det blir strömavbrott, storm eller annan kris
- Personal ska finnas på plats och veta vad de ska göra

Ordna med mat och vatten

- Kommunen ska se till att det finns mat, vatten och medicin på boendet vid en kris
- Det ska också finnas plan för hur man lagar mat om elen försvinner

Ordna med alternativa värmekällor

- Om det blir strömavbrott ska kommunen se till att de boende kan hålla sig varma.
- Kommunen ska till exempel ha tillgång till fotogenkamin och filter
- Kommunen ska också erbjuda belysning till exempel pannlampor.

Informera så att alla förstår

- Alla som bor i LSS-boende har rätt att få information på ett enkelt sätt
- Personalen ska berätta vad som händer och hur du ska göra. Om du behöver stöd av lättläst text och bildstöd ska du få det

Ge stöd till varje person

- Att du ska få det stöd du behöver för att känna dig trygg
- Det kan vara hjälp att förstå information, ta medicin eller hantera oro

Kommunen du bor i har ett ansvar för att människor som bor i LSS-boende ska vara trygga och få det stöd de behöver vid en kris. Det är en del av samhällets beredskap.

## **INFORMATION**

### **VATTEN**

#### **Dricksvatten**

Vid en kris är det viktigt att ha tillgång till rent dricksvatten. Du behöver minst 3 liter vatten varje dygn. Vattnet ska räcka till dryck, matlagning och hygien. Har du husdjur behöver även de vatten.

Om det blir brist på vatten kan kommunen ställa ut vattentankar på bestämda platser. Då kan man hämta vatten där. I ett nödläge kan man även hämta vatten från vattendrag och sjöar. Då ska man ta vatten som cirkulerar och rinner, eller ska man ta vattnet så långt ut från stranden som möjligt.

### **Koka vatten**

Smutsigt vatten kan sprida smitta. Om man tror att kranvattnet kan innehålla bakterier eller virus behöver man rena det. Det gäller även för vatten man hämtat ute i sjöar eller om man använder snö och is. Då måste det alltid kokas innan det kan drickas eller användas i matlagning.



### **Bra att ha hemma**

- Plastflaskor, dunkar och hinkar med lock att hämta vatten i
- Köpt vatten på flaska
- Vatten infrys i PET-flaskor. Fyll inte ända upp, då kan flaskan spricka. När vattnet har tinat kan man dricka det. De kan användas som kylklampar.

Förvara vattnet så mörkt och svalt som möjligt. Byt ut vattnet 3 gånger varje år.

### **FILM**

Hemberedskap – vatten Tid: 3.03 (Filmen ligger längst ned på sidan som länkas till)

[Hemberedskap - vatten](#)

### **INFORMATION**

#### **Mat**

När man är frisk klarar sig kroppen ganska länge utan mat. Men om man inte äter som man ska kan man må sämre. Det är bra att ha hållbar mat hemma så man klarar sig en vecka utan att behöva handla. Vid längre strömvabrott kan det bli svårt för affärerna att få sina varor

Välj gärna mat som kan ätas utan att behöva tillagas med spis, ugn eller micro. Det är bra om maten kan förvaras i rumstemperatur.

Bra mat att ha hemma vid en kris:

- Konserver: soppor, frukt och grönsaker
- Torrvaror: pasta, ris, havregryn och flingor
- Proteinrik mat: bönor, linser, torkat kött eller torkad fisk
- Snabb energi: energibars, choklad, honung och torkad frukt
- Drycker: kaffe, te, chokladpulver och mjölkpulver
- Rotfrukter: potatis, morötter och kål
- Fettrik mat: matolja, pesto, jordnötssmör, nötter och frön

Om du har husdjur är det även viktigt att ha mat till dem, tex konserver och/eller torrfoder.

Viktigt att tänka på:

- Öppna frysen så lite som möjligt så att du inte släpper ut kylan!
- Ät upp maten i kylskåpet först. Maten i frysen håller längre
- Om det är kallt ute kan du ställa maten utomhus. Skydda maten från fåglar och andra djur

## FILM

Hemberedskap-mat, Tid: 3.36. (Filmen ligger längst ned på sidan som länkas till)

[Hemberedskap - mat](#)

## INFORMATION

### Värme

Om värmen slutar att fungera på vintern blir det snabbt kallt inomhus. För att hålla värmen bättre är det bra att välja ut ett rum att vara i. Man kan hänga filter för fönstren och täcka golven med mattor. Om det finns en kakelugn, kamin eller en öppen spis någon kan hantera så kan man elda i den.

Bra att ha hemma:

- Varma kläder, strumpor, mössa, vantar och halsduk, gärna av ull
- Filter, liggunderlag, sovsäck
- Stearinljus och värmeljus
- Tändstickor, braständare, brandsläckare

Tänk på avstånd, så du inte har tända ljus nära något som kan börja brinna. Släck alla ljus innan du ska sova.

## FILM

Hemberedskap – värme, 2.33 min. (Filmen ligger längst ned på sidan som länkas till)

[Hemberedskap - värme](#)

## INFORMATION

### Toalettbesök och hygien

Vid ett strömavbrott kan vattnet ta slut, då går det inte att spola i toaletten. Då kan det snabbt bli stopp i avloppet om man fortsätter att använda toaletten. Kissa och gör dina behov utomhus om du har möjlighet. Du kanske har en trädgård eller bor nära en skog. Du kan kissa i toaletten, men lägg papperet i en papperskorg bredvid.

Det är viktigt att papperskorgen har ett lock så att det inte börjar lukta illa. I en kris är det viktigt att bara använda vatten till det som verkligen behövs. Därför är det bra att ha våtservetter och handsprit hemma, så att man kan hålla sig ren utan vatten.

Bra att ha hemma:

- Toalettpapper, våtservetter, handsprit
- Tandborste, tvål, mensskydd
- Hink eller tunna med lock
- Plastpåsar eller sopsäckar

## Medicin

Om du brukar få medicin utskrivet på recept är det bra att ha tillräckligt mycket medicin hemma så det räcker för en hel månad. Då klarar du dig bättre om det uppstår en kris. En del mediciner går inte att hämta ut en månad i förväg. Det gäller tex narkotikaklassade mediciner.

