



# Bilaga 1. Krislåda Medarbetare

## Baskrislåda för alla verksamheters medarbetare

Samtliga verksamheter ska ha en krislåda med innehåll enligt kolumnen *Krislådans basinnehåll* (gulmarkerad kolumn). Därefter kompletteras krislådan enligt kolumnen *Krislådan kompletteras av verksamheten med* utifrån verksamhetens behov.

I kolumnen för *Antal* framgår vad som är minsta antal av respektive artikel att ha i krislådan, oavsett typ av verksamhet. Det går dock bra att utöka antalet av enskilda artiklar om verksamhetens behov kräver det.

Krislådans basinnehåll	Krislådan kompletteras av verksamheten med:	Antal	Kompletterande information
Plastlåda med lock		1st	Ska fungera som krislåda. Mått ca L60xB40xH50cm). Antalet lådor kan behöva kompletteras utifrån verksamhetens behov att komplettera lådan.
Vevradio/batteriradio		1st	Vevradio med dynamo, solcell och batteridrift. Inbyggd Powerbank för att kunna ladda en mobiltelefon
Vevficklampa, dynamo större modell		1st	Laddas via handvev eller USB. Kan även ladda en mobiltelefon.
Vevficklampa, dynamo mindre modell		2st	Enklare ficklampa
	Pannlampa	X	1st till varje medarbetare/pass. Lampan ska kunna laddas med power bank.
	Nattlampa	X	Batteridrift, gärna laddningsbar. Verksamheten bedömer antal.
Power bank		2st	Power bank med solceller för att kunna ladda pannlampor med mera.
	Extra batterier	X	Inventera apparater som drivs med hjälp av batterier, vilken typ av batterier, hur många? Köp in extra batterier.
Vattendunk med tappkran, fylld med vatten	Utökas efter verksamhetens behov	1st	10 liters dunk för enkel hantering. Riktmarke, räkna med minst 3 liter/vuxen samt dygn.

Vattendunk hopfällbar		2st	10 liters dunk för hämtning av vatten vid vattenpost/vattentank på annan plats.
	Petflaskor, större modell	2-3st	Att ha i frysen för att kyla kylskåpet med när strömmen går. Antal bedöms utifrån verksamhetens behov och kapacitet.
Hink med lock		1st	För hämtning av vatten ur exempelvis vattendrag eller sjö för att exempelvis kunna spola i toaletter.
	Spritkök	1st	För värmning av mat under en kortare tid
	Sprit till spritkök	3st	3st 1-liters flaskor. OBS! Max 10 liter får förvaras i krislådan. För mer än 10 liter krävs ventilerat skåp av trä eller metall.
	Sopsäckar, ca 125 liter	4 rullar	Extra sortering av sopor kommer sannolikt att bli nödvändigt omgående.
Avfallspåsar		2 rullar	Totalt ca 200 påsar för användning när toaletterna inte fungerar. Placeras i toalettstolen.
Buntband/Stripes		2frp	Mellanstor modell, totalt ca 200 buntband. Används för enkel förslutning av avfallspåsar som exempelvis använts vid toalettbesök.
	Våtserverter	X	1 paket/medarbetare för eget bruk. Ca 80 servetter/paket
	Våtserverter, städdukar	3pkt	Paket om ca 80 servetter/paket.
	Tvål, flytande handtvål	X	1 förpackning per toalett (toalett för medarbetare eller gemensam toalett) samt 1st för kök/pentry.
	Diskmedel	1st	För handdisk
	Handsprit	X	Verksamheten bedömer behovet. OBS! Max 10 liter får förvaras i krislådan. För mer än 10 liter krävs ventilerat skåp av trä eller metall.
	Ytdesinfektion	X	Verksamheten bedömer behovet. OBS! Max 10 liter får förvaras i krislådan. För mer än 10 liter krävs ventilerat skåp av trä eller metall.
Värmeljus	Utökas efter verksamhetens behov	1frp	Exempelvis 1 paket á 100st.
Ljushållare för värmeljus	Utökas efter verksamhetens behov	10st	Värmeljus får ej placeras tillsammans på exempelvis ett fat då det utgör ökad brandrisk (röken från flera värmeljus samlas och kan antändas). Ljushållare förhindrar ”samplacering” av värmeljus.
Tändstickor	Utökas efter verksamhetens behov	1frp	Paket om ca 8 askar á 45 tändstickor. Ca 360 st/paket.

	Första hjälpen-låda	1st	
	Enklare husapotek		Exempelvis: Huvudvärkstabletter, utgå från paracetamol. Vätskeersättningstabletter, exempelvis Resorb.
	Yllefilt	X	Filt för att hålla värme genom att hänga för fönster, bygga kojor eller vira runt sig. Verksamheten bedömer antal.
	Varma kläder		Viktigt att tänka på att klä sig varmt. Vantar, mössor och halsdukar kan vara bra att ha tillgång till.
Krispärm			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utskriven kartbild över närområdet – inplastad</li> <li>• Utskriven kontaktlista från verksamhetens lokala krishanteringsplan</li> </ul> <p>Om följande saknas i den lokala krishanteringsplanen så skriv ut; (gäller ej Selma Lagerlöfs Center och liknande arbetsplatser med aktivitetsbaserade kontorsplatser där mycket personal kommer och går)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista över kontaktuppgifter till medarbetare</li> <li>• Lista över kontaktuppgifter till anhöriga</li> </ul> <p><b>Säkerställ att krislådan förvaras säkert med tanke på att den innehåller personuppgifter och brandfarliga produkter.</b></p>
	Fordon i verksamheten?		Håll dem så fulltankade som möjligt, undvik bränslenivå under halv tank.
	Mat		Se stycket <i>Mat i krislådan</i> samt exempel på livsmedel sist i bilagan.

## Mat i krislådan

Det är viktigt att ha mat i krislådan som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

Tänk också på att uppdatera/se över krislådans innehåll kontinuerligt för att inte produkterna ska passera bäst före-datum. Ta hjälp av rutinens *Bilaga 4. Checklista Krislåda*.

För kontorslokaler förväntas inte beredskap kring matlagning då lokalen ej förväntas utgöra plats för en längre tids överlevnad. Det kan dock vara bra om det finns enklare mat som ger viss energi, exempelvis choklad, energi-bars, skorpor eller liknande för att lättare hålla humöret uppe.

## Exempel på livsmedel:

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn och potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater att till exempel koka pasta i
- Konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön