



**HSB
LIVING
LAB**

HSB guide till krisberedskap för bostadsrättsföreningar

FÖRBERED DIG TILLSAMMANS MED DINA GRANNAR



HSB – där möjligheterna bor

STYRKAN MED GEMENSAM KRISBEREDSKAP

HSB har tagit fram den här guiden för att hjälpa er bostadsrättsförening att komma igång med krisberedskap. Här ger vi tips, idéer och råd kring praktiska frågor om hur arbetet kan organiseras, vad som kan vara bra att tänka på och vilka roller som behöver förtydligas. Vi tar också upp olika scenarier och hur bostadsrättsföreningen kan använda gemensamma ytor, dela på resurser och ta vara på medlemmarnas kunskap, omtanke och engagemang.

Det finns redan många guider om krisberedskap, men de handlar ofta om antingen individens och hushållets prepping eller om hela samhällets beredskap. Här vill vi fokusera på nivån däremellan – den gemensamma vardagsberedskapen i närmiljön som er bostadsrättsförening kan arbeta med. Orsaken är helt enkelt att förmågan att hantera en kris blir så mycket bättre när vi gör jobbet tillsammans. Allra helst med våra grannar!

Projektet är initierat och testat inom ramen för HSB Living Lab.

HAR DU TÄNKT PÅ VAD DIN BOSTADSRÄTTSFÖRENING SKULLE GÖRA OM?

- Värmen försvinner
- Strömavbrott gör det svårt att laga mat
- Vattnet slutar rinna i kranar och toaletter
- Telefoner och datorer inte fungerar
- Affärerna har tomt på varor
- Kollektivtrafiken upphör att fungera
- Ett VMA skickas ut



INNEHÅLL

Styrkan med gemensam krisberedskap	2
Så kommer ni igång	4
De viktigaste grundbehoven	4
Vilka kriser förbereder vi oss för?	5
Krisberedningsplan för bostadsrättsföreningar	7
Så gör och tänker andra:	
• Intervju med brf Eken i Älvsbyn	6
• Intervju med Myndigheten för civilt försvar (MCF)	6
• Intervju med Preppa tillsammans	8
Viktiga kontaktuppgifter	9

SÅ KOMMER NI IGÅNG

Den bästa preppingen är den som blir av. Ta upp frågan om krisberedskap med styrelsen i din bostadsrättsförening och föreslå att ni startar ett gemensamt arbete. Bjud in till ett möte för alla boende med målet att bilda en krisberedskapsgrupp som ser till att arbetet drivs framåt. En bra början är att ta fram en krisberedskapsplan för just er bostadsrättsförening. Vilka kriser vill ni förbereda er för och hur? Vem gör vad? Och hur ser ni till att alla i bostadsrättsföreningen är trygga och får den hjälp som behövs? Längre ner hittar ni förslag på hur ni kan gå tillväga för att skapa en krisberedskapsplan.

Prepping eller krisberedskap?

Vad ska vi kalla det när vi förbereder oss för eventuella kriser? Ord som brukar användas är prepping, hemberedskap, egenberedskap, vardagsberedskap, grannsamverkan eller krisberedskap. Oavsett ord menar vi i denna folder ungefär detta: en konkret lokal beredskap som bygger på ett nätverk av grannar som samverkar för att hantera olika kriser på bästa sätt och för allas bästa.

DE VIKTIGASTE GRUNDBEHOVEN

Det ligger i sakens natur att kriser är oväntade, men har ni koll på dessa fyra grundbehov har ni skapat en bra bas. Anpassa beredskapsnivån så som ni anser behövs.



Vatten

En frisk människa kan klara sig relativt länge utan mat, men bara några dagar utan vatten. Rent dricksvatten är det viktigaste, men även toalettbesök och personlig hygien är ofta beroende av vatten. Räkna med minst 3 liter per person och dygn, varav 2 liter är dricksvatten.



Mat

Tillgång till mat är inte lika akut som dricksvatten, men avgörande för att fungera fysisk och psykiskt under en kris. Lager för cirka en vecka är en rimlig nivå, gärna vanliga basvaror för att inte krångla till det.



Värme

Bostaden blir snabbt kall om värmen försvinner på vintern. Lägenheter har ofta lägre beredskap för värme än hus där det är vanligare med alternativa uppvärmningsmöjligheter. Beroende på värmesystem, till exempel fjärrvärme, kan värmen försvinna även om elen finns kvar.