## Det är bra att ha lite kontanter hemma

Vid strömavbrott fungerar inte uttagsautomater eller kortbetalning, men det finns butiker som tar emot kontanter. Kontanter är pengar som består av sedlar och mynt. Det är bra att ta ut lite kontanter och förvara på ett säkert ställe. Räkna ut hur mycket du behöver för en vecka, det kan vara en lagom summa att ta ut.

## FILM

Betalningar och kontanter i kris, tid: 2.58, Riksbanken förklarar

[Betalningar och kontanter i kris](#)

## INFORMATION

### Mobil

Det är bra att ha en mobil. I telefonboken kan man lägga in viktiga telefonnummer. Man kan även ladda ner appar som kan vara en hjälp. I mobilen finns det en ficklampa som kan vara bra att ha. Det är viktigt att ha en fulladdad mobil, framför allt om det blir strömavbrott.

Skriv ner viktiga nummer på en lapp

Om din mobil inte fungerar kommer du inte åt dina kontakter. Kan du numret till familjemedlemmar, arbetsplatsen, daglig verksamhet och boende? Om din mobil slutat att fungera, kanske du kan låna någon annans telefon som fortfarande fungerar. Ha därför dina viktigaste telefonnummer uppskrivna på en papperslapp. Förvara den på en bestämd plats i ditt hem.

## SAMTALSFRÅGOR

- Vem är det viktigt att du kan ringa?
- Vad använder du din mobil till förutom att ringa? .



## INFORMATION

### Ta emot och skicka viktig information

När det är strömavbrott kan man inte titta på tv för att se nyheter och få viktig information från tex myndigheter. Då är det bra att kunna ta emot och ge viktig information på andra sätt. Det är också viktigt att kunna hålla kontakt med familj, vänner och personal.

Bra att ha hemma:

- Radio som drivs med batteri, solcell eller vev
- Mobilladdare att använda i bilen
- Powerbank, det är ett extra batteri som man kan ladda mobilen med
- Viktiga telefonnummer nedskrivna på ett papper

## FILM

Hemberedskap - kommunikation, tid: 3.34 (Filmen ligger längst ned på sidan som länkas till)

[Hemberedskap - kommunikation](#)

## INFORMATION

### Kommunens Trygghetspunkter vid kris

I en del kommuner finns det Trygghetspunkter som kan öppna om det blir en kris. Det kan vara i en skola, en gymnastiksal eller i en kyrka. På Trygghetspunkten finns det tillgång till information, värme, dricksvatten, mat och kanske möjlighet att ladda mobiltelefonen. Du kan ta reda på i förväg om din kommun har trygghetspunkter och var de finns.

Alla som kan bör ha en hemberedskap, då blir det lättare vid kris eller krig. Du som behöver stöd och hjälp i vardagen, har rätt att få den hjälpen även i en kris. Men det kan se lite annorlunda ut.

## SAMTALSFRÅGOR

- Hur märker man att det är strömavbrott?
- Har du varit med om något strömavbrott?
- Vad kan vara bra att ha hemma om det blir strömavbrott?



# Extramaterial tematräff 3

## INFORMATION

### Laga mat utan el

Om det blir strömavbrott kan man laga mat på sprit- eller stormkök. Stormköket måste stå på ett plant underlag som inte kan börja brinna. Du måste kunna släcka om det skulle bli en brand. Det bästa är att vara i lä utomhus. En utegrill är också bra för matlagning. Bor du i lägenhet kan du gå till en grillplats, om det finns någon nära dig. Det är viktigt att ha med sig någon som vet hur man gör när man ska använda ett stormkök första gången.

### Tryggt att ha hemma vid kris

- Radio som går på batterier eller med vev/solceller
- Ficklampa eller pannlampa
- Flaskor och dunkar med rent vatten
- Mat som inte behöver kyl eller frys. Mat som kan ätas direkt eller tillagas utan vatten
- Stormkök och bränsle
- Sovsäckar, filtar och varma kläder
- Tändstickor, stearinljus, värmeljus
- Första hjälpen-kit och viktiga mediciner
- Hygienartiklar som tvål, våtservetter och handsprit
- Extra batterier och laddade powerbanks
- Kontanter
- Papperslista med telefonnummer till familj, anhöriga, personal, grannar, arbetsplats, sjukhus, kommun, räddningstjänst och elleverantör
- Spel, kortlek, böcker, pussel



Foto MCF

# Tematräff 4

## INFORMATION

### UTRYMMA ELLER INRYMMA

#### Utrymma

Vid ett militärt angrepp, en översvämning eller ett farligt utsläpp kan man snabbt behöva lämna en byggnad eller ett område. Om man behöver lämna ett område pga en kris eller krig får man information i Sveriges Radio P4. Man kan också få information om VMA genom sms och notiser i mobilen, man kan också höra en VMA-signal utomhus.

På alla arbetsplatser och i tex affärer ska det finnas en utrymningsplan. Vägen ut ur byggnaden får inte vara blockerad av olika föremål. Alla personer ska kunna ta sig ut om det behövs. Det är ovanligt med terrorattentat i Sverige, men om det händer är det viktigt att veta vad man ska göra. Då måste alla ta sig därifrån så säkert och fort som möjligt. Det viktigt att veta var utrymningsvägarna finns och att vi hjälps åt.

#### Inrymma

Det är inte säkert att utrymma är det bästa alternativet, ibland kan det vara säkrare att inrymma. Om en hotfull person finns i byggnaden och man inte kan ta sig ut, kan det vara bättre att inrymma. Varna andra personer i byggnaden om du kan. Hitta ett så säkert ställe som möjligt, lås dörren, dra för gardiner om det finns och släck lamporna. Sätt mobilen på ljudlöst och var så tyst som möjligt. Larma 112 och vänta i rummet till polisen eller någon annan man litar på talar om att faran är över. Man ska aldrig försöka hindra en person som har vapen och är hotfull, det är livsfarligt.

