



Datne riejrjes?

Jis krijse jallh dåara båata

Byjrehks seabradahkebievnesh gaajhkh gæetide Åren tjeltesne

Ektesne mijjeh jearsoesvoetem skaepiedibie

Daate tjaalege lissehte daam viskes. "Jis krijsje jih dåara
båata" Myndigheten för Samhällsskydd och beredskap. MSB.
Daesnie tjelmie biejebe mij dutnan sjidth mij årroeminie jallh
Ååren tjieltiem guesseth.



Jih riejrjes årrodh maahtah buerebe gietedalledh faahketji heanadimmie jih jearsoesvoetem skaepiedidh dutnan jijtje jih jeatjabidie. Datne ussjedamme guktie bearkadidh jis beapmoebovre ij rihpesth, jis tjaetjie bajhkene, jis geajnoe nåake jallh jis vearmoe gaarvene akten tjåetskies daelvie biejjien? Åvtelen ussjedh jih riejrjes årrodh jis dagkeres heannadimmie sjådta, daate ij barre dov jijtjen ryöjredimmem nännosth, daate jearsoes voete buerebe siebriedahkesne sjådta.

Ååren tjielte buerie ryöjredimmem prijoriterede jih iktegisth Dieneskealmetjem riejrjes åtna (TIB) riejrjes jih gietedalledh dagkeres heannadimmie jih barkoem ektiedidh jijjen jih biejjien abpe jaepien. Tjieltie barkoeminie kontinuitetegietedalleme jih dåaraorganisasjovnesoejkesjimmie guktie gietedalledh raefiestijjen krijsse jih medtie dåara. Ektiedimmie jih lierehtimmie darjoeh sjïere aktöörigujmie byjrehke, regionale jih nasjonale jih Nöörjen ektesne. Ååren tjielte åtna aaj aktem POSOM-dåehkie (Psykosociale ryöjnesjimmie) mij maahta dåarjomem vedtedh dejtje mij daam daarpesjeh gåessie geerve heannadimmie.

Ryöjredimmie ektiebarkoe lea madtoeboelhke mijjen ektie ryöjredimmie. Guktie kombineret dov jijtjen ryöjredimmie tjielten vierhtiejgujmie jih ektiebarkoe maehetebe haestemh buerelaakan ektesne dåastoehdidh.

Ektesne mijjeh veaksehks!

Bievnese

Akten krijsesne vihkeles utnedh konkreete, jaksoes, ussjedammes, daajedimmie bievnesh guktie tsiehkie guarkedh jih daejredh guktie edtjh dåemiedidh.



P4 Jiemhte 100,4 MHz

112

Appe SOS Alarm 112

Dutnan bievnesh vada heannadimmie dov dajvesne. SOS Alarm uvtede edtjh iktegisth nuhtjedh jis edtjh 112 bieljelidh. Datne åadtjoeh SOS Alarm jijtjege guktie dov posisjovnem vuesehte guktie maahtah viehkiem sneehpebe åadtjodh.



Appe Krisinformation.se

Vadtah bievnesh krijsi jih siebriedahkesturremen bijre. Datne aaj maahtah bievnese åadtjodh jih gaavnedh vuesiehtimmielåstoeh guktie maahtah ryöjredidh jih gietedalledh ovmesseie sårth heannadimmie.

Appede gååvnese Appstore jallh Google play vedtjedh.

Bievnese

Sveerjen Raadijove P4 dihte uvtemes kanaale bievneseidie siebriedahkese gâessie krijsse, stuerebe ov-lâhkoe jallh dâara. Akte raerie lea neavroeraadijovem skââffedh, njuvviebaangke maam maahtah biejjiecellene jih vevene leedtedh.

Vaaroehimmiesysteme

Vihkeles bievnese seabradahkese gââhtjome VMA. Nuhtjie gâessie bievnedidh aalvere ov-lâhkoeh jih krijsch, goh iskeres iebnh jih bueleme luejhteme, vuesiehtimmien gaavhtan iskeres soeve jallh explosjovne.

Datne âadtjoeh VMA dah gaskem:

- Sveerjen raadijove, SVT, SVT Teekste jih kommersielle raadijove- jih tv- kanaalh
- Apph jeatjah krijsbievnese.se, SOS Alarm, Sveerjen raadijove jh SVT.

Aalvere heannadimmie maehtieh aaj SMS mobijlh telefovnide daan dajvine sedtedh. Jis dov dibreldh telefovne dov ârromesâjjan daan aalvere dajvesne maahta SOS Alarm dov edtjagâajka bieljelidh, mij dellie ringkie nummereste 010-474 55 00.

Âlkoevaaroehimmiesysteme "Hesa Fredrik" gââvnese daanbiejjien Jârpensne, mennj MSN edtja systememe vijriedidh Duved, Ââre, jih Morsilsne. Pryövieh daam daan voestemes hieljefrijje mâanta njoektje, ruffie, skierede jih goeve tsâahka 15.00.

Ââre tjielten bievnesekanaalh

Ââren tjielten âejvie kanaale gaskesadteme jis dihte heannadimmie krijsse jallh dâara lea www.are.se jih Facebookbielie Ââre tjieltie. Guktie dihte heannadimmie maehtieh aaj fysiske bievnesehetsiehkie nuhtjedh guktie heesedh daaletje bievnese.

