

Sju dagar är en scenarioövning med lärande och praktiska tips, där du utmanas att öva på att klara dig minst en vecka utan tillgång till el, vatten och värme. QR-koden leder till en kort webbutbildning där du kan öva mer på strömavbrott.

Scanna här!



Läs mer och öva din beredskap på:
mcf.se/hemberedskap

Publikationsnummer: MCF0042 – april 2026

Dag 5



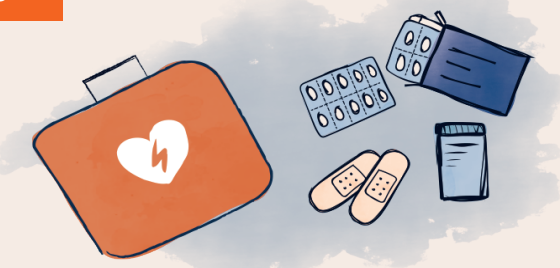
Pengar

Du har gått för att handla. I kassan berättar de att betalsystemet inte fungerar. De frågar om du kan betala på något annat sätt. Men hur gör du om du inte kan använda ditt betalkort?

Gör så här:

- Se till att kunna betala på flera olika sätt. Ha konton i olika banker, kort från olika kortnätverk samt tillgång till betaltjänster via mobiltelefon.
- Gör det till en vana att använda kontanter då och då i vardagen.
- Om du kan, ha 1 000 kr i kontanter per vuxen i hushållet. Pengarna ska räcka till en veckas inköp av livsnödvändiga varor.

Dag 6



Liv och hälsa

Vi närmar oss nu slutet av dina förberedelser och du börjar inse att du skulle klara dig ganska bra. Men finns det något du kan göra redan nu, som skulle kunna rädda både ditt eget liv och andras vid en allvarlig händelse?

Gör så här:

- Om du använder receptbelagd medicin är det bra att ha hemma för en månad.
- Bli blodgivare om du kan.
- Gå en kurs i hjärt- och lungräddning.
- Lär dig hur man stoppar en allvarlig eller livshotande blödning.

Dag 7



Grannar

När du är klar med de grundläggande förberedelserna för dig och din familj, kan nästa steg vara att vända blicken utåt. Finns det andra i din närhet som inte är lika väl förberedda på en kris eller ett krig?

Gör så här:

- Lär känna dina grannar och prata med varandra om hur ni kan hjälpas åt.
- Prata med vänner och bekanta om vilka kunskaper ni har som är viktiga i kris och krig.
- Engagera dig i en frivillig försvarsorganisation eller en annan förening.

Checklista

Bra saker att ha hemma

- ☐ Batteridrivna radio
- ☐ Vatten i plastflaskor eller dunk
- ☐ Sovsäck, extra täcken eller filtar
- ☐ Stearinljus och värmeljus
- ☐ Tändstickor eller tändare
- ☐ Spritkök
- ☐ Mat för minst en vecka
- ☐ Husapotek och medicin
- ☐ Kontanter och flera betalkort
- ☐ Ficklampa eller pannlampa
- ☐ Batterier
- ☐ Laddad powerbank
- ☐ Viktiga telefonnummer på papper
- ☐ Karta över närområdet
- ☐ Hygienartiklar, såsom toalettpapper, våtservetter, blöjor och mensskydd

Sju dagar

Öva för att klara minst en vecka i kris eller krig



Plötsligt försvinner elen. Internet fungerar inte, det finns inget vatten i kranen. Du försöker ringa men signalerna går inte fram. Dagarna går. Det blir kallt inne, maten i kylan blir dålig och ditt betalkort fungerar inte.

Vad gör du?

Vid kris och krig är det viktigt att veta hur du ska agera. Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre. Samtidigt är det viktigt att vi hjälper varandra.

Utmana dig själv med scenariot i den här foldern. Öva och diskutera med andra eller fundera på egen hand. Se hur du klarar det utifrån din nuvarande situation.

Tänk på att en kris kan se ut på olika sätt. Det här är ett exempel.

Det du gör påverkar hur hela landet klarar en kris eller ett krig. Du är en del av Sveriges beredskap.

Dag 1



Kommunikation

Lamporna flimrar till och slocknar snart helt. Du försöker gå in på en nyhetssajt i mobilen, men du har ingen uppkoppling. Hur tar du reda på vad som hänt om internet och telefoni inte fungerar?

Gör så här:

- Ha en batteriradio inställd på din lokala P4-kanal.
- Bestäm en mötesplats med familj eller vänner, där ni kan ses om ni inte får tag i varandra.
- Ta reda på var kommunen har sina anvisade platser för mer information.

Dag 2



Vatten

Utan el sjunker trycket i kranen. Det har inte kommit något vatten sedan igår och du börjar bli väldigt törstig. Hur får du tag på vatten om det inte finns i kranen?

Gör så här:

- Ha plastflaskor med vatten i frysen, då det håller vattnet färskt längre och även kan användas som kylklampar.
- Förvara större vattendunkar mörkt och svalt.
- Lär dig att använda stormkök för att koka vatten och laga mat.

Dag 3



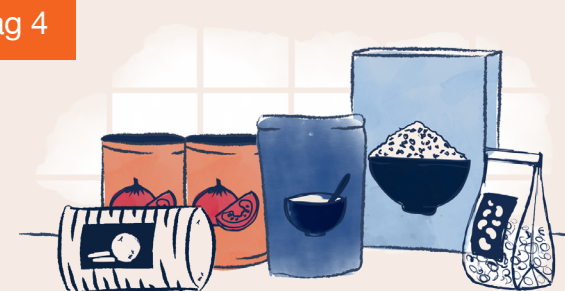
Värme

Elementen kallnar snabbt vid ett elavbrott. Det är ungefär samma temperatur inomhus som utomhus. Extra kyligt blir det när solen går ner. Hur håller du värmen om din bostad blir kall?

Gör så här:

- Öva genom att sova en natt i sovsäck eller med jacka istället för täcke.
- Ha extra täcken och filter som en del av din hemberedskap.
- Testa att leva på en mindre yta än vanligt för att spara värme.

Dag 4



Mat

Om kylskåpet slutar fungera blir maten där inne snabbt dålig. Allt som återstår är torrvaror och konserver. Hur länge skulle du klara dig på maten du har hemma?

Gör så här:

- Ta reda på vilken mat som kan förvaras i rumstemperatur, och vilken hållbar mat som du och din familj tycker om att äta.
- Plocka en extra vara med lång hållbarhet varje gång du handlar.
- Håll koll på datummärkningen i ditt matförråd.