## SAMTALSFRÅGOR

- Har ni varit med och övat på att utrymma en lokal, tex vid en brandövning?
- Kan ni komma på bra ställen inomhus man skulle kunna gömma sig om man behöver inrymma?

## INFORMATION

### Terrorattentat

Det är väldigt ovanligt med attacker från terrorister i Sverige. Därför är det också väldigt liten risk att du ska skadas vid en sådan attack. Polisen letar efter terrorister och ser till att vi kan känna oss säkra. Om det händer en terroristattack sker den oftast på en speciell plats.

Om du får veta att ett terrordåd har hänt i din närhet, ska du hålla dig borta från den platsen och varna andra.

### Förhöjt terrorhot

Den 17 augusti 2023 höjde säkerhetspolisen i Sverige sin varning för terrorhot från nivå 3 till nivå 4. Terrornivån höjs för att minska risken för att ett terrorattentat ska inträffa. Polisen har tex bestämt att det är förbjudet att ta med väskor in på stora konserter och idrottsevenemang.

### Hotnivåskalan:

- Inget identifierat hot, inget hot man vet om.
- Begränsat hot
- Förhöjt hot
- Högt hot
- Mycket högt hot

### Viktiga råd vid attacker med vapen

Att någon ger sig på människor med vapen är ovanligt. Men om det blir en våldsam situation när du tex är på konsert, i stan eller i skolan är det viktigt att du vet vad du ska göra.

Om du ser att någon med vapen försöker skada människor ska du följa de tre stegen:

Fly – Sök skydd – Larma

#### Fly

Lämna platsen så fort och säkert du kan, undvik folksamlingar. Sätt dig själv i säkerhet, hjälp bara andra om du kan.

#### Sök skydd

Om du inte kan fly måste du gömma dig. Sök upp en plats som kan ge dig skydd, du kan tex låsa in dig i ett rum. Stäng av ljud och vibrationer på din mobil och var så tyst som möjligt. Var uppmärksam på vad du ser och hör, försök att behålla lugnet.

#### Larma

När du är i säkerhet är det viktigt att ringa 112 och larma. Berätta var du är, vad som har hänt och svara på frågorna du får av larmoperatören.



## FILM

Utgå ifrån deltagarna i gruppen och välj den du tycker passar bäst  
Fly-Sök skydd-Larma

[Fly – Sök skydd – Larma för skolan](#) tid 5.06

[Fly – Sök skydd – Larma för skolan \(animerad\)](#) 1.42

[Fly – sök skydd – larma](#) 4.16

## SAMTALSFRÅGOR

- Brukar ni titta på nyheterna i TV?
- Har ni något annat sätt att få reda på nyheter som sker?
- Har ni hört talas om något terrordåd?

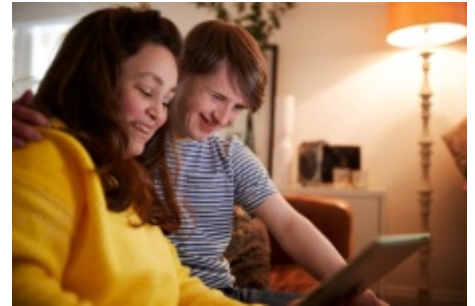




Foto MCF

# Extramaterial - tematräff 4

## INFORMATION

### Utrymma vid ett militärt angrepp

Vi tror inte att Sverige kommer att hamna i krig. Men om man skulle behöva utrymma och snabbt lämna sitt hem, kan det vara bra att tänkt ut i förväg vad man behöver ha med sig.

- Mat och vatten för några dagar
- Pengar, ID-kort, pass och bankkort
- Mediciner och hjälpmedel
- Radio med batterier
- Varma kläder och ombyte
- Tvål, deodorant, handsprit, toalettpapper mm
- Mobiltelefon och laddare
- Karta och kompass
- Viktiga uppgifter på papper som telefonnummer och försäkringar
- Terrorattentatet på Drottninggatan

Fredagen den 7 april 2017 kapade Rachmat Akilov en lastbil och körde genom folkmassan på Drottninggatan och sedan rakt in i Åhléns City i Stockholm. I terrorattentatet dödades 5 personer och 15 personer skadades. Rachmat Akilov dömdes till livstids fängelsestraff och utvisning ur landet.

### Viktigt att veta vid terrorattentat

Här får du veta vad du behöver göra och tänka på vid ett terrorattentat:

- Ring bara om du måste kalla på hjälp, nätet kan bli överbelastat
- Ring aldrig någon som kanske gömmer sig. Ringsignalen kan avslöja var personen är
- Följ det som polis, räddningstjänst och myndigheter säger
- Sprid aldrig rykten eller information som du inte vet är sann

### **När polisen är på plats**

När polisen kommer till platsen kan det vara svårt att veta vem som är oskyldig och vem som är gärningsperson. Tills de vet vem vilka som är oskyldiga kan de därför behandla personerna på platsen ganska ovänligt och bestämt. I en sådan situation är det viktigt att

- Lyssna på polisen
- Hålla händerna synliga
- Undvika hastiga rörelser

### **Blåljuspersonal**

Brandmän, polis och ambulanspersonal kallas för blåljuspersonal. De samarbetar vid kriser och olyckor för att drabbade personer ska känna sig trygga och säkra. Man får inte vara i vägen, fotografera eller filma vid olycksplatser. Man måste alltid göra som blåljuspersonal säger.

Om en polis säger: Stå still – Då måste man stå stilla. Även om man inte förstår varför, så måste man göra som polisen säger. De förklarar senare så att man förstår. Det är för sin egen och andras säkerhet som man måste lyda blåljuspersonal.

### **Lär dig stoppa en blödning**

Innan du börjar hjälpa den som är skadad, se till att ni båda är i säkerhet.

#### **Så här stoppar du en kraftig blödning:**

- Ring 112 eller be någon annan göra det
- Tryck direkt på såret med raka armar. Har du en T-shirt eller något annat tyg kan du knöla ihop det och trycka mot såret.
- Be någon trycka ovanpå dina händer om du blir trött
- Håll kvar trycket till en sjukvårdare kommer och säger att du kan släppa



Foto MCF

# Tematräff 5

## INFORMATION

### Extremt väder

Det blir vanligare med extremt väder som storm, kraftigt skyfall, översvämningar och värmeböljor. Risken för att naturolyckor som skogsbränder och jordskred ska hända har blivit större.

