

# ÄR DU BEREDD?

- i händelse av kris eller krig

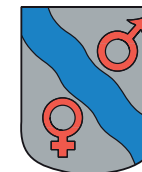
Din lokala version av  
MSB:s broschyr.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1</b>	Introduktion
<b>2</b>	Hemberedskap
<b>3</b>	Vatten i kristider
<b>4–5</b>	Kommunens ansvar i kris
<b>6–7</b>	Kommunikation i kris
<b>8–9</b>	Trygghetspunkter
<b>10</b>	Utrymning
<b>11</b>	Skyddsrum
<b>12</b>	Öva din hemberedskap
<b>13</b>	Bra länkar och telefonnummer

Text och bild: Kommunskydd, Avesta kommun  
Tryck och grafisk formgivning: Printeliten AB, Falun 2024



## Välkommen till Avesta! – En trygg och säker kommun

I Avesta kommun värnar vi om din säkerhet och välbefinnande. För att vara förberedda vid samhällsstörningar och kriser har vi tagit fram en broschyr som skickas ut till alla hushåll. Denna broschyr är ett lokalt komplement till MSB:s nationella broschyr "Om krisen eller kriget kommer" som skickades ut i november 2024.

### Förberedelse är nyckeln

Vid händelser som rubbar vår vardag är det viktigt att vara förberedd. Större händelser kan leda till att kommunens resurser inte räcker till, och hjälpen kan behöva prioriteras till de med störst behov. Därför uppmanar vi alla invånare att ha hemberedskap för minst en vecka, med tillgång till vatten, mat, värme och möjlighet att ta del av viktig information. Genom att vara förberedd kan vi tillsammans stärka vår gemensamma beredskap och göra tillvaron mindre svår under en kris.

### Din roll i Avesta kommuns beredskap

Du är en viktig del av Avesta kommuns beredskap! Spara broschyren så att du enkelt kan hitta den och prata gärna om innehållet med andra i din närhet. Det du gör före en kris inträffar kan göra stor skillnad när det verkligen gäller. Genom att vara förberedd bidrar du till att vi i Avesta klarar av svåra påfrestningar tillsammans.

# VAR INTE RÄDD – VAR FÖRBEREDD

Som enskild bär du alltid ansvaret för din egen säkerhet. Det gäller också vid ett långvarigt strömavbrott eller annan form av störning eller kris i samhället.

Det innebär att du själv behöver ordna **vatten**, **värme** och något att **äta**. Det är också viktigt att du kan **kommunicera** med andra och ta del av viktig information från myndigheter och media.

Om de flesta av oss kan klara den första akuta tiden på egen hand kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga eller utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

Fundera på vad du kan behöva ha hemma om samhällets funktioner slutar att fungera. Ha gärna en krislåda redo för att klara minst en vecka, men gärna lite längre.

## Checklistor

Använd checklistorna för hemberedskap i MSB:s broschyr "Om krisen eller kriget kommer" eller skriv ut och fyll i en egen krisplan från Avesta kommun [www.avesta.se/minkrisplan](http://www.avesta.se/minkrisplan). På sidan 12 i denna broschyr kan du öva din hemberedskap.

Var en vardagshjälte – var beredd för kris!



### För dig med särskilda behov

På [www.avesta.se/hemberedskap](http://www.avesta.se/hemberedskap) finns det checklistor som kan vara praktiska för dig med funktionsnedsättning.



# VATTEN I KRISTIDER

Vatten är vårt viktigaste livsmedel för att överleva. Vid ett längre vattenavbrott måste du ha en beredskap för ditt dricksvatten. Räkna med att en vuxen person använder cirka 3–5 liter vatten per dygn. Du kommer även behöva hantera ditt spillvatten och avfall i händelse av en kris. Vid kriser är det viktigt att följa information från Avesta Vatten och Avfall AB och kommunen, så att du vet hur du ska agera i den aktuella situationen.

## Frys in vatten i PET-flaskor

Fyll inte flaskorna helt, då spricker de när vattnet fryser. De frysta flaskorna fungerar även som kylklampor vid strömavbrott. Fryst vatten håller länge!

## Regn-, sjö- och älvvatten

Vattnet kan du använda till disk, tvätt och hygien vid vattenavbrott. I nödfall även till förtäring. Det är viktigt att koka detta vatten ordentligt.