Information och kommunikation

Möjligheten att kunna ta emot information från myndigheterna och kommunicera med andra är en utmaning i en krissituation. Räkna med att de vanliga kommunikationskanalerna inte fungerar och förbered alternativ.

VILKA KRISER FÖRBEREDER NI ER FÖR?

Kriser kan vara små och kortvariga eller stora och långvariga. När ni bygger upp en beredskap i er bostadsrättsförening är det bra att fundera igenom olika scenarion och planera vilken ambitionsnivå ni vill lägga er på.

Strömavbrott

Längre strömavbrott påverkar viktiga funktioner i fastigheten som belysning, värme, ventilation och hiss. Det påverkar även funktioner i lägenheterna som kyl, frys och spis. Gå igenom hur strömavbrott påverkar viktiga funktioner i er fastighet och skriv i krisberedskapsplanen vad ni behöver vara förberedda på. Ficklampor, levande ljus, varma kläder och extra filter eller sovsäckar är en bra grund, men redan efter några timmar kan det ändå uppstå problem. Om ni är många i samma rum är det enklare att hålla värmen. Täck för fönster och golv, bygg en koja under ett bord. Om ni har vedspisar eller kakelugnar i fastigheten, kontrollera regelbundet att de fungerar. Fotogen- och gasolkaminer är alternativa värmekällor som bostadsrättsföreningen kan investera i.

Lagra livsmedel som klarar sig i rumstemperatur, inte behöver lång koktid, alternativt inte behöver tillagas alls, och inte kräver så mycket vätska/vatten. Bestäm vad individen kan förväntas göra på egen hand och vad föreningen kan göra tillsammans. En smart investering är att skaffa ett gasol- eller spritkök för att kunna laga mat.

Vattenproblem

De flesta hushåll kan lagra vatten för de första dagarna i sina lägenheter och föreningen kan bistå med extra resurser för längre problem. Förbered också för vattenrening och ha kår för att hämta vatten vid vattenverkens tankbilar eller vattentäcker i naturen.

Blir det aktuellt att rena vatten finns det olika sätt att göra det, vilken metod ni bör använda beror på kvaliteten på vattnet. Ett tips är att medlemmarna själva har vattenreningstabletter hemma, medan bostadsrättsföreningen investerar i ett gemensamt vattenreningssystem. Kraftiga plastsäckar kan placeras i toalettstolen om den slutar fungera. Handsprit hjälper till med hygien.

Datasammanbrott

Allt i samhället är uppkopplat och vid ett datasammanbrott eller en IT-attack kan många viktiga funktioner sluta att fungera, både i samhället och i er fastighet. Inventera olika scenarion för fastigheten. Fokusera också på olika lösningar för att ta emot information från myndigheter. Använd en vevradio med FM-band för att lyssna på Sveriges Radio P4 som har uppdraget att rapportera i kristid. Se till att ha reservström i form av powerbanks med solceller till mobiler. Ha en plan för hur ni kommunicerar både med myndigheter och med varandra. Kontanter behövs för att kunna handla livsmedel om betalsystem ligger nere.

Extremväder

Diskutera vilka risker extremväder utsätter just er förening och fastighet för. Beroende på placering kan det exempelvis vara höga vattenflöden, knäckta träd och kraftledningsstolpar eller extrema temperaturer. Överväg att både klimatbesiktiga och klimatanpassa er fastighet om det behövs.

Sjukdomar och pandemier

Det föreningen i första hand kan fundera på är de praktiska och sociala konsekvenserna av större sjukdomsutbrott. Förbered ett system för att handla nödvändiga vardagsvaror. Ordna säkra mötesplatser för att motverka social isolering.

Olyckor, VMA och våld

Stora olyckor, bränder, sprängningar, terror eller krig ställer beredskapen på sin spets. En akut och grundläggande fråga är om ni ska stanna kvar i era hem eller evakuera. Förbered för båda scenariona genom att se över försörjningskedjorna och upprätta en gemensam plan för utrymning och återsamlingsplats.

Vid brand och vid VMA behöver ni ha märkt upp och sett över hur ni stänger av ventilationen i huset för att agera snabbt och förhindra personskador orsakade av farlig rök. Föreningens gemenskap är också ett sätt att hjälpa till med källkritik och skydda mot spridning av falsk information, helt enkelt genom att ni pratar med varandra.



BRF EKEN I ÄLVSBY: NU KÄNNER ALLA STÖRRE TRYGGHET

Hej Jan Isaksson, vice ordförande i Brf Eken i Älvsbyn, hur kom ni igång med er krisberedskap?

