



Personlig hemberedskap och egenansvar

En 30 minuter lång digital utbildning för all personal i
Beredskapebergs kommun

När vardagsfunktioner störs påverkas hela kommunen

Kommunens verksamhet är beroende av att personalen kan hantera en samhällsstörning i sin egen vardag.

Vi lever i ett komplext och sammanlänkat samhälle där störningar i el, IT eller vatten snabbt får konsekvenser. För att kommunens kritiska verksamheter – skola, äldreomsorg, infrastruktur – ska fungera under en kris, måste medarbetarna ha en grundläggande trygghet i sin egen hemberedskap.

Privata nätverk & logistik

Dagens samhälle förlitar sig i hög grad på kommersiella och privata system för el, betalningar och transporter.

Dominoeffekten

Ett strömavbrott innebär sällan bara mörker. Vatten, mobiltäckning och betalkort drabbas omedelbart.

En konkret utbildning som gör beredskap hanterbar

Kursen omvandlar strategiska krav till praktiska och greppbara steg för hushållet, helt utan att skapa obefogad oro eller använda skrämselfretorik. Allt ryms inom 30 minuter.



Kompakt format

Tre delar om tio minuter vardera, anpassat för att enkelt rymmas i personalens ordinarie arbetstid.



Strukturerad metod

Logisk progression från varför vi förbereder oss, via praktiska checklistor, till konkreta handlingsplaner.

Egenmakt i fokus

Flyttar fokus från osäkerhet till handlingskraft, vilket skapar trygghet och kontroll i vardagen.

Det här får deltagarna med sig

01

Personlig trygghet

Insikter och färdigheter som säkerställer att deltagaren klarar sig själv i minst en vecka under en kris, vilket skapar ett personligt lugn.

02

Stärkt hjälpförmåga

Genom en planerad familjesituation och etablerad grannsamverkan ökar förmågan att hjälpa sina närmaste och omgivning vid behov.

03

Förståelse för helheten

Kunskap om hur individens beredskap är en direkt förutsättning för kommunens motståndskraft och Sveriges civila försvar.

04

Färdiga handlingsplaner

Bockade checklistor och ifyllda mallar för familjeplanen säkerställer att teoretisk kunskap har omvandlats till praktisk förberedelse.

Tre delar. Trettio minuter. Tydlig progression.

1

Varför

Samhällets sårbarhet, resiliens och hur totalförsvarets grunder gör din personliga beredskap avgörande för kommunen.

10 MINUTER

2

Hur

Praktisk genomgång och checklista för de viktigaste grundpelarna: vatten, mat, värme, ljus och kommunikation.

10 MINUTER

3

Öva

Omvandla teori till verklig handlingskraft genom att inventera hemmet, bygga krislåda och upprätta familjeplan.

10 MINUTER

Del 1: Från individ till samhälle

En stabil förståelse av varför beredskap krävs lägger grunden för motivation och engagemang.

Den första modulen förankrar medarbetarens vardag i det stora sammanhanget. Genom att belysa den komplexa dominoeffekt som följer av en samhällsstörning, bygger vi insikten om varför just deras personliga resiliens är en nödvändig del av Sveriges och kommunens totalförsvar.

● Definition av resiliens

Förmågan att motstå, anpassa sig och studsa tillbaka efter en kris – egenskaper som krävs både av individ och organisation.

● Ny hotbild

Från extrema naturhändelser och klimatpåverkan till IT-attacker och antagonistiska hot; ett bredare perspektiv på beredskap.

● NATO:s sju grundkrav

Hur kraven på civil motståndskraft omsätts från internationell allians till kommunal och enskild handlingskraft.

Del 2: En checklista för vardagens kriser

Fysisk överlevnad

- ✓ **Vatten:**Hur man lagrar och renar de livsnödvändiga 3–5 literna per dygn.
- ✓ **Mat:**Principer för rotation, lång hållbarhet och matlagning när elen är bruten.
- ✓ **Värme & ljus:** Fysisk isolering av bostaden och säker användning av alternativa värmekällor.
- ✓ **Säkerhet:**Akuta risker med öppen låga inomhus, kolmonoxid och brandförebyggande.

Infrastruktur och hygien

- ✓ **Kommunikation:**Radiomottagning utan nätanslutning och P4 som officiell beredskapskanal.
- ✓ **Information:**Vikten av strikt källkritik och säkerställande av oberoende strömförsörjning.
- ✓ **Apotek & hygien:** Hantering av sanitet utan rinnande vatten och säkring av personliga mediciner.
- ✓ **Ekonomi:**Kontanternas roll och säkrandet av viktiga pappersdokument ifall hemmet måste utrymmas.

Del 3: Från kunskap till handling



Inventera och planera krislådan

Metodik för att utvärdera befintliga resurser i hemmet och centralisera den mest kritiska utrustningen – radio, lampor, papper – till en dedikerad, lättillgänglig låda.



Skapa en fungerande familjeplan

Gemensam planering minskar kaos. Diskussion kring kommunikation om näten ligger nere, bestämmande av alternativa mötesplatser och tydlig ansvarsfördelning.



Grannsamverkan som skyddsnät

Ingen klarar allt ensam. Uppmuntran att kartlägga gemensamma resurser i närområdet och att identifiera individer som kan behöva extra stöd i en krissituation.

Material som gör det enkelt att komma igång



Komplett checklista

En konkret lista utformad för att underlätta inventering och successiva inköp utan att kräva stora engångskostnader. Anpassad för en veckas oberoende.

Mall för krisplan

Ett färdigt PDF-dokument för familjens gemensamma mötesplatser, ansvarsfördelning och viktiga telefonnummer utanför det digitala nätet.

Relevant för hela organisationen



För all personal i Beredskapebergs kommun

Utbildningen förutsätter ingen tidigare kriserfarenhet. Den utgår från den gemensamma vardagen och adresserar de utmaningar vi alla ställs inför när el, vatten och kommunikation plötsligt bryts – oavsett var i kommunen du tjänstgör.

Beredskap som stärker individen och verksamheten

När medarbetarna har rätt förutsättningar att säkra sin egen och sin familjs situation, **säkerställer vi samtidigt Beredskapebergs kommuns förmåga** att stå emot och hantera en kris.



Beredskapeberg
kommun