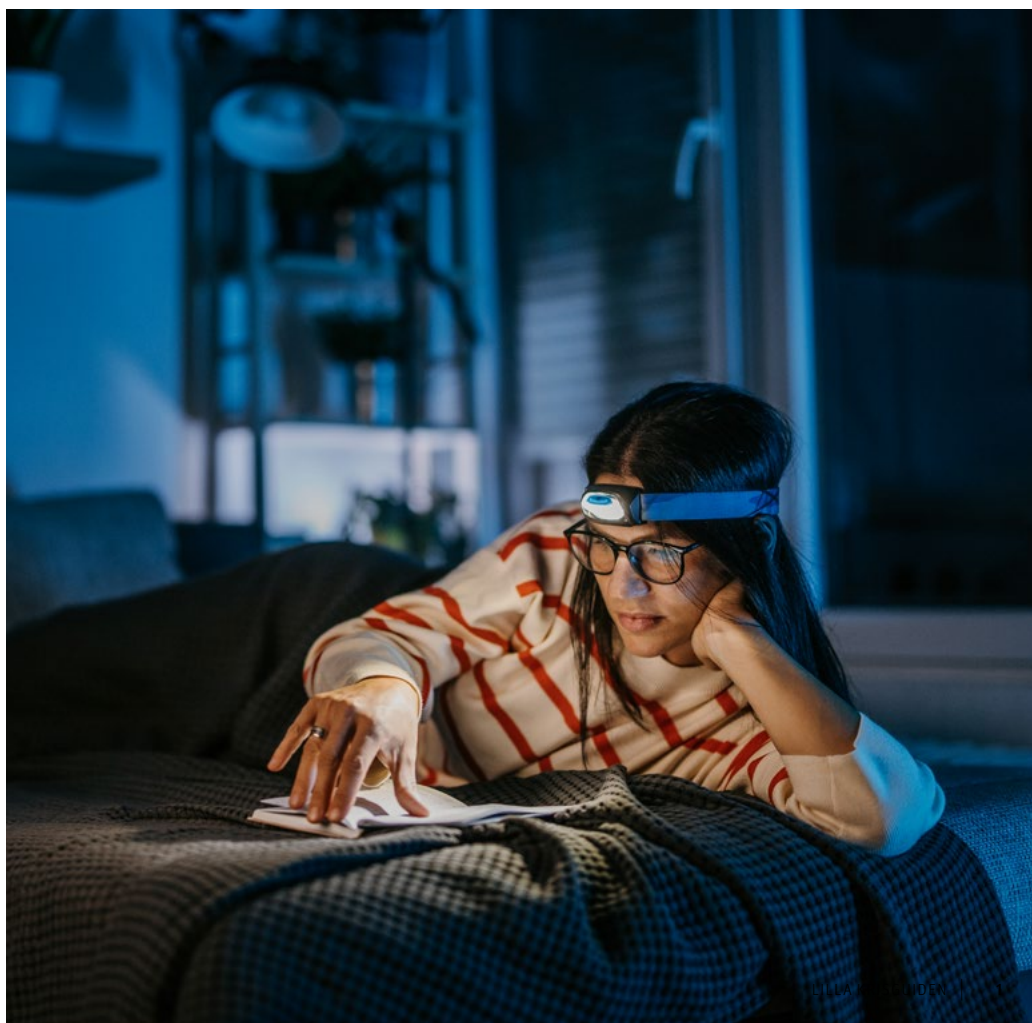


Lilla krisguiden

Råd och tips om krisen kommer – för dig som bor i bostadsrättsförening.



Så klarar du krisen

Klarar du ett längre elavbrott eller ett stort oväder? Och vad händer om det inte kommer något vatten ur kranen? Vi har samlat våra bästa tips för att du ska vara beredd om krisen kommer. Så att du kan laga mat, hålla värmen och hålla modet uppe tills vardagen är igång igen.

Vänliga hälsningar Riksbyggen

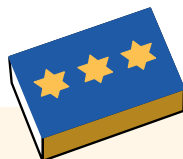
Elavbrott

Om elen försvinner under en kall årstid blir bostaden snabbt utkyld.

Ni kan hålla värmen genom att samlas i ett rum, hänga filtar för fönstren, täcka golvet med mattor och bygga en koja under ett bord. Nedan finner du en checklista över saker som är bra att förbereda innan så att de finns redo vid händelse av strömavbrott. Och tänk på att du kan behöva mat som kan ätas utan att värmas på spisen och lagras utan kyl. Läs mer om det under kapitlet Mat.