Daesnie gââvnese dah fysiske bievnesehetsiehkieh:

- Jârpen gârjagâetie, Norra vägen 14
- Ââren gârjagâetie, Sankt Olafs väg 33
- Duveds skuvlegârjagâetie, Karolinervägen 3
- Morsilsne gârjagâetie, Skolvägen 9
- Kalls gârjagâetie, Kall Kyrkmon 6
- Hallens gârjagâetie, Hallenvägen 30

Akten krijsseheannadimmie maahta Ââren tjieltien almetjedieneske gyjhtjelasside vaestiedidh dagkeres aamhtesh mejnie tjielte diedtem âtna, jallh jeatjabidie vuesiehtidh. Datne jaksh almetjedieneskem telefovne- nummeresne 0647-161 00. Jis daerpies maehtieh jeatjah nummer rihpestidh. Ââren tjielte dellie bievnede magkeres nummer dah leah.

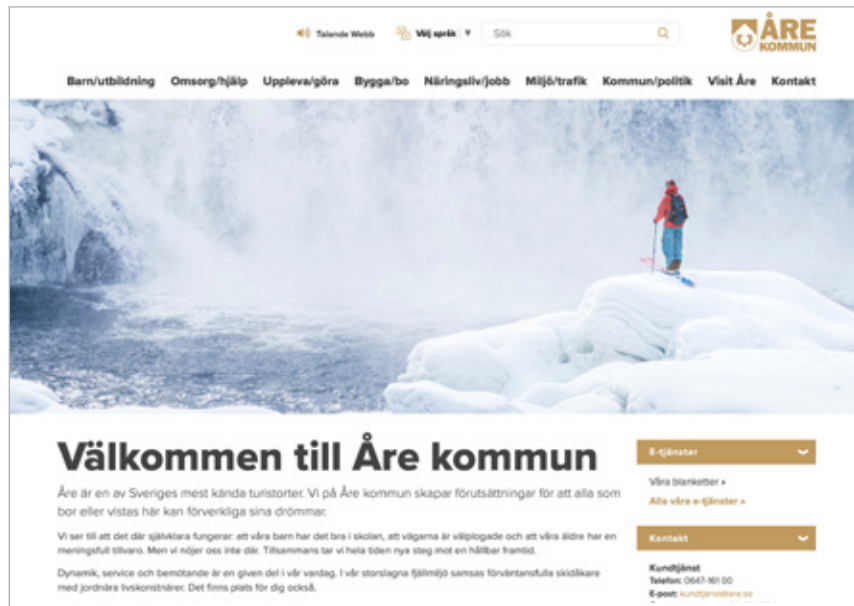
Naemhtie damtejh bievnese Ååren tjielteste

Faelskies saernieh maahta varkie haasanidh, digitaale jih fysiske. Dihte maahta årrodh gaajhke bijre faelskies saernie sosiaalemedijesne jih bæejh-tede såaltje jallh faelskies affisch. Guktie daejredh dov riektes bievnesh vihkeles jih damtejidh Ååren tjielte dihte mij sedteme.

Naemhtie Ååren tjielte bievnede:

- **Byjjes kanaalh:** Krijse heannadimmie dellie bievnesh www.åre.se jih Ååre tjielten facebooksiijie. Jis eah daejtie digitaale kanaalide maehtieh nuhtjedh dellie daejtie bievnesh biejjeh fysiske bievnese-siijie.
- **Visuelle identiteete:** Tjielten bievnesh iktegisth Ååren symbollem, tjielke vuesehte gie mij sedtie jih konsekvente giele.
- **Seamma bievnesh:** Bievnesh seamma gaajhkh kanaali mietie-webbesiijie, Facebook jih fysiske bievnese-siijie.

Iktegisth giehtjedh jih ussjedh gie mij bievnese seedtie -sedtie, mannasinie dihte jih mejtie gaaltje earoeladtje.



Hookse- jih jearsoesvoetetsiehk

Sveerjen voestemes Hokse jih jearsoesvoetetsiehk, SOT-tsiehk, dihte sjidti Kall tsiengelen 2020. Akte SOT-tsiehk lea akte containere aktene lissienjuvvievierhkene mij maahta vedtedh njuvviem bovrese jih bensijnes-tasjovnese. Kallsne åtna dihte containere kapasiteete jih daam lihkes skuvlem bahkedidh jis daerpies. Dihte aaj juhteles jih maahta daam jeatja siijesne nuhtjedh jis dihte daerpies.

Tjaktjen 2024 sjidti akte SOT-tsiehk Hallensne. Daate aaj akte containere akten lissienjuvvievierhkene mij edtja njuvviem daan beapmoebovre vedtedh.

Daesnie dov lihkes SOT-tsiehk gaavn

SOT- tsiekh Ååren tjieltesne gååvnese göökte siijie.

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

Vaarjelimietjietjele jih vaarjelimie siijie

Sveerjesne dejtje vaarjelimietjietjelidie vihtesjamme rööpses-viskes nieljieskaavhtegene jih plaave golmen-borte. Datne maahtah dov lihkes vaarjelimie tjietjelem MSB:n vaarjelimiekarhtesne, www.msb-se/skyddsrum.



