

HV-SOG

När kriget kommer



Det är inte över

Om någon säger att Sverige har kapitulert eller att motståndet har upphört, är det falskt.

Försvaret fortsätter även om en del av landet går förlorat, ända tills landet är fritt igen.

Varför det spelar roll

En angripare kan avstå när den ser att befolkningen tänker stå emot. Viljan att försvara sig är en del av försvaret.

Lyd försvarsmakten. Samarbeta inte med angriparen.

Det här är grunden för allt annat. Lagret, sjukvården och grannarna finns för att du ska orka hålla ut.

Lär dig signalerna

Hesa Fredrik finns i de flesta kommuner. Signalerna betyder olika saker.

VMA: 7 sekunders signal, 14 sekunders paus, i 2 minuter. Gå in, stäng fönster, dörrar och ventilation. Lyssna på Sveriges Radio P4.

Flyglarm: korta signaler i 1 minut. Ta dig genast till skyddsrum eller annan skyddad plats.

Faran över: en lång signal i 30 sekunder.

SE-Alert: VMA och flyglarm kommer också direkt i mobilen, med ljud även i ljudlöst läge. I inställningarna kan du stänga av allt utom flyglarm, så att mobilen inte avslöjar dig när du måste vara tyst.

Beredskapslarm: 30 sekunders signal, 15 sekunders paus, i 5 minuter. Högsta beredskap i hela landet. Är du krigsplacerad, ta dig genast dit.

Testet

Signalen testas klockan 15 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

Skydda dig först

Flyglarm: gå direkt till skyddsrum eller närmaste skyddade plats.

Inomhus: källare. Annars ett rum minst två väggar från ytterväggen, bort från fönster. Sitt på golvet vid en bärande vägg.

Utomhus: ligg ner och skydda huvudet. Ta skydd bakom bilar eller hus och rör dig med korta språng.

Kemiskt eller radioaktivt: stäng fönster och ventilation, ta av förorenade kläder, tvätta dig med tvål och vatten och stanna inne minst ett dygn.

Konfliktzon: ha id på dig, rör dig i dagsljus, undvik övergivna vapen och minfält och var lugn vid kontrollpunkter.

Om du hinner

Släck lamporna och dra för gardinerna. Tejpa fönsterrutorna och täck dem med filter eller madrasser mot glassplitter. Ta in husdjuren. Sitter du i källaren, säg till en granne. När faran är över: hjälp skadade och instängda.

Lämna eller ta skydd

Du kan behöva lämna hemmet snabbt, eller sitta i skyddsrum i flera dagar.

Om du ska utrymma

Du får besked genom VMA och P4. Ta med mat och vatten för några dagar, id-handlingar, bankkort och kontanter, mediciner, batteriradio, varma kläder och ombyte, mobil och laddare, karta, kompass och viktiga nummer på papper.

Skyddsrum

Du använder det skyddsrum som är närmast. Det är märkt med en orange fyrkant med blå triangel, och det finns en karta på [msb.se](https://www.msb.se). Ta med mat, varma kläder och hygienartiklar och räkna med att stanna några dagar.

Ta reda på redan nu var närmaste skyddsrum finns, hemma, i skolan och på jobbet.

Har du lämnat ett hem som hamnat i en konfliktzon, försök inte ta dig tillbaka.

En vecka är lägsta nivån

Klara dig själv i minst en vecka. Det är golvet, inte målet.

- ☐ **Dricksvatten:** 3 liter per person och dygn, runt 20 liter per person för en vecka.

- ☐ **Vatten till hygien:** 10–12 liter per dygn. Fyll badkaret när varningen kommer.

- ☐ **Rena dunkar:** två korkar hushållsblekmedel per 10 liter vatten, låt stå 30 minuter, töm och skölj.

- ☐ **Pengar:** kontanter för en vecka i små sedlar och kort från flera banker.

- ☐ **Läkemedel:** minst en veckas extra av det du tar dagligen.