Checklista – redo för strömavbrott:

- Ullplagg
- Varma och oömma ytterkläder
- Mössor, vantar och halsdukar
- Värmekälla som gasolvärmare, eldstad eller fotogendrivna element
- Tändstickor eller braständare
- Liggunderlag och sovsäckar
- Filtar
- Stearinljus och värmeljus



Mer information

Gå in på din elnättsleverantörs webbplats. Där finns ofta information om aktuella strömavbrott, var det är och hur länge det förväntas fortsätta, i den mån leverantören kan avgöra det. Ofta kan du anmäla dig för notiser vid planerade strömavbrott.

Mat

Hur klarar du dig om det blir haveri i livsmedelsbutiken eller strömavbrott så att du inte kan laga mat?



Det finns flera situationer som kan ställa till problem vid både inköp och tillagning av mat. Vid strömavbrott blir maten i kylskåpet dålig fort, se därför till att äta upp dessa råvaror först. Enklast blir det om du gjort en plan för maten vid strömavbrott och skapat ett lager. Ta sedan för vana att använda och uppdatera lagret av varorna då och då, till exempel vid den årliga krisberedskapsveckan.

Så klarar du matförsörjningen:

- **En veckas meny** – Förbered en meny för minst en vecka med livsmedel du kan tillreda utan el.
- **Lättagat** – Välj matvaror som kan tillagas snabbt med lite vatten, eller ätas utan tillagning och förvaras i rumstemperatur.
- **Gott** – Bunkra inte mat som du annars inte äter.
- **Färdiglagat i frysen** – Ha tillagade måltider i frysen.
- **Stormkök** – Ha ett spritkök, gaskök eller en annan plan för att laga mat utan el.

Brand

Årligen inträffar runt 20 000–25 000 bostadsbränder i Sverige, och totalt 100 personer omkommer.



Glömd spis är den i särklass vanligaste brandorsaken, 8 procent av dödsbränderna startar i köket. Torrkokning, för att du har glömt att stänga av spisen, är en vanlig brandorsak.

Så kan du förebygga:

- **Lämna inte spisen** – Fett och oljor börjar brinna när temperaturen blir hög. Var alltid kvar i köket när någon spislatta är på full effekt.
- **Spisvakt** – En automatisk övervakning av köksspisen, så kallad spisvakt, är ett bra sätt att undvika bränder.
- **Ren köksfläkt** – Håll köksfläkten ren för att minska brandfaran i köket.

Så kan du skydda dig:

Brandvarnare

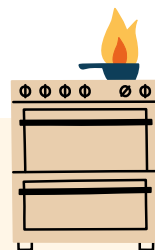
Det är röken som är farligast vid brand och orsakar dödsfall. Ha brandvarnare, gärna i flera olika rum. Testa brandvarnaren varje månad genom att trycka på testknappen. Då vet du att brandvarnaren och batteriet fungerar som de ska.

Handbrandsläckare

De första sekunderna av en brand har stor betydelse. Se till att alla i familjen vet hur släckaren fungerar och var den är placerad. Rikta vattnet eller skummet mot brandkällan, inte lågorna.

Brandfilt

En brandfilt är ett effektivt sätt att kväva en mindre brand. Lägg filten bestämt över branden och tryck med händerna ovanpå filten för att kväva branden. Det är viktigt att inte kasta filten på branden.



Mer information

Riksbyggens broschyr – Minska risken för brand

Erbjudande via Mitt Boende – Rabatt på produkter från Folksam

Webbutbildning – Brandsäkerhet i hemmet www.brandskyddsforeningen.se

Folder – Skydda dig mot brand hemma www.msb.se





Klimat och energi

I framtiden behöver vi vara beredda på att klimatförändringar kan påverka oss.

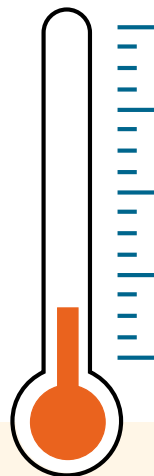
Det kan innebära extremt väder som skyfall, värmeböljor, orkaner och torka. Vi kan få stigande havsnivåer, förändringar i växt- och djurliv, försämrad luft, mat- och vattenbrist. En del av det här kan du skydda dig mot.

Så kan du skydda dig:

- Förvara inget fukt känsligt i källaren.
- Ha vattendunkar hemma för att hämta vatten i vid avbrott i vattenförsörjningen.
- Installera solskydd för att dämpa temperaturen.
- Var vaksam på skadedjur. Råttor kan till exempel klättra i stamledningarna och gnaga sönder elkablar i lägenheten.