Doekoe vaarjelimietjietjele maahta tjeallere jih seammasadth savka vaarjelimie siijie årrodh jis daerpies.

Ryöjredimmie

Jis aaj nemhtie guhkebe njuvviem böörkestamme jallh sturreme tjaetsie jih beabpmoe bovrine vihkeles maetedh jijtje akten vâhkoen bearkadidh. Nemhtie jih sjiehteles sjognem jih soejkesjidh dellie mahta unniedidh heanna-dimmiem jis krijse sjädta jih datne jih dov fuelhkiem tjirkedh, utnede maam darpesjidie. Daan vuekien mietie mahta siebriedahke tjelmide biejedh jih viehkiedirregh vedtedh dejtie mah jeenemes daarpesjeh.

Daan boelhkesne gaavnh praktihkeles raerie jih bearkanidh dah siejhme haestemh dah krijsine.



SMHI:s vearoldevaaroehimmiesysteme!

Ihke damtejidh jih guarkedh SMHI:n vearoldevaaroehimmiesysteme vihkeles jih ryöjredidh jih sjiere vearoldsne dåemiedidh. Systeme viehkede jih vaaroe-didh sjiere vaahrah jih juekedh golme dalhtesene, viskes, rööpsesviskes, jih rööpses. Fierhte daltese vuesehte man itjmies illeldahke vearolde maakta åadtjodh. Muvhth dajvh garrebe sjidtieh. Giehtjedh guktie vearolde jeat-jatåvva gusnie datne Leah. Almetjh jallh dåehkieh mij asvehte maentieh aaj diijpedh vielie goh jeatjah. Darjoeh maam maaktah jih jittjemse vaarjelidh, dov dajve jih eekem. Gellieh aejkien maaktah buerebe årrodh gåetesne årrodh.

Vielie bievnes: www.smhi.se appe SMHI Vearolde



Viskes vaaroehimmie: Vearolde maakta stoerre illeldahkem åadtjodh, vaarege jih skaara vedtedh. Dihte maakta tjoepere sjidtedh sjiere seabradahkedienesjidie, goh kollektijve valkese.



Viskesrööpses vaaroehimmie: Vearolden illeldahkh maakta vaarehke almetjidie sjidtedh jih maakta skaara eeke jih byjrese sjidtedh. Uvtedh darjomes mij dutnan maaktah vaarege årrodh.



Rööpses vaaroehimmie: Vearolden illeldahkh maakta joekoen alvas almetjidie jih seabradahkese sjidtedh. Dihte maakta stoerre vaahra seabradahkese jih stadtjasjidh alvas vaahrah. Stoerre vaahra jih stoerre tjoepere vihkeles seabradahkefunksjovni gujmie goh vuesiehtimmie kollektijvevalkese. Uvtedh öövve darjomes mij maaktah dutnan vaahra sjidtedh.

Ebrie jih garre måekie

Dihte vearoldejarkoestimmie dellie vuertie träjpoedtja 40-60 prosentine Jiemhten leenesne lässanidh, man tjarki jih mierie. Daate maakta dålvas jih vaahra väjroe jih mujvedh sjidtedh gusnie sjiere aarege eatneme. Ååre-daelesne vaahra väjroese dihte stööremes Sveerjesne, mij dorje vihkeles jih åvtelen ryöjredamme. Gåæssie obre jih garre vartoe dellie sneehpes laakan dålvas sjådta, erosjovne jih geajnoeskaara, gåetide jih infrastruktuvrese.

Gierege jaevrine jih tjaetsiedajvine maakta aaj jarkoestidh, mij dorje dålvas, gåæssie jijnje obre, lopmesjilkehtimmie jallh jis akte damme loedtene. Dannasinie vihkeles våaroes årrodh ebrivaaroehimmide jih daejredh guktie darjodh jih vaahride unniedidh gåæssie dålvoes.

Raerie!

- Vaaksjoeh dov dräneringe jih giehtjedh aebrietjaetsie maakta gåeteste gårkasidh nemhtie prutnieh galka jih frijje haaskoste.
- Jis datne straavvh maakta tjaetsie leakadidh dov gåatan maaktah biejedh saedtievoessh, oksefjealloeh jallh jeatjah vaarjelimmie guktie tjatsiem heerredh gåatan galka.
- Månngan dulveme, vaaksjoeh elektriske vaahrah jih gaptjh åejvienjuvviem jis ih gaajkerdh. Desinfiseret gaajhkh köökendirreggh jih dihte mij sontere dulvietjaetsine orreme.

Garre biegeke

Garre biegeke stoerre tjoepere aarkebiejjesne, garre biegeke mij moeride viertele jih njuuvieböörkestimmie jih skaara gåetide. Gaahpode jih jolle dajvh, goh vaeriebyjrese jih sjiere vaartoe, maahta biegeke varkie jarkoestidh. Vårsjoe jallh elmie dorje nåakebe sjädta jih vuejnedh jih geervebe sjädta ålkine svihtjedh.

Vaeriebyjresne dellie vaahra sagke stuerebe gåessie vearolde varkie jorkesåvva. Dannasinie vihkeles vearolde saernieh goltelidh jih sihkere laakan dåemiedidh daan vearolden mietie.

Raerie!

