

Testa dina kriskunskaper

En viktig del av att vara förberedd är att ha rätt kunskap. Det här quizet består av 10 frågor samt en utslagsfråga. Välj det svar som du tror är rätt.

1

En kris inträffar som slår ut el, internet och mobilnät. Vad gör du?

→ 1. Lyssnar på Sveriges Radio P4.

X. Kontaktar min el- och internetleverantör.

2. Stänger av min kyl och frys.



Lär dig mer!

Vid kris och krig behöver du få veta vad som händer, hur du själv ska agera och vad ansvariga myndigheter gör. Du kan också behöva komma i kontakt med dina anhöriga.

Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och fortsätter att sända när mycket annat i samhället inte fungerar. Där får du veta vad som har hänt och vad du kan göra, exempelvis var du kan hämta vatten, vart du kan bege dig om du behöver hjälp eller om du måste evakuera.

Det finns ingen speciell "nödradio" som endast sänder viktiga meddelanden till allmänheten. Det enda du behöver tänka på är att ha en vanlig radio som fungerar även vid strömavbrott och där du kan lyssna på Sveriges Radio P4 och andra nyhetskanaler.



2

Vem har bestämt att alla som kan bör kunna klara grundläggande behov som mat och vatten minst en vecka utan hjälp från samhället vid kris eller krig?

→ 1. Regeringen.

X. Socialstyrelsen.

2. Myndigheten för civilt försvar.



Lär dig mer!

Regeringen har bestämt att alla som har möjlighet behöver ha beredskap för minst en vecka. Anledningen är främst det kraftigt försämrade säkerhetsläget i omvärlden. För att göra människor mer förberedda har alla hushåll fått hem broschyren Om krisen eller kriget kommer. Du kan också beställa eller läsa den på mcf.se.



**Myndigheten
för civilt försvar**

3

Vem ansvarar för Sveriges beredskap vid kris och krig?

1. Det militära försvaret.

X. Regeringen.

→ 2. Hela samhället tillsammans.



Lär dig mer!

Det civila försvaret är alla vi som bor i Sverige tillsammans med myndigheter, regioner, kommuner, företag och ideella organisationer. Det militära försvaret består av försvarsmakten och flera andra myndigheter. Tillsammans bildar det vårt totalförsvär.

Det civila försvaret ska stödja det militära försvaret, skydda människor och få samhället att fungera så bra som möjligt även vid krig.

Det militära försvaret ska försvara Sverige och allierade Nato-länder mot väpnat angrepp, skydda våra gränser och bidra till att hantera konflikter.



**Myndigheten
för civilt försvar**

För vilka gäller totalförsvarsplikten?

1. För alla som är mellan 18–45 år.

X. För alla som är födda i Sverige.

→ 2. Från och med året du fyller 16 till och med året du fyller 70.



Lär dig mer!

Från det år du fyller 16 till och med det år du fyller 70 är du skyldig att bidra till Sveriges totalförsvär vid fara för krig eller krig. Det kan innebära att du exempelvis får arbeta inom äldreomsorgen, hjälpa till med transporter av mat och vatten eller med uppgifter i det militära försvaret.

Vid krig hjälper man till där det behövs mest, så att samhället fungerar och människor skyddas.



5

Du är i ett köpcentrum när du plötsligt hör flera höga smällar och ser människor börja springa. Det låter som att någon skjuter.

Hur ska du agera?

→ **1. Jag ska fly, söka skydd och larma (ringa 112).**

X. Jag larmar (ringer 112) och inväntar hjälp.

2. Jag försöker ta reda på vad som hänt.



Lär dig mer!

Terrorattentat och väpnat våld har och kan fortsatt inträffa i Sverige. Det kan vara riktat mot människor eller exempelvis elförsörjning och transporter.

Vid ett misstänkt terrorattentat ska du snabbt ta dig bort från platsen eller söka skydd om du inte kan fly. Ring 112 och berätta vad som hänt. Lär dig minnesregeln: Fly, sök skydd, larma.



**Myndigheten
för civilt försvar**

6

Hur mycket vatten behöver en person till dryck, matlagning och hygien för att klara sig en vecka vid kris eller krig?

1. 14 liter per person.

→ X. 21 liter per person.

2. 49 liter per person.



Lär dig mer!

Räkna med att en vuxen person behöver tre till fem liter vatten per dygn. Svarsalternativen ovan är baserat på tre liter. Det ska räcka till både dryck, matlagning och grundläggande hygien. Har du husdjur går det åt vatten även till dem.

Det är förstås svårt att lagra stora mängder vatten hemma, men lite är bättre än ingenting. Ett extra förråd av dricksvatten kan bestå av dunkar eller andra behållare som du själv fyller. Det kan även bestå av vatten på flaska som du köper i butiken.



Myndigheten
för civilt försvar

7

I Sverige finns det många skyddsrum som ska skydda befolkningen vid krig. I fredstid får skyddsrummen användas till annat, men de ska kunna ställas i ordning inom två dygn.

Hur stor yta är det tänkt att finnas för varje person i skyddsrummet?

1. 2,25 kvadratmeter.

→ X. 0,75 kvadratmeter.

2. 1,26 kvadratmeter.



Lär dig mer!

Ytan som är beräknad per person i ett skyddsrum är endast 0,75 kvadratmeter, alltså ungefär 85 gånger 85 centimeter. Därför är det viktigt att endast ta med sig det nödvändigaste. Skyddsrum skyddar mot tryckvågor och splitter från bomber. De skyddar även mot tryckvågor och värmevågor från kärnvapen. Skyddsrum ger bättre skydd än andra platser mot radioaktivt nedfall, gaser från kemiska vapen samt biologiska stridsmedel.

