

Lär dig mer om krisberedskap genom:  
**Hemberedskap i minst 72 timmar –  
Ett utbildningstillfälle om krisberedskap**

Har du kunskap om krisberedskap eller behöver du lite hjälp på vägen?

Bjud in en instruktör från Civilförsvarsförbundet  
och ta del av matnyttig information om Krisberedskap!

Den här är en av två aktivitetsplaner som beskriver en del av Civilförsvarsförbundet material om krisberedskap. Materialet har tagits fram för att stärka enskilda individers kunskap om krisberedskap, för det ligger i våra egna händer att göra det vi kan för att stärka vår egen hemberedskap och att vara medmänniskor till personer som behöver extra stöd i händelse av kris.

- Boken om hemberedskap – en bok om att vara förberedd innan det händer
- **Hemberedskap i minst 72 timmar – Civilförsvarsförbundets 1-2 timmars utbildning om krisberedskap**

### Syfte och mål

Syftet med utbildningen *Hemberedskap i minst 72 timmar* är att ge allmänheten möjligheten att ta del av utbildningsmaterial om krisberedskap – att vara förberedd innan det händer.

Med ökade kunskaper ökar förutsättningarna för att flera hushåll väljer att stärka sin beredskap för att klara sig själva en längre tid om en kris inträffar och samhällets resurser inte räcker till.

Målet för aktiviteten är att öka deltagarnas kunskaper om krisberedskap och att sakkunniga instruktörer kan ge svar på deltagarnas frågor och funderingar.

### Förslag på aktivitetsform

Alternativ 1: *Hemberedskap i minst 72 timmar* är en mellan 1-2 timmar lång utbildning. Utbildningens längd och hur den läggs upp anpassas utifrån beställarens önskemål och behov.

Alternativ 2: Som komplement till utbildningen *Hemberedskap i minst 72 timmar* finns aktivitetsplanen *Boken om hemberedskap* – en bok som kan användas som underlag för fortsatta diskussioner om krisberedskap.

### Boka ett utbildningstillfälle

Att boka instruktör till utbildningen *Hemberedskap i minst 72 timmar* är gratis och bokas via mejl enligt följande:

- Mejla [utbildning@civil.se](mailto:utbildning@civil.se)
- Skriv “*Utbildning Hemberedskap i minst 72 timmar*” i ärenderaden för mejlet

- Uppge kontaktinformation
- Uppge önskad plats för utbildningen

En instruktör kontakta er i nästa steg för att boka ett tillfälle som passar alla. Utbildningen kan genomföras under alla månader på året.

## Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Målgrupperna för diskussionstillfällena kan exempelvis vara:

- Målgrupperna för den frivilliga försvarsorganisationens ordinarie verksamheter
- Förtroendevalda
- Vänner och bekanta
- Allmänhet

## Aktivitetens längd

1-2 timmar beroende på framförda önskemål och behov.

## Antal deltagare

Valfritt baserat på de förutsättningar som finns.

Tänk på att ett högt antal deltagare (15 personer eller fler) kan göra det svårare att diskutera i gruppen. Men då *Hemberedskap i minst 72 timmar* är en informationsträff välkomnar Civilförsvarsförbundet gärna för flera deltagare per tillfälle beroende på exempelvis lokalens storlek, tillgång till högtalaranläggning och efterfrågan.

## Målgruppsanpassning

Om önskemål finns om att anpassa utbildningen utifrån specifika målgrupper, diskutera dessa möjligheter med den instruktör som kommer att leda utbildningen.

## Material

Instruktören tar med sig det material som behövs.

## Google Maps – marknadsföring av era aktiviteter

De frivilliga försvarsorganisationerna har tagit fram en karta via Google Maps där organisationernas aktiviteter presenteras.

Vill ni ha med er aktivitet på kartan så att frivilliga, målgrupper och allmänhet lätt kan hitta informationen? Kontakta din centralorganisation för mera information.