



OM KRISEN KOMMER
TILL NACKA
– **VAR FÖRBEREDD!**

INNEHÅLL

Ett tryggt och säkert Nacka	3
Vad är en kris?	4
Kommunens ansvar vid kris.....	5
Så får du information vid kris och krig.....	6
Varningssystem.....	7
Platser för information och stöd.....	8
Förbered dig för att klara en kris.....	10
Om strömmen försvinner	11
Om dricksvattnet försvinner	12
Toalett och hygien.....	13
Livsmedel och matlagning	13
Totalförsvaret – bra att veta om det blir krig	14
Så fungerar skyddsrum.....	15
Till dig som vill hjälpa till	16
Öva på din beredskap.....	17
Viktiga telefonnummer och webbsidor	18
Utrymme för egna anteckningar	19

ETT TRYGGT OCH SÄKERT NACKA

Det ska vara tryggt och säkert att bo, arbeta och vistas i Nacka. Den här broschyren är framtagen till dig som Nackabo för att du ska veta vad som gäller vid en samhällskris.

I händelse av kris eller i värsta fall krig är det viktigt att du som invånare är förberedd. Då har du också möjlighet att hjälpa andra och stötta det civila försvaret. I en kris kommer hjälpen från samhället först att gå till dem som behöver den som allra mest. Därför behöver de flesta av oss vara beredda på att under den första tiden kunna klara oss själva med vatten, mat, värme och kommunikation. Genom att vara förberedd bidrar du till att vi i Nacka tillsammans klarar av svåra påfrestningar.

Den här informationen kompletterar broschyren *Om krisen eller kriget kommer* som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) skickar till alla hushåll i Sverige. På msb.se kan den laddas ner digitalt, på flera språk, inklusive anpassade versioner som lättläst, inläst, teckenspråkstolkad och i punktskrift.



VAD ÄR EN KRIS?

En kris är en händelse i fredstid som leder till en samhällsstörning som drabbar många människor och stora delar av samhället. Kriser kommer plötsligt och riskerar att få allvarliga konsekvenser. Ofta behöver stora delar av samhället arbeta tillsammans för att snabbt försöka lösa krisen.

Nacka skulle till exempel kunna drabbas av:

- Omfattande väderstörningar som storm, kraftigt snöfall och översvämning.
- Stora olyckor som berör många, till exempel bränder eller farligt utsläpp.
- Avbrott och störningar som gäller el, vatten eller internet.
- Terroråd eller cyberangrepp.



KOMMUNENS ANSVAR VID KRIS

Nacka kommun har ett geografiskt områdesansvar för vår kommun. Det innebär att stötta Nackabor och andra som vistas här tillfälligt vid en eventuell kris.

Kommunen ska se till att samhällsviktig verksamhet fortsätter att fungera så långt det är möjligt även under kriser. Det kan till exempel handla om vatten- och elförsörjning, äldreomsorg, räddningstjänst och skola. I kommunens ansvar ingår då bland annat att planera, samverka, informera och ge stöd.

Planera

Kommunen ska ha planer för hur vi minskar risken att något drabbar samhällsviktiga verksamheter, och för att kunna hantera de kriser som uppstår. Kommunen har också intern beredskap dygnet runt, årets alla dagar, för att snabbt kunna vidta åtgärder om det händer något.

Samverka

Kommunen behöver även samverka med andra myndigheter och organisationer som exempelvis polis, räddningstjänst eller länsstyrelse. När en kris uppstår behöver det finnas ett samarbete som fungerar mellan de inblandade.

Informera

Kommunen har till uppgift att informera om vad som hänt, vad som görs och om det är något du som invånare behöver göra.

Ge stöd

Kommunen ansvarar för att du får det psykologiska och sociala stöd du behöver vid en kris. Om det behövs kan kommunen erbjuda akut krisstöd. Då kan vi till exempel hjälpa till på plats om något allvarligt inträffat, eller slussa vidare till verksamheter som kan erbjuda hjälp.

