



Finlands Svenska Brand-
och Räddningsförbund



1948

**Finlands Svenska Brand-
och Räddningsförbund**



Innehåll

- Digitala samhället är sårbart
- Tryggad livsmedelsförsörjning och livsmedelsförsörjningskedjor
- Störningar i vardagen
- Om det blir elavbrott
- Samhällets beredskap
- Hushållens beredskap
- Rent vatten
- Hemförråd
- Bostadens uppvärmning
- Kommunikation i störningssituationer
- Kunskaper att hjälpa
- Söka skydd inomhus
- Utrymning och räddning
- Avslutande diskussion
- Mera information





Händelser

Storm - Översvämning - Terrorattentat

Vilka kan konsekvenserna
bli av beskrivna händelser?

Hur drabbar
konsekvenserna oss?

Vad är det
som hotas?

Vilka är våra grundbehov som
måste tillfredsställas för att vi ska
klara oss så bra som möjligt?



Den urbana invånaren förbereder sig enligt 72 h konceptet

Stadsbornas tankar om beredskap

- Den senaste tidens undersökningar visar att stadsbor tror sig klara sig sämre vid eventuella störningssituationer än landsortsbor.
- Stadsbor planerar också sin beredskap inför störningssituationer mer sällan och har ett mindre hemförråd än de som bor på landsbyggdend.
- Kvinnor och unga är den grupp som är allra minst förberedda, och som upplever mest brister i sina säkerhetskunskaper



Skulle Du klara dig på egen hand?

- I städer har man vant sig vid god tillgång till hjälp, konsumtionsprodukter och tjänster, så att ha en egen beredskap känns ganska fjärran i vardagen.
- Olika störningssituationer såsom vatten- eller strömavbrott är emellertid ändå möjliga.





Tryggad livsmedelsförsörjning
och livsmedelskedjor



Livsmedelsförsörjning i Finland



- Självförsörjningsgraden är inte en bra mätare för livsmedelsförsörjningen, eftersom den enbart påvisar den allmänna konkurrenskraften.
- Inhemsk produktion och förädlingskunskap kan emellertid hållas som en viktig för att bevara kunskapen och med tanke på resurserna.
- Det finns inga enkla lösningar för att förbättra livsmedelsförsörjningen, flexibilitet och anpassningsförmåga har en central roll.



Livsmedelsförsörjning i Finland



- **Näringsutbudskedjorna har ändrats**, produktionen och distributionen har centraliserats, lagringsmängderna är låga, detaljhandelns roll har ökat, leverantörerna har minskat
- **Lantbruket i Finland** klarar ganska bra att tillgodose konsumenternas behov under normala förhållanden, men är beroende av produktionsinsatser.



Hur förbereder sig samhället?