## Nödvattentankar ställs ut vid längre vattenavbrott

Var de placeras beror på vilket område som är drabbat. Ta med väl rengjorda PET-flaskor, dunkar eller hinkar med lock när du ska hämta din ranson.

## Toalett

I de fall du inte kan använda toaletten så kan du använda dig av en latrintunna eller annan hink med tätslutande lock. Latrintunna går att köpa vid Gruvgårdets återvinningscentral.

## Information vid längre vattenavbrott

Information om längre vattenavbrott och var nödvattentankar ställs upp hittar du via de kanaler vi räknar upp på sidorna 6–7 i denna broschyr samt [www.avestavatten.se](http://www.avestavatten.se).



Förvara fyllda dunkar eller flaskor med vatten svalt och mörkt och byt ut vattnet regelbundet. Är du osäker på vattnets kvalitet? Koka det!

# KOMMUNENS ANSVAR I KRIS

Avesta kommun har ett ansvar för både dig som bor här och för dom som vistas här tillfälligt. Ett geografiskt områdesansvar.

Kommunen driver många verksamheter som måste fortsätta fungera så långt det är möjligt även under kriser. Det kan till exempel handla om äldreomsorg, skola och vattenförsörjning.

## I kommunens ansvar ingår bland annat att:

### Planera

Vi måste ha en plan för att minska risken för att viktiga verksamheter drabbas och för att hantera kriser. Vi behöver också ha en intern beredskap dygnet runt, året runt, för att snabbt kunna vidta åtgärder vid behov.

### Samverka

Kommunen behöver samverka med andra myndigheter som exempelvis polis, räddningstjänst, länsstyrelse och organisationer. När en kris uppstår måste det finnas ett samarbete som fungerar mellan de inblandade.

### Ge stöd

Vi ansvarar för att du får det psykologiska och sociala stöd du behöver vid en kris. Kommunen kan erbjuda akut krisstöd och hjälpa till på plats eller slussa vidare till andra verksamheter som kan erbjuda hjälp.

### Informera

Kommunen ansvarar också för att informera dig på olika sätt om det som hänt. Vid en kris behöver du få uppdaterad, pålitlig information och vägledning.

Utöver det geografiska områdesansvaret styrs svensk krishantering av tre principer:

### Ansvarsprincipen

Den som ansvarar för en verksamhet under normala förhållanden har samma ansvar under en krissituation.

### Likhetsprincipen

Under en kris ska samhällsfunktioner så långt som möjligt fungera på samma sätt som vid normala förhållanden.

### Närhetsprincipen

En kris ska hanteras där den inträffar, av de närmast berörda och ansvariga.



### Avesta Kommuns frivilliga resursgrupp (FRG)

FRG är en förstärkning för kommunen vid samhällsstörningar och kriser. Kommunen kallar in gruppen när de egna resurserna inte räcker till. Det kan vara till exempel vid översvämning, strömavbrott, vattenläckor eller skogsbrand.

Vill du också engagera dig? Läs mer på [www.avesta.se/frg](http://www.avesta.se/frg)

# HÄR FÅR DU INFORMATION VID EN KRIS

Om det uppstår en samhällskris eller en större olycka kan det finnas många frågor som du inte får svar på direkt. Samtidigt kan det i kriser uppkomma rykten och osäkra uppgifter, därför är det viktigt att vara källkritisk och använda pålitliga källor.

Vid en kris i Avesta kommun informerar vi i dessa kanaler:



**1.**  
**Avesta Kommuns  
webbplats**  
[www.avesta.se](http://www.avesta.se)



**2.**  
**Avesta Kommuns  
Facebooksida**

**3.**



**Avesta Kommuns  
servicecenter**  
Telefon: 0226-64 50 00  
E-post: [servicecenter@avesta.se](mailto:servicecenter@avesta.se)  
Adress: Kungsgatan 18

**4.**

**Trygghetspunkter**  
[www.avesta.se/  
trygghetspunkt](http://www.avesta.se/trygghetspunkt)



**5.**



**Sveriges Radio P4 –  
Radio Dalarna**

Avesta 98,8 mhz, Borlänge  
101,3 mhz, Mora 101,0 mhz

**6.**



**VMA – Viktigt meddelande  
till allmänheten**

Via sms, på Sveriges Televisions kanaler  
och SVT Text, Sveriges Radios kanaler,  
internet och t.ex. 112-appen.

