

HUVUD
HJÄRTA
HAND
HÄLSA



LÄRA GENOM ATT GÖRA

4H-PROJEKT: NEDSLÄCKT – LEV UTAN EL

TACK FÖR STÖDET!

Projektet Nedsläckt – Lev utan el blir startskottet för 4H i Dalarna! Detta har möjliggjorts tack vare bidrag från Orsa kommun och Ängsklockans 4Hklubb´s ordförande Pia Webb´s engagemang och kunskap inom krisberedskap!

"Vi vill kunna erbjuda våra ungdomar en meningsfull fritid där de får lära sig det mesta inom självförsörjning och självledarskap med målet att stärka varje individs välmående och framtidstro! 4Hs motto är att lära genom att göra, vilket vi ser som bästa förutsättningen för att lyckas" säger Pia Webb!

Läs mer via www.4H.se och om projekt Nedsläckt via www.nedslackt.se

SWISHA OSS DITT BIDRAG

– för en meningsfull fritid för våra ungdomar

123 455 48 61



BLI MEDLEM

www.antribe.com/org/4h/angsklockans-4h-klubb/bli-medlem



SPONSORER – Det glädjer oss att så många är med och stödjer vårt projekt i att utbilda 100-tals ungdomar inom krisberedskap! **Huvudsponsor:** Orsa kommun.



Grönklittsgruppen



NEDSLÄCKT HUS – INFOBLAD

Det som definierar en kris eller katastrof är att den kommer plötsligt och att vi inte har förberett oss så vi kan hantera den på ett bra sätt. Men det finns vissa kunskaper och förmågor som gör oss bättre förberedda. Om du är förberedd och har rätta kunskaperna kan en kris, som ett längre strömavbrott, i ditt hem faktiskt bli ett positivt äventyr, hävdar Pia Webb, grundare av Nedsläckt, och ordförande i Ängsklockans 4Hklubb.

- **Mentala förberedelser:** Tänk igenom vad som faktiskt skulle kunna hända. Gör en risk- och sårbarhetsanalys för ditt hushåll. Genom att ha tänkt i förväg minskar stressen när något väl händer.

- **Fysiska förberedelser:** Följ myndigheternas råd om att kunna klara dig en vecka utan stöd utifrån. Vi som är friska och vuxna ska kunna ta hand om oss själva så de som verkligen behöver hjälp kan få det de behöver.

- **Improvisation:** Att kunna göra det bästa av situationen kräver att du är van att improvisera. Testa att bryta mönster och försätt dig i situationer du inte planerat i förväg. Våga vara på hal is. Det ger dig bättre möjligheter att känna tilltro till din egen förmåga att lösa problem.

- **Öva på situationer som kan hända.** Vi har brandövningar på skolor och arbetsplatser för att de är förbaskat effektiva. Men det går även att göra på strömavbrott eller andra händelser. Testa vad som händer; med matlagning etc en kväll.

- **Lär dig andas för att lugna ned dig.** Rädsla och oro är normala reaktioner på när något oväntat inträffar. Att kunna få ned pulsen och göra rationella bedömningar av situationen är mycket viktigt. Ett sätt är att använda den så kallade STOP regeln: Stanna upp – Tänk efter – Organisera vad som finns omkring dig – Planera framåt.

- **Lär känna dina grannar:** Räddningstjänsten är aldrig först på plats när något händer. Det är de som bor i området som är de första som hjälper till. Genom att organisera dig tillsammans med andra och prata med dina grannar har ni alla bättre möjligheter att hantera kriser.

SPARA – SÄTT PÅ KYLSKÅPET!



www.nedslackt.se



TIPS VID LÄNGRE STRÖMAVBROTT

Att kunna klara oss några dygn utan el, vatten eller mat kan bli komplicerat om man är oföberedd! Hur pass förberedd är du och din familj om strömmen skulle försvinna några dagar? **Tips:** Fundera på vad du bör ha hemma, planera och fyll på redan nu – när strömmen går är det faktiskt för sent!

MAT

Det är viktigt att ha extra mat hemma som innehåller mycket energi samt kräver lite vatten vid tillagning och inte minst har en lång hållbarhet i rumstemperatur. Se till att ha mat för minst 7 dagar.

Exempel på mat (konserver och torrvaror)

Frukost

Havregryn, grötris, riskakor, hårt bröd, lingonsylt, äppelmos, jordnötsmör

Lunch/middag

Risnudlar, ris, quinoa, pasta, linser, bönor, makrill och tonfisk, krossade tomater, tomatås, köttsoppa, övriga soppor (man kan koka tex pastan i såsen för att spara vatten), friluftsmat (dyrt men bra)

Tillbehör

Kokosgrädde, kokosmjölk, majs, inlagda grönsaker, pesto, oliver, kapris, salt och peppar (gärna de flesta kryddor inkl. sambal, currypaste (maten smakar godare om den kryddas ordentligt), mjukost och andra produkter på tub

Dryck

Te, kaffe, chokladpulver, havredryck, sojadryck, mineralvatten, fruktsoppor (blåbär, nypon), misosoppa, varma koppen

Smakförstärkare med extra energi!

Strösocker, honung, sirap, russin, nötter, energibars, torkad frukt, mörk choklad, popcorn, kakor, lite godis

Frön och bönor. Du kan grodda alla frön och bönor.

Glöm inte mat till husdjuret!



VATTEN

Ett normalt vätskebehov är ca 3 liter/dag för en vuxen människa. Ca 1,5 liter får du i dig genom kosten resten bör du dricka.

Fyll badkaret så fort strömmen går. Kom ihåg att du alltid har rent vatten i toalettstolens vattenbehållare. Koka alltid vattnet om du är osäker på kvalitén. Använd vattenrenare/ vattenreningstabletter. Frys petflaskor med vatten (går att använda till att kyla mat med). Dunkar med tappkran att hämta vatten i.



VÄRME

Om elen försvinner under den kalla årstiden kyls din bostad ner väldigt snabbt. Det finns också en risk att vattenledningar fryser vid längre strömbavbrott. Samlas i ett rum för att inte behöva försöka hålla hela bostaden varm. Häng filter för fönstren täck golven med mattor.

Ta fram exempelvis:

Vinterkläder, sovsäck och liggunderlag, mössa, vantar, ullstrumpor, stearinljus, värmeljus, tändstickor, alternativa värmekällor som spritkök, fotogenkamin. Sov tillsammans (täkt inne/koja under bordet). Koka upp vatten och ha i termos.

STÄRK DIN TRYGGHET

Kom ihåg att du har ett stort eget ansvar för din säkerhet och överlevnad! Om strömmen gått behöver du ha en radio som går på batteri, solceller eller vev, alternativt bilens radio för att kunna få till dig viktig information. Lyssna på Sveriges radio p4 för senaste nytt där VMA (viktigt meddelande till allmänheten) sänds ut. Använd STOP-regeln (se sida 1) för att behålla ditt lugn.

Checka av att du har följande hemma:

Värme – sovsäck, filter, varma kläder, kamin (värmekälla)

Ljus – ficklampa, pannlampa, stearinljus, lyktor, tändstickor

Mat – reservmat och reservkök (stormkök)

Vatten – dunkar, termos, vattenreningsutrustning

Hygienartiklar – våtservetter, toalettpapper, plastpåsar, sopsäckar

Kommunikation – Batteridrivna radio, powerbank

Husapotek (första hjälpen, ev. receptbelagda mediciner)

Kontanter

Tips: Skriv ner dina nära och käras telefonnummer.



KRISINFORMATION.SE

Krisinformation från svenska myndigheter