– Bakgrunden är att vi i januari 2024 hade minus 40 grader – samtidigt som vi fick strömavbrott. Vi insåg att det snabbt kunde få allvarliga konsekvenser, både för människor och för fastigheten. Vi har fjärrvärme till huset och lyckligtvis fick vi tag i ett bensindrivet elverk som vi kunde koppla till cirkulationspumpen och fortsatt hålla igång värmen i huset, men det var ändå ett uppvaknande. Efter det bestämde vi oss för att vi vill vara mer förberedda nästa gång något inträffar.



Vad har ni gjort för åtgärder?

– Vi satte oss ner och diskuterade vilka som är våra troligaste scenarion. Sedan gjorde vi en kortfattad krisberedskapsplan och checklista för styrelsen. Enkla saker så alla veta hur vi ska kommunicera och vad vi ska göra om till exempel strömmen går eller vi får en vattenläcka. Eftersom kyla i kombination med strömavbrott är vår största risk har vi skaffat en cirkulationspump, värmefläkt och värmepistol och gjort en steg för steg-instruktion för hur de används tillsammans med vårt nyinköpta elverk.

Har ni gjort andra förberedelser också?

– Ja, vi har förberett oss med vattendunkar och en krislåda med sådant som värmeljus, tändare, ficklampa, vevradio och första hjälpen i vårt skyddsrum. Kriser kan uppstå snabbt, men lärdomen är också att det inte krävs så mycket för att man ska klara en kris bättre. Nu känner alla i föreningen större trygghet.



MCF: ANALYSERA VILKA RISKER SOM FINNS DÄR NI BOR

Hej Anna Teljfors, risk- och kriskommunikatör på Myndigheten för civilt försvar (MCF), varför är det viktigt att grannar preppar tillsammans?

– Den grundläggande orsaken är förstås att individen, gruppen och hela samhället klarar en kris bättre om det finns en lokal och kollektiv beredskap. Jag brukar säga att kriser, även de som orsakas av globala händelser, alltid drabbar våra liv där vi lever och bor. En gemensam krisberedskap i huset eller kvarteret får en större positiv effekt än om vi alla ska sköta oss på egen hand.

Hur ser beredskapen ut hos bostadsrättsföreningar?

– Vi gjorde en undersökning 2021 som visar på ganska låg nivå av beredskap, det var till exempel bara 5 procent av föreningarna som hade diskuterat krisberedskap på årsstämman eller annat sammanhang och 1 procent som gjort en kunskapsinventering bland medlemmarna. Man kan gissa att siffrorna är högre nu, men det finns fortfarande mycket att göra.



Vilka är dina tre bästa råd till en bostadsrättsförening?

– Inventera vilka kompetenser och resurser det finns i styrelsen och bland medlemmarna. Analysera vilka risker som finns där ni bor – är det översvämningar, bränder eller en större olycka som är den mest troliga krisen. Och skapa naturliga mötesplatser där ni kan prata om de här frågorna, ta med krisberedskap som en punkt på städdagen eller varför inte ordna en studiecirkel i föreningen.

KRISBEREDSKAPSPLAN FÖR BOSTADSRÄTTSFÖRENINGAR

Att upprätta en krisberedskapsplan för bostadsrättsföreningen är en viktig del av att förbereda sig för oväntade händelser. Gå igenom vilka delar ni vill ha med i er plan:

1 Inventera

Undersök om er regionala HSB-förening har en beredskapsplan som ni kan ha nytta av. Ta även kontakt med kommunens kris- och beredskapssamordnare eller motsvarande.

2 Bedöm risker och hot

Det första steget är att identifiera vilka typer av kriser som kan påverka föreningen. Detta kan vara till exempel strömavbrott, vattenskador, naturkatastrofer, störningar i digital och fysisk infrastruktur, säkerhetshot och krigssituationer.

3 Kommunicera

Upprätta en plan för hur information ska spridas till medlemmarna i föreningen vid en kris, inklusive kontaktlistor, informationskanaler (till exempel e-post, telefonkedjor, anslagstavlor) och välj ut vilka som är ansvariga för kommunikation.

4 Fördela ansvar

Definiera roller och ansvar för medlemmar vid en kris. Se till att dessa personer får utbildning och information. Vissa saker gör sig bäst att förbereda kollektivt, andra måste individen fortsätta ta ansvar för. Diskutera vad myndigheternas ansvar är, vad individen förväntas göra på egen hand och vad det är mest effektivt att föreningen tar ansvar för.