- ☐ **Värme:** ved eller annat bränsle för en vecka. Kan du inte elda: varma sovsäckar till alla.

- ☐ **Bränsle:** full tank och gärna mer i säkert förråd. Byt diesel var sjätte månad.

- ☐ **Ström:** flera powerbanks per person och en radio på batteri.

Stoppa blödningen

En kraftig blödning kan döda på några minuter. Ring 112, eller be någon annan ringa, och välj metod efter var det blöder.

Livshotande blödning i arm eller ben: tourniquet

- 01 Placera.** I fara: högt upp på armen eller benet, utanpå kläderna. I skydd: på huden, 5–8 cm ovanför såret.
 - 02 Dra åt.** Vrid tills blödningen slutar och pulsen nedanför inte går att känna. Lås vridpinnen.
 - 03 Skriv tiden** på tourniqueten. Räcker det inte, sätt en till tätt ovanför den första.
-

Hals, armhåla, ljumske eller mindre blödning: tamponera och tryck

Packa såret fullt med kompress, helst hemostatisk, och tryck hårt i minst 3 minuter. Lägg sedan ett tryckförband. Har du inget, tryck med raka armar och en hopknölad tröja.

Låt tourniqueten sitta. Vården tar av den. Efter två timmar ökar risken för skador, så den skadade ska snabbt till vård.

Hitta din plats i försvaret

"Alla ska bidra" räcker inte. Du behöver veta vad just du ska göra.

Gå med. Hemvärnet, en frivillig försvarsorganisation eller en reservutbildning.

Bygg. Hjälp till med skydd, hinder och befästningar, och ge försvaret och allierade praktiskt stöd.

Använd det du kan. Sjukvård, teknik, ledarskap, fordon. Kan du flyga drönare kan du bevaka områden och följa fiendens rörelser.

Håll samhället igång. Fortsätt arbeta, särskilt inom el, kommunikation och sjukvård.

Räkna med plikt. Totalförsvarsplikten gäller från året du fyller 16 till året du fyller 70.

Berätta för försvaret, inte för internet

Rapportera fiendens förflyttningar, sabotörer, misstänkta personer, märken och sändare till militär eller polis.

Vilseled fienden, till exempel genom att ta bort väg- och gatuskyltar.

Lägg aldrig ut var egna och allierade trupper, broar eller stationer finns.

Informationskriget

Angriparen kommer att försöka nå dig genom våra egna medier. Fråga fyra saker innan du delar något: **vem** skrev det, **när**, **varför** och **varifrån** kommer uppgifterna?

Sprid inget obekräftat och inget som kan sätta andra i fara.

Gör dig svår att komma åt

Digital säkerhet

Använd långa lösenord. Klicka inte på länkar och öppna inte bilagor från okända avsändare. Installera säkerhetsuppdateringar direkt och säkerhetskopiera det viktigaste.

Vid terrorattentat

01 Fly. Ta dig långt från platsen.

02 Sök skydd. Lås in dig eller göm dig. Sätt telefonen på ljudlöst.

03 Slåss. Kan du varken fly eller gömma dig: slåss med allt du har, gärna tillsammans med andra.

04 Larma. Ring 112 och berätta vad som har hänt.

Ring inte någon som kan vara i fara. Du kan avslöja var hen gömmer sig.

Om orten ockuperas

Ta dig ut till den del av landet som försvaret håller, om du kan.

Följ svensk lag, inte ockupantens, och lita inte på ockupationsmakten.

Samarbeta inte. Inga intervjuer, inga demonstrationer, låt dig inte filmas, rösta inte i deras val.

När fientliga soldater kommer till din ort

Var lugn. Gå inte fram till dem och håll barnen inne. Ha inte händerna i fickorna, gör inga hastiga rörelser och gräla inte med någon som håller i ett vapen. Ska beväpnade flytta in i ditt hus, lämna det. Filmar eller fotograferar du, gör det väldigt diskret. Det är farligt att bli upptäckt.

Gör motstånd

Motstånd kan vara obeväpnat eller beväpnat. Alla vägar räknas.

