



Är du beredd?

– i händelse av kris eller krig

Lokal samhällsinformation till alla hushåll i Åre kommun/Ååren tjielte

Trygga tillsammans

Läs den här broschyren tillsammans med broschyren
”Om krisen eller kriget kommer” från MSB. Den handlar om
vad som gäller dig som bor i eller besöker Åre kommun.



Om du är förberedd blir det lättare att klara oväntade händelser. Har du tänkt på vad du ska göra om mataffären inte öppnar? Om vattnet inte går att dricka? Eller om värmen försvinner en kall vinterdag? Förbered dig så att du klarar dig bättre om något sådant händer. Då hjälper du också till att skapa tryggare samhälle för alla.

Åre kommun tycker att det är viktigt att vara väl förberedd. Kommunen har alltid en "tjänsteman i beredskap" (TiB). Den personen samordnar olika insatser om något allvarligt händer. Kommunen planerar för kriser och krig. Vi samarbetar med organisationer lokalt, regionalt, nationellt och med Norge. Det finns också en grupp som kallas POSOM (Psykosocialt omhändertagande) som kan hjälpa dem som behöver stöd i svåra situationer.

För att klara av kriser är det viktigt att vi förbereder oss och hjälper varandra. Om både du och kommunen planerar och samarbetar kan vi klara problemen tillsammans.

Tillsammans är vi starka!

Information

Det måste vara lätt att få sann information i en kris. Då kan du förstå vad som händer och vad du ska göra.



P4 Jämtland 100,4 MHz

112

Appen SOS Alarm 112

Berättar om händelser i ditt område. Använd alltid appen om du behöver ringa 112. Då vet SOS Alarm var du är så att du kan få hjälp snabbare.



Appen Krisinformation.se

Berättar om kriser och störningar. Här finns också nyheter och information om hur du kan förbereda dig för olika händelser.

Apparna finns att ladda ner på Appstore eller Google Play.

Information

Att lyssna på Sveriges Radio P4 är det bästa sättet att få information i en kris. Skaffa gärna en nödradio som går att ladda med solceller och vev.

Varningar

Om något allvarligt händer används varningen *Viktigt meddelande till allmänheten*. Varningen förkortas till VMA. Ett VMA kan varna om att farliga utsläpp eller om det brinner någonstans. Då kan du behöva hålla dig inomhus och stänga fönstren.

Du får VMA på:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text och andra radio- och tv-kanaler
- Appar från krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio och SVT.

Sms kan skickas till mobiltelefoner. De som har en fast telefon kan bli uppringda av SOS Alarm. Samtalet kommer då från telefonnumret 010-474 55 00.

”Hesa Fredrik” är ett varningssystem som används utomhus. Det är en tutande signal som varnar alla på en plats. ”Hesa Fredrik” finns idag i Järpen. Snart finns systemet också i Duved, Åre, Undersåker och Mörsil.

”Hesa Fredrik” testas den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.

Så får du information från Åre kommun

I en kris finns information från Åre kommun på webbplatsen www.are.se och på Facebooksidan *Åre kommun*. Dessutom kan information finnas på fysiska platser.

De fysiska platser där du kan hitta information är:

- Järpens bibliotek, Norra vägen 14
- Åre bibliotek, Sankt Olafs väg 33
- Duveds skolbibliotek, Karolinervägen 3
- Mörsils bibliotek, Skolvägen 9
- Kalls bibliotek, Kall Kyrkmon 6
- Hallens bibliotek, Hallenvägen 30

Vid behov kan du även få information på andra ställen.

Om något oväntat händer kan Åre kommuns kundtjänst svara på frågor eller tala om var du kan få svar. Kundtjänsten finns på telefonnummer 0647-161 00. Åre kommun informerar dig om du även kan ringa andra telefonnummer.