Så kan du bidra till minskad klimatpåverkan:

- **Energi** – Stäng apparater som inte används och undvik att köra golvvärme och handdukstork i onödan.
- **Transport** – Välj cykel, kollektivtrafik eller gång så ofta du kan. Välj bil med låga utsläpp eller bilpool och samåkning.
- **Hållbara material** – Välj återvunna material eller miljöcertifierade material när du renoverar.
- **Vatten** – Minska förbrukningen genom vattenbesparande kranar, duschar och toaletter.
- **Återvinning och avfall** – Planera för återvinning så att du kan minska mängden avfall som skickas till förbränning.
- **Mat** – Ät mer vegetariskt och mindre kött. Du kan även odla din egen mat i trädgården eller inomhus.



Mer information

Riksbyggens hållbarhetsskola – här kan du se ditt klimatavtryck och få tips om hur du lever mer hållbart. Gå till www.riksbyggen.se


Viktigt Meddelande till Allmänheten – VMA

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA), är ett varningssystem som används vid olyckor, allvarliga händelser och störningar i viktiga samhällsfunktioner.

- **Varningsignal** – Du känner säkert igen varningssignalen som ljuder utomhus och till vardags kallas Hesa Fredrik. På msb.se hittar du en karta över alla ljudsändare.
- **Sms-varning** – Ett VMA kan vid behov skickas som sms till mobiler med anknötning till det drabbade området.
- **Slå på radion** – Om du hör varningssignalen, gå inomhus, stäng fönster, dörrar och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4.

VMA finns i flera kanaler:

- Radio och tv.
- Krisinformation.se – webb, app och i sociala medier.
- Notis i Sveriges Radios app SR Play.



Hesa Fredrik – Systemet för utomhusvarningen testas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

Krig

Internationella samarbeten, globalisering och fredsförhandlingar har minskat risken för krig. Samtidigt ökar risken för konflikter genom ekonomiska kriser och politiska spänningar.



Så kan du skydda dig:

Om föreningen har ett skyddsrum, ta reda på var det är och hör med styrelsen om det är besiktat och kan användas för ändamålet.

Checklista – att packa till skyddsrum:

- Ficklampa
- Mat som tål rumstemperatur
- Toalettpapper
- Första hjälpen-väska
- Id-kort/körkort
- Nycklar
- Mobiltelefon
- Mobilladdare
- Vatten i flaskor
- Hygienartiklar
- Mediciner
- Varma kläder
- Kontanter/kontokort
- Powerbank

Mer information

Riksbyggens tjänst för inventering av skyddsrum i samarbete med Presto hittar du på mitt.riksbyggen.se

MSB (myndigheten för samhällsskydd och beredskap) på www.msb.se

Där finns "Om krisen eller kriget kommer", på www.msb.se och information om hemberedskap och ett utbildningsmaterial.

Krisinformation

Att snabbt få tillgång till rätt information kan vara avgörande vid en olycka, ett sjukdomsfall eller annan allvarlig händelse.



Ladda redan nu ner viktiga appar i telefonen och se till att du har radio, batterier och annat redo för att ta emot information i ett krisläge.

Appar att ha i telefonen:

Krisinformation.se – Information från myndigheter före, under och efter en allvarlig händelse eller kris. Innehåller även vädervarningar och information om trafikolyckor. Ställ in appen för ditt län så får du VMA som gäller där du är.

SR Play – Sveriges radios app är kopplad till VMA (Viktigt meddelande till allmänheten) som notiser i appen. Vid ett VMA får du mer information från din lokala P4-kanal.

112-appen – När du ringer 112 via appen skickas din exakta position direkt till SOS Alarms larmcentral så att hjälpen kan nå fram snabbare. Du får även notiser och information om VMA eller olyckor i närheten.

Checklista – redo att ta emot information

- Extrabatteri eller powerbank till mobiltelefon
- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- Papperslista med viktiga telefonnummer
- Laddare till mobiltelefon
- Bilradio



Källkritik

I kriser uppkommer rykten och osäkra uppgifter, därför är det viktigt att vara källkritisk och använda pålitliga källor.



Så är du källkritisk:

- **Vem?** – Vem ligger bakom informationen och vem tjänar på att du sprider den? Kan du hitta den ursprungliga källan?
- **Varför?** – Varför har någon skapat informationen? Hur vill de att budskapet ska förändra ditt tänkande och agerande?
- **Relevans** – Hur gammal är informationen? Är den fortfarande relevant?
- **Källans tillförlitlighet** – Hur fick du tag på informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig och som tidigare har levererat bekräftad information?
- **Fler källor** – Kan du hitta informationen i andra källor? Information från endast en källa måste behandlas med stor försiktighet.
- **Sök även motsatt ståndpunkt** – Sök även efter information som inte bekräftar din nuvarande ståndpunkt, så att du inte bara letar information som förstärker din nuvarande åsikt.