## FILM

Så kan klimatförändringarna påverka Sveriges väder, SMHI tid: 1,39

[Klimat](#)

## INFORMATION

### OLIKA SORTERS VÄDER

#### Storm

När vinden blir väldigt kraftig kallas det för storm, då blåser det väldigt mycket och det är bäst att stanna inomhus. Om man måste gå ut ska man undvika att vara där det finns risk för fallande föremål som träd och takpannor.

#### Kraftigt regn och översvämning

Ibland kan det regna kraftigt under en längre tid, det kallas skyfall. Då kan det bli översvämning på vägar och vid sjöar, hav och vattendrag. Man ska inte vara vid översvämmade områden, man ska bara gå ut om man måste.

#### Dimma

Vid tät dimma är det svårt för de som kör bil att se människor som är ute och går. Ska man gå ut när det är dimma är det viktigt att använda reflex. Det är bra att lysa med en ficklampa och tänka på att man inte syns så väl.

### **Underkylt regn**

Underkylt regn är regndroppar som fryser direkt när de träffar marken. Då bildas osynlig is på vägar, trottoarer och trappor. Det blir mycket halt, man ska inte gå ut om man inte måste. Ibland är det bättre och säkrare att stanna hemma.

### **Blixtnedslag och åska**

När det åskar kan blixten slå ned och det kan börja brinna eller bli strömavbrott. Om du är ute när det åskar ska du absolut inte vara på öppna fält eller stå vid höga träd. Risken att bli träffad av en blixtnedslag är liten, men det är säkrare att vara inomhus. Tänk på att vatten leder ström. Därför ska du inte duscha eller bada när det åskar, det gäller både inne och ute. Det kan vara bra att dra ut kontakter till elapparater som tex TV om det åskar. Då skyddar man dem från att gå sönder. Prata gärna med någon personal eller anhörig om du är osäker på vad du ska göra.



### **SAMTALSFRÅGOR**

- Har ni varit med om något riktigt åskoväder?
- Vad ska man tänka på om det börjar att åska?
- Om det regnar mycket och du måste gå ut, vad ska du tänka på då?

### **INFORMATION**

#### **Extrem värme**

Värmeböljor med höga temperaturer kan påverka hur man mår. Värmen kan leda till värmeslag. Uttorkning och trötthet är vanliga symtom när det blir varmt ute. Försök att stanna inomhus eller i skuggan om du kan, drick mycket vatten. Använd solskydd om du måste vara i solen.

### **FILM**

Råd vid värmeböljor, tid: 2.52

[Värmeböljor – vägledning till handlingsplaner och informationsmaterial – Folkhälsomyndigheten](#)

## INFORMATION

### Torka

När det är väldigt varmt och torrt i marken är risken för skogsbränder väldigt stor, då får man inte elda. Skogsbränder kan uppstå vid eldning, när man avverkar skog eller från gnistor från tåg eller blixtnedslag.

## SAMTALSFRÅGOR

- Hur brukar du skydda dig mot sol och värme?
- Vad dricker du helst under en varm sommardag?

## INFORMATION

### Snöoväder och extrem kyla

När det snöar mycket blir det svårt att se och vägarna kan bli hala. Då är det bra att ha broddar på skorna, då minskar man risken att halka omkull. Det är viktigt att klä sig varmt, gärna lager på lager och bara vara ute i korta stunder. Det kan bli väldigt kallt på vintern och då kan temperaturen sjunka till minus -25 grader.

Det kan bli kaos i trafiken om det kommer mycket snö. Då kan det hända olyckor och bli långa köer. Snön kan också göra att tåg och bussar blir försenade eller inställda. Det är bra att planera in lite extra tid för sin resa när det är mycket snö på vägarna.

Tänk på att vara extra försiktig vid övergångsställen på vintern

Bilar kan ha svårt att bromsa när det är halt. På vintern syns man sämre, eftersom det ofta snöar och är mörkt ute. Vänta med att gå över vägen tills bilen har stannat helt. Ha alltid ha reflexer på dig!

## SAMTALSFRÅGOR

- Har du reflex när du är ute och går?
- Använder du broddar?

## INFORMATION

### Att tänka på vid oväder

Om det är oväder kan det vara bra att prata med personal eller någon anhörig och kolla om det är säkert nog att gå ut. Ibland kan det vara bättre att stanna hemma. Ta med dig din mobil om du måste gå ut, det är en trygghet att kunna ringa efter hjälp om man behöver. Ta på dig kläder som passar vädret tex regnjacka om det regnar eller en tjock varm jacka om det är kallt och snöigt.

### Koll på vädret

Det är bra att kolla hur vädret ska bli, speciellt om man ska vara utomhus. Man kan titta på väderrapporten på Tv, den sänds vid nyhetssändningar i olika kanaler. Man kan också använda sig av olika hemsidor och väderappar som tex SMHI, Klart och Yr.

## SMHI – Varningar

SMHI skickar ut varningar när de tror att vädret kan leda till problem. Man kan få varningarna via SMHI:s app, SMHI:s webbplats och radio, tv och tidningar.

### SMHI har tre olika varningar: Gul, orange och röd

#### Gul varning

- Kan påverka samhället, det finns vissa risker att vara ute

Var försiktig och följ rapporterna om vädret!

#### Orange varning

- Kan bli allvarliga påverkan för samhället, kan vara farligt att vara ute
- Det är klokt att avstå från aktiviteter som utsätter dig för risker som vädret kan medföra.

#### Röd varning

- Orsakar mycket allvarliga påverkan för samhället, farligt att vara ute
- Stanna inomhus om du inte måste gå ut!



## SAMTALSFRÅGOR

- Hur tar du reda på hur vädret ska bli?
- Har du varit med om någon storm?
- När ska du inte gå ut?