SÅ FÅR DU INFORMATION VID KRIS ELLER KRIG

Vid kris informerar kommunen om vad som händer, vad du kan göra och hänvisar till andra aktörer som kan ha mer information.

Om det uppstår en samhällskris eller sker en omfattande olycka är det viktigt att du håller dig informerad och tar del av korrekt information.



Nacka kommuns webbsida
nacka.se



Nacka kommuns facebook sida
facebook.com/nackakommun



Nacka kommuns mejladress
info@nacka.se



Nacka kommuns telefonnummer
08-718 80 00

Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal. Det betyder att P4 skickar ut information från myndigheter vid kriser, stora olyckor och krig.



Sveriges Radio P4 Stockholm
103,3 MHz

På krisinformation.se publiceras bekräftade uppgifter från olika myndigheter, finns även som app.



Krisinformations webbsida
krisinformation.se



Nacka vatten och avfall använder en sms-tjänst för att nå ut med viktig information om dricksvattnet. Läs mer om tjänsten på nvoa.se



Med SOS Alarm 112-app på mobilen får du snabbt information om händelser som inträffar i ditt närområde.



Sveriges informationsnummer vid kris är 113 13. Till 112 ska du bara ringa vid akut fara.



Kom ihåg! Var källkritisk och sprid inte uppgifter som inte är bekräftade från myndighetskanaler.

BRA ATT HA HEMMA

För att kunna kommunicera med andra och ta del av viktig information från myndigheter är det bra att ha:

- Radio som drivs på batteri, solceller eller vev.
- Mobiltelefon, dator och powerbank (portabelt batteri med USB-uttag).
- Viktiga telefonnummer uppskrivna på ett papper.

VARNINGSSYSTEM

Viktigt meddelanden till allmänheten (VMA), är ett system för att varna för att något allvarligt har hänt som hotar liv, hälsa, egendom eller miljö. Systemet består av meddelanden i radio och tv, och i vissa fall utomhus-

signalen ”Hesa Fredrik”. Mer information om VMA hittar du på [msb.se](https://www.msb.se)

Signalerna testas klockan 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN (VMA)

Varningssignalen för VMA hörs i 7 sekunder. Sedan följer 14 sekunders tystnad. Därefter låter den igen. När faran är över hörs en längre signal på 30 sekunder.



7 sekunder

14 sekunder tystnad

7 sekunder

Om larmet går:

1. Gå inomhus.
2. Stäng dörrar och fönster, ventiler och fläktar om det går.
3. Lyssna på Sveriges Radio P4, eller titta på SVT, för mer information.

Utomhuslarmet används också till beredskapslarm och flyglarm om det är fara för krig.

BEREDSKAPSLARM OCH FLYGLARM

Beredskapslarmet låter i 30 sekunder följt av 15 sekunders tystnad. Beredskapslarm används om regeringen vill meddela att det råder omedelbar krigsfara.



30 sekunder signal

15 sekunder
tystnad

30 sekunder signal

Flyglarmet låter i korta signaler under 60 sekunder och används för att varna allmänheten om ett hotande luftangrepp. När du hör signalen ska du genast skynda till närmaste skyddsrum eller annan skyddad plats. När faran är över hörs en längre signal i 30 sekunder.



Korta signaler i 60 sekunder

PLATSER FÖR INFORMATION OCH STÖD

I en krissituation är Nackas sex bibliotek informationspunkter. Dit kan alla Nackabor vända sig för att få information om de vanliga kanalerna inte fungerar.

INFORMATIONSPUNKTER

Vänd dig till biblioteken om kommunens webbplats, sociala medier eller nätverksuppkoppling är ur funktion.

Nackas informationspunkter

- Dieselverkstadens bibliotek, Marcusplatsen 17, Sickla
- Fisksätra bibliotek, Fisksätra torg 20, Fisksätra/Saltsjöbaden
- Nacka Forums bibliotek, Forumvägen 12, Nacka
- Orminge bibliotek, Ormingeplan 3, Orminge/Boo
- Saltsjöbadens bibliotek, Torggatan 1, Saltsjöbaden
- Älta bibliotek, Ältavägen 202, Älta

TRYGGHETSPUNKTER

Utöver informationspunkterna har kommunen också möjlighet att öppna så kallade trygghetspunkter, där du kan få hjälp och stöd vid långvariga eller mer omfattande störningar och kriser.