**7.**

**Utomhusvarning –  
"Hesa Fredrik"**

När larmet går: Gå inomhus,  
stäng dörrar och fönster  
samt ventiler och fläktar om  
det går. Lyssna på Sveriges  
Radio eller titta på SVT



Förbered dig för att kunna ta emot information vid ett längre strömavbrott. En batteriradio, en powerbank och en utskrivna lista med telefonnummer är bra att ha! På sidan 13 i denna broschyr finns det plats att samla viktig information.



## TRYGGHETSPUNKTER

Om det behövs så kan kommunen öppna trygghetspunkter, särskilda samlingsplatser för information och omsorg. På trygghetspunkterna arbetar frivilliga och kommunens personal för att möta människor som behöver stöd i den aktuella situationen.

### Hur vet jag när trygghetspunkterna öppnas?

Vi informerar när trygghetspunkterna öppnas via dom kanaler vi berättar om på sidorna 6–7 i denna broschyr.

### Avesta Servicecenter, Servicepunkt Krylbo och Horndal

Under en kris kommer kommunens servicecenter och servicepunkter hållas öppna för att kunna lämna ut pålitlig och aktuell information om händelsen till invånare och besökare. Förbered dig gärna genom att besöka någon av dom i förväg, så att du hittar dit i händelse av en kris.

### Hemmet – din bästa trygghetspunkt

Trygghetspunkterna kan inte ge stöd åt kommunens alla invånare samtidigt. De är till för dem som behöver det mest, så att de kan få stöd tillfälligt. Den bästa trygghetspunkten är ditt eget hem! Se till att ha en god hemberedskap så att du klarar dig själv i minst en vecka.

### Beroende på vilken typ av kris eller händelse som inträffat och hur länge den pågår, kan du gå till din närmsta trygghetspunkt för att till exempel:

- Få information om internet eller telefoni inte fungerar, här får du säkerställd och aktuell information från kommunens krisledning.
- Hämta dricksvatten från tankar.
- Enklare mat och sjukvård.
- Få krisstöd.
- Få hjälp med att larma polis, räddningstjänst och ambulans.
- Bli hänvisad till en plats för värme och sovplats.
- Använda trygghetspunkten som uppsamlingsplats vid utrymning.



Ta reda på vilken trygghetspunkt som är närmast dig på [www.avesta.se/trygghetspunkt](http://www.avesta.se/trygghetspunkt) och notera det på broschyrens baksida.

# UTRYMNING

Om händelser hotar liv eller hälsa kan svenska myndigheter utrymma (evakuera) en stad, stadsdel eller ett stort geografiskt område. En utrymning görs bara om det är för farligt att stanna kvar.

Vid en mindre evakuering, till exempel efter en brand, kanske du får komma tillbaka efter bara några timmar. En större utrymning pågår under en längre tid och påverkar många människor och samhällsviktiga funktioner.

I händelse av beslut om utrymning i Avesta kommun meddelas detta via dom kanaler vi berättar om på sidorna 6–7 i denna broschyr.

Vid en större utrymning är det bra att ta med sig:

- Mat och vatten
- Kläder, hygienartiklar, oersättliga minnessaker och värdesaker
- Mediciner och recept, första hjälpen-låda och hjälpmedel som glasögon, linser och hörapparat
- Legitimation, kontanter och kontokort
- Batteri- eller vevradio + extra batterier
- Mobiltelefon, laddare, ficklampa med batterier
- Bankdosa/bank-id
- EU-sjukförsäkringskort
- Registreringsbevis och försäkringspapper
- Lista (på papper) med viktiga telefonnummer
- Krigsplaceringsorder för dig som är placerad



Glöm inte att hjälpa den som inte kan packa själv och packa bara så mycket som du själv klarar av att bära!

# SKYDDSRUM

Skyddsrum finns till för att ge befolkningen ett fysiskt skydd i krig. De är i första hand en möjlighet till skydd i områden som är svåra att utrymma, till exempel större tätorter eller städer. Bor du på landsbygden kanske du själv har en källare eller något liknande som kan vara ett alternativt skydd.

