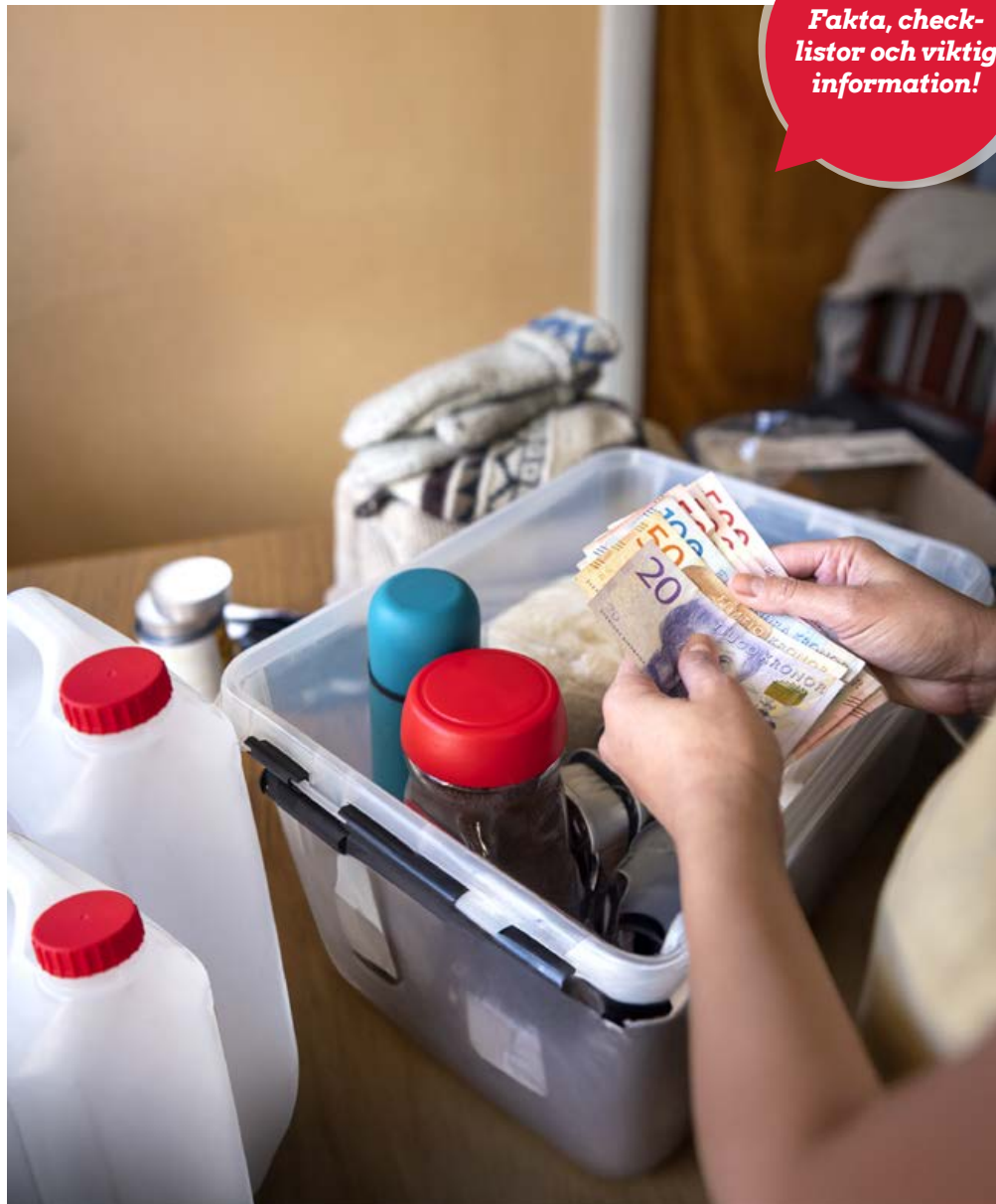


# Din guide till krisberedskap

– exklusivt från Villaägarnas experter

*Fakta, check-  
listor och viktig  
information!*





Läs mer på  
[villaägarna.se](https://villaägarna.se)

## Vi är Villaägarna

Vi är Villaägarnas Riksförbund, Sveriges största medlemsorganisation för småhusägare. I över 70 år har vi stått på husägarnas sida och tagit oss an frågor som rör livet med hus. Hos oss jobbar experter inom en rad husrelaterade områden och varje år hjälper vi på olika sätt våra medlemmar att bo och leva bra i sina hus.

