

Handbok för skyddsrum

- › Så iordningställer ni ett skyddsrum
på två dygn
- › Så använder och organiserar ni ett
skyddsrum i händelse av kris eller krig



I Sverige finns ca 65 000 skyddsrum med plats för ungefär 7 miljoner personer.

Skyddsrummet – en livräddare

I Sverige finns ca 65 000 skyddsrum, vilket gör oss till ett av världens mest skyddsrumstäta länder. Men för att ett skyddsrum ska fylla sin funktion – att hålla människor vid liv – måste det fungera felfritt och ha tillgång till nödvändig utrustning.

Den här handboken hjälper dig att iordningställa ert skyddsrum på två dygn, med hjälp av steg-för-steg-instruktioner och illustrationer. Här hittar du även viktig information när skyddsrummet behöver användas vid en nödsituation.

Handboken är uppdelad i tre delar:

Del 1: Vid höjd beredskap

– så iordningställer ni skyddsrummet på två dygn

Del 2: Vid kris eller krig

– så använder och organiserar ni skyddsrummet i skarpt läge

Del 3: Frågor och Svar

– om skyddsrum och hur man agerar i kris eller krig

Samarbeta för bästa resultat

Att förbereda och organisera ett skyddsrum på kort tid kan upplevas som stressigt, men med rätt kunskaper och metodik kommer det att gå bra. Involvera flera personer och samarbeta för att vara så effektiva som möjligt. Förvara alltid handboken i Skyddsrumslådan så att den inte kommer på villovägar.

VID HÖJD BEREDSKAP

Så här iordningställer ni ett skyddsrum på två dygn

Om regeringen fattar beslut om höjd beredskap ska alla skyddsrum iordningställas inom två dygn. Med hjälp av instruktionerna nedan kan du utföra arbetet på ett effektivt sätt och vara säker på att du inte missar någon viktig detalj.

SÅ GÖR DU STEG FÖR STEG:

1. Riv och rensa

Ett skyddsrum ska endast bestå av betonggolv, -väggar och -tak. Principen är att allt annat som används i fredstid ska bort.

Riv ner och flytta ut allt som inte är en del av skyddsrummet: t.ex. cyklar, möbler, förråd med innehåll, innerväggar, undertak, ventilationsrör, etc. Var dock noga med att inte slänga något som kan tillhöra skyddsrummets utrustning (se punkt 2).

Se till att in- och utrymningsvägarna inte är blockerade och att de fungerar som de ska. Om skyddsrumsdörrarna är inbyggda ska dessa tas fram.

OBS. Var noga med att bryta strömmen om kablar eller annan elutrustning påverkas av rivningen. Om det finns en elcentral för fredsbruk ska den kopplas bort.



Allt som inte tillhör skyddsrummets grundläggande funktion ska rivas ned och flyttas ut.

2. Gå igenom utrustning och planera

Gå igenom den utrustning som tillhör skyddsrummet. I de flesta skyddsrum förvaras utrustningen i ett förråd eller annat utrymme i närheten av skyddsrummet, som är låst.

I nyare skyddsrum finns en s.k. iordningställanderitning. Om en sådan finns, ska den följas när man förbereder och monterar skyddsrummet. Om ingen ritning finns följer man stegen i denna handbok.

Skyddsrummets principiella funktion framgår av bilden till höger. Beroende på när skyddsrummet byggdes finns variationer på vilken utrustning som ska finnas.

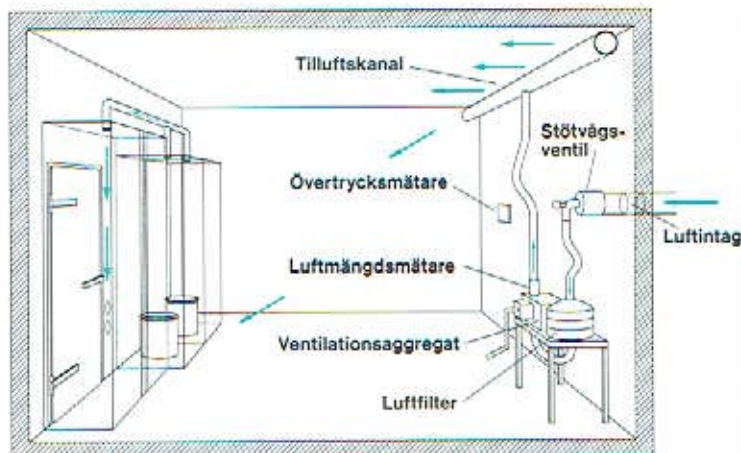


Illustration av skyddsrummets grundläggande funktioner.