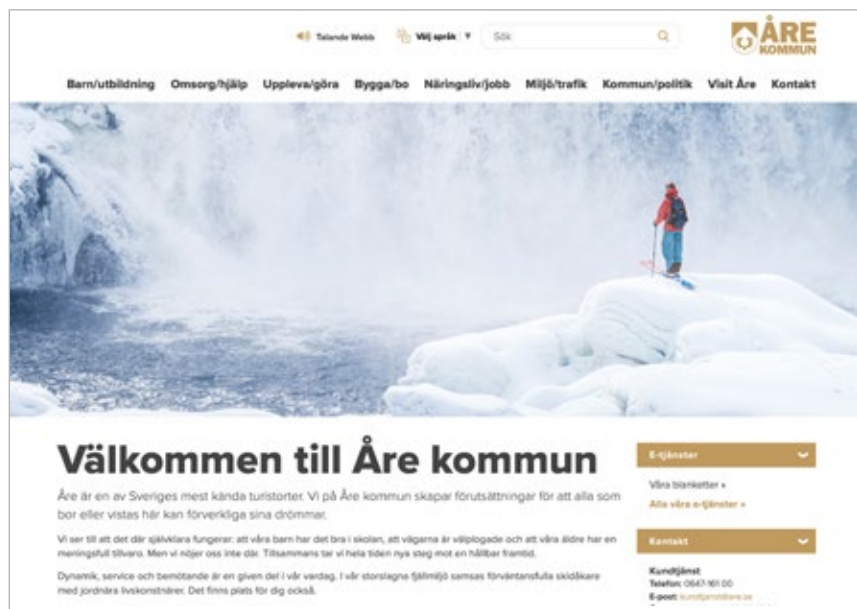
Så känner du igen information från Åre kommun

Falska nyheter och rykten kan spridas snabbt. Därför är det viktigt att du kan se om informationen kommer från Åre kommun.

Så här får du information från Åre kommun:

- **Hur får du informationen?** Information finns på webbplatsen www.are.se och på Åre kommuns Facebookkonto. Om det inte går att använda internet får du information på de fysiska platserna för information (se ovan).
- **Hur ser informationen ut?** Kommunens meddelanden har alltid kommunens namn och logga.
- **Samma budskap:** Samma information lämnas i alla kommunens kanaler.

Fundera över vem informationen kommer från och om den är pålitlig.



Service- och trygghetspunkter

Sveriges första Service- och trygghetspunkt, SOT-punkt, skapades i Kall i januari 2020. En SOT-punkt är en container med ett reservkraftverk som kan förse både livsmedelsaffärer och bensinstationer med el. Den container som finns i Kall kan också värma en skola i närheten. Om det behövs kan den snabbt flyttas och användas på en annan plats

Här hittar du din närmaste SOT-punkt

SOT-punkterna i Åre kommun finns på två platser:

- **Kall:** Kall Västgård 10 (ICA Kall)
- **Hallen:** Hallenvägen 22 (ICA Nära Karl Ors Bua)

Skyddsrum

Skyddsrum är märkta med en orange fyrkant och en blå triangel. På webbplatsen www.msb.se/skyddsrum finns en karta där du kan hitta ditt närmaste skyddsrum. Källare kan också fungera som skyddade platser vid behov.



Förberedelser

Vid en kris kan det hända att elen inte fungerar. Eller att det inte går att köpa mat i affären. Då är det viktigt att du kan klara dig själv i minst en vecka. Se till att ha ett förråd med det du behöver.

I detta avsnitt hittar du praktiska råd som hjälper dig att klara av några vanliga problem vid kriser.



SMHI:s vädervarningar

Det är viktigt att känna till och förstå SMHI:s varningar om dåligt väder. Då kan du förbereda dig och veta vad du ska göra. SMHI:s varningar delas in i tre nivåer: gult, orange och rött. Gör vad du kan för att skydda dig själv. Ibland är det säkrast att stanna hemma.

Mer information finns på webbplatsen www.smhi.se och i appen SMHI Väder



Gul varning: Vädret kan orsaka skador. Det kan skapa problem för till exempel bussar och tåg.



Orange varning: Vädret kan orsaka allvarliga skador. Undvik att göra något som kan utsätta dig för risker.



Röd varning. Vädret kan orsaka mycket allvarliga skador. Gör ingenting som kan utsätta dig för risker.

Regn

Förändringar i klimatet gör att det regnar mer i Jämtland. Risken ökar för översvämningar, ras och jordskred. Kraftiga regn kan snabbt orsaka problem.