Utmaningarna för Sveriges husägare har sett olika ut genom åren, vi har nyligen tampats med en pandemi, höga elpriser och stigande bolåneräntor. Nu står Sveriges husägare inför ännu en utmaning - den förhöjda hotbilden mot Sverige och uppmaningen att förbereda våra hem och familjer för krissituationer.

Men vad innebär egentligen ett försämrat säkerhetsläge i modern tid? Vad menas med grundläggande beredskap och vilka är de viktigaste aspekterna ur ett husägarperspektiv?

Det här är en guide från Villaägarnas experter till dig som äger ditt hus. Vi kommer att reda ut viktiga begrepp och presentera både praktiska tips, viktiga fakta och genomtänkta checklistor som ger dig och ditt hushåll de bästa förutsättningarna att klara både korta och lite längre krissituationer.

**Ditt hus är vårt intresse / Villaägarna**

## Från 2024 är Villaägarnas Riksförbund en del i Folk och Försvar

Villaägarna har inget myndighetsansvar eller något officiellt ansvar för krisberedskap, men vi vill erbjuda våra medlemmar stöd i en fråga som är viktig för oss alla – och för Sverige. Därför har vi blivit medlemmar i Folk och Försvar, en organisation som ger oss möjlighet att tillsammans med andra medlemsorganisationer ta del av relevant och aktuell information om beredskap i Sverige och möjliggör ökad dialog med andra aktörer som också är medlemmar i Folk och Försvar.

Tillsammans kan vi göra mer för att vara redo om något oväntat händer. Men det handlar inte bara om att ha extra mat hemma eller en ficklampa. Det handlar också om att goda grannar hjälper varandra.

Villaägare över hela landet, från norr till söder, kan spela en avgörande roll för att hålla Sverige tryggt. Oavsett vad som händer i världen.

Läs mer på [folkochforsvar.se](https://folkochforsvar.se)

## Varför har det blivit så här?

Säkerhetsläget i Sverige har försämrats på grund av en orolig omvärld, där hoten är komplexa och samverkar, vilket förväntas bestå en längre tid. Dessa hot inkluderar främmande makters aktiviteter, våldsbejakande extremism och konsekvenser av globala konflikter, såsom kriget i Ukraina. Dessutom bidrar konflikter i närområdet och världen till att höja säkerhetsläget, vilket kräver ökad vaksamhet och beredskap från såväl nationella säkerhetsorgan som allmänheten.

Den mest kritiska infrastrukturen för befolkningen inkluderar elnätet, vattenförsörjning, telekommunikation och transportnätverk. Dessa system är avgörande för samhällets funktion och medborgarnas vardagsliv, då de stödjer grundläggande behov som tillgång till rent vatten, el för uppvärmning och matlagning, kommunikationsmöjligheter och förmågan att transportera sig.

## Vad menas med höjd och grundläggande beredskap?

Vid höjd beredskap får regeringen befogenhet att agera mer fritt för att skydda landets säkerhet, exempelvis vid krig eller globala hot. Medborgarna informeras via radio och TV, där Sveriges Radio P4 fungerar som huvudkanal.

Höjd beredskap kan även innebära att staten får använda privat egendom för totalförsvaret. Även kommuner och myndigheter måste anpassa sin verksamhet efter nya krav, för att säkerställa kritiska tjänster som äldreomsorg och skola.

För den enskilda medborgaren och villaägaren innebär grundläggande beredskap att ha en egen beredskapsplan som inkluderar tillräckliga förnödenheter som vatten och mat, kunskap om hur man skyddar sig och sin familj i olika kriser samt att ha en förståelse för hur man kommunicerar och får information under en kris. Det handlar också om att veta hur man bidrar till och stärker det lokala och nationella skyddet genom att delta i samhällsplanering och lokalt försvarsarbete.