Om det blir aktuellt att öppna en trygghetspunkt informeras det i Nacka kommuns informationskanaler, på informationspunkterna, i Sveriges Radio P4 eller på anslags-tavlor i kommunens olika verksamheter.

OM TRYGGHETSPUNKTERNA AKTIVERAS

Beroende på vad som inträffat och hur länge krisen pågår, kan du ta dig till en trygghetspunkt för att till exempel:

- värma dig och få information,
- få veta var dricksvatten kan hämtas,
- få hjälp att ta kontakt med anhöriga eller räddningstjänst,
- värma något enklare att äta eller dricka,
- få krisstöd och enklare sjukvård.

Nackas trygghetspunkter

- Fisksätra multihall, Brantvägen 1, Saltsjöbaden
- Kulturhuset Dieselverkstaden, Marcusplatsen 17, Sickla
- Myrsjö sporthall och Myrsjöskolan, Mensättravägen 42, Boo
- Nacka stadshus, Granitvägen 15, Nacka
- Sigfridsborgs sporthall och Sigfridsborgsskolan, Evalundsvägen 37, Älta



Tips! Oftast är den egna bostaden den säkraste och tryggaste platsen att vistas på. När det är möjligt är det därför bäst att stanna hemma och klara den första tiden med egen förberedd hemberedskap.



FÖRBERED DIG FÖR ATT KLARA EN KRIS

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 kylan blir dålig och ditt betalkort fungerar inte. Vad gör du?

Var och en av oss behöver vara förberedd på att kunna klara de omedelbara behov som kan uppstå vid en kris. Om flertalet klarar den första tiden, helst en vecka, på egen hand kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga eller utsatta

människor, till exempel äldre, sjuka och barn. Fundera på vad du behöver ha hemma om samhällets normala funktioner slutar att fungera. Se till att ha värme, vatten att dricka, mat och möjlighet att ta emot viktig information.



OM STRÖMMEN FÖRSVINNER



Ett strömavbrott kan ske av många olika anledningar och pågå i allt från några sekunder till flera dagar. Här är några tips som kan hjälpa dig att känna dig trygg och klara dig utan elektricitet.

Bra att ha hemma

- Radio som drivs med batteri, solcell eller vev.
- Ficklampa.
- Stearinljus, tändstickor och tändare.
- Extra batterier, laddade powerbanks (portabelt batteri med USB-uttag).
- Alternativa värmekällor som gasolvärmare, eldstad eller fotogendrivet element.
- Kontanter.

Gör så här

- Stäng ner elektrisk utrustning. Låt en lampa vara påslagen så att du ser när elen är tillbaka.
- Vrid av alla vattenkranar.
- Håll kylskåp och frys stängda så mycket som möjligt.
- Isolera dörrar, fönster och springor med filter och tyg om det är kallt ute.
- Vädra korta stunder för att få in syre.
- Vistas på liten yta eller sov flera personer i samma rum för att spara värme.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 för mer information.
- Prata med grannar, vänner och familj och fråga om de behöver hjälp med något.
- Starta inte all el och värme på en gång efter ett elavbrott, om alla gör det kan elnätet bli överbelastat och leda till nya strömavbrott.

OM DRICKSVATTNET FÖRSVINNER



Dricksvatten är vårt allra viktigaste livsmedel. Det kan hända att området där du bor blir utan dricksvatten på grund av olyckor, strömavbrott eller andra störningar. Räkna med att en vuxen person behöver ungefär tre till fem liter vatten per dygn.

Bra att ha hemma

- Dricksvatten i rena dunkar för en vecka, som förvaras där det är mörkt och svalt.
- Hinkar med lock eller vattendunkar med stor öppning att hämta vatten i.
- Petflaskor med vatten som förvaras i frysen (fyll inte ända upp, då spricker flaskan). Flaskorna fungerar både som reservdricksvatten och som kylklampar i frysen under längre strömavbrott.
- Engångstallriker och bestick.