Vattennivån kommer att stiga i sjöar och vattendrag. Även det gör att risken för översvämningar ökar. Särskilt om det regnar mycket, när snön smälter eller om en damm brister. Lyssna därför på regnvarningar. Då får du veta vad du kan göra för att minska riskerna vid en översvämning.

Tips!

- Se till att regnvatten kan rinna bort från ditt hus genom att hålla brunnar och rännor fria från skräp.
- Om du tror att det kan läcka in vatten i ditt hus kan du ordna med sandpåsar, dörrtrösklar eller annat som kan hindra att vattnet kommer in.
- Om vatten tränger in i huset ska du stänga av huvudströmmen om du är osäker. Desinficera alltid köksutrustning som har varit i kontakt med vatten från en översvämning.

Hård vind

Hård vind kan ställa till med stora problem. Kraftiga vindar kan fälla träd och skada byggnader. Längre strömavbrott kan uppstå. Vinden kan ändras snabbt. Vid hård vind och storm är det stor risk att råka illa ut.

På fjället kan vädret slå om utan förvarning. Därför är risken extra stor där.

Tips!

- Ta in eller surra fast lösa saker som utemöbler, cyklar och liknande.
- Om du ska vara på fjället måste du se till att ha med rätt kläder och packning för att klara av plötsliga förändringar i vädret.

Snö och laviner

Stora mängder snö kan orsaka elavbrott. Om det både snöar och blåser hårt kan snödrivor bildas. Då blir det snabbt svårt att ta sig fram på vägarna.

Under vintern finns det risk för laviner. På Naturvårdsverkets webbplats www.lavinprognoser.se hittar du information om risken för laviner i Norrland. Delar av Åre kommun ingår i området *Västra Jämtlandsfjällen*. Information finns också på olika liftanläggningars webbplatser.

Ta inga onödiga risker och följ alltid de rekommendationer som gäller.

Läs på om laviner!

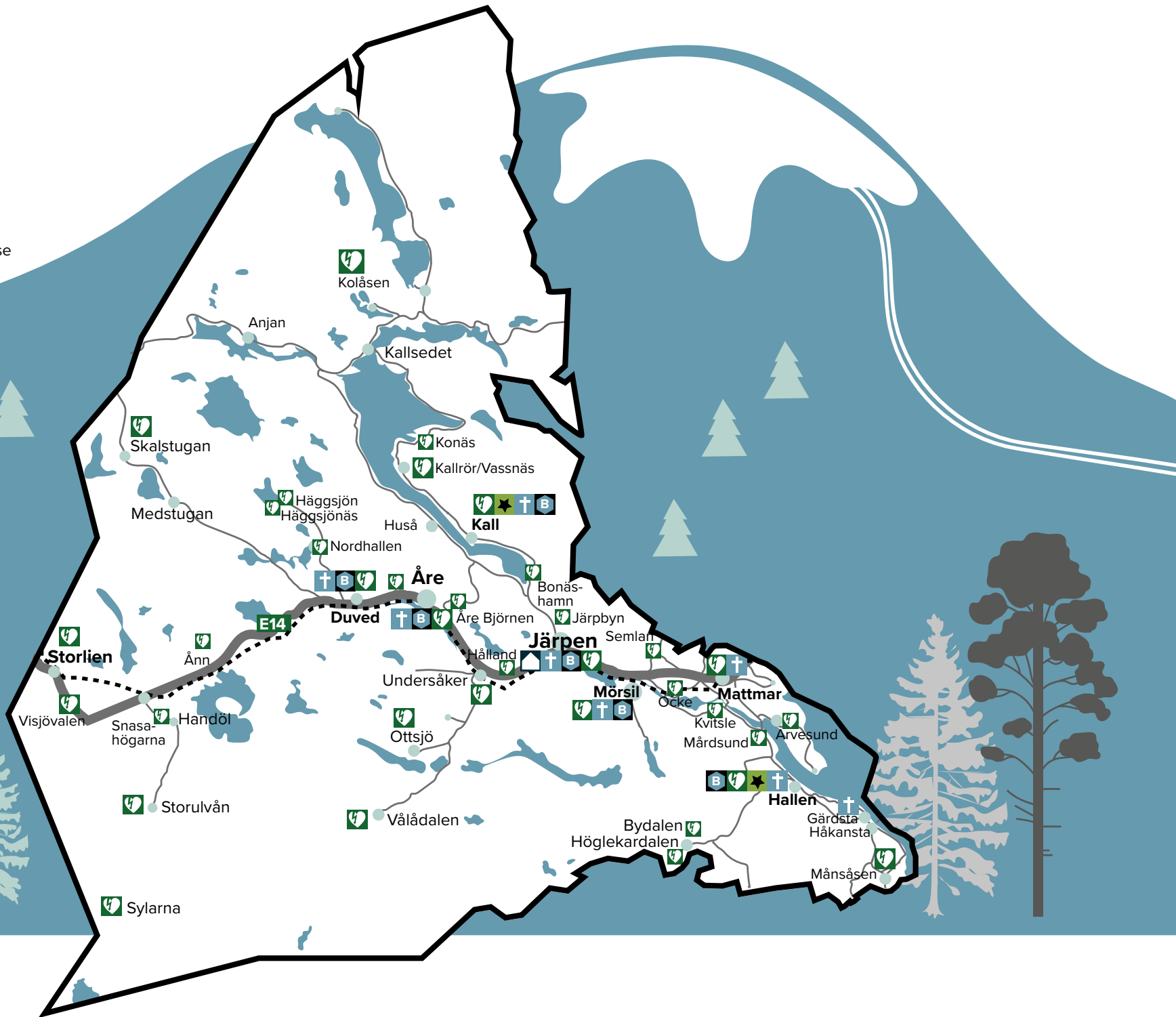
Vill du veta mer om laviner och hur du kan skydda dig?
Då hittar du information på:

www.smhi.se

www.lavinprognoser.se

www.slao.se

-  **Kommunhus**
-  **SOT-punkt**
-  **Bibliotek**
-  **Hjärtstartare**
 Detaljinformation:
www.hjartstartarregistret.se
-  **Kyrka**



Ishalka

Is bildas om det regnar på kalla vägar. Våta vägar som fryser snabbt blir också hala. Trafiken kan få stora problem. Risken för olyckor ökar för både bilar och personer som är utomhus.

SMHI utfärdar varningar för plötslig ishalka. Då blir farligt att köra bil. Risken att halka och falla utomhus ökar också. Därför är det viktigt att lyssna på varningar om halka.

Tips!

- Ha bra vinterdäck och anpassa hastigheten efter väglaget.
- Använd halkskydd om du går på isiga vägar eller stigar.
- Skaffa information om väder och väglag från SMHI och Trafikverket.

Åska

Åska kan komma året om. Vid åska kan blixten slå ned. Det kan leda till elavbrott och skador på elektronisk utrustning.

Tips!

- Koppla ur elektronisk utrustning och undvik att använda fasta telefoner.
- Undvik att vistas på öppna ytor eller höga punkter.

Varmt väder

Förändringar i klimatet gör att temperaturen stiger. Värmeböljor blir vanligare. SMHI utfärdar varningar om varmt väder.

Varmt väder kan leda till hälsoproblem. Uttorkning och värmeslag är några risker. Alla kan drabbas, men för några är riskerna större. Risken är särskilt stor för äldre, små barn, personer med vissa sjukdomar och personer med funktionsnedsättning.

Tips!

- Använd solhatt, solglasögon och solskyddscrem med hög faktor när du är utomhus.
- Om det blir riktigt varmt kan skog eller fjällens naturliga vattendrag ge svalka.
- Tänk på att det kan vara stora temperaturskillnader i fjällen. Klä dig i lager så att du kan ta av och på kläder efter temperaturen.

Vatten

Om problem uppstår med kommunalt vatten och avlopp kan du få ett sms från Åre kommun. Om du vill ha ett sms kan du anmäla dig på webbplatsen www.are.se. Du kan också ringa till kundtjänsten på telefon 0647-161 00.

Det är viktigt att ha ett förråd av vatten som kan användas vid vattenavbrott. Vattnet ska helst förvaras svalt och mörkt i rena dunkar. Då håller det sig färskt i ett halvår. Vid längre avbrott kan Åre kommun ställa ut tankar med nödvatten.

