BR!GHT | EN ÖVNING FÖR HELA HUSHÅLLET

# Är vi beredda?

**2 tim**
EN KVÄLL

En helt vanlig kväll, som en lek. Låtsas att el, vatten och mobilnät ligger nere, och se vad ni hittar, vad som fungerar och vad som saknas. Ingen panik, bara en lista över vad ni behöver fixa.

### 1. Välj en kväll

En lugn vardagskväll eller helg fungerar. Alla hemma är med, även barnen – de är utmärkta ”inventeringsdetektiver”.

### 2. Bestäm reglerna

Använd inte strömbrytare, kranar, spis, vattenkokare eller mobildata. Låt elcentralen vara så att kyl och frys är igång.

### 3. Utse en sekreterare

Bara papper och penna. Skriv ner vad som tog lång tid, vad som saknades och var saker dök upp.

### 4. Börja i skymningen

När det mörknar upptäcker ni snabbt hur lätt eller svårt det är att hitta saker.

## ÖVNINGEN Sex omgångar

OMGÅNG 1 · 10 min

### Hitta i mörkret

Släck lamporna. Kan alla få tag i en ficklampa eller pannlampa inom två minuter? Finns det extra batterier, tändstickor och ljus?

**Lägg märke till:** var sakerna faktiskt fanns, och var de borde finnas.

OMGÅNG 2 · 15 min

### Räkna vattnet

Räkna ihop allt lagrat dricksvatten. Räkna med 3–5 liter per vuxen och dag, alltså **21–35 liter per vuxen för en vecka.**

**Kontrollera:** är dunkarna rena, förslutna och förvarade svalt och mörkt?

OMGÅNG 3 · 30 min

### Laga ett varmt mål

Laga middag bara från skafferiet, utan kyl, spis eller vattenkokare. Finns det ett stormkök, bränsle och något att tända med?

**Lägg märke till:** vilken mat som inte behöver vatten eller tillagning alls.

OMGÅNG 4 · 15 min

### Håll värmen

Tänk er att värmen är borta. Samla filtar, sovsäckar och varma kläder åt alla. Välj ett rum där alla kan samlas och hålla värmen.

**Fråga er:** skulle det här fungera i januari?

OMGÅNG 5 · 10 min

### Nyheter utan nät

Hitta en radio som drivs med batterier, solceller eller vev. Ställ in Sveriges Radio P4 och skriv frekvensen på radion.

**Kontrollera:** går den faktiskt att slå på?

OMGÅNG 6 · 15 min

### Planera utan mobil

Vem skulle ni kontakta, och hur? Står viktiga nummer på papper? Var ses ni om ni kommer ifrån varandra? Finns det kontanter hemma?

**Kontrollera:** mediciner, förbandslåda och en laddad powerbank.

## PROTOKOLL Vad hittade vi?

| SAK | KLART | NÅGONSTANS | BEHÖVS |
|---|---|---|---|
| Ficklampa eller pannlampa till alla | ☐ | ☐ | ☐ |
| Extra batterier, tändstickor, ljus | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dricksvatten (3–5 l per vuxen och dag) | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mat för en vecka som klarar sig utan kyl | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stormkök och bränsle | ☐ | ☐ | ☐ |
| Filtar, sovsäckar, varma kläder | ☐ | ☐ | ☐ |
| Radio med batteri, solcell eller vev | ☐ | ☐ | ☐ |
| Telefonnummer nedskrivna på papper | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bestämd mötesplats | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kontanter hemma | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mediciner och förbandslåda | ☐ | ☐ | ☐ |
| Laddad powerbank | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dunkar eller flaskor att fylla vatten i | ☐ | ☐ | ☐ |

**Någonstans** = finns hemma, men vi vet inte exakt var.

## GENOMGÅNG 15 min vid bordet

1. Vad tog längst tid att hitta?
2. Vad saknade vi?
3. Vad överraskade oss, på gott och ont?
4. Vad ska var och en fixa den här månaden?

**Våra tre viktigaste åtgärder**

**Nästa övning (datum)**

**Tips:** samla det viktigaste i en ”beredskapslåda” som alla känner till. Gör om övningen varje halvår, till exempel när vi byter mellan sommar- och vintertid.

**Var försiktig:** använd stormkök och grill utomhus under övningen. Lämna aldrig levande ljus obevakade.