Gör så här

- Använd våtservetter och handsprit till personlig hygien i stället för vatten.
- Ta reda på om du kan hämta vatten på andra platser.
- I nödläge kan du använda vatten från sjöar och vattendrag. Ta då vatten från ställen där vattnet rinner, eller som är långt ut från stranden.
- Du kan också samla regnvatten till disk, tvätt och hygien.

Koka vatten

I krissituationer är förorenat vatten en av de vanligaste smittspridarna av mag- och tarmsjukdomar. Om du är osäker på om vattnet är säkert att dricka ska du koka det eller använda reningstabletter. Detsamma gäller för vatten du har hämtat ute, eller om du använder snö och is. Koka upp vattnet tills det bubblar kraftigt med stora bubblor innan du dricker det eller använder till matlagning.



Tips! Några sjöar i Nacka med renare vatten är Vittjärn (Boo), Sandasjön (Älta) och Lund-sjön-Dammsjön (Saltsjöbaden).



Tänk på! Att koka vatten eller använda reningstabletter hjälper inte mot kemisk förorening.

NACKA KOMMUNS NÖDVATTENPLAN

Vid längre vattenavbrott kan Nacka kommuns nödvattenplan aktiveras. Nacka vatten och avfall ställer då ut tankar med dricksvatten för dryck och matlagning i drabbade områden. Vattnet går i första hand till sårbara grupper; det kan till exempel gälla äldreboenden, förskolor och verksamheter som klassas som samhällsviktiga. Därför är det viktigt att du är förberedd på att klara ditt eget vattenbehov under minst en vecka.

TOALETT OCH HYGIEN

Under ett vattenavbrott kommer det inte gå att spola på toaletten. Nu behöver du vara uppfinningsrik samtidigt som du tänker på hygien.

- En kraftig plastpåse i toalettstolen kan kortsiktigt fungera som ett ”torrdass”.
- Gör hål i påsen så att urin kan rinna ner i toaletten.
- Om du vill kan du hämta vatten i närliggande sjö eller smälta snö för att spola med.

Efter någon dag kan det börja lukta illa från toaletten. Lägg på ett lock som sluter tätt så sprids inte lukten i bostaden.

Hantera avfallet

När krisen är över behöver du hjälp med hantering av avfallet. Då informerar Nacka vatten och avfall om hur det går till.

Bra att ha hemma

- Hinkar med lock.
- Kraftiga plastpåsar.
- Våtservetter.
- Plasthandskar.

LIVSMEDEL OCH MATLAGNING

Olika situationer kan ställa till problem med både inköp och tillagning av mat, till exempel längre vatten- och strömavbrott eller uteblivna transporter till livsmedelsbutiker. Därför är det bra att ha ett lager med mat hemma.

- Välj mat som kan förvaras i rumstemperatur, är enkel att tillaga och kräver små mängder vatten.
- Vid ett långvarigt strömavbrott kan du behöva ett gas- eller spritkök med bränsle, eller en grill om du kan vara utomhus.
- Se till att ha kontanter hemma så att du kan handla mat, vid strömavbrott fungerar varken bankomater eller kortbetalning.



Glöm ej! Även husdjur behöver vatten, mat och värme vid en kris. QR-koden leder till information och checklistor om husdjur på [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)



TOTALFÖRSVARET – BRA ATT VETA OM DET BLIR KRIG

Sverige är tryggare än många andra länder men det finns hot mot vår frihet och säkerhet.

Vi som lever i Sverige måste hjälpa till om något hotar landet. Det kallas totalförsvaret och är all verksamhet som behövs för att förbereda Sverige på krig. Totalförsvaret består av både civilt försvar och militärt försvar.

FÖRSVAR

Civilt försvar omfattar hela samhällets ansvar för att det som fungerar i vardagen också kan fungera vid kris eller krig, till exempel sjukvård, barnomsorg och transporter. Det militära försvaret ansvarar för att försvara Sverige mot väpnat angrepp.

