



En vecka har gått och en ny vardag har uppstått. Du sätter dig ner och tänker på allt som hänt och om det är något som du skulle ha gjort annorlunda i dina förberedelser.

**Min största utmaning i en kris skulle vara:**

---



---



---



---



---

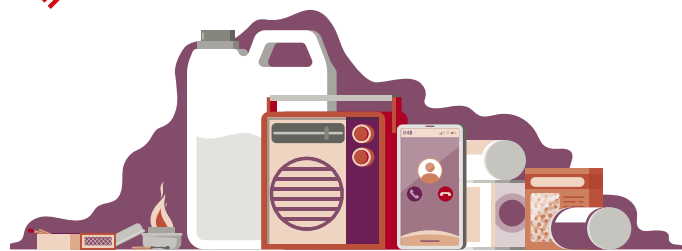
## CHECKLISTA

Bra saker att ha hemma

- Batteridrivna radio
- Vatten i plastflaskor eller dunk
- Sovsäck
- Värmeljus
- Tändstickor eller tändare
- Spritkök
- Mat för en vecka
- Husapotek och medicin
- Kontanter
- Swish eller annan betalningslösning
- Ficklampa
- Batterier
- Laddad powerbank
- Viktiga telefonnummer på papper
- Karta över närområdet



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



# SJU DAGAR

Öva för att klara en vecka i kris eller krig.

Plötsligt går elen. Internet fungerar inte, det finns inget vatten i kranen. Du försöker ringa men signalerna går inte fram. Dagarna går. Det blir kallt inne, maten i kylen blir dålig och ditt betalkort fungerar inte.

## Vad gör du?

Vid en kris är det viktigt att veta hur du ska agera. Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre. Samtidigt är det viktigt att hjälpa andra.

Utmana dig själv med scenariot i den här foldern. Öva och diskutera med andra eller fundera på egen hand. Se hur du klarar det utifrån din nuvarande verklighet. Tänk på att en kris kan se ut på olika sätt. Det här är ett exempel.

Det du gör påverkar hur hela landet klarar en kris. Du är en del av Sveriges beredskap.

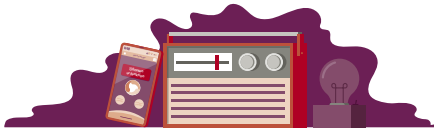
## Det här är MSB

MSB skyddar samhället och bygger beredskap mot olyckor, kriser och konsekvenserna av krig. Vi gör det tillsammans och genom andra. Ytterst handlar det om människors trygghet och säkerhet.

Läs mer och öva din beredskap på:  
[msb.se/hemberedskap](https://msb.se/hemberedskap)



## DAG 1



Lamporna flimrar till och slocknar sedan. Lyset i kylskåpet är släckt när du öppnar dörren. Du försöker gå in på en nyhetssajt men internet fungerar inte. Inga signaler går fram när du ringer.

**Hur tar du reda på vad som hänt om internet och telefon inte fungerar?**

### Gör så här

- Ställ in en batteriradio på din lokala P4-kanal.
- Bestäm en mötesplats med familj eller vänner där ni kan ses om ni inte får tag i varandra.
- Ta er till kommunens anvisade platser för mer information.



## DAG 4



Eftersom kylskåpet slutat fungera börjar maten där inne bli dålig. Färsivarorna är slut och allt som återstår är torrvaror.

**Hur länge klarar du dig på maten du har hemma?**

### Gör så här

- Lär dig mer om beredskapsmat som kan förvaras i rumstemperatur.
- Plocka en extra vara varje gång du handlar.
- Kom ihåg att rotera matförrådet ibland.



## DAG 2



Utan el sjunker trycket i kranen. Du vrider på den och det kommer fortfarande inget vatten. Den har varit torr sedan igår och du börjar bli väldigt törstig.

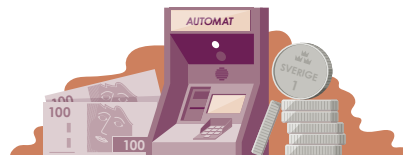
**Hur får du tag på vatten om det slutar komma ur kranen?**

### Gör så här

- Ha plastflaskor med vatten i frysen.
- Förbered en plan för vatten till husdjur, om du har några.
- Öva på att använda stormkök för att koka vatten och laga mat.



## DAG 5



Du har gått för att handla. I kassan berättar de att betalsystemet inte fungerar. De frågar om du kan betala på något annat sätt.

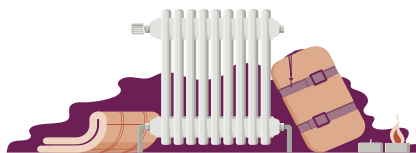
**Hur betalar du dina varor om du inte kan använda ditt betalkort?**

### Gör så här

- Ta ut och spara en summa kontanter i mindre valörer.
- Skaffa betalkort i flera olika banker.
- Du med långvarig receptbelagd behandling, ha gärna medicin för en månad hemma.



## DAG 3



Elementen har kallnat under de senaste dagarna. Det är nu ungefär samma temperatur inomhus som utomhus. Speciellt kyligt blir det när solen går ner.

**Hur håller du värmen om ditt hem blir kallt?**

### Gör så här

- Öva genom att sova en natt i sovsäck eller med jacka istället för täcke.
- Testa att leva på en mindre yta än vanligt för att spara värme.
- Kyla påverkar oss mentalt, ta kontakt med dina grannar så kan ni stötta varandra.



## DAG 6



Du har klarat dig hittills, men det finns andra som har det svårt. Därför bestämmer du dig för att hjälpa till där du kan.

**Vilka kunskaper och erfarenheter har du som kan vara viktiga för andra?**

### Gör så här

- Lär känna dina grannar.
- Prata med andra om vilka kunskaper ni har som är viktiga i en kris.
- Gå med i en förening.

