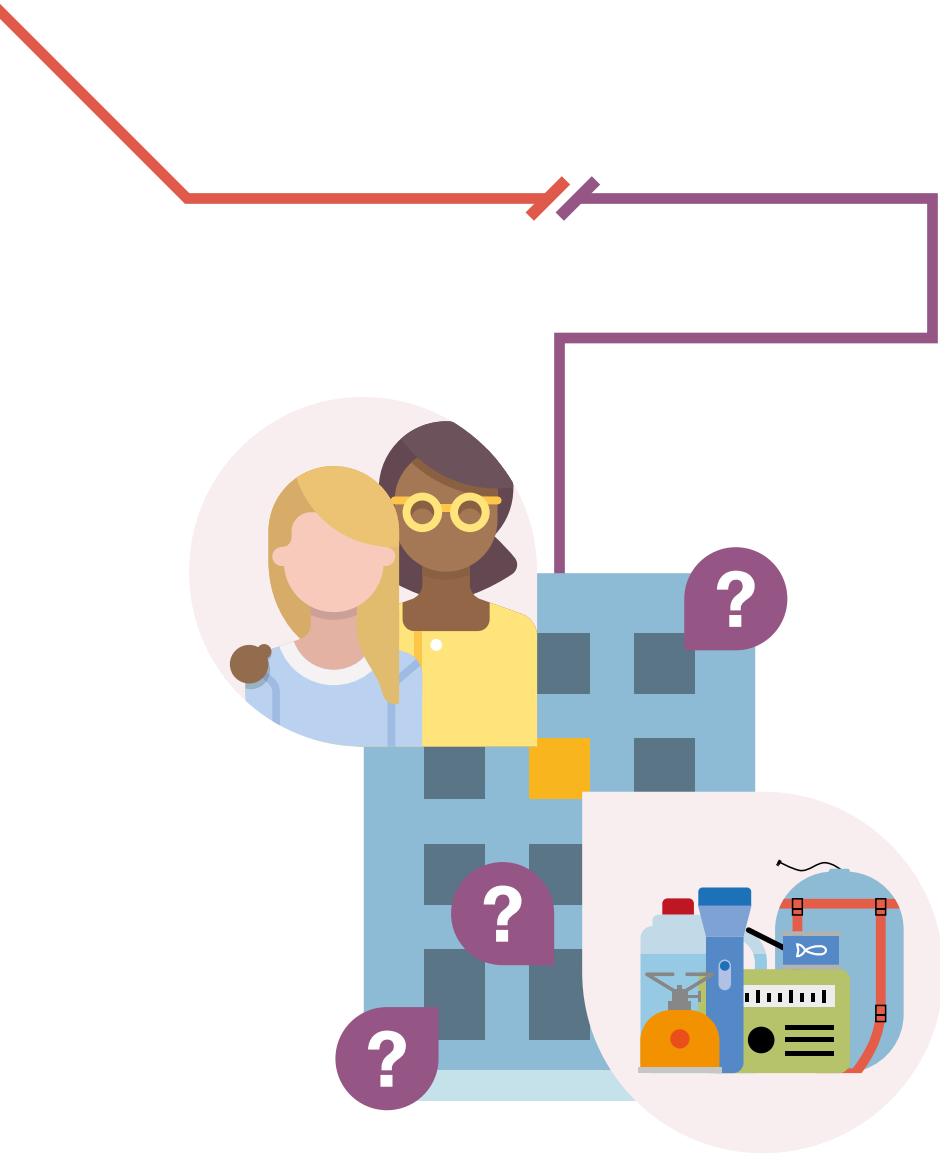




Längre elavbrott är ovanliga i Sverige. Det skulle ändå kunna inträffa när som helst och påverka mycket av det som vi tar för givet. Till exempel värmen i våra hem eller att kunna laga mat, duscha eller spola i toaletten.

Särskilt besvärligt skulle det bli på vintern när det är både kallt och mörkt ute. Men det finns några enkla saker som du kan tänka på före och under ett elavbrott för att du inte ska drabbas onödigt mycket.



Håll värmen med några enkla råd

Ett hus kyls ut snabbare ju kallare det är ute. Vanligtvis är det ingen omedelbar fara. Även om det är -10 grader ute så kan det ta mellan ett och tre dygn innan temperaturen sjunkit till +10 grader inomhus, om du bor i ett någorlunda välisolerat hus.