PLIKT

I Sverige gäller totalförsvarsplikt. Det innebär att alla som bor här och är mellan 16 och 70 år kan få i uppgift att hjälpa till på olika sätt vid krigsfara och krig.

Totalförsvarspliktiga kan bli krigsplacerade. Är du krigsplacerad har du fått en krigsplaceringsorder av din arbetsgivare.

DET FINNS TRE TYPER AV TOTALFÖRSVARSPLIKT

- **Värnplikt** inom det militära försvaret.
- **Civilplikt** inom verksamheter som regeringen beslutar om.
- **Allmän tjänsteplikt** innebär att anställda fortsätter sitt vanliga jobb vid krigsfara och krig. Invånare kan också få i uppgift att utföra annat arbete som är viktigt för totalförsvaret.

Läs mer om totalförsvarsplikt på plikverket.se

MEDLEMSKAP I NATO

Sverige är sedan mars 2024 medlem i försvarsalliansen Nato, något som stärker totalförsvaret.



Läs mer om Nato
msb.se/nato

SÅ FUNGERAR SKYDDSRUM

Skyddsrum är till för att ge befolkningen fysiskt skydd vid krig. Vid ett flyglarm ska du omedelbart bege dig till närmaste skyddsrum eller i nödfall ett annat skyddande utrymme, till exempel källare av stadigare sort, underjordiska parkeringsgarage, tunnlar eller tunnelbanan.

Skyddsrum i fredstid

I Nacka finns skyddsrum utspridda i kommunen och lokalerna används i fredstid ofta för andra ändamål, som exempelvis förråd. Fastighetsägaren, som kan vara både kommunen, ett företag, en bostadsrättsförening eller en privatperson, ansvarar för att underhålla skyddsrummen i fredstid. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), har det övergripande ansvaret för landets alla skyddsrum och genomför kontroller för att se till att de underhålls.

Skyddsrum vid krig

Skulle skyddsrummen behöva användas är fastighetsägare skyldiga att ställa i ordning dem inom 48 timmar.



Hitta ditt närmsta skyddsrum
msb.se/skyddsrum



Observera! Det är inte tillåtet att ta med husdjur till skyddsrum.

HITTA DITT NÄRMASTE SKYDDSRUM

Se dig om i ditt närområde. Alla byggnader som har skyddsrum är märkta med en skylt som har en orange fyrkant med blå triangel och texten SKYDDSRUM.



Symbolen för skyddsrum

Kom ihåg att du inte tillhör ett särskilt skyddsrum utan kan använda det som finns närmast där du befinner dig.

BRA ATT TA MED TILL SKYDDSRUM

- Vatten i flaska och mat som tål rumstemperatur.
- Varma kläder, sittunderlag och en filt.
- Egna mediciner och hjälpmedel som glasögon, linser och hörapparat.
- Hygienartiklar, toalettpapper, våtservetter och handsprit.
- Mobiltelefon.
- Värdehandlingar (legitimation, nycklar, kontanter och kontokort).



TILL DIG SOM VILL HJÄLPA TILL

Vad skulle du kunna hjälpa till med om en kris inträffar? När vårt samhälle drabbas av olika kriser och påfrestningar behöver vi alla hjälpas åt och människor som engagerar sig frivilligt är en viktig resurs i samhällets krisberedskap.

Det finns flera sätt att engagera sig på. Kanske har du anhöriga eller grannar som behöver stöd och hjälp? Eller gå med i en frivillig försvarsorganisation (FFO). Det är en organisation som har särskilda uppgifter vid kris eller krig. Som medlem kan du bidra till att samhället fortsätter fungera även under påfrestande förhållanden och att medmänniskor får stöd och hjälp. Det finns 18 frivilliga försvarsorganisationer som gör en viktig insats för samhället.