- Giehtjedh jis loeves dirregh vuesiehtimmie gaavhtan bäjngolds aath, njultjeme trampolijne, cykelh jih dagkeres aath ensilaakan gårrehtamme.
- Jis edtjh vaeriebyjresne årrodh, vuajnah riektes vaarjoeh meatan utnedh jih guktie buerebe vearoldejarkoestimmem dåastoehtidh.

Lopme jih vājro

Jijnje lopme åenehks tijjesne maahta dijpedh jih geerve darjodh jih gåabph jaksedh jih njuuviem åadtjodh. Gåessie tjuatsa jih vårsjoe dellie gåaltoa, mij dorje geajnoeh lägka. Vaeriedajvesne goh mijjien dellie s'iejhme mojhates-laakan dåemiedidh.

Vājroeh fierhten daelvien vaenebe jallh jienebe, vearolde jih lopme dihte mij stuvrieh. Naturvårdsvierhken webbesijjesne www.lavinprognoser.se gååvnese daelvegen fierhtenbiejjien vājroilledahke govhte dajvide dah sveerjen vaeride gusnie jillie j'iemhtenvarieh aaj boelhke Ååren tjieltesne. Gusnie liftanläggninge dajve jijtje darjoeh daaletje vierhtiedimmie guktie vaejroevaahra lea.

Saerniebievnesh, giehtjedh fierhte liftanläggninge sijjjien webbesijjiem. Måjhtah goh tjoekije jallh guessie vaeresne dov jijtjen diedte jih vearolden mietie sjiehtesjidh. Aellieh goh vaahra vaeltieh jih raeriestimmide dåeredh.

Raerie!

Vaaksjoeh dov gåetien bijre numhtie reehpie jih jeatjah konstruksjovnh nuekies veaksehks guktie utnede daam lopmen leavloem. Baelh reehpide.

- Ryöjredh bijlem startkablars gujmie, lissie vaarjoeh, jih lopme gåajvoem jis daerpies olkese vaedtsedh.

Lohkh vielie vājroeh bijre!

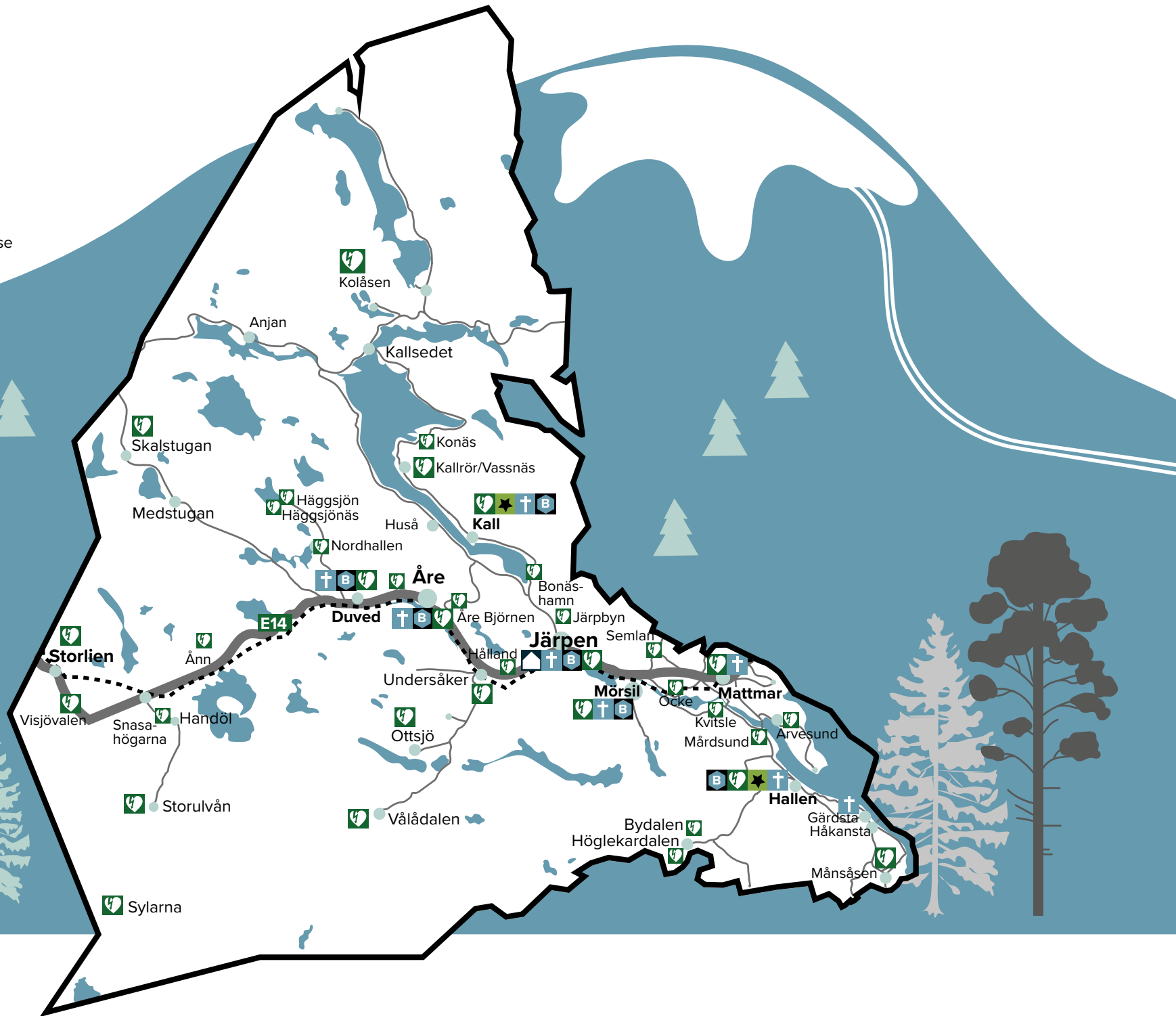
Jis vielie sijhth daejredh sjiere vājroeh bijre, mannasinie vājroeh sjädta jih guktie datne maahtah vaarjelidh?