Brott

Bostadsinbrott är av ett av de vanligast typerna av brott i flerbostadsområden. Våld i nära relationer är ett annat.



Enligt Brottsförebyggande rådets senaste rapport "Brottsutvecklingen i Sverige 2021" har brottsligheten ökat i flera kategorier, inklusive stölder, bostadsinbrott, narkotikabrott och våldsbrott. Detta gäller även i flerbostadsområden.

Så kan du skydda dig:

- **Säkra hemmet** – Installera säkerhetsdörrar, fönsterlås, larm, rökdetektorer och övervakningskameror. Det avskräcker och varnar om någon försöker bryta sig in. Kamerabevakning är hårt reglerat, här bör du läsa på ordentligt först.
- **Lås dörrar och fönster** – Se till att dörrar och fönster är låsta, även när du är hemma.
- **Agera säkert** – Se till att du känner till de personer som besöker ditt hem. Var försiktig med att dela information om din bostadsadress och personlig information med personer du inte känner väl.
- **Grannsamverkan** – Ha en bra relation med dina grannar och organisera en grannsamverkan.
- **Timers** – Använd timers för att tända och släcka lampor och TV så ser det ut som om du är hemma även när du inte är det.

Är det bråk hos grannen?

Våld i nära relation klassas som ett globalt folkhälsoproblem och de allra flesta anmäler inte förövaren. Många lever därför med våld varje dag. I Sverige anmäls varje dag 50 fall av våld i nära relation, och 20 dörr varje år. Detta händer i hemmet, som borde vara den tryggaste platsen på jorden. I Sverige beräknar Rädda Barnen att var tionde barn lever i hem med våld.

Huskurage – Du kan rädda liv

När du misstänker våld. Ring på hos grannen du är orolig för. Hör efter hur det är och kontakta polisen om det är en akut eller hotfull situation. Läs mer på www.huskurage.se



Mer information

Se mer om vad som gäller för övervakningskameror på Integritetsskyddsmyndighetens hemsida: www.imy.se

Ekonomi

Föreningar med starkt engagemang är svårare att ge sig på för ekonomiska brottslingar.



Hela tolv procent av alla bostadsrättsföreningar blev utsatta för ekonomiska brott under en femårsperiod. Det rörde sig om allt från bluffakturor till mer systematiska plundringar.

Så kan du minska riskerna:

- **Månadsavgift**
Ha koll på månadsavgiften, hur stor den är och när den ska betalas.
- **Årsredovisningen**
Ta dig tid att läsa årsredovisningen.
- **Skulder**
Håll ett öga på bostadsrättsföreningens skulder och att det finns en plan för att betala av dem.
- **Stämman**
Delta i stämman och få inblick i hur ditt livs kanske största investering sköts.

Mer information

Bedrägericenter 11414.

Hit kan du ringa om du sett eller hört något och vill ha hjälp.



Viktiga kontaktuppgifter

Här finns kontaktuppgifter som är bra att ha när du ser en allvarlig situation som allmänheten kan behöva bli varnad för.

Område	Kontakt	Telefon	Övrigt
Nödnummer			
SOS Alarm akut		112	
Polis	Akut	112	
	Ej akut	114 14	
	Information vid olyckor och kriser	113 13	
Sjukvårdsrådgivning	Vårdguiden	1177	
Giftinformationscentralen	Akut	112	
	Direkt	010 – 456 67 00	
Media			
Nyhetsbyrå: Tidningarnas Telegrambyrå (TT)	Växel	08-692 26 00	www.tt.se
	Nyhetstips	08-692 27 00	redaktionen@tt.se
Radio: Sveriges Radio	Nyhetstips	08-784 10 00	www.sverigesradio.se tipsaekot@sverigesradio.se
Radio: P4 Stockholm	Växel	08-784 96 00	www.sr.se/p4 p4stockholm@sverigesradio.se
Tidning: Dagens Nyheter (DN)	Växel	08-738 23 23	www.dn.se
	Sms och mms	71 222	nyhetstips@dn.se
Tidning: Svenska Dagbladet (SvD)	Växel	08-13 53 00	www.svd.se tipsa@svd.se
TV: Sveriges Television (SVT)	Växel	08-784 00 00	www.svt.se svtnyheter@svt.se

Egna anteckningar



RIKSBYGGEN RESERVERAR SIG FÖR EV. TRYCKFEL
OCH FÖRBEHÅLLER SIG RÄTTEN TILL ÄNDRINGAR.