I Avesta kommun finns skyddsrum som har plats för nästan alla som bor här. Dessa skyddsrum finns utspridda i vanliga byggnader och används i fredstid till andra saker, som till exempel förråd. När det behövs ska skyddsrummet kunna ställas i ordning inom 48 timmar. MSB har det övergripande ansvaret, men varje fastighetsägare ansvarar för att underhålla sitt skyddsrum.

## Var finns mitt närmaste skyddsrum?

Se dig om där du bor, arbetar eller ofta besöker. Alla byggnader som har skyddsrum är märkta med en skylt som har en orange fyrkant med blå triangel och texten SKYDDSRUM.

Kom ihåg att du inte tillhör ett särskilt skyddsrum utan du använder det som finns närmast där du befinner dig. Ta gärna reda på var ditt närmaste skyddsrum finns.

Du hittar alla skyddsrum på MSB:s skyddsrumskarta:  
[www.msb.se/skyddsrum](http://www.msb.se/skyddsrum).



# ÖVA PÅ DIN BEREDSKAP

Hur förberedd är du? Ta hjälp av övningarna här för att stärka din beredskap och utmana dig själv, anhöriga och grannar.

## Strömavbrott

Det har gått några dagar utan att det finns el. Vad gör du?

Öva genom att skriva upp förslag på saker du och dina närstående kan göra när det inte finns ström

## Laga mat utan el

Det finns ingen el och du kan inte laga mat som du brukar. Vilken mat kan du laga utomhus? Öva genom att laga mat som är enkel att laga till på spritkök eller grill.

## Vatten

Utan el slutar även vattenkranarna att fungera. Hur får du tag på dricksvatten? Öva genom att samla vatten i hinkar, dunkar eller flaskor. Räkna ut hur mycket du behöver för att klara en dag. Du bör kunna klara dig med eget vatten under minst en vecka.

## Hygien

Under ett vattenbrott går det inte att spola i toaletten eller duscha. Hur gör du för att sköta hygien? Öva genom att prata med familj och anhöriga kring hur ni kan göra för att klara situationen.

## Matvaror

Kyl och frys fungerar inte och maten blir snabbt dålig. Hur länge klarar du dig på maten som finns hemma? Öva genom att bara äta mat som kan förvaras i rumstemperatur under en dag. Du bör kunna klara dig utan att handla ny mat under en vecka.

## Lär känna dina grannar

Även om du klarar dig bra, kan det finnas andra som har det svårt. Hur kan du hjälpa grannar eller andra i ditt område? Öva genom att fråga dina grannar hur ni kan hjälpas åt vid en kris och byt telefonnummer med varandra.

## Kontanter

I kassan berättar de att systemet för betalkort inte fungerar. Kan du betala på något annat sätt? Öva genom att fundera på hur mycket kontanter du skulle behöva för att kunna handla mat för en vecka, utan att använda betalkort.

## Information

Internet ligger nere och telefonen fungerar inte. Hur tar du reda på vad som hänt? Öva genom att lyssna på Sveriges Radio P4 på en radio som drivs med batteri, solceller eller vev. Ha en bestämd mötesplats med anhöriga

# BRA LÄNKAR OCH TELEFONNUMMER

På den här sidan kan du samla information som känns viktig för dig.

## Viktiga telefonnummer

---

---

---

---

---

---

---

---



Överenskommen mötesplats för familjen:

---

---

---



Förskola/skola

Omsorgsboende

Försäkringsbolag & Elleverantör

Övrigt

Närmast anhöriga

Närmaste skyddsrum

Närmaste trygghetspunkt

## Telefonnummer

112	Vid akut fara
113 13	Informationsnummer vid olyckor och kriser
114 14	Polisens nummer vid icke akuta händelser
1177	Vårdguiden
0226-64 50 00	Avesta kommun

## Länkar

polisen.se	avesta.se
sosalarm.se	msb.se
krisinformation.se	1177.se
avestavatten.se	civil.se
regiondalarna.se	
giftinformation.se	

**Förvara denna broschyr på en  
lättåtkomlig plats, tillsammans  
med MSB:s broschyr.**

**En kris kan komma plötsligt!**



[www.avesta.se/tryggochsaker](http://www.avesta.se/tryggochsaker)