Om du behöver hämta vatten från sjöar eller större vattendrag måste du alltid koka vattnet innan du dricker det.

Tips!

- Frys in vatten i PET-flaskor – det fungerar både som reserv och som kylklampar vid strömavbrott. Fyll inte flaskan helt eftersom den kan spricka då.
- Använd våtservetter och handsprit för att tvätta dig.
- Ha engångstallriker och engångsbestick hemma för att spara på disken.
- Mindre vattendunkar med stor öppning är enklast att hantera. Det är också bra att ha en kran till.

Mat

Det viktigt att ha ett förråd av mat som kan förvaras i rumstemperatur. Maten ska gå snabbt att laga med bara lite vatten. Allra bäst är om du kan äta maten utan att laga den. Bra råd finns i MSB:s broschyr.

Att odla egen mat kan vara ett bra sätt att minska beroendet av att handla i affären. Även små odlingar, som i pallkragar, krukor eller på balkongen, kan ge färska grönsaker och örter. Potatis, bönor och sallad är exempel på lättodlade grödor. I Jämtland kan odlingssäsongen vara kort, men med exempelvis växthus går det att förlänga säsongen och skörda även under kalla månader. Samarbete i gemensamma odlingar kan också bidra till att stärka både gemenskapen och matförsörjningen i kommunen.

Tips!

- Ha ett lager av konserver, torkad mat och mat som håller länge. Det är också bra att ha energibars, nötter, torkad frukt och choklad.
- Ät upp kylvaror innan de blir förstörda. Frysen håller kylan i ett par dygn om dörren inte öppnas så ofta.
- Ha ett campingkök eller en grill som du kan laga mat på.
- Det kan vara bra att frysa in färsk mat som kan användas vid behov.

El/värme

Om elen försvinner kan kyla och hårda vindar snabbt ställa till problem.

Om du har en eldstad är det viktigt att du använder den säkert. Det kan börja brinna i skorstenen om du eldar för hårt. Elda inte mer än 3 kg ved per timme och låt eldstaden svalna lika länge som du eldar. Använd bara torr ved.

Ha ett lager av torr ved eller annat bränsle så att du kan värma bostaden. Bilen kan ge värme. Du kan lyssna på P4 i bilradion. Ha därför alltid bränsle i tanken.

Du behöver också belysning. Batteridrivna ficklampor eller pannlampor är bra att ha. Du kan ha stor nytta av en reservkälla för att ladda mobilen. Och planera hur du använder batterierna så att de räcker så länge som möjligt.

Kyleffekt

Termometerns temperatur °C

	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
2 m/s	9	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49
5 m/s	8	1	-5	-11	-17	-24	-30	-36	-42	-49	-55
10 m/s	6	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60
15 m/s	5	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63

Tips!

- Kontrollera att brandvarnare fungerar. Ha brandsläckare och brandfilt lätt åtkomliga.
- Använd inte levande ljus eller kamin när du sover. Placera värmeljus glest och i brandsäkra behållare.
- Förvara brännbart material, som ved och fotogen, på ett säkert avstånd från bostaden.
- Om du eldar utomhus ska du välja en plats där det inte blåser. Håll koll på gnistor för att minimera brandrisken.
- Ladda ner program, filmer eller poddar. Men tänk på att spara på batterier så att mobilen håller så länge som möjligt.
- Dra ut sladdarna från känsliga apparater för att undvika skador när elen kommer tillbaka.

Sjukvård

Ibland kan det vara långt till hälsocentraler och sjukhus. Därför är det viktigt att du tänker på vad du ska göra om du behöver sjukvård.

Ring alltid 112 om du behöver vård omedelbart. Om det inte är så bråttom kan du ringa 1177 eller logga in på 1177.se för att få råd om sjukdom eller vårdbehov.

Om du har rätt kunskaper kan du rädda liv om något allvarligt händer. Lär dig att ge första hjälpen vid en olycka.

Om du har receptbelagda läkemedel ska du se till att ha medicin som räcker i en månad. Förvara mediciner på det sätt som beskrivs på förpackningen. Titta på utgångsdatumet så att du vet om du behöver byta ut medicinen.