På Energimyndighetens webbplats, www.energimyndigheten.se/elavbrott, hittar du bland annat broschyren *Värmen i villan vid längre elavbrott* som handlar om hur snabbt olika hustyper kyls ut.

- Med **varma kläder**, tillsammans med **värmeljus** eller en **värmekamin**, behöver du inte frysa.
- **Kroppsvärmen** är en viktig värmekälla. Om ni är flera i hemmet samla gärna ihop er i ett rum och sov tillsammans.
- Är du ensam kan du göra en **koja att sova i**, till exempel under ett bord med filter som hänger ner för att isolera värmen.
- Genom att **isolera fönster** minskas utkylningen av ett rum. Du kan isolera genom att till exempel dra ner persiennerna och hänga filter för fönstren.
- **Tänk på att vädra snabbt** så att du ibland får in frisk luft.
- Om du använder värmeljus för att bidra till värmen, glöm då inte att **släcka ljusen innan du somnar**.



Ljus i mörker

När strömmen försvinner är det bra att ha ficklampor, stearinljus, värmeljus och kanske även fotogenlampa.

Fördelen med ljuskällor med brinnande låga är att de förutom ljus även ger värme. Men brinnande lågor förbrukar även syre, så lämna dörren lite på glänt så att det blir en luftväxling i rummet. Alternativt kan du öppna ett fönster då och då för att vädra snabbt.

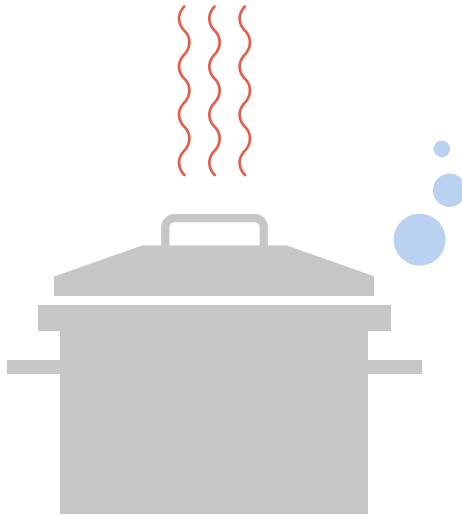
Om du använder mobiltelefonens ficklampsfunktion tänk då på att vara sparsam med mobiltelefonens batteri ifall du behöver ringa, exempelvis ett nödsamtal. Om du istället har vanlig ficklampa hemma, tänk på att också ha extra batterier till hands.



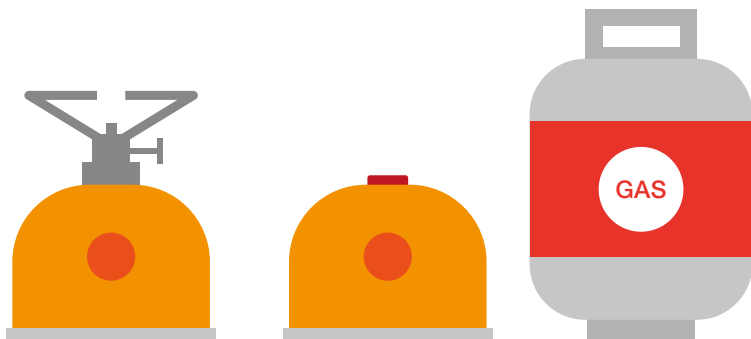
Vatten för matlagning och hygien

Ett längre elavbrott påverkar tillgången till vatten. Om vattenverket saknar reservkraft kommer trycket i ledningarna att sjunka inom några timmar. Då kommer inget vatten ur kranarna och toaletten går inte att spola. Då behöver du tänka på det här:

- **Fyll på kärl eller flaskor** från kranen om elavbrottet pågått mer än en timme. Räkna med ett par liter per familjemedlem.
- Vid ett långvarigt elavbrott **ordnar kommunen platser för vattenutdelning**. Platserna meddelas via lokalradion Sveriges Radio P4 eller med hjälp av högtalarbilar. För att få information om vad som händer kan du även ringa SOS Alarms nationella informationsnummer 113 13.



- Om du är osäker på vattnets kvalitet så rekommenderar Livsmedelsverket att du **kokar vattnet tills det bubblar kraftigt**. Bakterier, virus och parasiter dör när vattnet kokar.
- I nödfall går det också att **smälta snö och is**, eller hämta vatten från sjöar eller andra vattendrag som inte är förorenade. Tänk då på att vattnet måste kokas innan du använder det i matlagning, som dryck eller för personlig hygien. Det kan även vara bra att ha vattenreningstabletter hemma.
- Det kan vara bra att **ha våtservetter hemma** för den personliga hygien.
- Tänk på att det inte går att spola i toaletten om inte vattenförsörjningen fungerar. En hink skulle då kunna fungera som **tillfällig toalett** eller så kan du sätta en plastpåse i toalettstolen. Då riskerar du inte stopp i avloppssystemet.