# Hur vet jag om det råder höjd beredskap?

För att veta om det råder höjd beredskap, var uppmärksam på meddelanden via radio och TV, särskilt Sveriges Radio P4, som är den officiella beredskapskanalen. Vid höjd beredskap används även beredskapslarm för att informera allmänheten.

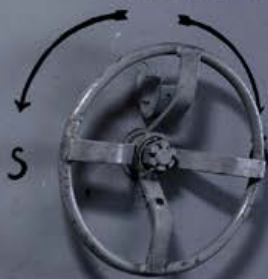
Utomhusvarningssystemet, även känt som "Hesa Fredrik", varnar för beredskaps- och flyglarm. Vid beredskapslarm, gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4 för information. Beredskapslarmet signalerar i en specifik sekvens som upprepas, medan flyglarmet ljuder i korta stötar för att varna om hotande luftangrepp. Om ett flyglarm ljuder ska du omedelbart söka skydd i närmaste skyddsrum.



## Har ditt hus ett skyddsrum?

Här kan du läsa mer om hur du förbereder det.

SKYDDSRUM

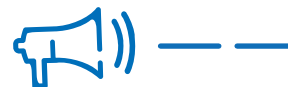


## Hitta skyddsrum

Se till att du vet var ditt närmaste skyddsrum finns. Du hittar det på [skyddsrumskartan.se](http://skyddsrumskartan.se)

# Tillsammans gör vi skillnad

Vi har idag en stark säkerhetstjänst i Sverige som jobbar oavbrutet med att skydda vårt land. Men som privatperson, husägare och granne finns det också viktiga förberedelser som är av stort värde och kan göra väsentlig skillnad för dig och ditt hushåll vid en krissituation.



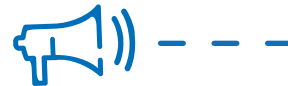
## Beredskapslarm

Signal i 30 sekunder med 15 sekunders uppehåll.



## Flyglarm

Signal i 2 sekunder med 2 sekunders uppehåll.



## Viktigt meddelande

Signal i 7 sekunder med 14 sekunders uppehåll.



## Faran över

Signal i 30 sekunder.

## Säker information

Information om höjd beredskap får du genom radio och TV. Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och ska snabbt kunna nå ut med viktig information till allmänheten vid kriser och höjd beredskap.

## Vad händer om elen försvinner?

Ett elavbrott kan bero på många saker och är oftast åtgärdat inom kort. Men om det skulle ske ett större och ihållande strömavbrott är det oerhört viktigt att du är både förberedd och insatt i vad det skulle betyda.

## Så här skulle ett scenario vid ett större avbrott kunna se ut\*:

### Omedelbart

- ✓ Allt som drivs på el kommer att sluta fungera, t ex lampor, diskmaskin, ugn, kyl och frys.
- ✓ Du kommer inte att kunna betala i butikerna.
- ✓ Har du egen brunn, så försvinner vattnet i kranarna.
- ✓ Pumparna vid bensinstationer går inte att använda.
- ✓ Spårbunden trafik stannar.
- ✓ Trafikstyrningssystemen med trafikljus, gatu- och korsningsljus släcks.

### Efter två till sex timmar

- ✓ Trycket i de kommunala vattenledningarna sjunker. Då kommer inget vatten ur kranarna och toaletten går inte att spola.
- ✓ Städerna där vattentorn fortfarande används kan få vatten upp till 15 timmar.
- ✓ Det börjar bli varmt i kylskåpet.
- ✓ Elementen har kallnat.
- ✓ Reservkraften i mobilmasterna börjar ta slut och det går inte att ringa på mobiler.
- ✓ Batterier i mobiler och laptops börjar ta slut och det blir svårt att kommunicera.

### 15 timmar och framåt

- ✓ Vatten blir ett stort problem.
- ✓ Om det är minus 20 grader ute, och du bor i en 50-talsvilla med tegelfasad och 50 mm isolering, så är din inomhustemperatur nere på 5 grader.
- ✓ Maten i frysen börjar bli ljummen.
- ✓ Efter 48 timmar börjar samhällsviktiga institutioner få svårt att hålla sina verksamheter i gång.