## INFORMATION

### Resor och transporter vid kris

Ibland händer det saker som påverkar hur vi kan ta oss fram, resa eller få information.

Det kan vara:

- Strömavbrott
- Storm eller oväder
- Samhällskriser tex vid en pandemi
- Krig eller annan allvarlig händelse

Om du brukar gå till ditt jobb kan vägarna vara svåra att ta sig fram på om det är dåligt väder. Det kan också vara riskfyllt om det har hänt en allvarlig samhällskris, tex farlig rök från en närliggande brand. Prata alltid med personal eller någon anhörig om det är säkert nog att gå ut och vad du i så fall behöver tänka på.

## **Bussar, tåg och färdtjänst**

Ibland kan bussarna sluta gå eller så går de inte så ofta som vanligt. Tåg kan bli inställda om det tex är strömavbrott eftersom tåg behöver el för att fungera. Är det riktigt dåligt väder kan färdtjänsten bli inställd eller försenad. Vid allvarliga kriser tex pandemier eller snökaos går viktiga resor som sjukvårdsbesök i första hand. Det kan vara bra att ha sin adress uppskriven på en lapp. Då vet man var man bor om inte den vanliga bussen man brukar ta går och man behöver ta en taxi. Det kan också vara bra att ha viktiga telefonnummer uppskrivna eftersom mobilen kan sluta att fungera.

## **Hur får man information vid en kris gällande vägar, tåg och bussar?**

Personal, anhöriga och vänner

- Ta gärna hjälp av personal på till exempel ditt boende eller daglig verksamhet, så du vet vad du ska göra. Ring någon anhörig eller någon annan du litar på, då kan du få hjälp och svar på dina frågor.
- Radio  
En batteridrivna radio fungerar även vid strömavbrott. Lyssna på Radio P4, där berättar de vad som händer.

Internet

- På Trafikverkets hemsida [trafikverket.se](https://trafikverket.se) kan man hitta information om trafikstörningar. Man kan även få information på [krisinformation.se](https://krisinformation.se)

Kommunen

- Varje kommun ska uppdatera sin hemsida med information. Vid en större kris ska också ha en plats som kallas för "Trygghetspunkt". Dit kan man gå för att få stöd, värma sig och ladda sin telefon.

## **SAMTALSFRÅGOR**

- Hur brukar du ta dig till ditt jobb?
- Vem pratar du med om du är osäker på om du ska gå till jobbet?

## **INFORMATION**

### **Naturolyckor**

Naturolyckor som jordbävningar, vulkanutbrott, stormar, ras och skred kan vara farliga för människor. De kan förstöra vägar och järnvägsspår, så man inte kan ta sig fram. De kan även förstöra byggnader så man måste lämna dem. De flesta naturkatastroferna händer utomlands, men några kan också hända i Sverige.

## **SAMTALSFRÅGOR**

- Har du hört talas om någon naturolycka eller naturkatastrof?



# Extramaterial tematräff 5

## INFORMATION

### Vad ska du tänka på under en värmebölja?

- Solen är som starkast, kl. 11.00-15.00, då kan det vara bäst att stanna i skuggan. Är du i solen är det viktigt att använda solskyddsfaktor: Ha gärna en keps för att skydda huvudet
- Är man för länge i solen kan man få solskador. Huden blir röd, varm och det svider. Man kan kyla huden med kylbalsam eller fuktgivande kräm. Det är bra att undvika solen under några dagar så huden får vila
- Vissa mediciner kan öka känsligheten för UV-strålar
- Klä dig svalt, gärna i tunna och löst sittande kläder
- Ta det lugnt. Undvik att anstränga dig för mycket när det är som varmast ute
- Håll nere temperaturen i din bostad. Dra för persienner eller gardiner även på dagen. Vädra på natten när det är svalare
- Drink mycket, helst vatten. Det är viktigt att få i sig vätska så man inte blir uttorkad.
- Ät ordentligt och gärna sallad, frukt och annat som innehåller mycket vätska.
- Undvik att dricka söta drycker och alkohol.
- Svalka dig med en kall dusch eller kanske ett dopp i sjön.
- Har du husdjur, se till att de har vatten. De behöver också skugga, se till att de får vistas i så svalt utrymme som möjligt.

### Vem bestämmer vad stormar ska heta?

Större stormar kallas alltid för olika namn, tex stormen Gudrun (år 2005) eller stormen Alfrida (år 2019)

I Sverige, Norge och Danmark är det vädermyndigheterna som bestämmer vad stormarna ska heta. SMHI brukar ge namn till stormar som uppstår i Sverige. Då väljer de alltid ett namn som har namnsdag den dagen som stormen kommer.

## **Tromber**

En tromb är en stark virvelvind som kan orsaka mycket skada. De känns igen på den speciella molnslangen som hänger ner från molnet. En tromb kan virvla upp löst material från marken eller vatten om den åker över havet. Tromber lämnar ofta spår i naturen, träd faller ofta ner på marken i olika riktningar. Riktigt starka tromber kan slita av hustak och lyfta bilar.

I Sverige är det ganska ovanligt med tromber. SMHI skriver att det bildas ca 10 tromber i Sverige varje år. Tromber i Sverige ofta är små och varar bara en liten stund, de inträffar oftast under sommaren eller hösten. Dom flesta tromberna i Sverige orsakar bara små skador, tex nedfallna träd och avblåsta takdelar.

## **Ras och skred**

Ras och skred inträffar när marken går sönder och flyttar på sig. Det är vanligt i Sverige och kan hända av naturliga orsaker, tex att det regnar väldigt mycket. Det kan också inträffa när vi människor förändrar naturen på olika sätt. Då vi tex bygger hus eller vägar som tynger ner marken på ett sätt som den inte klarar. Risker för ras och skred är störst där marken lutar ner mot vatten. Ras och skred kan ske utan förvarning, men ibland finns det tecken på att ett ras eller skred är på gång.

## **Varför blir det vulkanutbrott?**

Jorden är uppbyggd av flera lager. Längst in i jorden finns en väldigt varm kärna, längst ut finns jordskorpan. Jordskorpan är uppdelad i stora plattor som rör på sig. Plattornas rörelser kan orsaka jordbävningar och vulkaner. Ibland kan magma (smält berg) från jordens inre stiga mot ytan. Då bildas en vulkan. Magman som rinner ut ur vulkanen kallas för lava.