Försörjningsberedskapscentralen



<https://vimeo.com/54434891>

<https://vimeo.com/54025635>

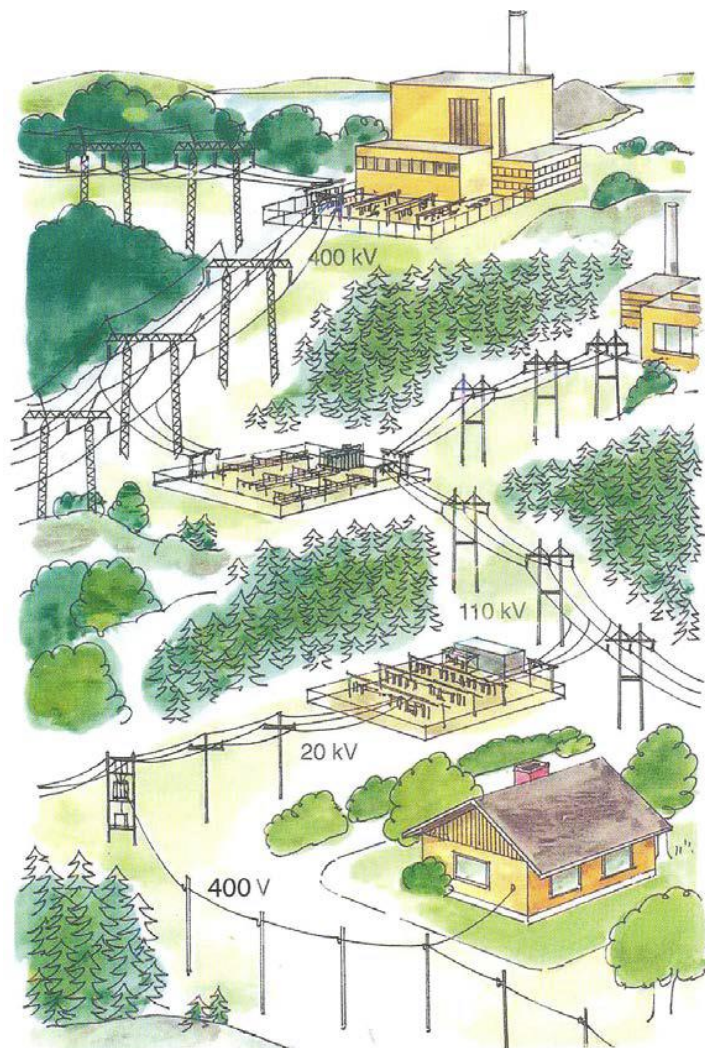


Det digitala samhället är sårbart





Stamnätet



- Finlands stamnät består av ca 14 000 km kraftledningar
- 113 transformatorstationer
- 400 kraftverk
- Stora delar av Finland var elektrificerat i slutet av 1960-talet men omfattade hela landet i början av 1980 talet



Du kan påverka, hur du klarar dig!



Om det blir elavbrott





Smarttelefonen fungerar en stund, men radion är säkrast

- Skaffa en reservströmkälla för mobiltelefonen
- Radio (vev eller batteri) är nödvändig för långvariga störningar
- Följ myndighetsmeddelanden!





Oväder

Veera stormen fororsakade skador pa Hietasaari camping i Uleaborg den 4. augusti 2017 .





Oväder



När träden föll som stickor kring dem stod buss 145 stilla på en grusväg mellan Alvesta och Gemla i 10 h.