5 Inventera gemensamma utrymmen

Undersök om det finns plats att förvara vatten, extra livsmedel och alternativa värmekällor/bränsle i föreningens gemensamma ytor. Hur mycket yta är det rimligt att använda? Vem har tillgång till utrymmet? Om ni har skyddsrum i fastigheten, se till att hålla det i lagstadgat skick. Om ni inte har skyddsrum, var finns det närmaste? Kartlägg vilka speciella utmaningar och möjligheter er fastighet och ert kvarter har.

6 Inventera kompetenser och resurser

Vad finns det för yrken, kompetenser och erfarenheter i föreningen som kan vara till nytta vid en kris? Kan ni samla in varma filter, kläder och stormkök som medlemmarna inte längre behöver och förvara i ert gemensamma förråd.

7 Bygg upp ett lager med viktiga saker

Lista nödvändiga förnödenheter som vatten, mat, batterier, ficklampor, och andra nödvändigheter som kan behövas om vanliga förnödenhetskedjor avbryts och fundera över om föreningen kan köpa in och förvara detta.

8 Upprätta planer och rutiner

Bestäm rutiner för evakuering eller skydd på plats. Detta bör vara samlingsplatser, rutter för evakuering och instruktioner för hur man ska agera vid olika typer av kriser.

9 Öka säkerheten

Fundera på om det skulle vara bra med olika säkerhetsåtgärder som övervakningskameror, säkerhetsdörrar, brandlarm och nödvändig skyddsutrustning som brandsläckare, första hjälpen-kit och eventuellt skyddsrum.

10 Samarbeta med lokala myndigheter

Se till att ha kontakt med lokala myndigheter, räddningstjänst och andra relevanta organisationer för att koordinera insatser och stöd vid behov. Det kan också inkludera den psykologiska påverkan av en kris på medlemmarna, såsom tillgång till krishanteringsexperten eller stödgrupper.

11 Kommunicera och öva

Gör det till en vana att påminna om krisberedskapen. Det är också bra att testa att utrustningen fungerar med jämna mellanrum och även träna på att använda den, kanske kan ni till exempel laga mat på gården då och då. Se över och uppdatera krisberedskapsplanen.



ORGANISATIONEN PREPPA TILLSAMMANS: DET VIKTIGASTE ÄR ATT BÖRJA PRATA MED VARANDRA

Hej Pär Plüschke, en av initiativtagarna till konceptet Preppa tillsammans, vad är tanken bakom initiativet?

– Enkelt uttryckt är det att vi hellre möter en kris tillsammans och förberedda än ensamma och oförberedda. All erfarenhet från kriser och katastrofer visar att vi människor instinktivt hjälper varandra, det är en kraft vi vill ta vara på. Och har vi tänkt igenom vad som kan hända, både med samhället och med oss själva, under en kris blir det enklare att hjälpa.



Vad gör ni?

– Vi arbetar framför allt med olika typer av kunskap och lärande eftersom vi jobbar på stadsdelsnivå där det bor många människor. Sedan är tanken att deltagarna ska ta med sig kunskapen till kvartersnivå och bli mer konkreta kring vad de vill göra praktiskt. Jag tänker att man kollektivt kan ta ansvar för det som är svårt för varje hushåll att göra, det kan vara allt från hjärtstartare och en större förbandslåda till värmekaminer och vattenreningsystem.

Vilka är dina tips för att komma igång med prepping tillsammans?

– Det viktigaste är att börja prata med varandra, att dela tankar, idéer och oro. Hur tar vi hand om varandra och vilka vill vi vara vid en kris? Börja i det lilla och börja bygga en grundberedskap, sedan kan man växla upp därifrån om man vill. Mycket handlar om att inventera risker och resurser där man bor, behoven och möjligheterna kan ju vara väldigt olika.



BÄSTA SÄTTET ATT HANTERA EN KRIS

är att vara flera som hjälps åt. I den här guiden får ni tips på hur er bostadsrättsförening kan komma igång med krisberedskap. Här handlar det inte om hushållets eller samhällets beredskap, utan om nivån däremellan – den kollektiva vardagsberedskapen i närmiljön som en bostadsrättsförening kan arbeta med. Varför? Därför att förmågan att hantera en kris blir mycket bättre när vi gör jobbet tillsammans. Allra helst med våra grannar!



HSB – där möjligheterna bor

www.hsb.se