

18. Personlig hemberedskap och egenansvar



En kurs för att förbereda dig och din familj för att hantera situationen när krisen kommer så att du avlastar samhällets resurser i en nödsituation.

Kursinnehåll

- Personlig Hemberedskap modul 1
- Hemberedskap: Förbered dig 72 timmar hemma – Modul 2
- Personlig hemberedskap: praktik som fungerar – Modul 3

Kursbeskrivning (PDF)

Är du redo när vardagen vänds upp och ner? I en allt oroligare omvärld är din personliga trygghet grunden för att hela samhället ska fungera. I utbildningen "Personlig hemberedskap och egenansvar" får du som anställd eller boende i den fiktiva Beredskapebergs kommun livsviktig kunskap om hur du skyddar dig själv och dina nära vid en verklig samhällskris. Vi tar dig bortom rubrikerna och ger dig konkreta verktyg för att hantera allt från långvariga strömavbrott till allvarigare säkerhetshot. Kursen kopplar ihop din vardag med NATO:s krav på civil motståndskraft och visar varför just du är en nyckelspelare i totalförsvaret. Genom praktiska tips och inspirerande övningar går vi från oro till handlingskraft. På bara 30 minuter får du en färdig plan för vatten, mat, värme och kommunikation. Bli en del av lösningen – för din egen skull, för din familj och för att du och din kommun ska stå starkt, oavsett vad som händer.

Kursmål

Det övergripande målet med kursen är att stärka kommunens samlade motståndskraft (resiliens) genom att säkerställa att personalen har en god egenberedskap. Efter genomförd utbildning ska deltagaren: Förstå sammanhanget: Kunna redogöra för varför personlig hemberedskap är en förutsättning för att kunna utföra sina arbetsuppgifter och därmed upprätthålla samhällsviktig verksamhet i Beredskapeberg. Kunna förbereda sig praktiskt: Ha kunskap om hur man bygger upp en "krislåda" och säkerställer behoven av vatten (3-5 liter/dygn), mat, värme och kommunikation för minst en vecka enligt MSB:s rekommendationer. Agera metodiskt: Veta hur man upprättar en krisplan för familjen, hur man använder alternativ utrustning (t.ex. stormkök och vevradio) samt förstå vikten av grannsamverkan för att minska belastningen på kommunens resurser.



Författare Carl Soderberg

Deltagarbelöning Deltagarintyg

Kurskod wjcmSe

Länkkod 27126