## **Kan det bli vulkanutbrott i Sverige?**

Nej, det finns inga aktiva vulkaner i Sverige idag. Vulkaner bildas nära plattgränser, tex på Island.

## **Vad är en tsunami?**

När det blir en jordbävning under vattnet bildas en tsunami-våg som börjar röra sig in mot land. En tsunami kan färdas väldigt långt på djupt vatten utan att det knappt syns. När tsunamin närmar sig land blir vattnet högre och högre. Ju närmare land den kommer desto brantare blir den och börjar likna en vägg av vatten. När tsunamin till sist når strandkanten fortsätter den långt upp på land.

En tsunami är en stor våg som bildas i havet och som sedan drar in över land. En tsunami kan vara väldigt stark och kan förstöra hela städer. Dom flesta tsunamier bildas på grund av jordbävningar på havsbotten. Om man är i ett land där det finns risk för jordbävningar och tsunamier och känner skakningar i marken när man är på stranden, ska man snabbt ta sig till högre mark eller till ett höghus med mer än tre våningar. Det är nästan omöjligt att det blir tsunamier i Sverige, eftersom det inte kan bli stora jordbävningar här.

## **Tsunamin i sydöstra Asien 2004**

På Annandagen den 26 december 2004 inträffade en av de kraftigaste jordbävningarna på 100 år. Jordbävningen hände under vattnet utanför den indonesiska ön Sumatra som ligger i indiska oceanen. Tsunamin som kom efter jordbävningen skadade och dödade många människor i flera länder i sydöstra delen av Asien, bland annat Thailand, Indien, Sri Lanka och framför allt i Indonesien. Ungefär 230 000 människor dog av jordbävningen och tsunami-vågorna som uppstod. Thailand är ett populärt resmål för svenskar på vintern och ca 20 000 svenskar var där när tsunamin kom. 1500 svenskar skadades och 543 dog av tsunamin.



# Tematräff 6

## INFORMATION

### SMITTA OCH PANDEMIER

#### Smittsamma sjukdomar

Att bli sjuk är en del av livet och går inte alltid att undvika. Virus och bakterier smittar från en människa till en annan, ofta genom luften. Man kan också smittas av saker som en sjuk person har tagit på. Vissa sjukdomar smittar mer än andra och det gör att många människor kan bli sjuka samtidigt. Då kan hela samhället bli påverkat, eftersom många måste stanna hemma från jobbet eller behöver vård på sjukhus samtidigt. Det hände tex när coronaviruset spreds i Sverige och utomlands.

#### Epidemi och pandemi

När många smittas av samma sjukdom samtidigt i ett område kallas det för en epidemi. När samma smitta sprids mellan flera länder och världsdelar kallas det i stället för pandemi. Ett exempel på en pandemi är coronaviruset och sjukdomen covid-19 som började spridas till olika länder i januari 2020. Varje land hade sina egna regler för att få viruset att sluta spridas. I Sverige skulle man under en period inte träffa några andra än de som man bodde med. Det fanns också regler för hur många personer som fick vara på samma ställe samtidigt, tex restauranger och affärer.

## FILM

Vad är en pandemi? Tid 0.37

[Vad är en pandemi?](#)

## INFORMATION

### Hur skyddar du dig själv och andra från smitta?

Om det kommer en sjukdom som smittar många människor och som snabbt sprider sig i samhället, kommer myndigheterna att gå ut med råd om hur du kan skydda dig själv och andra. I Sverige är det Folkhälsomyndigheten som berättar hur du ska göra för att inte bli smittad. Vad du ska göra eller inte göra för att bli smittad kan se olika ut beroende på vad det är för sjukdom och hur den sprids där du bor. Det finns några saker du alltid kan tänka på för att undvika att bli sjuk och för att inte smitta andra.

### Skydda dig från att bli smittad

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten. Speciellt innan du ska äta eller laga mat, efter toalettbesök och när du kommer in efter att ha varit ute
- Pilla dig inte i ansiktet utan att ha tvättat händerna först

### Skydda andra från att bli smittade när du är sjuk

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten, använd gärna handsprit
- Hosta eller nys i armvecket i stället för rakt ut i luften
- Stanna hemma från jobbet om du är sjuk. Var hemma en extra dag om du har haft feber och två dagar om du har kräks
- Håll dig borta från platser där det finns andra människor som kan bli smittade

## FILM

Skydda dig och andra från smittspridning, MCF Tid 0.41.

[Skydda dig och andra från smittspridning](#)

## INFORMATION

### Hur söker man vård?

- Om du eller någon annan är akut sjuk eller skadad och behöver omedelbar sjukvård?  
Larma 112
- Är du sjuk eller lindrigt skadad och behöver vård?  
Ring 1177 eller kontakta din vårdcentral

### 1177 Vårdguiden

Om man behöver sjukvårdsrådgivning kan man ringa 1177 och prata med en sjuksköterska som ger råd och stöd. På [1177.se](https://www.1177.se) kan man läsa mer om olika symptom och sjukdomar. Där finns information om behandling och när man ska kontakta sjukvården. På 1177 finns E-tjänsten Mina sidor där man kan logga in med BankID. På mina sidor kan man läsa sin journal, boka och avboka tider. Man kan även förnya sina recept.

### Vårdcentralen

Om man behöver sjukvård kan man ringa sin vårdcentral och boka en tid. På vårdcentralen får man träffa en allmänläkare. Om läkaren tycker att man behöver specialisthjälp skriver läkaren en remiss så man kan få den hjälp man behöver.

## SAMTALSFRÅGOR

- Vem ber du om hjälp om du mår dåligt och behöver sjukvård?

## INFORMATION

### Hjälp om man mår dåligt

När man mår bra klarar man lättare av sin vardag och känner glädje, lugn och harmoni.