www.smhi.se

www.lavinprognoser.se

www.slao.se

-  **Tjeltiegåtie**
-  **SOT-tsiehie**
-  **Gärjagåtie**
-  **Vaajmoestartere**
 Detaljebievnes: www.hjartstartarregistret.se
-  **Gärhkoe**



Voedtje jih sihkie

Faahketji voedtje jih sihkie maahta sjidtedh gâessie obre jallh gâessie galmes geajnoeh varkie geelmieh. Dagkeres vearolde maahta stoerre tjoepere sjidtedh daan vaalkese jih vaahra ov-lâhkoe sjidtieh, vuejemeeatide jih vaedtsiejidie. Njalkedihs geajnoeh maahta dastegh sjidtedh, gaaje yörhke geajnoe, pruvvieh jih deavah, gusnie temperatuvre lea juskebe goh jeatjah dajvesne.

SMHI vaarege bievne de gâessie gaaje njalkedihs gâessie geajnoe varkie jorkesâvva. Âlkoli valkesem dijpedh maahta voedtje aaj darjodh vaedtseme geajnoeh jih trottoarh vaarege vaedtsiejidie sjidtieh. Dellie vihkeles jih vâaroes ârrodh jih vaaroeh timen goltelidh jih daan mietie sjihtesjidh.

Raerie!

- Giehtjedh guktie âtnah buerie daelvie jârrehtsh jih sjihtedh man varkie vuajah daelhkien mietie.
- Nuhtjeh njalhkestimmie âelie jis njalhkedihks geajnoeh jallh baalkah mietie vaadtsah.
- Goltelh vearolde jih geajnoe daelhkien bijre SMHI jih Trafikverket.

Raejrie

Raejrievearolde maahta abpe jaepien sjidtedh jih gaskeme slâaveme, njuvvieböörkestimmie jih skaara elektrisketjognh. Vaeriebyjresne maahta raejrie vierrebe sjidtedh jolledahkesne jih voengesvearoldesne.

Raerie!

- Olkese geasah elektroniske tjognh jih aellieh goh dibreme telefovn nuhtjeh.
- Aellieh goh gaahpoeh jaalh jolle dajvine ârroeh.

Jolle temperatuvrh

Gâessie vearolde jorkesâvva vuejnebe dihte gaskoetemperatuvre jollebe sjâdta jih byjvelâbpoe maadterisnie jih vaeriebealesne.

Akte byjvelesbaaroo nânnoeste SMHI goh bolhke gusnie dygnen jollemes temperatuvre lea unnemes 25°C unnemes vijhte biejjieh boelhkine. SMHI bievnes buakta jih vaarohte jolle temperatuvride.

Vaeriebealesne maahta byjvelâbpoe sjidtedh gosse dihte jissehts elmie jih dihte baahke biejjie jolle jalladahkesne baahkede.

Jolle temperatuvrijste maahta alvas healsoetjoepersh sjidtedh, goh gajhkedimmie, âvroestimmie jih vaajmoe- jih virre skiemtjelassh. Daate Leah gaajhkide, vierrebe bâarasâbpoe almetjeh, kroniske skjimtje, almetjeh mij funksjovneueliedimmie, maanah, nâejsije jih almetjeh mij sâemies daalhkes nuhtjeh.

Raerie!

- Nuhtjeh biejjiegajpe, biejjieglaasetjelmie jih biejjievaarjelimmiebâdtja jolle faktorene jis datne âlkone.
- Jis öövre baahke dellie skâake jallh vaerien tjaetsie maahtah jâaskoedidh.
- Gellieh variengâetie nâake ventilasjovne. Geehpehth gâessie iehkeden jih jijjen svaalnoe jih vearmoem unniedidh.
- Ussjedh maahtah stoerre temperatuvre joekehtse ârrodh daelien jih dalvesen gaskem. Vâârjedh gellien gierts guktie sjere temperatuvre mietie sjihtesjidh.