Stormen Alfrida den 02.01.2019, Åland





Stormen Alfrida den 02.01.2019, Åland



LANDSKAPSALARMCENTRALEN

ÅLANDS POLISMYNDIGHET



ALFRIDA 02.01.2019, Åland





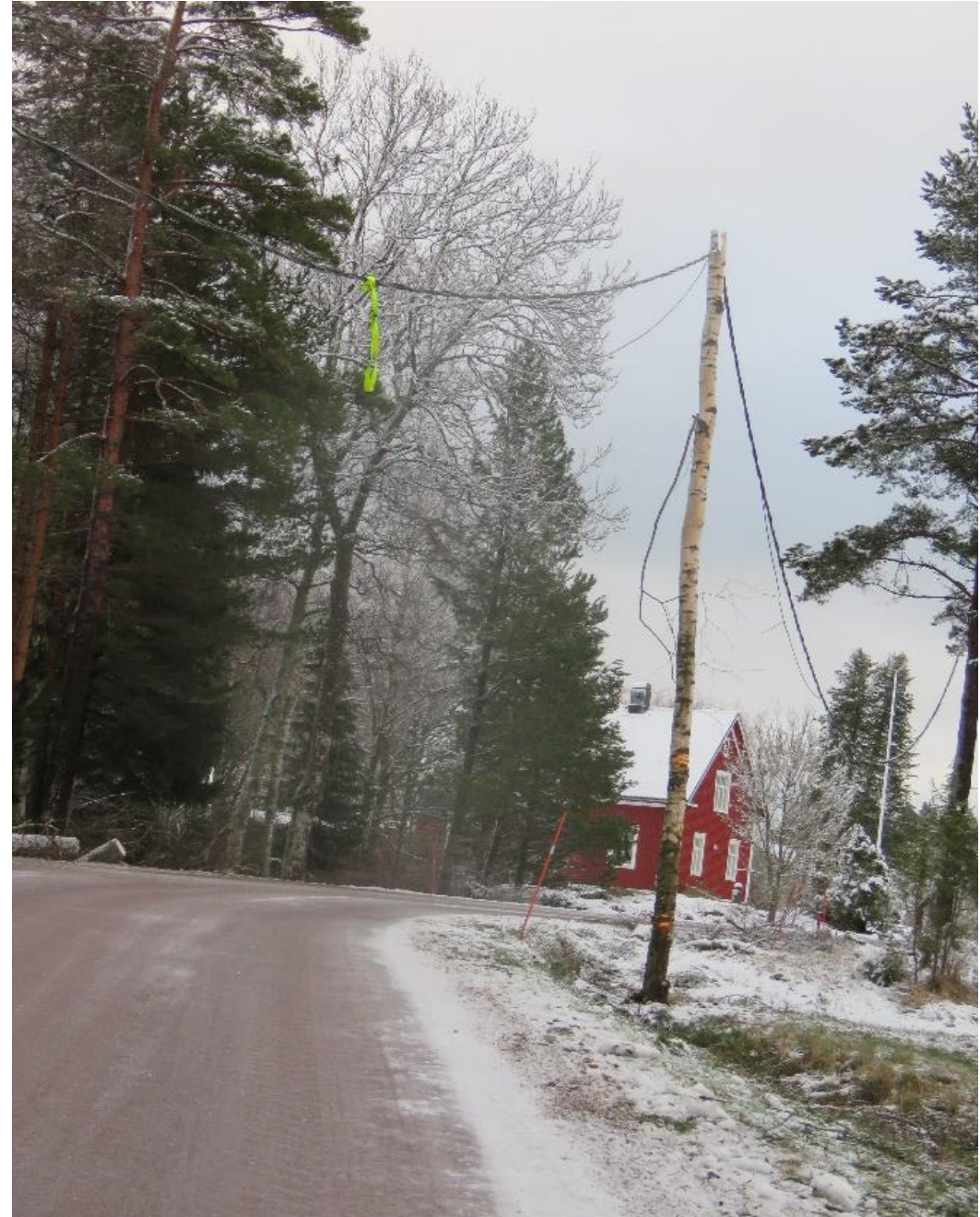
ALFRIDA 02.01.2019, Åland





Finlands Svenska Brand-
och Räddningsförbund

ALFRIDA 02.01.2019, Åland





ALFRIDA 02.01.2019, Åland



Foto: Jonas Edsvik / Nya Åland/Lehtikuva



Förutse!

**Var beredd
att hjälpa
dig själv
och andra.**



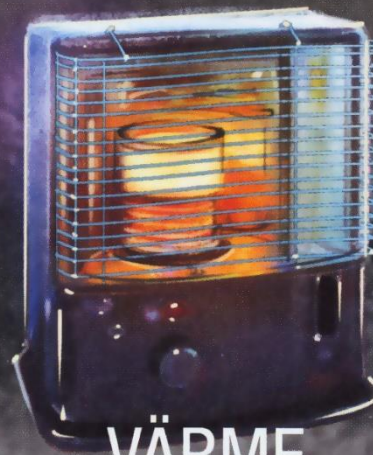


Grundbehov

VATTEN



VÄRME



INFO

För att klara de första 72 timmarna utan hjälp vid en krissituation är det viktigt att du själv kan tillgodose de fem grundbehoven: mat, vatten, sömn, värme, och information.

SÖMN



MAT





Vatten

Vatten är ett livsnödvändigt grundbehov som vi människor måste ha tillgång till för att må bra och överleva.

Dagsbehovet för en vuxen person är cirka 2-3 liter vatten per dag.

Rent vatten kan sparas i rena kärl minst en vecka om det förvaras mörkt och svalt.

Det är viktigt att kunna rena vatten från bakterier om det behövs. Enklast sker detta genom kokning. Bakterierna dör när vattnet kokar med stora bubblor.