\* Källor: Post- och telestyrelsen, MSB, Energigas Sverige, Stockholm Vatten och Avfall, Energimyndigheten, SOS Alarm, och Trafikkontoret Stockholm Stad

# Ditt hus – dina förberedelser

Om det blir ett större elavbrott kommer allmänheten att informeras om det innan det sker, men det finns ingen garanti för att alla hinner nås av meddelandet. Det är därför alltid bäst att ha förberett ett förvar med det nödvändigaste – innan det händer.

## Samma behov vid olika årstider

Oavsett årstid kan ett längre strömavbrott ha stor påverkan. På vintern blir det inte bara mörkt – utan även kallt i huset. På sommaren blir det i stället snabbt varmt med konsekvenser för mathållning och hälsa. Genom att säkerställa vatten, värme, matlagning och kommunikation kan du klara ett längre strömavbrott. Se till att dina förberedelser uppdateras inför skiftande säsonger med extra fokus på värme under vintern och vatten på sommaren.

## Vad använder du varje dag?

Förberedelser blir bäst när du utgår från ditt hus och din familjs förutsättningar. Fundera på vad som blir kritiskt för er om det t ex inte går att handla i affären och se till att ni har ett litet lager. Det kan bli vatten, vissa mediciner eller något så enkelt som snabbkaffe?



### Vill du läsa mer?

Läs av QR-koden med din telefon!



# Smarta förberedelser

En bra måttighet för hur mycket man behöver förbereda för är sju dagar, det är en rekommendation från myndigheten för krisberedskap i Sverige. Genom smarta förberedelser klarar du även ett längre strömavbrott.

- Hinkar och dunkar för vatten samt vattenreningstabletter eller vattenreningsfilter
- Ett matförråd av konservburkar och torrfoder
- Ved, om du har en öppen spis eller vedeldad ugn
- Värmeaggregat och drivmedel
- Batteridriven radio
- Stormkök
- Powerbank för att ladda mobil och laptop utan ström, se till att den alltid har kapacitet
- Ficklampor med fulla batterier, en per person
- En liten summa i kontanter
- Febernedsättande och värkmedicin, plåster, våtservetter och desinfektionsgel
- Ljus, värmeljus och tändstickor



**Här kan du läsa mer** om hur du minimerar skadorna vid ett långvarigt strömavbrott.

## Tips!

Ha alltid minst en fjärdedel bränsle i tanken. Då klarar du dig under ett kortare strömavbrott utan att behöva tanka. Viktiga telefonnummer försvinner ofta när mobilen slocknar. Se till att skriva upp dina viktiga nummer i ett block.



Klipp ut och spara checklistan!

## Vatten – en livsviktig förberedelse!

Många villaägare får sitt vatten från en egen brunn, vilket betyder att vattnet försvinner vid ett strömavbrott. En krissituation kan i värsta fall leda till att grundvattnet blir förorenat och hela vatteninfrastrukturen blir utslagen. Förvaring av vatten är därför en livsviktig förberedelse!

Kommunalt vatten som förvaras i dunkar och står mörkt och svalt kan hålla väldigt länge. Har du egen brunn kan kvalitén på vattnet vara sämre. Testa genom att förvara vatten i en månad, om det inte luktar konstigt kan du prova att dricka. Räkna med att det går åt 5 liter vatten per person och dygn, så för att klara en vecka behöver du 140 liter för en familj på 4 personer. Ju mer vatten du lagrar desto mer förberedd är du.

Förvara vattnet i rena, mörka och svala utrymmen för att förlänga hållbarheten och byt ut det två gånger om året – till exempel vid midsommar och jul. Om du inte har tillgång till el för att koka vatten, överväg alternativ som vattenreningstabletter eller bärbara filter.

Har du ett mindre hushåll går det utmärkt att fylla vatten i pet-flaskor och förvara i frysen.