Tjaetsie

Åtnah tjielten tjaetsie jih avloppe jih gåetie sijjesne tjaalasovveme jih gaajesjh sturreme dellie maahtah bievnesem Ååren tjielteste åadtjodh jih bievne de mij heannadamme jih maam daelie dorje. Jis ij daam dienesjem registreereme jih daam dinesjem utnieh dellie maahtah daan tjirrh bājhkodh www.are.se jallh Ååren tjielten åestijedieneskem, telefovne 0647-161 00

Akte geerve almetje daarpesje medtie golme lijterh tjaetsie fierhten biejjien. Jis tjaetjje gaaltijem böörkestamme dihte vihkeles jih lissie tjaetsie gaaltijem utnedh. Tjaetsiem vāarkosne svaale jih jemhkelde raajnes dunki sisnie. Dellie maahta bielie jaepien stāaradidh. Akte buerie mojhtesenjoelkedasse lea tjatsiem molsedh orrejaepien jih jovnesāhkoen tjijsne. Ååren tjielte maahta jis tjaetsiem guhkebe tijen böörkestamme olkese tank jih neavroetjaetsiem biejedh. Gāabph tjaetsiem biejjeh tjielten bievnesekanaalh bievnedieh.

Jis daarpesjh gaalkije tjaetsiem vaerien johkijste nuhtjedh dellie gujth gāarede dalleggh jovkedh. Jis ij daejrieh dellie bööremes tjaetsiem voestemes doeltedidh. Dihte gujth seamma jis tjaetsiem jaevrijste jih stuerebe tjatsiegarseste.

Raerie!

- Gilmedh tjaetsie PET-bohtelinie- dihte sjādta goh säjjasadtje jih gilmedahke tjieskesh jis nujuvie böörkeste. Ussjedh ih edtjh boehtelem öövre tjaetsine dievhtedh dihte dellie maahta loedtenidh.
- Nuhtjh lovvспаehperh jih gietesprijte jittjen skāerniesvoetese.
- Utnh akten aejkien gaerieh jih akten aejkien dirregh gåetesne guktie tjaetsiem spāāredh gåessie lihtiebisseminie.
- Unnebe tjaetsiedunkh stoerre raejkine buerebe gietedalledh. Dihte aaj hijven akten kranine guktie maanah maehtieh aelkieslaakan tjaetsiem vaeltedh.

Beapmoe

Akte krijsetsiehkje vihkeles beapmoe utnedh mij dorje datne gallas , gaarsjh vadta jih aelkies gietedalledh. Datne beapmoe daarpesjh maam maahtah tjieltjeletemperatuvresne vāarkosne utnedh, sneehpeslaakan stealladidh, daarpesje vaenie tjaetsie jallh maahta dalleggh byöpmedidh. Buerie vaaksjoeh gāāvnesieh MSB:N broschyresne gusnie åadtjoeh skreejrehtimmie.

Jih jittjen beapmoe eeledh dihte maahta buerien vuekie jih unniedidh skovhtide jih öörnedh daan jittjedāarjomasse. Smaave sjādtoesijjeh, dah pallekrage sisnie, krukah jallh balkongesne, maahtah fierske kroenes aath jih sjādtoe vedtedh. Pearah, böönah jih saalate vuejniedamme gaavhtan aelhkies sjādtoe. Jiemhtesne dihte sjādtoetijjje maahta āenehks sjidtedh mennj vuejniedimmie gaavhtan sjidtemegāetiesne dellie daam tijiem maehtieh guhkiedidh jih sjādtoeh tjāetskemes askh läjhkan sjidtieh. Ektievuekie ektie sjidtemes sijjeh maahta darjodh jih ektievuekiem jih beapmoe jurjehtimmie tjieltesne nānnoestidh.

Raerie!

- Soejkesh jih vāarkoem konservigujmie, gejhkiebeapmoe, jih beapmoe mij guhkien stāaradieh. Dihte maahta hijven ārrodh jih dagkere aath utnedh mij sneehpes nujuviem vadta goh bars, nötter, gejhkie muerjie jih chokladem sov vāarkosne.
- Byöpmedh gilmedahke vaarooeh eannan skeemmeme. Gilmedahke utnede göökte dygnh jis ij daam oksem gellie aejkien rijhpesth.
- Utnie campingekökem jallh grillem riejries jih beapmie jurjietidh.
- L'ierh aelkies konserverevuekie goh gejkiedidh jallh voessjeme guktie beapmoe beerkedh.
- Ussjedh jih fierske beapmoe gilmedidh jih nuhtjedh gåessie daerpies.

Njuvvievarmoe

Åären tjieltesne maahta daelvien garres baajkoe jih garre biege varkie haesteme sjidtedh daan njuvvie- jih vearmoe böörkestimmie. Kombinasjovne galmes biege jih elmie maahta varkie gilmehtidh, mij dorje vihkeles riejries årrodh.

Jis åtnah kakelevubnie, moerevubnie jallh jeatjah eejseme sijjiem dellie vihkeles daam vihties laakan provkedh. Mejtie tjarkielaakan eejsh dellie gååvnese vaahra govnebåalije. Dihte maahta sjidtedh gosse tjarkie eejsieh jallh låpsoes moerigujmie eejsieh. Govnebåalije maahta gaajh baahke sjidtedh jih fäjloedidh skorstenem jallh darjodh nemhtie gåetie båalije. Jeahteme datne edtjh barre 3 tj moerh fierhten tjäjmoen eejsedh jih baajh eejseme sijjie jåaskodh seamma jijnjh täjmoeh. Vuajnah gujht tjoeverh tjiehtjelem naan aejkien giengsjedidh guktie ij edtjh elmie tjiehtjelisnie nåhkedh. Ussjedh tjoeverh iktegisth jijnjh gejhkie moerh jallh jeatjah aath gåetesne guktie daajrah vearmoem åtnah. Utnieh bijlen brånsletankem dieves , sjiere daelvieaskh dannasinie bijle maahta vearmoem jih nuepie jih vuesiehtimmie gaavhtan p4 goltelidh.

