

Foto: Scampix/Leif P. Jansson



Grillfest!

Tinas bästa tips för grillen. >> Sid 4-5

Musiksommar!

Expertens bästa festivalråd. >> Sid 8

Väderkoll!

Madeleine lär dig tyda molnen. >> Sid 12



Foto: Daniel Ohlsson/TV4

SÄKERHET I SOMMAR



Satsa på en säker husvagnssemester.

>> Sid 9



Sjödrama med lyckligt slut Sid 6-7

Foto: Tommy Hvittfeldt



Foto: Tommy Hvittfeldt

REKORDMÅNGA HOPPSKADOR

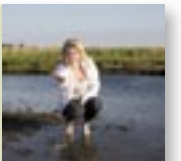
Allt fler hoppar studsatta – och fler än 5 000 personer skadas varje år i olyckor som oftast är lätta att förebygga.

SIDAN 2

SJUKSKÖTERSKAN ANNA

”Nu kollar jag alltid brandvarnaren.”

SIDORNA 10-11



PROFFSÄVENTYRAREN OLA

Så reser du säkert i sommar.

SIDAN 3



En glad och säker sommar

Äntligen sommar – och äntligen dags att njuta av väl-förtjänt vila och ledighet. Många föredrar att ta det lugnt hem-mavid med utflykter till stranden och genom att samla goda vänner kring grillen. Andra ger sig iväg till sommar-torpet eller åker ut med husvagnen eller båten. Och en del passar på att resa lite längre – såväl inom som utanför Sverige.

I den här bilagan från Räddningsverket kan du läsa om mycket av det som hör sommaren till – och om hur du kan göra för att få en riktigt bra och säker sommar. En sommar utan onödiga olyckor, skador och bränder. Med rätt kunskap och rätt utrustning går det nämligen att förebygga de flesta olyckshändelser.

Själv tänker jag tillbringa så mycket tid som möjligt på sjön. Att få ge sig ut med båten, kasta loss från vardagen och kunna njuta av lugnet och skönheten i skärgården slår det mesta.

Men många år med båt har lärt mig att lugnet och idyllen snabbt kan växla till skarpt läge – och då gäller det att ha marginalerna på sin sida. På sjön betyder det att ha bra koll på vädret, se till att utrustningen är i gott skick och att barn aldrig lämnas utan tillsyn. Samt, förstås, att flytvästen alltid är på – det är lika självklart som nykterhet för alla som är på och vid vattnet.

Jag önskar alla läsare en riktigt glad och säker sommar!



Göran Gunnarsson
Generaldirektör, Räddningsverket



Räddningsverket är en statlig myndighet som verkar för ett säkrare samhälle. Vi sprider kunskap och arbetar med föreskrifter, råd och stöd för att minska antalet olyckor och deras effekter. Verkets Centrum för risk- och säkerhetsutbildning genomför utbildningar inom skydd mot olyckor, risk och säkerhet. Internationellt har vi en hög beredskap för humanitära insatser. Räddningsverket har omkring 800 medarbetare och verksamheten finns i Karlstad. Verket hör till Forsvarsdepartementet. Läs mer på Räddningsverkets webbplats www.raeddningsverket.se

Denna information har även givits ut i en annonsbilaga i Dagens Nyheter 2007.06.18.

För frågor om innehållet i bilagan, kontakta enhetschef Mette Lindahl-Olsson, mette.lindahl-olsson@srv.se eller Björn Albinson, bjorn.albinson@srv.se tel: 054-13 50 00.

”Allt fler skadas och dör i fallolyckor.”

VISSTE DU ATT ...

... 1,5 miljoner svenskar varje år skadas så illa att de måste söka primär- eller akutvård? Närmare 3 000 personer dör varje år i olyckor.

40 miljarder kronor beräknas olyckor och skador kosta samhället varje år. Och då är allt lidande inte medräknat.

HOPP & FALL

TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: TOMMY HVITFELDT



Antalet olyckor på studs mattor har ökat dramatiskt de senaste åren. Ett bra sätt att förebygga olyckor är att sätta upp ett skyddsnet runt mattan. Se också till att det alltid finns en vuxen med när barnen hoppar.

Viktigt hålla sig på mattan

Allt fler svenskar hoppar. Och visst är det en härlig känsla att få flyga omkring i det fria på en studs matta. Men känslan av frihet kan vara förrädisk ...

Så hoppar du säkrare

- Se till att studs mattan står plant och stadigt.
- Kolla att skyddet över ram och fjädrar är helt. Nya ramskydd finns att köpa via tillverkare och i välsorterade sportbutiker.
- Placera studs mattan fritt med minst två meter till träd och buskar.
- Använd säkerhetsnet och kliv av mattan försiktigt.
- Hoppa helst en åt gången. Är ni två som hoppar – håll ögonkontakt hela tiden.
- Tänk på att barn är lättare än vuxna.
- Lämna inte barn ensamma på studs mattan.
- Hoppa inte på en blöt studs matta – och aldrig med alkohol i kroppen.

Klipp gärna ut och spara

Det står numera en studs matta i var och varannan trädgård. Att allt fler ägnar sig åt att hoppa på studs matta är inte så konstigt. Hoppningen är ett perfekt sätt att träna kondition, koordination och balans. Och så är det roligt!

Hoppglädjen har dock en baksida. Studsmatteskadorna har tjugofaldigats de senaste sex åren. Förra året tvingades 5 000 personer söka akutvård efter att ha skadat sig i samband med hopp på studs mattor.

Oroande skadebild

Stukade fötter, armbrott och hjärnskakningar är några av de vanligaste skadorna. Barn mellan 5 och 14 år skadas oftast.

– Det är en mycket oroande skadebild med inte bara stukningar och frakturer, utan även nack- och skallskador, säger Ulf Björnstig, professor och överläkare vid kirurgiavdelningen på Norrlands Universitetssjukhus i Umeå.

Ulf Björnstig har varit med och gjort den första studien om skador i samband med studs matteolyckor. Resultatet är alarmerande.

– Det är anmärkningsvärt att så många unga drabbas av frakturer, men också att så många drabbas av nack- och skallskador. Med lite otur kan en sådan skada ge bestående men.

INPRESS

Intelligent kommunikation sedan 1984.

InPress, grundat av Conny Unéus, är ett tidningsföretag som producerar bilagor i rikspress. Projektledare: Thomas Crusell · Texter: Sven-Eric Lindberg · Grafisk form: Sara Norkvist · Repro: InPress · Tryck: V-Tab
För information om InPress-bilagor, kontakta Thomas Crusell, 031-10 56 36, thomas.crusell@inpress.com



www.inpress.com

”Var fjärde person mellan 18 och 25 år saknar hemförsäkring med reseskydd.”

VISSTE DU ATT ...

... en olycka utomlands lätt kan bli en dyr historia? Vård och hemtransport kan kosta flera hundra tusen kronor – en kostnad som du själv måste stå för om du saknar hemförsäkring med reseskydd.