Det är viktigt att träffa vänner och göra roliga saker. Andra saker som får oss att må bra är att röra på oss, vara ute i friska luften, äta ordentligt och sova. De flesta drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa. Det innebär att man kan få svårt att sova, bli orolig och ledsen, känna ångest och oro.

När vi är oroliga eller ledsna vet vi inte alltid vad vi ska säga, man kan få slut på ord och energi. Då kanske det känns lättare att vara tyst. Men det hjälper ofta att prata med någon. Jobbiga saker kan kännas lättare när vi delar med varandra, när vi säger vad vi känner. Ibland upptäcker vi att någon annan har tänkt på samma sak och att vi kan hjälpa varandra.

Om man mår akut dåligt behöver man berätta det för sin personal, någon anhörig eller någon annan man litar på. Då kan de se till att man får hjälp så man kan må bättre igen.

### Det här gör oss trygga och glada

Det finns många saker som kan få oss att må bra. Det kan vara olika för olika personer. Men här är några vanliga saker:

- Att ha rutiner. När vi gör samma saker varje dag kan det kännas tryggt. Tex att äta frukost, gå en promenad eller lägga sig i tid.
- Att prata med andra. När vi pratar med familj, vänner eller personal mår vi ofta bättre. Det känns bra att någon lyssnar och bryr sig.
- Att röra på sig är skönt. Att gå en promenad, träna eller dansa gör kroppen glad. Det hjälper också hjärnan att må bättre.
- Att vila. Det är viktigt att vila och sova. Då får kroppen ny energi och vi blir piggare.
- Att göra något vi tycker om Det kan vara att lyssna på musik, pyssla, dansa eller spela spel. När vi gör roliga saker känner vi oss gladare.
- Att känna sig förberedd. När vi vet vad vi ska göra om något händer, känner vi oss tryggare.



## SAMTALSFRÅGOR

- Vad ger dig trygghet?
- Vem kan du prata med?
- Vad gör dig glad?

## REPETITION OCH SAMMANFATTNING

Det här är en träff där ni utefter tid kan repetera och samtala om det som känts krångligt eller det som väckt frågor och funderingar. Gå tillbaka i träffarna och använd delar av samtalsfrågor, filmer och case. Det är bra att ställa samma fråga vid fler tillfällen, det ger reflektion och eftertanke.



### Fråga även deltagarna:

- Vad har varit mest intressant?
- Har ni lärt er något nytt?
- Var det något som kändes lite jobbigt att prata om?
- Vad det något som var extra spännande?
- Vem kan ni prata med om ni har fler frågor och funderingar?

## AVSLUTA GÄRNA MED LITE GOFIKA!

# Bilaga 1 - Ordlista

## **AI, Artificiell intelligens**

AI kan vara ett fantastiskt hjälpmedel som kan man göra texter, bilder, ljud eller en video

## **Anfall**

När ett land attackerar ett annat land med vapen

## **Ansvar**

Att ha ansvar betyder att man har en uppgift att ta hand om något

## **Allmän tjänsteplikt**

Vid höjd beredskap ska den som har allmän tjänsteplikt hjälpa till så att samhället kan fortsätta att fungera, tex genom att fortsätta gå till sitt vanliga arbete

## **Beredskap**

Att vara förberedd om något allvarligt ska inträffa som krig, storm eller kris

## **Blåljuspersonal**

Brandmän, polis och ambulanspersonal kallas för blåljuspersonal

## **Civilt försvar**

Hur samhället skyddar människor, byggnader och viktig service vid kris eller krig

## **Civilplikt**

Civilplikt är att hjälpa till att se till att samhället fortsätter att fungera vid en kris eller krig. Det kan vara arbete inom sjukvård, att man ser till att det finns el, internet och rent vatten, att soporna töms eller att Räddningstjänst fungerar.

## **Civilsamhälle**

Föreningar, frivilligorganisationer och människor som har en viktig uppgift inom krisberedskap

## **Elavbrott**

När elen slutar fungera

## **Epidemi**

När många smittas av samma sjukdom samtidigt i ett område kallas det för en epidemi

## **EU, Europeiska unionen**

Det är en organisation med 27 länder i Europa som samarbetar för att göra livet bättre och säkrare för människor

## **FN, Förenta Nationerna**

En organisation som jobbar tillsammans för att hitta lösningar på problem som berör hela världen

## **Fred**

Fred betyder att det inte är krig. Det betyder att människor kan leva tillsammans i harmoni

## **Försvarsmakten**

Den myndighet som har hand om Sveriges militära försvar

## **Förberedelse**

Att planera och ordna saker i förväg, så att man klarar sig om något händer

## **Hemberedskap**

Vad du själv kan göra för att klara dig hemma i några dagar om det blir kris

## **Höjd beredskap**

För att öka Sveriges möjlighet att möta ett hot och se till att det viktigaste i samhället fungerar kan regeringen besluta om höjd beredskap. Vid höjd beredskap kan människor bli inkallade för att hjälpa till på olika sätt

## **Inrymma**

Ibland är det säkrare att inrymma om man inte kan ta sig ut på ett säkert sätt. Hitta ett så säkert ställe som möjligt, göm dig och var så tyst som möjligt

## **Krig**

Krig är när olika länder använder organiserat militärt våld mot varandra. Det kan också vara olika folkgrupper inom samma land som krigar mot varandra.

## **Kris**

En kris är en allvarlig händelse som påverkar många människor och stora delar av samhället

## **Krisinformation**

Viktig information till människor vid en kris

## **Källkritik - att vara källkritisk**

Källkritik handlar om att fundera på om det man hör eller läser verkligen är sant

## **Matförråd**

Mat man har hemma för att klara sig flera dagar

## **MCF, Myndigheten för civilt försvar**

Myndigheten för civilt försvar ska säkerställa att samhället är förberett för kris, höjd beredskap och krig.