Gåessie njuvvieböörkestamme vihkeles jih alternatjive tjoevkese utnedh. Batterijejuhteme låammatjoevkh jallh galloetjoevkh hijven utnedh. Akte powerbanke jallh jeatjh lissiegaaltjive guktie mobijlem leedtedh maahta ålvas hijven årrodh gåessie guhkiem njuvviem böörkestamme. Jis njuvvieböörkestimmie guhkies sjådta, ussjedh jih soejkesjidh jih batterienuhjtjemen spååredh guktie guhkemes bearkanidh.

Gilmehtseffekte

Termomeeteren temperaturvure °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

Raerie!

- Giëhtjedh dålle vaarjelimmie jåhta jih dållejamkeläjja jih dållefiltem jaksoes.
- Aellie goh nuhtjh dålle tjoevkem jallh kaminem gåessie åereminie, jih biejh vearmoe tjoevkh vaalje jih dålle vihties sijjeh.
- Våarhkosne buelije materijalem, goh moerh jih fotogene, vihties gånkoe gåetien luvhtie.
- Jis daarpesjh ålkene eejsedh, veeljh sijjiem gusnie suaja jih geeht praedtjste guktie eah tsihkijehd.
- Viedtjh åvtelen prograam, raajroe, filmh jallh poddh maam datne jih maanah lyjhkoe. Dihte maahta buerie årrodh jih tijjem fijnedidh. Ussjedh dellie jih batteri spååredh jih nuhtjemen soejkesjidh guktie mobijle guhkiem utnede.
- Vaarjelh hiejehts apparath jih sladdide olkese giesh guktie eah skaara sjidth gåessie njuvvie bååstede båata.

Skientjevaarjelimmie

Ååren tjielte lea akte dejstie Sveerjen stööremes tjielte ståaroen mietie, muvth aejkien gåhkoe healsoejarngide jih jeajah vaarjelimmiehokside maahta guhkies årrodh. Dannasinie vihkeles åvtelen ussjedidh guktie edtjeh dæmiedidh jis skientjevaarjelimmiem daarpesjh.

Jis fuehpies ierie, ringkh iktegisth 112. Gåessie eah leah fuehpie jih skientjevaarjelimmiem daarpesjh, ringkh 1177 jallh sijse 1177.se tjaangh, guktie raeriem skientjelasen jih vaarjelimmie bijre åadtjodh.

Ensilaakan voestes viehkie-mahtoeh vyörtogs akten krijsie tsiehkesne. Jih maehtedh vaajmoe- jih geahpabeerkeme (HLR) aktem alvas verteme heerredh jih alvas heannadimmie gietedalledh maahta hiegekem beerkedh eannan professionelle viehkie dahkoe jeksieh. Ööhpepth guktie buerebe jaarsoesvoete åadtjoeh guktie maahtah dæmiedidh neavroetsiehkesne. Jis datne jallh gie jeatjah dov gætēsne åtna daalhkes, medisijne dirregh, åtnoearthkelh bihkedstjaalege vuajnah dellie:

- Våarhkosne daalhkes utnieh unnemes akten asken. Vaaksjoeh gellien aejkien man guhkiem ståarede.
- Daalhkes våarhkosne åtnah guktie dihte raeriestimmie jeahta.
- Bieljelh dov hokersaerieståjjine åvtelen guktie soejkesjidh alternativje lööveme medisijne dirregh jallh viehkievierhtie mij njuvviem daarpesje.

Akte krijsetsiehkie maahta fuehpies daan mentale healsose årrodh. Stråarkan,ij leah tjirkemisnie jih fuehpie lea tjielke båasarimmie. Dannasinie vihkeles jih mubpiegumie guktie dåarjomen åadtjoeh. Dihte maahta vihkeles årrodh jih vihties aarkebiejjien utnedh dannasinie dihte domtese sjådta giehtjedimmie.

Voenges healsoejarng Ååren tjieltesne maehtieh utnedh sjiehteles gaahpode tijjh gåessie krijsie. Orre saernieh bievnesh, vuajnah Region Jiemhte-Hårjedaalien webbesijjie:www.regionjh.se.



Nuhtjeh iktegisth appe SOS Alarm 112 gåessie daarpesjh ringkedh larmennummerem 112.

Dellie SOS jittjemiste dov sijjiem åadtjoeh jih datne maahtah varkebe viehkiem åadtjodh.



Raerie!

Vuajnah åtnah dieves voestemes viehkie -aeskiele!



Dov lihkes vaajmoestartere

Gåessie dastegh vaajmoe tjödtjeste dellie fierhte sekunde öövve vihkeles. Guktie stueriedidh nuepiem jih hiegh beerkedh dellie Ååren tjielte beajeme vaajmoestarter ålkoeskåapine lihke mijjien stuerebe barkoesijjeh, maanagierrh, skuvlh jih voeresårromesijjeh.

Vaajoem starterh jaksoes gaajhkide, aelhkies nuhtjedh jih daate maahta stoerre joekehtse sjidtedh åvtelen ambulanse jih skientjehoksebarkijh dahkoe bætieh.