### Vatten för välmående

Att kunna tvätta kläder, städa och sköta personlig hygien handlar både om att hålla sig frisk men också för att det ska kännas trivsamt under en besvärlig tid.

## Krislådan – den stora snackisen

Just nu pratas det mycket om krislådor och det finns en hel uppsjö på marknaden i olika utföranden och prisklasser. Vi hjälper dig att hitta rätt – med vårt samarbete med Qris.

Qris fokuserar på att ge familjer de verktyg och kunskaper som behövs för att klara sig genom olika typer av kriser, som strömavbrott, översvämningar och snöstormar. Med produkter som kriskit, bärbara el-stationer och sol-paneler gör de krishantering enklare och mer tillgänglig för alla i linje med svenska regeringens rekommendationer för hushållens beredskap. Ett kriskit från Qris är en perfekt grund för dina förberedelser, men kom ihåg att alltid komplettera utifrån din familjs speciella förutsättningar.

Läs mer på [villaagarna.se/krisberedskap](https://villaagarna.se/krisberedskap)



Läs av QR-koden

för att komma direkt till erbjudandet.



## Grannsamverkan – förbered er tillsammans

Att känna sina grannar ökar era chanser att tillsammans hantera kriser effektivt. Erfarenheter från pandemin och händelserna i Ukraina har belyst vikten av sammanhållning i våra bostadsområden.

Ett starkt socialt nätverk ger trygghet, underlättar kunskapsutbyte och gemensamma åtgärder. Att bygga och underhålla dessa relationer ger fördelar inte bara i kristider utan även i vardagen, genom ökad gemenskap och stöd.

En stark grannsamverkan är nyckeln till en effektiv krisberedskap. Här är några steg du och dina grannar kan ta för att förbereda er tillsammans:

- ✓ Kalla till ett förberedelsemöte och lär känna varandra.
- ✓ Skapa en kontaktlista med alla grannar som vill vara med.
- ✓ Diskutera vilka färdigheter och material varje hushåll kan bidra med.
- ✓ Utveckla en gemensam beredskapsplan som inkluderar evakuering och kommunikation.
- ✓ Kom överens om hur ni kan hjälpa till vid olika typer av kriser.



### ***En av Villaägarnas styrkor är våra många lokalföreningar i landet***

I en lokalförening jobbar medlemmar tillsammans för bättre boendevillkor i sina områden, från att påverka kommunala beslut till att arrangera sociala aktiviteter. Villaägarnas Riksförbund stöttar med expertis och resurser, vilket förstärker varje förenings förmåga att göra skillnad. Som medlem i Villaägarna är du även medlem i din lokala förening, om en sådan finns i ditt närområde.

**Läs mer om lokalföreningar på [villaagarna.se/lokalt](https://villaagarna.se/lokalt)**



# Ditt hus är vårt intresse!



Läs mer på  
[villaagarna.se](http://villaagarna.se)

Vi hoppas att du ska vilja bläddra i den här guiden många gånger, och att du fått med dig insikter, bra tips och handfasta råd kring hur du kan förbereda ditt hus och din familj inför eventuella krissituationer.

Det som står i den här guiden är bara en liten del av det som vi på Villaägarna hjälper våra medlemmar med. Varje år tar vi emot tusentals samtal och mejl från våra medlemmar med frågor och funderingar som rör allt från bygglov till grannsämja, boendekonomi och familjejuridik.

Parallellt med vår rådgivning jobbar vi med att förhandla fram förmånliga avtal, de bästa priserna och rabatterna på varor och tjänster som rör livet i hus. Dessutom för vi husägarnas talan i den boendepolitiska debatten, driver frågor och skyddar villaägares intressen. Vill du läsa mer om hur vi på bästa sätt tar hand om våra 230 000 medlemshushåll runt om i Sverige?

Besök oss på vår hemsida [villaagarna.se](http://villaagarna.se) - där kan du som inte är medlem gå med oss!

**Tack från oss på Villaägarnas Riksförbund.**



**Tel:** 010-750 01 00 **E-post:** [info@villaagarna.se](mailto:info@villaagarna.se)

**Webb:** [villaagarna.se](http://villaagarna.se)