Mat utan el

Har du en gas- eller vedspis så finns det goda möjligheter för att laga mat även vid elavbrott. Det gäller även camping- eller friluftskök. Se till att du har bränsle i reserv för några dygns användning.

- **Tänk på den ökade brandrisken!** Förvara inte bränsleflaskan intill det brinnande i köket. Se till att barn inte kommer åt kök, tändstickor eller bränsle.
- **Vädra ofta och kort** eftersom lågorna i köket förbrukar syre.
- **Placera inte köket på spisplattan under köksfläkten.** Fettet i fläkten kan ta eld och elden kan sprida sig i huset via ventilationskanalerna.
- Kontrollera att **brandvarnare** och **brandsläckningsutrustning** fungerar.
- **Träkolsgrill får bara användas utomhus** där det är god luftväxling. Glödförbränningen avger nämligen koloxid, en gas som snabbt kan nå dödliga koncentrationer inomhus.
- Ett annat alternativ är att **laga mat utomhus**. Då fungerar utegrillen utmärkt. Och en enkel eldstad är lätt att bygga.



Lyssna på radio och prata med grannarna

Om ett elavbrott inträffar så vill vi veta vad det beror på och hur länge det kommer att pågå. Ett omfattande elavbrott skulle kunna leda till att både telefoni och mobilt internet slutar att fungera. Då blir en vanlig batteridrivna radio en viktig källa till information.

Sveriges Radio P4 har ett ansvar att informera allmänheten vid allvarliga samhällsstörningar. Du får till exempel information om var du kan vända dig om du behöver akut hjälp, låna en telefon eller var du vid behov kan hämta färskvatten.

- Ha alltid en fungerande **batteriradio** hemma och glöm inte **extra batterier**.
- Har du en bil kan du använda radion i den.
- Glöm inte att **prata med dina grannar**. De kanske vet mer än du eller så kan du informera dem om du vet mer.



Checklista

Belysning

- ☐ Ficklampa
- ☐ Batterier
- ☐ Stearinljus/värmeljus
- ☐ Lyktor och lampolja
- ☐ Tändstickor/tändare

Värme

- ☐ Sovsäck
- ☐ Filt
- ☐ Liggunderlag
- ☐ Reservkamin
- ☐ Bränsle till kaminen
- ☐ Isoleringsmaterial
- ☐ Tätningslister

Mat

- ☐ Reservmat för några dygn som kan förvaras utan kyla, exempelvis konserverburkar med varmkorv, ravioli, linser, majs och bönor
- ☐ Reservkök, till exempel ett spritkök

Vatten

- ☐ Dunkar/hinkar
- ☐ Vattenrenare och vattenreningstabletter

Hygien

- ☐ Hygienartiklar
- ☐ Husapotek
- ☐ Våtserverter och handsprit
- ☐ Toalettpapper
- ☐ Plastpåsar eller sopsäckar

Information

- ☐ Batteriradio
- ☐ Vevradio
- ☐ Solcellsladdare eller powerbank för mobiltelefon
- ☐ Papperslista med viktiga telefonnummer





Energimyndigheten driver på energiomställningen in i ett modernt och hållbart fossilfritt välfärdssamhälle - med hjälp av trovärdighet, helhetssyn och mod.

Vi bidrar med fakta, kunskap och analyser om tillförsel och användning av energi i samhället.

Forskning om förnybara energikällor, smarta elnät och framtidens fordon och bränslen får stöd av oss. Vi stöttar också affärsutveckling som gör det möjligt att kommersialisera innovationer och ny teknik, och ser till att goda lösningar kan exporteras.

Vi ansvarar för Sveriges officiella statistik på energiområdet, och hanterar elcertifikatsystemet och handeln med utsläppsrätter.

Dessutom deltar vi i internationella klimatsamarbeten, och förmedlar fakta om effektivare energianvändning till hushåll, företag och myndigheter.



Energimyndigheten, Box 310, 631 04 Eskilstuna
Telefon 016-544 20 00, Fax 016-544 20 99
E-post registrator@energimyndigheten.se
www.energimyndigheten.se