Beväpnat: gå med i de väpnade styrkorna och gör motstånd tillsammans med dem, sabotage inräknat.

Civil olydnad: vägra ta värvning eller arbeta för ockupanten och följ inte deras lagar.

Strejk: delta i och organisera massstrejker.

Stöd: hjälp motståndsrörelsen.

En angripare stoppas till sist med våld.

Ingen klarar sig ensam

Organisera dig innan det händer.

Bilda en lokal grupp

Städa källare och skyddsrum, skapa pålitliga informationskanaler, kartlägg vad som finns i området och var närmaste evakueringsplats ligger, och håll koll på dem som behöver hjälp.

Skaffa en beredskapsvän

En granne eller vän som du delar första hjälpen, mat och verktyg med. Gärna någon med ett annat mobilnät, så att en av er har täckning.

Lyssna på dem som varit där

Ukrainare som levt i kriget säger: lär känna grannarna, ta ledarskap om ingen annan gör det och förbered dig psykiskt. Pratar du om oron med någon du litar på blir den lättare att bära.

Ta hand om de dina

Prata med barnen

Förklara vad som händer och lyssna. Berätta bara det du vet är sant och undvik för många detaljer. Säg det om du inte har svar, och gör saker tillsammans som tar fokus från oron.

Om du är orolig

Prata med någon. Engagera dig och hjälp andra, det ger mening. Ät, sov och träna. Begränsa flödet av negativa nyheter.

Om du behöver stöd

Gör en krisplan med mediciner och hjälpmedel, och planera hur du tar dig till skydd. Ledarhund och assistanshund får följa med in i skyddsrum.

Husdjur

Du som ägare ansvarar för att planera för dina djur. En veckas foder och vatten, mediciner och en transportbur. Vid luftangrepp kan djuret följa med till källare, garage och tunnelbana.

Packa också

- ☐ Två tourniquets och hemostatiska förband per person

- ☐ Hemapotek: smärt- och febernedsättande, mag- och allergimedicin, antiseptiskt, förband, termofolie, FFP3-masker, jodtabletter

- ☐ Kikare och kompass

- ☐ Rep minst 3 meter och 2 meter metalltråd

- ☐ Hårfön, torkar skor och kläder när strömmen finns

- ☐ Papper, pennor och en lista med telefonnummer

- ☐ Utskrivna foton av nära och kära

- ☐ Något att byta med, till exempel kaffe, snus eller alkohol

- ☐ Reservglasögon

- ☐ Elverk eller batteriaggregat och CB-radio

Blir det kallt: ett trähus är nere i +10 grader på under ett dygn. Sov tillsammans, en människa värmer som en 70-wattslampa.

Om någon säger att det är över, är det inte över.

112	Akut nöd: ambulans, räddningstjänst, polis
113 13	Information om allvarliga olyckor och kriser
114 14	Polisen när det inte är akut
1177	Sjukvårdsrådgivning
P4	Sveriges Radio P4 är beredskapskanal

P4 PÅ FM (MHZ), HUVUDSÄNDARE

Blekinge	100,7	Dalarna	100,2	Gotland	100,2
Gävleborg	102,0	Göteborg	101,9	Halland	97,3
Jämtland	100,4	Jönköping	100,8	Kalmar	107,8
Kristianstad	101,4	Kronoberg	100,2	Malmöhus	102,0
Norrbottn	96,9	Sjuhärad	102,9	Skaraborg	100,3
Stockholm	103,3	Sörmland	100,1	Uppland	107,3
Värmland	103,5	Väst	103,3	Västerbotten	103,9
Västernorrland	102,8	Västmanland	100,5	Örebro	102,8
Östergötland	99,8				

Sammanställd av HV-SOG ur officiella beredskapsbroschyrer från Sverige, Lettland, Litauen, Estland, Polen, Danmark, Finland, Norge och Schweiz, samt Tactical Combat Casualty Care Handbook. Hela genomgången finns på hv-sog.se.