250 svenskar dog förra året vid olyckor utomlands. Samtidigt råkade 65 000 personer ut för olyckor eller sjukdom på utlandsresan, enligt uppgifter från svenska utrikesdepartementet.

PÅ RESAN

TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: WWW.SKINNARMO.COM

Säkerhet A och O för Ola Skinnarmo

Ola Skinnarmo är äventyraren som har gjort till sitt yrke att utsätta sig för hårda påfrestningar och stora risker. – Just därför är säkerhet en nyckelfråga för mig.

Ola Skinnarmo har under sina tolv år som professionell äventyrare rest mer än de flesta ens kan drömma om under en hel livstid. Bara under 2007 har Ola hunnit med att besöka Tibet, Nordpolen och Svalbard och senare under året väntar resor till såväl Antarktis som Afrika.

– Jag reser mycket, men lägger ner ännu mer på tid på förberedelser inför resorna, berättar Ola. Om jag ska dela in mitt jobb tidsmässigt i tre delar, är det planering och efterarbete som tar mest tid och själva resorna som utgör den minsta biten.

Eftersom resorna ofta innebär utmaningar på gränsen till vad som är möjligt, står säkerhetsfrågorna alltid i centrum.

– Jag gör ju det jag gör för att jag vill leva livet – inte för att förkorta det. Slarvar jag med säkerheten kan det innebära livsfara. Jag brukar inför varje resa skriva ned olika situationer som jag absolut inte vill vara med om – och sedan rusta mig för att kunna möta dessa situationer.

För Ola Skinnarmo är ”att tänka efter före” ett nyckelbegrepp.

– Jag har alltid varit extremt noga med säkerheten och i dag, som pappa till tvååriga Otto, känns det förstas extra viktigt.

Kollar utrymningsvägarna

Samma syn på säkerhet har Ola även när han reser privat. Noggranna förberedelser och rätt utrustning är A och O.

– Jag kollar alltid utrymningsvägar när jag checkar in på ett hotell. Det kan verka lite hysteriskt, men det tar bara några minuter – och kan vara livsavgörande om olyckan är framme. För mig är det lika självklart som att ta på sig säkerhetsbältet i bilen.

När det gäller utrustningen ska den vara utrymmessnål, tålig och praktisk:



Ola Skinnarmo är som professionell äventyrare van vid att utsätta sig för extrema förhållanden. Men det är viktigt att vara rätt utrustad även på semesterresan, menar han.

– Jag har en mobil med ficklampa som är jättebra. Dessutom har jag alltid med mig flera olika små behändiga LED-lampor som kan hänga på nyckelringen eller i blytlåset på jackan. Börjar det brinna eller om det händer något annat nattetid, blir det kolmörkt och du har inte en chans att ta dig ut om du inte har en lampa tillgänglig.

Dessutom är det förstas viktigt att höra av sig hem med jämna mellanrum.

– Men då gäller det ju att mobilen fungerar. Och det gör den inte om den har blivit blöt. Så den ser jag till att ha väl skyddad.

5 saker att ta med på resan ...

- Mobiltelefon, gärna med ficklampa och vattentätt fodral.
- Universalverktyg med kniv, tång och skruvmejsel.
- Kompass – kan behövas även i en storstad.
- Kompakt första förbandsutrustning med skavsårplåster.
- Extra ficklampa av LED-typ eller pannlampa.

Klipp gärna ut och spara

Rätt rustad för resan?

Allt fler olyckor händer när vi är på resande fot. Många tillbud kan dock undvikas med bättre kunskap och rätt utrustning.

Här är checklisten inför resan:

- Behöver du **vaccinera** dig? Kolla i god tid.
- Har du giltigt **pass** och, om så behövs, **visum**?
- Har du en giltig **hemförsäkring** med reseskydd? Ta med intyg på att du är försäkrad.
- Har du ett giltigt europeiskt **sjukvårdskort**? Ta med det om du reser inom EU.
- Har du lagt in **ICE-nummer** (In Case of Emergency) till närmast anhöriga i mobiltelefonens adressbok? Via ICE-numret kan räddningspersonal snabbt nå dina anhöriga om något skulle hända.
- Är du **rätt rustad** för resan? Har du exempelvis vattentätt fodral till telefonen, resebrandvarnare och ficklampa i bagaget?
- Finns det **kopior på dina resehandlingar**? Ta med en extra uppsättning och lämna en hemma hos anhöriga.

10 råd på plats

- Ta reda på utrymningsvägarna från hotellrummet.
- Provgå utrymningsvägen ut i det fria.
- Kolla var närmaste larmknapp och släckare finns.
- Placera din egen resebrandvarnare så högt som möjligt i rummet.
- Ta alla larm på allvar.
- Vid brand – lämna rummet om korridoren är rökfri. Ta med nyckel om du blir tvungen att gå tillbaka.
- Kan du inte lämna rummet, ring larmnummer eller reception. Visa dig i fönstret.
- Om rök tränger in, täta dörrspringan med våta handdukar.
- Var försiktig vid bad på okända



Foto: T. Busch-Christensen

Mitt bästa restips

Jenny Kallur, VM-aktuell friidrottsstjärna med 150 resdagar per år:

Jag brukar alltid titta efter tavlan med utrymningsvägar, så att jag vet vart jag ska ta vägen om något skulle hända. Men jag har, trots att jag reser så mycket, aldrig

varit med om något allvarligt brandtillbud. Fast när vi var i Japan nyligen för att träna inför VM, gick larmet. Men det visade sig vara en bastu som blivit överhettad.

- stränder. Kolla varningsflaggorna!
- Bete dig i trafiken som du gör hemma.

Källor: UD, Räddningsverket

Tänk på att ...
... lägga in ett ICE-nummer (In Case of Emergency) till närmast anhöriga i adressboken på mobilen.



Kol & gasol – så gör du!

Det ska vara gott att grilla – men också säkert.

Grillar du med kol är det framför allt några saker du bör tänka på, menar Karin Kjellén på Räddningsverket:

- Placera grillen **stadigt** och på säkert avstånd från brännbart material.
- Håll på **tändvätska i god tid** innan du tänder på.
- **Spruta aldrig** tändvätska på en glödande grill. Var särskilt försiktig med biologisk/ekologisk tändvätska. Den innehåller alkohol och är därmed extra brandfarlig.
- Ha gärna ett lock, **en hink vatten** och/eller en blomsterspruta till hands.
- Tänk på att täcka över grillen **efter användning** alternativt släcka glöden med vatten. Ställ aldrig in en glödande grill inomhus – det kan leda både till brandfara och risk för koloxidförgiftning!

Hantera gasol med respekt

Många grillar med gasol och det är ett enkelt och effektivt sätt att få glöd under köttet. Tänk dock på att gasol och luft är explosivt, så hantera därför gasolen med respekt. Det innebär bland annat:

- **Kontrollera** att anslutningar och slangar är hela.
- **Lukt**ar det gasol – stäng genast av. Kolla med läckagespray.
- Använder du gasol i båten eller husvagnen – se till att utrymmet är **väl ventilerat**.
- Stäng alltid av gasolen med **huvudkranen** när grillen inte används.
- **Förvara** gasolturen på säker plats.



Vill du veta mer ... om gasol? På www.raddningsverket.se hittar du den här broschyren.



Foto: Scanpix/Leif R. Jansson

Tina Nordström grillar mycket sommartid – och med den klassiska blå pepparkvarnen går det att förhöja smaken på det mesta.

Olycksfakta

De vanligaste olyckstyperna med dödlig utgång är fallolyckor, trafikolyckor och förgiftningar. Fallolyckorna ökar i takt med att befolkningen blir allt äldre, medan dödsfallen i trafikolyckor minskar.

Sommartid är det, förutom i trafiken och i hemmet, i samband med sport, fritid, bad- och båtliv samt på resor de flesta olyckor inträffar.

När det gäller sportskador dominerar fotboll – som också är den största sporten. Varje år skadas 32 000 fotbollsspelare så illa att de tvingas söka akutvård.

Ridning och annan hästhantering på fritiden orsakar 13 000 rapporterade skador per år.

Under ett år gör räddningstjänsterna närmare 26 000 insatser vid bränder i Sverige och i ungefär 40 procent av fallen handlar det om bränder i byggnader.

Källa: Jan Schyllander, NCO, Räddningsverket

Goda råd för utflykten

Ska ni elda på utflykten? Eller tända en brasa på landet? Då är det viktigt att veta vad som gäller för eldning i skog och mark. Här är några tips och råd om hur du kan elda säkert i det fria.

- Elda eller grilla i första hand i **färdiga eldstäder** eller på medhavd grill. Placera elden/grillen på en lugn och skyddad plats, helst så nära vattnet som möjligt.
- Elda aldrig **direkt på berget** – det är förbjudet!
- Ha gärna **vatten tillgängligt** om vinden skulle friska i – och släck alltid ordentligt med vatten innan ni lämnar platsen.
- Kontrollera så att det inte råder **eldningsförbud**. Vid brandrisk-prognos 5 får du inte elda.
- Om något händer, följ principen: **rädda, varna, larma, släck**.
- **Brännskador ska kylas** med vatten, helst tio minuter eller mer. Tar det eld i kläderna, stå inte upp utan rulla dig runt på marken för att släcka elden.



VISSTE DU ATT ...

... biologisk tändvätska, eller ekologisk som den också kallas, är mer brandfarlig än traditionell tändvätska?

5 minuter bör tändvätskan få på sig att dra in i grillkolet innan du tänder. Tänk på att förvara tändvätskan på säkert avstånd från grillen.



”Håll aldrig tändvätska på glödande grillkol!”

GRILLA TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: INPRESS



Tinas bästa grilltips!

Att samlas vid grillen och njuta av läcker mat i goda vänners lag hör till sommarens höjdpunkter. Så även för stjärnkocken Tina Nordström, som hoppas på en sommar med fint väder och mycket tid vid grillen. Tinas bästa grilltips? Mycket tålamod och lite tändvätska ...

Tänk på att ...
... aldrig ta in en glödande grill inomhus. Grillen avger dödlig kolmonoxid – och är dessutom en brandfara.

Tina Nordström har de senaste åren varit flitigt i farten med en rad framgångsrika tv-serier och kokböcker. Men i år tar hon det lite lugnare. Nu är det ettårige sonen Albin som står i fokus och det blir mer tid hemma – och därmed mer utrymme för trivsamma grillstunder tillsammans med nära och kära.

Håll koll på barnen!

Hemligheten bakom en lyckad grillfest är, enligt Tina, tålamod – och goda tillbehör. Plus en viss försiktighet. Det är lätt att något händer vid grillen.

– Grillen får inte stå för nära vägen och jag försöker också att se till så att det finns ett lock eller en brand-

filt i närheten så att man kan kväva elden om något skulle gå helt fel. Dessutom är det viktigt att inte ha för mycket olja i marinaden, för då kan det bli onödigt stora flammor.

En annan viktig säkerhetsaspekt på grillningen är att hålla barnen från grillen. Något som inte alltid är så lätt, särskilt inte om man som Tina har en ettåring som precis börjat upptäcka världen på allvar.

– Det enda som hjälper är nog att binda dem vid ett träd! Nej, men allvarligt talat så gäller det förstås att ha barnen under uppsikt när man grillar. Man måste ha ögon i nacken – en olycka med en grill och ens barn vill man helst inte vara med om.

Finns det då några hemliga knep för hur man ska lyckas vid grillen?

– Det viktigaste är nog att ha tålamod. En bra glöd kommer inte på tio

minuter. Vi är många som har bråttom med grillen och därför sprutar på alldeles för mycket tändvätska. Med resultatet att allt blir kolsvart och smakar kemiskt ...

Tinas egen favorit

Själv grillar Tina Nordström mycket och gärna. Och inte bara kött:

– Jag grillar det mesta. Grönsaker, kött och fisk. Handlar det om större köttbitar kör jag det alltid först i ugnen på låg temperatur och ger det sedan god grillsmak på grillen.

Till det grillade serverar Tina gärna vitlökssmör med rostad vitlök i stället för rå.

– Det är mitt absoluta favorittillbehör. Och det är enkelt. Rosta eller bryn massor av skalade vitlöksklyftor, blanda med rumstempererat smör, salta och peppra!

Stå stadigt på stegen

Drygt 700 personer skadar sig varje år vid fallolyckor från stegar på jobbet – och fler än 5 000 skadas i stegolyckor på fritiden. Vanligast är att stegen faller ut från väggen eller att den glider i sidled. För trappstegar är den största risken att de välter.

Här är tipsen som gör att du kan stå säkert på stegen i sommar:

- Välj en steg som är anpassad för det du ska göra.
- Se till att du har en stabil steg med rätt längd. Stegen står säkrast i en vinkel på cirka 75 grader.
- Är glidskydden på stegen i gott skick? Bäst är det med en steg där du kan växla mellan glidskydd för hårda underlag och spetsar för exempelvis gräsmattor.
- Ska du arbeta på ojämna underlag finns ibland speciella stabilisatorer som kan monteras på stegen.
- Låt gärna, om möjligt, någon hålla i stegen när du arbetar.
- Hur ser stegpinnarna ut? Är de stabila och finns det halkskydd på dem?
- Förankra gärna stegen i ovankant med exempelvis spännband. Går det inte att få stegen att stå stabilt – försök använda andra alternativ, till exempel hantverkarställning eller mobil arbetsplattform (kan hyras).



Foto: Julia Postorder

Källa: Konsumentverket, Arbetsmiljöverket, Räddningsverket.

I stället för en blomma

Ska du hälsa på hos goda vänner i sommar och funderar på vad du ska ta med dig? Varför inte ge bort lite extra omtanke i stället för en blomma eller chokladask? Här är presenttipsen som kan göra sommaren lite säkrare.

FOTO: TILLVERKARE & ÅTERFÖRSÄLJARE



En räddande hand

En räddningslina med öglor i båda ändarna är perfekt för båten och stranden.



Lyser upp tillvaron

Med små LED-lampor i nyckelringen eller på jackan finns alltid ljus till hands om något skulle hända nattetid.

På vakt mot röken

Resebrandvarnaren är en packvänlig present – och tipsa gärna om att den ska placeras högt.



Bra för grillen

Grilla säkert i sommar. Med en brandsäker grillvante går grillningen galant!

Fotnot: Sakerna på bilderna finns i välsorterade varuhus och i specialbutiker för säkerhet, fritid och sport.



VISSTE DU ATT ...

... så gott som alla som dör i drunkningsolyckor saknar flytväst? Säkraste flytvästen är en räddningsväst med krage, som gör att du automatiskt vänds i ryggläge i vattnet.

45 personer dog i samband med badolyckor 2006. Många av badolyckorna inträffade utomlands. 38 personer dog i samband med olyckor på fritidsbåtar.

"Användning av flytväst kan spara fler än 30 liv per år."

Svenska Livräddningssällskapet

TILL SJÖSS

TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: TOMMY HVITFELDT

Mobilfodralet räddade Claes-Görans liv

– Hej, kan du ringa sjöräddningen. Jag sitter på botten av båten. Först trodde Gun Grankvist att maken Claes-Göran skojade med henne på telefonen. Men när hon fick klart för sig att båten låg upp och ned i havet utanför Donsö förstod hon att det var allvar. 40 minuter senare satt Claes-Göran hemma i köket – tack vare att mobiltelefonen låg i ett vattentätt fodral ...

60-åriga Claes-Göran Grankvist på Asperö i Göteborgs skärgård är van vid sjön. Som erfaren och berest sjöingenjör har han lärt sig känna och respektera havet – och han vet att det är de små detaljerna som kan utgöra skillnaden mellan liv och död om olyckan är framme ute till sjöss.

Som förra året när han skulle ut och ta de sista hummertinorna en bra bit utanför Donsö. Vädret var stabilt, sjögången jämn och Claes-Göran känner vartenda skär längs färdrutten. Men strax utanför Donsö sköljer plötsligt en stor våg över Claes-Görans Örnvik 530 snett framifrån och några sekunder senare

simmar han själv i vattnet – och båten ligger upp och ner.

Gick blixtnabbt

– Jag hann knappt reagera innan allt var över, berättar Claes-Göran. Men jag lyckades kravla mig upp på botten av båten och där fick jag upp mobiltelefonen.

Claes-Göran slog numret hem till hustrun Gun och berättade att han satt på botten av båten.

– Hon tyckte nog att jag lät lite konstigt och undrade varför jag var tvungen att ringa hem och berätta det. Men när jag förklarade att båten låg upp och ned i vattnet lade hon snabbt på och ringde sjöräddningen.

Det blev ett stort pådrag med helikoptrar och båtar från polis, räddningstjänst, KA 4 och Sjärräddningen. 40 minuter senare satt Claes-Göran hemma i köket hos Gun med en rykande kopp kaffe, kall men glad och tacksam för att allt gått bra.

Väl rustad

– Det var ett riktigt äventyr, men tack och lov var jag väl rustad, säger Claes-Göran. Jag hade på mig en vådräkt med flytväst och hann därför inte bli nedkyld. Dessutom låg telefonen, som alltid när jag är på sjön, i ett vattentätt fodral. För en blöt telefon är ju ingen telefon ...

Dessutom visste Claes-Göran hur

man bör bete sig i en sådan situation.

– Det bästa är ju att försöka ta sig upp på båten, även om den ligger upp och ner. Den flyter ju bättre än du själv gör. Och med en telefon kan man ju sedan kalla på hjälp.

Båten togs om hand på plats av Sjärräddningen och är efter en sväng på varvet sjöklar igen.

– Men visst får man sig en tankeställare när något sådant här händer. Det gäller att aldrig tulla på säkerheten och att vara rätt utrustad. När jag och Gun är ute har vi alltid två telefoner med oss i var sitt vattentätt fodral – och flytväst är förstås en självklarhet, säger Claes-Göran.



Claes-Göran Grankvist, här med barnbarnet Felicia och hustrun Gun, är tacksam för att han hade mobilen i ett vattentätt fodral när båten slog runt.

Bra att ha till sjöss

- Flytväst till alla ombord.
- Godkänd pulverbrandsläckare, brandvarnare och gasolvarnare.
- Drivankare.
- Förstahjälpen-låda.
- Livboj med räddningslina.
- Nödraketer och paddel.
- Vattentätt fodral till mobiltelefonen.

Klipp gärna ut och spara

Om olyckan är framme



Vad gör du om någon är i fara i vattnet? Svenska Livräddningssällskapetets grundregler för livräddning i vatten är:

- Ropa på hjälp och påkalla uppmärksamhet.
- Försök att nå den nödställda utan att utsätta dig själv för risker.
- Ha alltid något mellan dig och den nödställda. Använd alltid den så kallade förlängda armen, exempelvis en livboj, som finns på de flesta badplatser.
- Den bästa och säkraste livräddaren är en torr livräddare.

2006 ett svart år

2006 blev ett svart år när det gäller drunkningsolyckor. Efter en flerårig nedåtgående trend i antalet drunkningsolyckor, ökade antalet döda förra året med drygt 25 procent. Totalt dog 135 personer genom drunkning 2006.

Analysen som gjorts av Svenska Livräddningssällskapet visar att de flesta hade klarat sig om de haft flytväst. Det finns en klar övervikt i statistiken för män över 50 år, och alkohol eller sjukdom finns ofta med i bilden.

Den typ av drunkningsolyckor som ökade mest var badolyckor. Där mer än fördubblades antalet omkomna 2006 jämfört med året innan – och många av olyckorna hände på resa utomlands.

Antalet olyckor på fritidsbåtar har hållit sig tämligen konstant de senaste åren. Förra året dog 34 personer i samband med båtolyckor.



Claes-Göran har alltid mobilen väl skyddad. Det blev räddningen när olyckan var framme.



Foto: Tommy Hvitfeldt

Störst brandrisk i hamn

Brand är fritidsskepparens kanske mest fruktade fiende. Men visste du att de flesta båtbränder inträffar i hamn? Se därför till att ha ett bra brandskydd ombord – och tänk på hur du lägger dig i gästhamnen.

Båten ska ligga inom räckhåll för hamnens släckutrustning. Det bör inte ligga fler än tre båtar utanför varandra långsides och det bör finnas extra utrymme mellan var 40:nde meter om båtarna ligger förtöjda med för eller akter mot kaj.

I gästhamnen bör det finnas larm,

brandsläckningsutrustning samt utrustning för att förhindra brandspridning mellan båtar.

Särskilt viktigt är det att vara försiktig med gasol och drivmedel.

– Ett typiskt riskmoment är tankningen av båten, säger Björn Albinson på Räddningsverket. Där kan det bildas brandfarliga gaser som lätt kan antändas av en gnista. Men även spritkök och gasolvärmare bör hanteras med försiktighet.

5 bra tips på sjön

1. Håll båten sjöduglig och håll ordning ombord.
2. Använd flytväst och se till att nödvändig säkerhetsutrustning finns med ombord.
3. Ge dig inte ut på större vatten än din båt är lämpad för.
4. Tala alltid om vart du är på väg – och meddela ändringar i färdrutten.
5. Du är skyldig att känna till dina plikter på sjön – och till dem hör att alltid vara nykter.

Klipp gärna ut och spara

VISSTE DU ATT ...

... det är livsfarligt att ta in en glödande grill inomhus eller i ett tält? Inte bara för brandrisken – grillen avger även förrådiska och farliga gaser.

”Var tredje cyklist som skadas får skullskador.”

44 cyklistar dör varje år i trafiken – och nästan samtliga saknar hjälm. Totalt skadas varje år omkring 30 000 cyklistar i trafiken.



Bild: IstockPhoto

FESTIVALDAGS TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: ARVIKAFESTIVALEN

Glad publik ger säkrare festival

Festivalerna är ett av sommarens stora folknöjen. Men hur säkert är det egentligen att skicka sina ungdomar på festival – och vad bör jag tänka på som förstagångsbesökare?

– Det är naturligtvis alltid ett riskmoment när väldigt många människor samlas på ett begränsat område, men jag vill hävda att säkerheten är bra på många av de svenska festivalerna – även om det fortfarande finns festivaler som inte har ett djupare säkerhetstänkande, säger Petter Säterhed, som tidigare arbetat som säkerhetsansvarig bland annat på Arvikafestivalen och som just nu arbetar fram gemensamma riktlinjer för festivalsäkerhet på uppdrag av Räddningsverket.

– Är man som förälder orolig, kan man läsa på arrangörens hemsida eller kontakta arrangören för detaljer om säkerheten på evenemanget.

– När olyckan är framme beror det oftast på att någon har varit oförsiktig.



Håll ihop med dina kompisar. Det är festivalexperterna Petter Säterheds viktigaste råd till alla festivalbesökare.

Petters bästa råd

- Är du kort eller liten, undvik att stå längst fram. Känns det obehagligt där du står, påkalla hjälp eller sök dig ut mot sidorna eller snett bakåt.
- Ha med dig tillräckligt med vatten, många drabbas av vätskebrist efter flera timmar i trängsel.
- Håll i hop med dina kompisar och hjälp varandra.
- Förvara inga värdesaker i tältet när du är borta.
- Var inte rädd för att kontakta säkerhetspersonal eller polis på plats. De är där för att hjälpa dig!



Klipp gärna ut och spara

Följer man några enkla grundregler, som att alltid hålla ihop med sina kompisar och inte ta onödiga risker, blir det sällan problem.

Håll ihop

Det finns platser och situationer som innebär vissa risker. Som att stå längst fram i publikhavet eller att ge sig in i den värsta trängseln vid stora konserter:

– Där kan det bli ett rejält tryck från

folkmassan och är man liten eller tycker att det är obehagligt att stå väldigt tätt, ska man undvika att ställa sig där.

En annan möjlig risksituation är vägen till och från tältet.

– Där är grundregeln att man alltid ska se till att ha sällskap, att hålla ihop med sina kompisar och inte gå ensam. Och det gäller för övrigt i alla festival-sammanhang.

Arrangörerna kan göra mycket för

att göra en festival säker – men viktigast av allt är att besökarna trivs och mår bra:

– Trivseln är kanske den viktigaste säkerhetsfrågan av alla. Med en trevlig stämning i publiken minskar risken för tillbud – och där kan vi ju alla bidra genom att vara trevliga mot varandra. En säker festival är en trevlig festival, och god säkerhet ska inte behöva gå ut över upplevelsen.

Akta fötter och fingrar

Varje år skadas fler än 17 000 personer i samband med arbete i trädgården eller när man ska fixa saker själv hemma i huset eller lägenheten. Vanligast är skador på händer och fötter. För att slippa skador, tänk på att:

- använda stabila **skor eller stövlar** och gärna även handskar när du klipper gräs.
- inte klippa i **uppforsbacke** – gräsklipparen kan rulla ned över foten.
- vara **extra försiktig** om du klipper i blött gräs – då är det lätt att slinta.
- aldrig ta bort gräs eller smuts från gräsklipparen utan att **stänga av den** först.



Bild: www.have2have.se

Källa: Försäkringsbolaget If

Oroar oss mest för barnen

Olyckor med barnen, att skadas i en trafikolycka, att inte få den sjukvård man behöver om man skadas och att hemmet ska förstöras vid brand är vad som skrämmar svenska folket allra mest.

Det framgår av en undersökning som Länsförsäkringar gjort. Undersökningen visar att drygt nio av tio svenskar har installerat brandvarnare hemma. Högst andel brandvarnare finns det bland villaägarna och lägst bland boende i hyresrätt.

Drygt 40 procent har skaffat brandsläckare. Det är en ökning jämfört med tidigare undersökningar.

För att förebygga olyckor uppger åtta av tio att de kör försiktigt i trafiken och tre av fyra låser alltid dörren om sig. När det gäller bruk av cykelhjälm är siffrorna dock låga – 15 procent av befolkningen använder regelbundet hjälm.

Källa: Länsförsäkringar

”Vid brand kan livsfara uppstå redan efter ett par minuter.”



www.pid.se

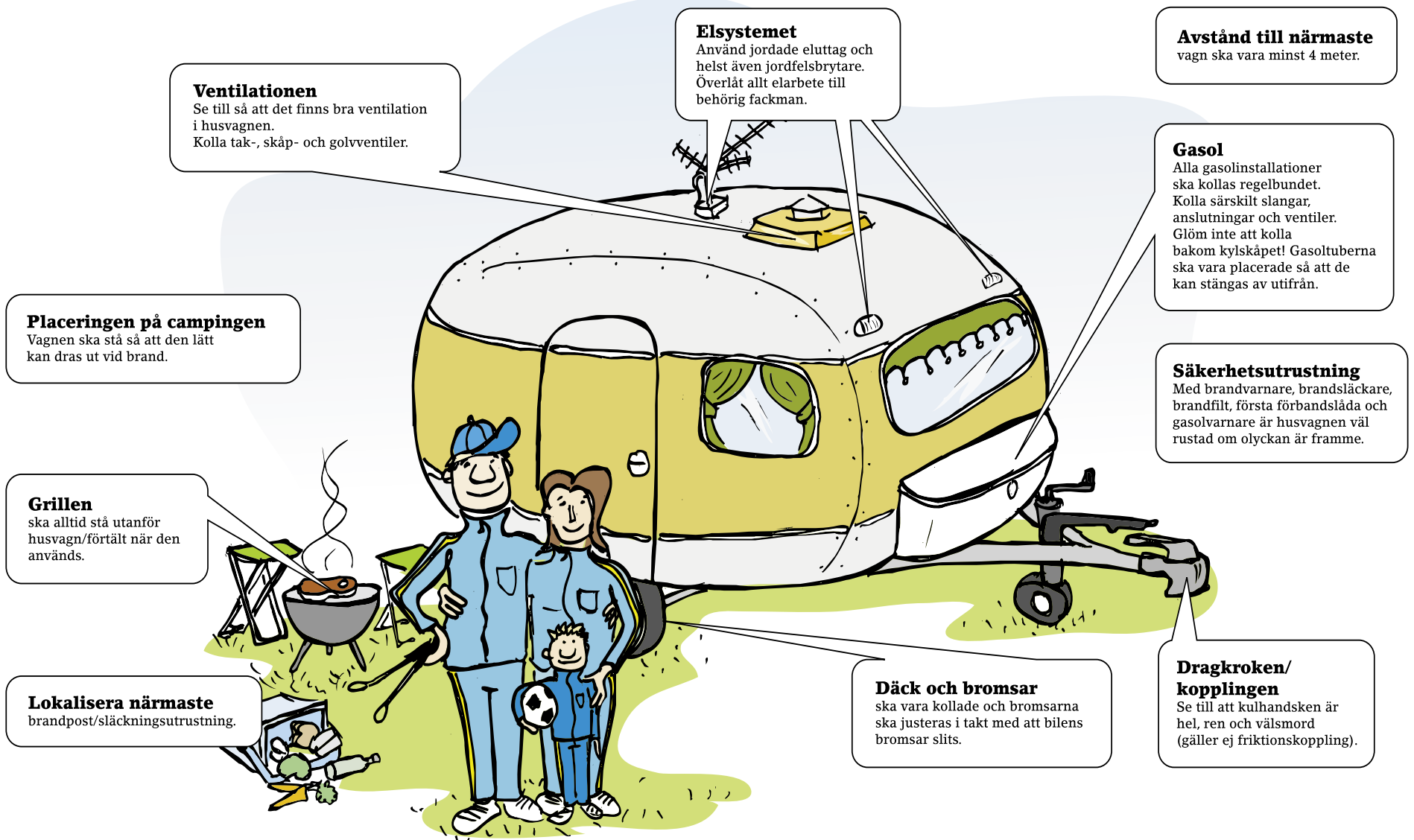
VISSTE DU ATT ...

... enkla förebyggande åtgärder kan förhindra många skador bland äldre? Exempel på sådana åtgärder är att lägga halkskydd under mattor, ha bra belysning och att använda dosett för läkemedel.

90 procent av de 1 400 personer som varje år dör i fallolyckor är 65 år eller äldre. 70 000 personer behöver varje år sjukhusvård efter fallolyckor.

HUSVAGN & STUGA

TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
ILLUSTRATION: LORENS PALMGREN



Ventilationen

Se till så att det finns bra ventilation i husvagnen. Kolla tak-, skåp- och golventiler.

Elsystemet

Använd jordade eluttag och helst även jordfelsbrytare. Överlåt allt elarbete till behörig fackman.

Avstånd till närmaste vagn ska vara minst 4 meter.

Gasol

Alla gasolinstallationer ska kollas regelbundet. Kolla särskilt slangar, anslutningar och ventiler. Glöm inte att kolla bakom kylskåpet! Gasoltuberna ska vara placerade så att de kan stängas av utifrån.

Placeringen på campingen

Vagnen ska stå så att den lätt kan dras ut vid brand.

Säkerhetsutrustning

Med brandvarnare, brandsläckare, brandfilt, första förbandslåda och gasolvarnare är husvagnen väl rustad om olyckan är framme.

Grillen

ska alltid stå utanför husvagn/förtält när den används.

Lokalisera närmaste

brandpost/släckningsutrustning.

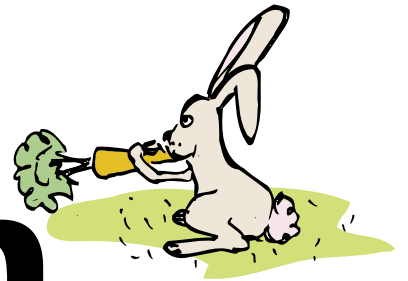
Däck och bromsar

ska vara kollade och bromsarna ska justeras i takt med att bilens bromsar slits.

Dragkroken/kopplingen

Se till att kulhandsken är hel, ren och välsmord (gäller ej friktionskoppling).

Så säkrar du husvagnen



Husvagnarna blir allt fler och allt större. I dag finns det mer än 250 000 husvagnar i Sverige – och varje år inträffar i genomsnitt 150 husvagnsbränder. Ofta helt i onödan.

– Säkerhetsmedvetandet har blivit mycket bättre hos husvagns- och husbilsägare, men det finns fortfarande mycket

vi kan göra för att minska antalet olyckor, säger Sven-Gunnar Wallin, ansvarig för trafiksäkerhetsfrågor på Caravan Club med 53 000 medlemsfamiljer.

Inom Caravan Club och andra husvagns- och campingorganisationer satsar man i dag mycket på säkerhetsfrågor, bland annat genom utbildning och information.

– Det är viktigt att ha en bra grundkunskap om hur man kör med en husvagn och hur man hanterar den på en campingplats, säger Sven-Gunnar Wallin. Husvagnarna blir allt större och för att kunna manövrera dem krävs utbildning om man är ovan vid att köra med släp.

På väg handlar det först och främst om att köra med goda säkerhetsmargi-

naler och hålla rätt hastighet.

På campingen gäller det att se till så att all utrustning, inklusive gasolinstallationer, är hela, rätt monterade och att husvagnen står rätt placerad.

– Vet man var olycksriskerna finns, kan man göra mycket för att förhindra problem, säger Sven-Gunnar.

Gör ny säkerhetsguide

Själv har han varit förskonad från allvarigare tillbud, men har sedan han började sitt husvagnsliv 1973 sett många otäcka situationer.

– Därför känns det väldigt bra att vi nu håller på att göra en övergripande miljö- och trafiksäkerhetsguide för husvagn och husbil. Den är ute på remiss

Vill du veta mer ...
... om eldning utomhus? På www.raddningsverket.se hittar du brandriskprognoser och broschyren Eldning och allemansrätt.



och kan bli ett viktigt inslag för att höja säkerheten.

När det gäller trafiksäkerheten är det flera saker som är viktiga:

– Investera gärna i en friktionskoppling, säger Sven-Gunnar Wallin. Då får du en behagligare och säkrare körning. Dessutom är det viktigt att inte köra för fort och att bromsarna är i gott skick.



Foto: Räddningsverket

En brand i en husvagn kan få ett våldsamt förlopp. Därför är det viktigt att ha bra skyddsutrustning lätt tillgänglig.

VISSTE DU ATT ...

... du med ett litiumbatteri i brandvarnaren slipper byta batteri så ofta? Ett litiumbatteri håller upp till fem gånger längre än ett vanligt batteri. Men kolla batteriet minst en gång i kvartalet.



”Räddningsverket rekommenderar 6 kilos pulversläckare hemma.”

BRAND TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG FOTO: GUGGE ZELANDER

Anna – en rådig räddare i nöden

Ibland hänger livet på en skör tråd. Det vet Barbro och Allan Ringdahl i Karlskoga. I vintras började deras tv brinna och de kunde inte ta sig ut själva i den tjocka och farliga röken. Men tack vare brandvarnaren, telefonen och grannarnas rådiga ingripande kom ingen till skada.



23-åriga sjuksköterskan Anna Johansson hade gått en brandskyddsutbildning på jobbet och visste därför hur farlig brandröken är.



Foto: Roger Gleisner

Anna Johansson räddade Allan och Barbro Ringdahl när tv:n började brinna. Här uppvaktar de med blommor.

Klockan var tjugo i tio på kvällen och 23-åriga sjuksköterskan Anna Johansson satt framför tv:n hemma hos föräldrarna i Karlskoga när en granne kom inspringande och ropade att det brinner hos Allan och Barbro i huset mitt emot.

– Jag visste ju att både Allan och Barbro har svårt att röra sig, så jag insåg att det var bråttom, berättar Anna.

Hon sprang ut och såg att det välldes tjock, svart rök från Barbro och Allans lägenhet. Brandvarnaren tjöt – men Barbro och Allan syntes inte till.

Sprang rakt in i röken

– Jag bara sprang rakt in och mötte Barbro strax innanför dörren och hörde

med en gång att Allan var kvar i vardagsrummet längst in i lägenheten.

Röken i lägenheten var så tjock att det bara fanns en liten ljusstrimma längs golvet. Resten var bara mörker och stark, stickande rök.

– Jag hann inte tänka, utan tog bara ett djupt andetag och sprang in i vardagsrummet och lyckades hitta Allan nästan längst in. Sedan minns jag inte riktigt hur det gick till när vi tog oss ut, bara att först dök min bror Per upp och hjälpte till, och sedan även min pappa.

Det visade sig att Barbro, trots att hon knappt såg något i den täta röken, hade lyckats larma både SOS 112 och ringa en granne. Så tack vare grannarna

befann sig Barbro och Allan i säkerhet när räddningstjänsten kom några minuter senare.

Ingen kom till skada

Alla som varit inne i lägenheten fick åka till sjukhus, men ingen fick några bestående besvär.

– Men jag fick en chock när jag såg mig själv i spegeln, berättar Anna. Jag var kolsvart i ansiktet. Först då insåg jag nog hur allvarlig situationen var – och vad som kunde ha hänt.

Lägenheten fick omfattande rökskador och det dröjde flera månader innan Barbro och Allan kunde flytta tillbaka. Men alla undkom oskadda och det var,

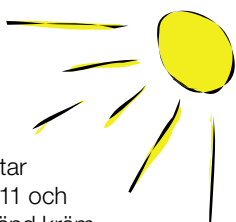
Härligt, härligt ...

Solen värmer gott efter en lång och mörk vinter – men det gäller att ha respekt för solstrålarna. För mycket sol ökar inte bara risken för hudcancer, utan kan också ge akuta brännskador om det vill sig illa. Här är tipsen för dig som vill sola säkert i sommar:

- Sola försiktigt i början av säsongen. 30 minuter per dag är en bra början – sedan kan du öka på tiden med ca 20 procent per gång om du inte blivit röd.

- Tänk på att solen tar som mest mellan 11 och 15 på dagen. Använd kräm med hög solskyddsfaktor i början av säsongen och gärna hatt/keps, täckande tröja och byxor om du ska vistas ute länge. Solglasögon skyddar ögonen.
- Låt inte barn under ett år vistas oskyddade i solen. Barnens hud är särskilt känslig.

Källor: Apoteket, Strålskyddsinstitutet.



Förrådiska kaminer

Allt fler skaffar kaminer utan skorsten – bland annat till sommarstugan. Dessa kaminer eldas med en alkoholbaserad gel i stället för med ved. Denna gel kan dock vara förrådisk, eftersom den är mycket brandfarlig och snabbt utvecklar mycket stark värme. Därför är det viktigt att noga följa bruksanvisningen och några enkla grundregler:

- Kolla att kaminen är godkänd och har ett typintyg. Se till att montera den i ett

väl ventilerat rum med stabil infästning och på säkert avstånd från brännbart material.

- Använd bara den typ av bränsle som rekommenderas av tillverkaren och fyll aldrig på bränsle i en varm behållare.
- Håll alltid uppsikt över kaminen och ha helst en 6 kg pulversläckare till hands.
- Tänk också på att förvara bränsle till kaminen på ett säkert sätt, eftersom det är mycket brandfarligt.



8-10 år är den beräknade livslängden för en brandvarnare. Sedan är det dags att byta – för säkerhets skull.



VILL DU VETA MER ...

... om hur du kan förebygga skador och olyckor? Hitta tips och råd på skyddsnetet.se – webbplatsen som samlar allt om din säkerhet på ett ställe.



menar insatsledaren på Bergslagens räddningstjänst, framför allt tre faktorer som bidrog till att det gick som det gjorde: Att Barbro var snabb att ringa både SOS och en granne, att det fanns en brandvarnare som tjöt och gjorde alla uppmärksamma på att det var allvar, samt att den uppväxande grannen Gunilla Lindberg snabbt fick med sig bland andra Anna och hennes familj för att hjälpa till.

Reagerade instinktivt

För Anna var det självklart att agera.

– Jag är ju utbildad sjuksköterska och van att gripa in, men det handlar nog också om hur man är som människa. Jag är inte den som brukar stå vid sidan om och

se på när något händer. Dessutom har jag varit med och övat brandskydd, så jag förstod hur farlig situationen var.

I dag har Anna flyttat till Malmö med sin pojkvän – och en av de första sakerna hon kontrollerade i sin nya lägenhet var att brandvarnaren fungerade:

– Jag har sett hur små marginalerna kan vara, så säkerheten tummar jag inte på. Dessutom är jag nogna med att dra ut sladden ur tv:n och andra apparater när jag går ut. Och så har jag lärt mig att det bara är en sak som gäller om det börjar brinna, och det är att ta sig ut så fort som möjligt.



Efter branddramat är Anna nogna med att kolla batteriet i brandvarnaren.

Så skyddar du dig mot brand



Med brandvarnare och pulver-släckare är du väl rustad om det börjar brinna. Här är några viktiga tumregler när du ska välja och installera brandskyddsutrustning hemma eller på landet – och om olyckan är framme:

- Det ska finnas **minst en** brandvarnare. För större bostäder rekommenderas minst en brandvarnare per 60 kvm och bor du i tvåplanshus minst en per våningsplan.
- Brandvarnaren placeras bäst i **taket utanför sovrummet** med minst en halvmeters avstånd från väggen.
- **Kolla batterierna** på brandvarnarna regelbundet. Testa samtidigt funktionen genom att hålla ett nyss utblåst stearinljus under.
- Brandvarnaren bör bytas ut efter **tio år**.
- Räddningsverket rekommenderar **brandsläckare** med 6 kg pulver av lägst klass 43A233BC. Kolla trycket i släckaren regelbundet.
- När du använder brandsläckare, **rikta slangen** mot det som brinner, inte mot lågorna.
- **En brandfilt** är bra för att släcka exempelvis brinnande olja på spisen, men kan fungera även vid brand i apparater.
- Om något händer så är det principen **rädda-varna-larma-släcka** som gäller. Det betyder att du i första hand ska rädda dig själv och andra. I andra hand varna andra som kan vara i fara. I tredje hand att larma 112. Och i fjärde hand, om möjligt, släcka branden.

En brand var 20:e minut



Den kommunala räddningstjänsten gör närmare 26 000 utryckningar till bränder varje år. Det betyder minst en brand var 20:e minut. I fyra fall av tio handlar det om bränder i byggnader. Antalet dödsoffer har minskat marginellt. Att allt fler använder brandvarnare och att allt färre röker kan ha bidragit till denna utveckling – men

**Tänk på att ...
... hålla dig så nära golvet som möjligt om du måste ta dig ut i tät rök.**

fortfarande dör i genomsnitt ett hundratal människor i bränder varje år. Samtidigt går värden för omkring fyra miljarder kronor upp i rök årligen.

Drygt 40 procent av alla omkomna i bränder saknade fungerade brandvarnare. Två av tre omkomna är män och äldre i eget boende är särskilt utsatta. Alkohol i kombination med rökning finns ofta med i bilden.

Många bränder är anlagda, men det är också vanligt att elinstallationer och elektriska apparater orsakar brand.

Antalet bränder i skog och mark varierar kraftigt beroende på hur torr det är, men ligger i snitt på cirka 5 000 per år. Här är de vanligaste orsakerna blixtnedslag, lägereldar, gräseldning och anlagda bränder.



VISSTE DU ATT ...

... UVB-strålningen är extra stark vid vatten, eftersom en del av strålarna reflekteras via vattenytan? Tänk på att 80 procent av solstrålarna faktiskt når ned under vattenytan.

”Kläder är det bästa solskyddsmedlet.”



2-6 decimeter kan världshavens yta stiga fram till år 2100, enligt FN:s senaste klimatrapport. Med ett varmare och blötare klimat ökar risken för översvämningar.

ÖVERSVÄMNING

TEXT: SVEN-ERIC LINDBERG
FOTO: MAGNUS RIETZ/JOHNER

Säkra sommarhuset mot översvämning

Klimatlarmen duggar tätt och mycket talar för att vi måste lära oss leva med ett allt varmare och våtare klimat. Förra året ställde skyfall och översvämningar till stora skador på flera håll i landet. Skador som i många fall hade kunnat förebyggas.

Så stoppar du vattnet

- Kolla att stuprör och dräneringsrör är rensade, så att vattnet leds bort från huset.
- Marken bör luta bort från huset, så att vatten inte samlas vid väggarna.
- "Valla in" källarnedgångar och källarfönster, så att vattnet inte kommer in den vägen.
- Vattensäkra avlopp med backventiler eller med golvbrunn som går att stänga.
- Tänk på att inte förvara saker som är känsliga för vatten i källaren.
- Har du brunn är det viktigt att skydda den så att ytvatten inte tränger in och förorenar vattnet.
- Kontrollera att du är rätt försäkrad och tänk på att självriskan ofta är hög vid vattenskador.

Klipp gärna ut och spara



Stigande vattenstånd kan hota sommaridyllen. Tänk därför på att säkra ditt hus mot översvämning.

Madeleines bästa vädertips



Foto: TV4

För Madeleine Westin, meteorolog på TV4, är höjden av sommarlycka att stå vid rodret i segelbåten i den svenska skärgården.

– Men lika härligt som det är i vackert väder, lika kusligt kan det vara i oväder. Därför gäller det att ha bra koll på vädret och inse att alla prognoser är färskvara.

Madeleine Westin har tidigare jobbat med väderprognoser inom försvaret och har parallellt med arbetet på TV4 skrivit två böcker, Vädret och Vädret ombord.

– Ju mer man vet, desto större respekt får man för vädret till sjöss, menar Madeleine. Det borde vara lika självklart att skaffa sig grundläggande väderkunskap som att vårusta båten innan den sjösätts.

Vädret är en av de viktigaste riskfaktorerna till sjöss.

– Därför är det viktigt att både kolla prognosen för det område du ska röra dig i och förbereda rutten noga så att du vet vad du har framför dig.

Dessutom kan du ha stor nytta av att

själv kunna tyda tecknen i skyn. Börjar fjädermolnen tätta och byggas upp på höjden så kan du förvänta dig regn inom 12–24 timmar:

– Och blir molnen högre än de är breda och dessutom mörkare nedtill, är det med stor sannolikhet åska på väg. I en sådan molnformation bildas oftast ett "städ" nedtill – och åskvädret drar åt det håll städet ligger i formationen.

En grundregel är att aldrig utmana vädrets makter:

– Jag rekommenderar alltid att man ska följa sin magkänsla. Känner du dig osäker, ligg kvar i hamn tills vädret blir bättre.

**Tänk på att ...
... ta skydd i god tid om det åskar. Är du på land – undvik öppna fält och höga träd.**

Här kan du få hjälp och råd

I akuta situationer, ring **SOS Alarm 112.**

I övriga frågor:
Räddningsverket
054-13 50 00,
www.raddningsverket.se

Svenska Brandskyddsföreningen
08-588 474 00, www.svbf.se

Svenska Livräddningssällskapet
08-654 18 30, www.sls.a.se

Utrikesdepartementet
08-405 10 00, www.ud.se

Giftinformationscentralen
08-33 12 31,
www.giftinformation.apoteket.se

Konsumentverket
0771-42 33 00,
www.konsumentverket.se

Klipp gärna ut och spara

Vill du ha fler exemplar av denna tidning? Beställningsnummer R59-288/07.