Nödvattenhantering

Kommunen meddelar allmänheten om det finns några problem med dricksvattnet. Vid vattenavbrott lämnar kommunen anvisningar om var det finns dricksvatten att hämta.





Tänk om det inte kommer vatten eller det inte är drickbart?

- Överraskande störning i vattendistributionen!
- Kommunen ordnar utdelning av reservvatten, vad innebär det?
- Hur kan hushållen ha beredskap för störningar i vattendistributionen??





Om du inte kommer till butiken?

- Sammanställ ett hemförråd av livsmedel som har lång förvaringstid som du även annars använder.
- Livsmedlen ska räcka i minst 72 timmar
- Fundera även hur du kan tillreda mat under ett elavbrott





Mat

I en bristsituation är det bäst att prioritera energibehovet.
De ämnen som ger energi är främst kolhydrater och fett.

Kolhydrater finns bland annat i mjöl och rotfrukter. Fett finns bland annat i margarin- och mjölkprodukter.

I ett reservförråd bör prioriteras energirik mat som kan lagras utan kylskåp och frys. Kolhydratrika produkter som potatis, gryner, ris och pasta är bra basmat i en krissituation.

Om vi får för lite energi kan blodsockerhalten sjunka.

Lågt blodsocker ger bland annat reaktioner som:

- Sämre tankeförmåga och långsamma reaktioner.
- Dåligt omdöme och koncentrationssvårigheter.
- Irritation
- Huvudvärk

Öppna inte frysen om det inte är nödvändigt.

Använd varorna i kyl- och frys utifrån hur känsliga de är för förvaring.

Matlagning kan ske på friluftskök eller grillar.
Tänk på brand- och koloxidfaran!





Hur håller du dig varm om det är elavbrott?

- Tillräckligt med varma kläder och filtar för hela hushållets behov hjälper när bostaden kallnar





Värme

Möjligheterna att skydda sig mot kyla och att hålla sig varm i en bostad är stora.

Det tar minst ett dygn vid ett värmeavbrott innan innetemperaturen i bostaden sjunkit till +5 grader om yttertemperaturen är -10 grader.

- Vistas i ett rum. Gärna i ett rum med fönster mot söder. Lägg mattor på golvet. Isolera fönstren genom att dra ner persiennor och dra för gardinerna.
- Klä dig med flera olika lager kläder. Ha ordentligt på fötterna. Natten klarar du genom att sova på en tjock bädd och med mycket material (täcken, kläder) över dig.

För att få extra värme:

- Bränn stearinljus eller fotogenlampa med veke.
- Använd sprit-, fotogen- eller gasolkamin. Stäng av för natten när du sover.
- Sov tätt tillsammans! Varje människa avger cirka 75W.

Tänk på koloxidfaran

Vädra kort men rejält och ofta om du använder kok- eller värmeapparater, som förbrukar mycket syre. Tänk på att eldriven, mekanisk ventilation inte fungerar vid elavbrott.



-20 C° utomhus, uppvärmningen fungerar inte

Hur klarar man sig inomhus när temperaturen sjunker?

- *Egnahemshus*



- *Elementhöghus*



- *Massivt stenhöghus*





Kan du hjälpa?





Söka skydd inomhus

- Känner du igen farosignalen?
- Känner du till myndigheternas informationskanaler?
- Kan du söka skydd inomhus?





Om du blir tvungen att lämna hemmet?





Förutse!

Var beredd att hjälpa dig själv och andra

- Hemförråd
- Räddningsplan
- Egna kunskaper
- Ta hand om andra





Checklista

Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub-
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater att till exempel koka pasta i
- Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung
- Mandlar, nötter, nöt smör, frön



<https://youtu.be/1qsENjTEVqk>



Mera information

- <https://www.civil.se/hemberedska-p-2/>
- www.dinsakerhet.se
- www.72tuntia.fi
- www.kodinturvaopas.fi





FRÅGOR?

TACK!



**Finlands Svenska Brand-
och Räddningsförbund**

Kansli: 020 787 9760

E-post kansli@fsbr.fi
www.fsbr.fi