Lissene dah vaajmoestarterh maam tjielte åtna gååvnese gellieh jienebh. Vuajnah gaajhkide www.hjartstartarregistret.se. Jis datne 18 jaepieh jih maahtoem åtna vaajmoe- jih geapah beerkedh maahtah appem **SMSlivräddare** leedtedh jih vyöhkesjadtedh jis neavroe sjådta.

Steegkeme stuerebe geajnoeh

Europageajnoe 14 (E14) lea vihkeles saehteme geajnoe mij maahta diypedh ovmessie vuekie mietie. Jis geajnoem tjoeverieh naan aejkien steegkedh dellie alternatijve fealadimmie geajnoeh maahta sjiptedh. Utnieh aktem paehperekaarhtem gietesne jih soejkesjh guktie jeatjah geajnoeh nuhtjedh jis daerpies.

Tjoeverh orrestehdih jih bievness Trafikvierhkeste, www.trafikverket.se dåeriedidh. Dellie åadtjoeh orre bievness geajnoedaelhkien, steegkeme, jallh jis jeatjah geajnoe mietie narhkelidh.

Kreekh

Ååren tjielte maahta sjiere krievenassh stealladidh dejtje mah kreekh utnieh. Vihkles jih ryöjredamme jih maehtedh kreekide dagkeres tsiehkesne ryöjnesjidh. Varki veaolde jarkoestimmie, lopmemåekieh jallh dulvieh maahtah diypedh dov nuepie jih kreekide geehtedh jallh viehkie åadtjodh.

Dannasinie vihkeles jih åvtelen ussjedidh guktie edtjh dov kreekide vaarjelidh, sjiere jis datne åroeminie lihke tjaetjie jallh baalte sijjie gusnie geajnoeh maehtieh nåake sjiptedh. Vihties åtnah beapmoe, tjaetsie jih vihkeles dirregh, jih ussjedh maahtah nemhtie sjiptedh tjoeverh kreekide juhtedh jearsoesåbpoe säjjan jis daerpies.

Bievness juvreaajhteride

Sveerjen Blå Stjärnans webbsijje: www.svenskablastjarnan.se.

Tjaalege”jis krijse jallh dåara båata- Sveerjen laanteburrieföretagare” (MSB).

Dagkoe maahtah datne mij aajhtere lissie raerie åadtjodh.

Byjrehks jih nationelle njoelkedassh bijre juvrh krijssesne, se [www. Jordbruksverket.se](http://www.Jordbruksverket.se)

Sijth meatan jih veaksahkåbpoe ryöjredimmem buektiehtidh

Vieken eadtjalgehth daan lokale darjomes jih organisasjovnh dellie datne jijtje viehkedh jih siebriedahken ryöjredimmese jih sociaale nännoes siebriedahke. Gåessie mijjeh nännebe ek-tievoete jih nuepiem darjobe jih sinsitniem viehkiedidh, dellie bigkebe buerebe vuastalimmiefaamoe siebriedahke gusnie gaajhkesh maehtie jearsoes årrodh- aarkebiejjien jih krijsesne.

Datne maahtah vuesiehtimmie gaavhtan:

- Sjidtedh buelemealma jih vihkeles barkoem darjodh daan lokaale-siebriedahkese. Bieljelidh Jiemhten räddningtjänstförbunde telefovesne 063-14 80 00.
- Eadtjaldovvedh Ååren tjielten POSOM-dåehkie, mij faala psykosociale dåarjome krijsesne. Bieljelh Ååren tjielte telefovesne 0647-161 00.
- Meatan organisasjovne goh Röda korset, desnie maahtah meatan dov tijjine jih dov vihkine årrodh dejtje mij daam jeenemes darpesjeh. Lokale Röda korset jaksh mailesne are@redcross.se

Gaskeselavenjasseh jienebh organisasjovvide mij barkoeminie ryöjredimmie jih jearsoesvotene, bieljelh Ååren tjielte telefovesne 0647- 161 00.

Vihkeles telefornummerh

SOS Alarm 112

Ååren tjielte 0647-161 00

Pollise, jis fuehpies ierene 112, jallh 114 14

MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap 0771-240 240

Sjukvårdsupplysningen 1177

Region Jiemhte-Härjedaelie 063-14 75 00

Jämtkraft 063-14 90 00

Jämtland räddningstjänstförbund 063-14 80 00

Leeneståvroe Jiemhte 010-225 30 00

Naasjovnelle bievenesenummere- kriise jih ov-lähkoeh 113 13

Telefovne: 0647-161 00
E-påaste: kundtjanst@are.se
Guessie: Norra vägen 21, Järpen



Daan tjaalegen bijre

Rahkan asken 2024 seedti Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB tjaalegem “jis krijsje jallh dåara båata” gaajhk sveerjen gåetide. Daam tjaalegem maam gietesne steereminie lissie tjaalege dov voenesne.

Daate tjaalege gååvnese gellieh versjovh jih sjiere gjeline. Dah sjiere tjaalegh daesnie www.are.se Jis dov tjaalegem Ååren tjielteste biestelh dellie maah-tah orre dängkodb www.are.se Akte orre daestie “Jis krijsje jallh dåara båata” maah-tah dängkodb www.msb.se