## **Myndighet**

En del av staten som har ansvar för vissa frågor, tex Polisen eller Försvarsmakten

## **Nato**

Nato är ett samarbete mellan länder som vill hjälpa och försvara varandra i krig

## **Pandemi**

När många smittas av samma sjukdom samtidigt och smittan sprids mellan flera länder och världsdelar kallas det i stället för pandemi

**Powerbank**

Ett extra batteri som man kan ladda mobilen med

**Psykologiskt försvar**

En del av totalförsvaret som ska motverka spridning av falsk information eller rykten

**Saklig information**

Informationen som är helt rätt, den ska vara lätt att förstå så den inte skapar förvirring och oro

**Skyddsrum**

Ett särskilt rum som skyddar mot bomber eller farliga ämnen

**Sociala medier**

Det finns olika former av sociala medier på nätet som tex Facebook, Instagram och Snapchat

**Terrorattentat**

En skadlig och farlig attack orsakad av terrorister

**Totalförsvaret**

Allt som Sverige gör för att skydda landet. Det gäller både militären och vanliga människor

**Trygghet**

Att känna sig säker och inte vara rädd

**Trygghetspunkt**

En plats där människor kan få värme, mat och information

**Utrymning**

När man måste lämna en plats för att det är farligt att stanna kvar

**Vevradio**

En radio som fungerar utan el, man snurrar på ett handtag för att ladda den

**VMA, Viktigt meddelande till Allmänheten**

Ett meddelande från myndigheterna vid fara. Det hörs i radio, tv och ibland utomhus

**Värnplikt**

I Sverige har vi något som heter värnplikt, det är militär tjänstgöring. Det betyder att vissa personer ska hjälpa till att försvara och skydda Sverige om det skulle bli krig

# Bilaga 2

## Telefonnummer



### VIKTIGA TELEFONNUMMER

#### **112**

Akut nödsituation – ambulans, räddningstjänst och polis.

#### **114 14**

Om du vill kontakta polisen och det inte är bråttom.

#### **113 13**

Få eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser.

#### **1177**

Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig.

#### **Mina egna viktiga telefonnummer t ex anhörig, personal, arbetsplats**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### VIKTIGA HEMSIDOR

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

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

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

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

# Bilaga 3 Filmlista med länkar

## TEMATRÄFF 1

Hela Sverige tillsammans – En liten film om krisberedskap och civilt försvar, tid 2.11 min.

[Hela Sverige tillsammans – En liten film om krisberedskap och civilt försvar](#)

Vad är ett skyddsrum? Tid 2.32, Lilla Aktuellt

[Vad är ett skyddsrum? | Lilla Aktuellt](#)

## TEMATRÄFF 2

Så låter "Hesa Fredrik" - Lär dig skillnaden på de olika larmsignalerna, tid 0.59, Krisinformation

[Så låter "Hesa Fredrik" – Lär dig skillnaden på de olika larmsignalerna](#)

För att lyssna på larmsignalerna var för sig använd länkarna på bilaga??

Så går ett 112 samtal till, tid 0.57, SOSAlarmSverige

[Så går ett 112-samtal till](#)

\*Är du säker på ditt lösenord, tid 1.03, Säkerhetskollen.se

[Är du säker på ditt lösenord | Säkerhetskollen.se](#)

## TEMATRÄFF 3

Hemberedskap-mat, tid: 3.36 min, MCF

[Hemberedskap - mat](#)

Hemberedskap – värme, 2.33 min, MCF

[Hemberedskap - värme](#)

Hemberedskap – vatten, tid: 3.03 min, MCF

[Hemberedskap - vatten](#)

Hemberedskap-kommunikation, tid: 3.34, MCF

[Hemberedskap - kommunikation](#)

Betalningar och kontanter i kris, tid: 2.58, Sveriges Riksbank

[Betalningar och kontanter i kris |](#)

## TEMATRÄFF 4

Fly-Sök skydd-Larma MCF

[Fly – Sök skydd – Larma för skolan](#) tid 5.06

[Fly – Sök skydd – Larma för skolan \(animerad\)](#) 1.42

[Fly – sök skydd – larma](#) 4.16

## TEMATRÄFF 5

Så kan klimatförändringarna påverka Sveriges väder,  
tid: 1,39 SMHI

[Så kan klimatförändringarna påverka Sveriges väder |](#)

Råd vid värmeböljor, tid: 2.52, Folkhälsomyndigheten

[Värmeböljor – vägledning till handlingsplaner och informationsmaterial – Folkhälsomyndigheten](#) OBS!!

Det finns ingen direktlänk, filmen ligger en bit ned på folkhälsomyndighetens informationssida. Använd kugghjulet för att sänka uppspelningshastigheten om det behövs.

## TEMATRÄFF 6

Skydda dig och andra från smittspridning, tid 0.41,  
MCF

[Skydda dig och andra från smittspridning](#)

Vad är en pandemi? tid 0.37, Lilla Aktuellt

[Vad är en pandemi?](#)

# Bilaga 4 VMA, länkar

VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten

Låter i 7 sekunder och sedan paus 14 sekunder. Slutar efter 2 minuter.

[Lyssna: viktigt meddelande \(mp3\)](#)

VMA betyder "Viktigt Meddelande till allmänheten.

Det är en varning som används vid allvarliga olyckor och kriser.

Beredskapslarm

Låter i 30 sekunder och paus i 15 sekunder. Slutar efter 5 minuter.

[Lyssna: Beredskapslarm \(mp3\)](#)

Beredskapslarm betyder att det är risk för krig eller att det är krig. Det betyder att det är högsta beredskap i landet.

Flyglarm

Korta signaler som pågår under 1 minut.

[Lyssna: Flyglarm \(mp3\)](#)

Flyglarm varnar att det kan komma angrepp från luften tex bombflygplan eller andra krigsflygplan.

Faran över

Lång signal i 30 sekunder.

[Lyssna: Faran över \(mp3\)](#)

När Faran över hörs betyder det att faran är över för den här gången. Då kan du lämna ditt skydd.



## Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan, SV är en idéburen folkbildningsorganisation med visionen om ett samhälle där människor växer genom kunskap, insikt och delaktighet. SV har idag verksamhet i landets alla kommuner och varje år når vi ca 1 miljon människor med våra folkbildande aktiviteter. Hos oss finns alltid plats för folkbildning.

### VÅR VÄRDEGRUND

Vår värdegrund hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna. Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.