Läs mer om
frivilligorganisationer
msb.se/ffo

Nacka-Värmdö räddningssällskap

Nacka-Värmdö räddningssällskap är en frivillig resursgrupp (FRG) i vår kommun och består av personer med olika bakgrund och kunskaper, med intresse av att hjälpa till om det händer något allvarligt i närområdet. Kommunen kan vid behov ta hjälp av Nacka-Värmdö räddningssällskap, som till exempel kan bidra med volontärer, bandvagnar och kommunikationskunskaper.



Läs mer om Nacka-Värmdö
räddningssällskap
nvr.se

ÖVA PÅ DIN BEREDSKAP

Hur förberedd är du? Ta hjälp av övningarna här för att stärka din beredskap och utmana dig själv, anhöriga och grannar.

STRÖMAVBROTT

Det har gått några dagar utan att det finns el. Vad gör du?

Öva genom att skriva upp förslag på saker du och dina närstående kan göra när det inte finns ström.

LAGA MAT UTAN EL

Det finns ingen el och du kan inte laga mat som du brukar. Vilken mat kan du laga utomhus?

Öva genom att laga mat som är enkel att laga till på spritkök eller grill.

VATTEN

Utan el slutar även vattenkranarna att fungera. Hur får du tag på dricksvatten?

Öva genom att samla vatten i hinkar, dunkar eller flaskor och räkna ut hur mycket du behöver för att klara en dag. Du bör kunna klara dig med eget vatten under minst en vecka.

LÄR KÄNNA DINA GRANNAR

Även om du klarar dig bra, kan det finnas andra som har det svårt. Hur kan du hjälpa grannar eller andra i ditt område?

Öva genom att fråga dina grannar hur ni kan hjälpas åt vid en kris och byt telefonnummer med varandra.

HYGIEN

Under ett vattenavbrott går det inte att spola i toaletten eller duscha. Hur gör du för att sköta hygien?

Öva genom att prata med familj och anhöriga kring hur ni kan göra för att klara situationen.

INFORMATION

Internet ligger nere och telefonen fungerar inte. Hur tar du reda på vad som hänt?

Öva genom att lyssna på Sveriges radio P4 på en radio som drivs med batteri, solceller eller vev. Ha en bestämd mötesplats med anhöriga eller vänner.

MATVAROR

Kyl och frys fungerar inte och maten blir snabbt dålig. Hur länge klarar du dig på maten som finns hemma?

Öva genom att bara äta mat som kan förvaras i rumstemperatur under en dag. Du bör kunna klara dig utan att handla ny mat under en vecka.

KONTANTER

I kassan berättar de att systemet för betalkort inte fungerar. Kan du betala på något annat sätt?

Öva genom att fundera på hur mycket kontanter du skulle behöva för att kunna handla mat för en vecka, utan att använda betalkort.

VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBSIDOR



112

Vid nödsituationer som kräver ambulans, brandkår eller polis.

113 13

För att lämna eller få information vid allvarliga olyckor eller krissituationer.

114 14

Vid polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

08-718 80 00

Nacka kommuns telefonnummer.



krisinformation.se

Samlad och bekräftad information från myndigheter vid kriser.



msb.se

Råd till privatpersoner.



smhi.se

Följ väderleksrapporten och se till att ha med dig kläder efter väder.



trafikverket.se

Aktuell information om påverkan på väg och trafik.



nacka.se

Följ nyheter om Nacka kommuns verksamheter.



nvoa.se

Nacka vatten och avfall informerar om vatten, avlopp och avfallshantering.



nackaenergi.se

Nacka energi informerar om strömavbrott.



UTRYMME FÖR EGNA ANTECKNINGAR

Här kan du anteckna var närmsta skyddsrum eller informationspunkt ligger och mobilnummer till nära och kära eller annat som kan vara bra att ha till hands vid kris.

Överenskommen mötesplats för familjen/närstående: _____

Närmaste informationspunkt: _____

Närmaste trygghetspunkt: _____

Närmaste skyddsrum: _____

Anhörigas mobilnummer: _____

Kontaktuppgifter till förskola, skola och omsorgsboende: _____

Försäkringsbolag: _____

Övrigt: _____
