

BOTKYRKA
KOMMUN



LÅNGT

IFRÅN LAGOM

BEREDSKAPSVECKAN 2026

Du är en del av Sveriges totalförsvar

Här får du tips på vad just du kan göra
för att bli bättre rustad inför en kris.



Skanna för info
om krisberedskap
i Botkyrka

Beredskapsveckan i Botkyrka 2026



Nu är det dags för den årliga beredskapsveckan i hela Sverige. Den pågår 21 till 25 september och även i år är temat **"Du är en del av Sveriges totalförsvar"**. Det betyder att vi alla tillsammans behöver bidra för att stå starka mot externa hot.

Vår motståndskraft ökar när vi gör saker tillsammans, och därför är din, och andras, insats viktig för Sveriges beredskap. Även vid fredstida kriser har vi alla en uppgift, och det speglar årets tema. Alla har en uppgift om Sverige hotas av kriser.

Exempel på hur du kan bidra:

- Ha mat, vatten, värme och mediciner hemma för minst sju dagar så minskar du belastningen på samhällets resurser vid en kris.
- Hjälp dina grannar, särskilt äldre eller personer med funktionsnedsättning, det stärker vår gemensamma motståndskraft.
- Sök efter trovärdig information, till exempel via **[krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)**, det hjälper dig att agera klokt och undvika ryktesspridning.
- Gå med i en frivillig försvarsorganisation, som Röda Korset, Civilförsvarsförbundet eller någon av Sveriges 18 civilförsvarsorganisationer.

Välkommen till ditt medborgarkontor!

Under beredskapsveckan kan du besöka våra medborgarkontor och träffa medarbetare från Botkyrka kommun. Vi informerar, ger tips och visar hur du kan öva hemma hos dig. Vi kommer bland annat att visa hur ett stormkök fungerar och vad en krislåda kan innehålla.



Att ge blod är att vara en del av Sveriges beredskap

Blodgivare hjälper sjukvården att fungera i både vardag och kris. Bli blodgivare nu så kan du hjälpa till när det behövs. Om du är 18–60 år och frisk är chansen stor att du kan bli blodgivare. Anmäl dig här: **geblod.nu/bli-blodgivare**

Visste du att blodbussen kommer till vår kommun?

Passa på att ge blod på hemmaplan! Här hittar du tiderna och över 100 andra platser där du kan ge blod i Stockholms län: **geblod.nu/har-finns-vi**

VIKTIGA CHECKLISTOR

Här är tips på mat och saker som är bra att ha i beredskap.

Bra saker att ha hemma:

- Batteridrivnen radio
- Vatten i plastflaskor eller dunk
- Sovsäck
- Värmeljus
- Tändstickor eller tändare
- Stormkök
- Mat för en vecka
- Husapotek och medicin
- Kontanter
- Ficklampa
- Batterier
- Laddad powerbank
- Viktiga telefonnummer på papper
- Karta över närområdet



Bra mat att ha hemma:

- **Torrvaror:** Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, hirs, polenta, quinoa, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, skorpor. Salt och kryddor.
- **Konserver:** Tomat- och grönsakskonserver, färdiga rätter, grytbaser och pastasåser. Bröd med lång hållbarhet.
- **Proteinrikt:** Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärtor, bönor, linser, ost på tub.
- **Fettriikt:** Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.
- **Snabb energi:** Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- **Drycker:** Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker.
- **Mat till barn:** Välling, ersättning, gröt och barnmatsburkar.

Aktiviteter i din stadsdel

HALLUNDA – 21 SEPTEMBER

Kl. 8–9.30 i centrum

Visning av nödvattentankar + give aways.

Kl. 13–16 på medborgarkontoret

Vi visar en beredskapslåda och pratar om elberedskap och beredskap.

ALBY – 22 SEPTEMBER

Kl. 8–9.30 i centrum

Visning av nödvattentankar + give aways.

Kl. 13.30–17.30 på medborgarkontoret

Vi visar en beredskapslåda och pratar om elberedskap och beredskap.

FITTJA – 23 SEPTEMBER

Kl. 8–9.30 i centrum

Visning av nödvattentankar + give aways.

Kl. 13–16 på medborgarkontoret

Vi visar en beredskapslåda och pratar om elberedskap och beredskap.

TUMBA – 24 SEPTEMBER

Kl. 8–9.30 i centrum

Visning av nödvattentankar + give aways.

Kl. 13–13.45 på Tumba bibliotek

Civildödsförbundet håller föreläsning om krisberedskap på lätt svenska.

Kl. 13–16 på Tumba bibliotek

Att bygga en krislåda.

Minikurs i att använda stormkök.

Scouterna visar överlevnadsknep.

TULLINGE – 25 SEPTEMBER

Kl. 8–9.30 i centrum

Visning av nödvattentankar + give aways.

Kl. 10–14 på medborgarkontoret

Vi visar en beredskapslåda och pratar om elberedskap och beredskap.

ÖVRIGT

- Trygghetsfältarna besöker fritidsgårdarna och pratar beredskap under hela veckan.
- Visning av skyddsrum, aktiviteter hos verksamheter med mera. Håll utkik på hemsidan: botkyrka.se/beredskapsveckan

Vill du och din förening vara ännu mer beredda?

Vecka 40 anordnar Botkyrka kommun för femte gången i rad Forum för civilsamhällets beredskap. Nu tar vi nästa steg i samverkan mellan civilsamhället och kommunen. Vilka uppgifter behöver vi hjälpa varandra med, och hur går vi vidare i samarbetet? Du och din förening är välkomna att diskutera möjliga samverkansformer och vägen framåt!

När: Onsdag 30:e september kl. 18 på Tumbascenen

Meddela gärna att du kommer till paola.vaerlien@botkyrka.se, så att vi kan beställa fika.

**BOTKYRKA
KOMMUN**

