



PREPPING – att vara förberedd för krisen

En del går "all in" med vattenrenare, elverk och stora lager av frystorkad mat. Andra väljer att förbereda sig lite grann. Oavsett är prepping en snackis just nu.

Vad skulle du göra om mobiltelefonerna lade av, om bränslepumpen och bankomaten slutade fungera och hyllorna i affärerna började gapa tomma? En preppare har svaren.

SVT har i serien "Nedsläckt land" pedagogiskt visat med experter och nedslag inom jordbruk, livsmedel, vatten och sjukvård hur samhället kan hantera ett strömavbrott.

Enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) tycks frågan inte längre vara om utan *när* ett längre omfattande avbrott drabbar landet. Rekommendationen är att folk ska kunna klara sig i minst 72 timmar utan el eller vatten.

– Människans grundbehov är just information, mat, vatten, sömn och värme. Det viktiga är att



Enkla sätt att förbereda sig för en kris är att ha infruset vatten, batteridrivna radio, stearinljus, ficklampor och fyllt matförråd. Med trångiakök eller gasol kan du laga mat även om strömmen går.

omsätta detta till sina behov och förbereda sig. Det mest sannolika vid en kris är att strömmen går, säger Ulf Fredriksson på Civilförsvarsförbundet som är expert inom området.

Om vi får ett besked om kris via sms, VMA (Viktigt meddelande till allmänheten) tv eller radio är steg ett att gå inomhus, stänga fönster och dörrar och lyssna på radio P4.

Krisberedskapsveckan

För tredje året arrangeras 6:e till 12:e maj Krisberedskapsveckan i hela landet. Informationskampanjen är till för att öka människors beredskap inför samhällskriser. I Torsby kommun sker en rad aktiviteter som du kan läsa om i faktarutan.



FAKTA PREPPING

Prepper kommer från ordet preparare, att preparera sig för något. Alltså förbereda sig för en eventuell kommande kris av något slag. Prepping i modern tappning uppstod under 1970-talet i USA i samband med hotet från kalla kriget. I USA har många preppare riktat in sig på vapen men i Sverige är rörelsen mer intresserad av självhushåll.

Läs mer på

www.civil.se
www.dinsakerhet.se
www.krisinformation.se
www.energimyndigheten.se
www.72timmar.se

Text och foto: Linda Bengtsson, 070-235 02 20

Precis lika fantastisk som naturen är, lika kraftfull kan den vara – och det ska man inte underskatta. Därför är det betydelsefullt att planera.

– Det är också allt fler som tar till sig råden, säger Ulf Fredriksson.

Enkla saker att ställa i ordning är infruset vatten, batteridriven radio, trångiakök, stearinljus, ficklampor och fyllt matförråd. Köp hem mat för en vecka, åtminstone.

– Maten ska kunna hålla i rumstemperatur, tänk alltså bort kylskåpet. Tänk också att den ska kunna tillagas utan ström och med väldigt lite vatten, säger Ulf Fredriksson.

Ett tips vid hög belastning på telefonnätet är att det kan vara enklare att ta sig fram via mail än sms.

Aktiviteter under Krisberedskapsveckan 6-12 maj 2019

- Lars Wilderäng, prepper, föreläser på Torsby bibliotek 6 maj kl. 18.30.
- Under veckan presenterar ungdomar sina preppertips i videos på [facebook.com/torsbykommun](https://www.facebook.com/torsbykommun).
- Utställning om krisberedskap på biblioteken i Torsby och Syslebäck.
- Ulf Fredriksson, Civilförsvarsförbundet, föreläser om 72-timmarstänket.
- Missing People informerar om sin verksamhet.

Se hela programmet på www.torsby.se/krisberedskapsveckan2019