Om du har medicinsk utrustning som behöver el ska du fråga din vårdgivare vad du ska göra vid ett elavbrott.

Oro, osäkerhet och stress är naturliga reaktioner i en kris. Därför är det viktigt att du pratar med andra för att få stöd.

Hälsocentraler kan ha andra öppettider i en kris. Den senaste informationen finns på Region Jämtland-Härjedalens webbplats: www.regionjh.se.



Använd alltid appen SOS Alarm 112 när du behöver ringa larmnumret 112.

Då får SOS Alarm automatiskt veta var du är så att du kan få hjälp snabbare.



Tips!

Ha en välfylld första hjälpen-låda!



Hjärtstartare

Vid plötsligt hjärtstopp är varje sekund avgörande. Alla kan använda de enkla hjärtstartarna.

Åre kommun har placerat ut hjärtstartare och det finns även privata hjärtstartare på andra ställen.

Om du är över 18 år och har lärt dig hjärt- och lungräddning kan du ladda ner appen **SMSlivräddare** och hjälpa till i ett nödläge.

Avstängda större vägar

Europaväg 14 (E14) är en viktig väg som kan påverkas på olika sätt. Om E14 måste stängas av kan du behöva använda andra vägar.

Det är bra att i förväg tänka ut vilka vägar du kan ta det inte går att köra på E14 eller andra större vägar. Titta gärna på en papperskarta.

På trafikverkets webbplats www.trafikverket.se finns information om vägar. Där får du veta om något har hänt och vilka vägar du kan ta.

Djur

Det är viktigt att fundera över hur du ska skydda dina djur i en kris. Se till att du har foder, vatten och allt annat som djuren behöver. Tänk på att du kan behöva flytta djuren till en tryggare plats om en kris uppstår.

Information för djurägare

Svenska Blå Stjärnans webbplats, www.svenskablastjarnan.se.
Här kan du hitta mycket bra information och checklistor.

Broschyren "Om krisen eller kriget kommer – till Sveriges lantbruksföretagare" (MSB).

Här kan du som har djur få ytterligare råd.

Lokala och nationella riktlinjer om djur i kris finns på webbplatsen www.jordbruksverket.se

Vill du förbättra beredskapen?

Du kan hjälpa till att förbättra både din egen och samhällets beredskap. Det kan du göra genom att delta i lokala föreningar. Då bidrar du till att samhället fungerar bättre. Om vi hjälper varandra stärker vi gemenskapen. På så sätt skapar vi ett samhälle där alla kan känna sig trygga – både i vardagen och i kriser.

Du kan till exempel:

- Bli deltidsbrandman. Kontakta Jämtlands räddningstjänstförbund på telefon 063-14 80 00.
- Engagera dig i Åre kommuns POSOM-grupp, som erbjuder psykosocialt stöd vid kriser. Kontakta Åre kommun på telefon 0647-161 00.
- Delta i organisationer som Röda Korset. Du kan kontakta lokala Röda Korset genom att skicka e-post till are@redcross.se.

Ring Åre kommun på telefon 0647-161 00 om du vill ha kontaktuppgifter till fler organisationer som arbetar med beredskap och trygghet.

Viktiga telefonnummer

SOS Alarm 112

Åre kommun 0647-161 00

Polisen, vid brådskande ärenden 112, annars 114 14

MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap 0771-240 240

Sjukvårdsupplysningen 1177

Region Jämtland-Härjedalen 063-14 75 00

Jämtkraft 063-14 90 00

Jämtland räddningstjänstförbund 063-14 80 00

Länsstyrelsen Jämtland 010-225 30 00

Nationella informationsnumret – vid kriser och olyckor 113 13

Om den här broschyren

I november 2024 skickade Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, broschyren "Om krisen eller kriget kommer" till alla svenska hushåll.

Den här broschyren är ett tillägg till broschyren från MSB. Den finns i olika versioner och på olika språk. Du hittar broschyrerna på www.are.se.

Om du tappar bort din broschyr från Åre kommun så kan du enkelt beställa en ny på webbplatsen www.are.se. Du kan beställa ett nytt exemplar av "Om krisen eller kriget kommer" på www.msb.se.