Källare, garage och tunnelbanestationer under mark ger också skydd vid ett luftangrepp. Du får även ett visst skydd i en tunnel eller vid en mur. Det är bättre att vara inomhus än utomhus, helst i ett rum utan fönster.



**Myndigheten
för civilt försvar**

Främmande makt och andra aktörer utanför Sverige använder desinformation, vilseledning och propaganda för att påverka oss.

Vad kan du göra för att stärka vår motståndskraft mot detta?

1. Dela information snabbt så att fler når under en kris.

X. Undvika nyheter helt vid kriser.

→ 2. Få informationen bekräftad från flera olika källor.



Lär dig mer!

Så här kan du bidra till vår motståndskraft mot desinformation och propaganda:

- Var uppmärksam på innehåll som väcker starka känslor.
- Dela bara information som du vet kommer från pålitliga källor.
- Försök att få informationen bekräftad från flera olika källor.
- Vid en allvarlig händelse, sök bekräftad information från myndigheter.



I kris och krig kan det bli svårare att köpa mat, medicin och drivmedel och du kan kanske inte använda ditt betalkort.

Hur mycket kontanter rekommenderar Riksbanken att varje vuxen bör ha hemma, för minst en veckas inköp av livsnödvändiga varor?

1. Cirka 550 kr per vecka.

→ X. Cirka 1000 kr per vecka.

2. Cirka 250 kr per dag.



Lär dig mer!

Riksbanken rekommenderar alla hushåll att ha 1 000 (ett tusen) kronor i kontanter per vuxen hemma, gärna i olika valörer. Det är tänkt att täcka en veckas inköp av livsnödvändiga varor. Beloppet är ungefärligt, det beror bland annat på hur många man är, och vilka särskilda behov som finns i hushållet.

En viktig beredskapsåtgärd är att ha flera sätt att betala. I ditt hushåll kan ni till exempel:

- Ha konton i olika banker, kort från olika kortnätverk (exempelvis Visa och Mastercard) och tillgång till betaltjänster via mobiltelefon (exempelvis Swish).
- Ha flera alternativ att identifiera dig elektroniskt (exempelvis BankID och säkerhetsdosa till din bank).
- Ha koll på PIN-koder. De behövs om kontaktlösa betalningar med kort och mobil (att "blippa" mot en kortterminal) skulle sluta fungera.



10

Sverige ingår sedan 2024 i Nato. Vad är Natos främsta uppgift?

1. Att styra medlemsländernas politik.

X. Att skapa handel mellan länder.

→ 2. Att försvara medlemsländerna vid angrepp.



Lär dig mer!

Nato står för North Atlantic Treaty Organization och består av både en politisk och en militär del.

Syftet med alliansen är att bevara freden för sina medlemsländer genom politiska och militära medel. I alliansens gemensamma fördrag lovar länderna att hjälpa varandra vid ett angrepp.



Myndigheten
för civilt försvar

Utslagsfråga

Under 2026 fick Sverige en ny kanal för Viktiga meddelanden till allmänheten, VMA. Varningen kommer som en skarp signal under tio sekunder till mobiler i det drabbade området.

Vad heter systemet?

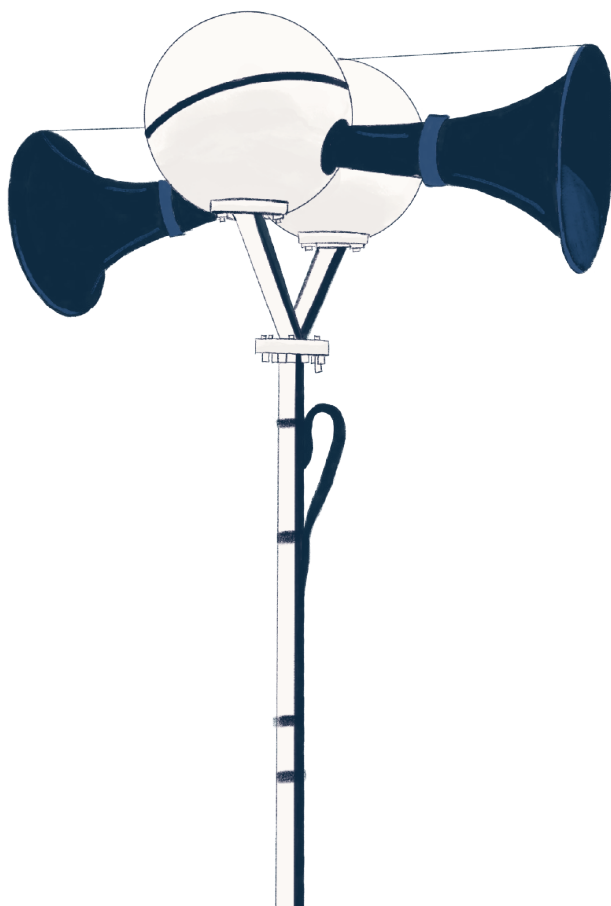
→ **Svar: SE-Alert.**



Lär dig mer!

VMA är ett system som varnar och informerar vid allvarliga olyckor och kriser, som utsläpp av farliga ämnen och bränder med exempelvis risk för giftig rök eller explosion. Du får VMA bland annat genom:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text.
- Appar från bland annat krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio och SVT.
- Sms till mobiler i det drabbade området.



**Myndigheten
för civilt försvar**

Testa dina kriskunskaper

	1	X	2
1	1		
2	1		
3			2
4			2
5	1		
6		X	
7		X	
8			2
9		X	
10			2

Utslagsfråga: SE-Alert