3. Täta skyddsrummet

Skyddsrummet ska vara helt tätt för att kunna skydda mot t.ex. farliga gaser. Montera därför gummilister på dörrar, luckor och ventiler. Om reservutgången stängs med ett antal betongblock ska springorna mellan dessa tätas med fogmassa. Alla montage som utgör en gräns mot utsidan av skyddsrum ska också antingen försees med tätningslister eller fogas med fogmassa så att det blir gastätt. Se till att alla kabelgenomföringar är åtdragna och täta. Stäng ventiler i golvbrunn eller ventilgrop.

Vissa skyddsrum har dubbla skyddsrumsdörrar. De har då en s.k. mittpost som ska monteras mellan dörrarna så att de sluter tätt vid stängning.

Ibland saknas en fast tröskel till skyddsrumsdörren. Då finns i stället en monterbar tröskel som ska skruvas fast där tröskeln saknas. Den monterbara tröskeln är gjord i kraftigt stål och förvaras i förrådet. Dörren ska sluta tätt mot tröskeln som ska ligga kloss an mot golvet. Täta med fogmassa mot golvet.

Det finns alltid minst en reservutgång i skyddsrummet. Ibland är det ännu en skyddsrumsdörr som normalt hålls stängd under drift av skyddsrummet. Ibland är den en lucka i stål och ibland är det ett urtag i väggen där det ska sitta betongelement med en kraftig regel tvärsöver. Det finns ibland tegelsten i skyddsrummets förråd. Dessa är avsedda att travas upp i reservutgången och utgör då ett skydd mot strålning.



Där fast tröskel saknas används istället en monterbar tröskel.



Reservutgång försedd med betongelement och regel.

4. Montera splitterskydd

Skyddsrummet ska vara splitterskyddat. Alla ventiler som används i fredstid ska stängas till med en splitterskyddsplåt och packning. I vissa skyddsrum finns så kallade betongproppar. De ska föras in i ventilen, tre stycken, innan splitterskyddsplåten monteras.

Om skyddsrummet har skjutbara väggelement framför t.ex. fönster ska de skjutas i läge så att de blir en del av den skyddande stommen.



Splitterskydd monterat över ventil.

5. Säkra tillförsel av ren luft

Skyddsrummet ska ha en kontinuerlig tillförsel av ren luft. Montera ventilationsaggregat, slangar och filter enligt montageanvisningarna.

Skyddsrum kan ha tre olika typer av luftfilter till ventilationsaggregatet, beroende på skyddsrummets ålder. De äldsta skyddsrummen har s.k. gas- och dimfilter. Det är två filter som monteras på varandra på ventilationsaggregatets inkommande luft.

Under en mellanperiod användes s.k. sandfilter, vilket är en permanent lösning där luften som ska in i skyddsrummet först filtreras genom ett tjockt lager med sand som finns i en dold sandlåda i huset.

Slutligen finns det s.k. FAG-filter som är det modernaste filtret. FAG-filter är ett stort filter som monteras på ventilationsaggregatets inkommande luft. I de skyddsrum som har FAG-filter ska en s.k. stötvågsventil monteras direkt på inkommande luftkanal innan en slang för luften vidare till filtret. Här finns det också en övertrycksmätare som monteras på väggen vid ventilationsaggregatet. Övertrycksmätaren ansluts till ett kopparrör som ska gå igenom väggen. Med hjälp av övertrycksmätaren kan man kontrollera så att konstant övertryck råder inne i skyddsrummet.

Alla ventilationsaggregat har en vev för manuell drift, vissa har även elmotor. Det kan förekomma fler än ett ventilationsaggregat i skyddsrummet, med tillhörande filter och slangar.



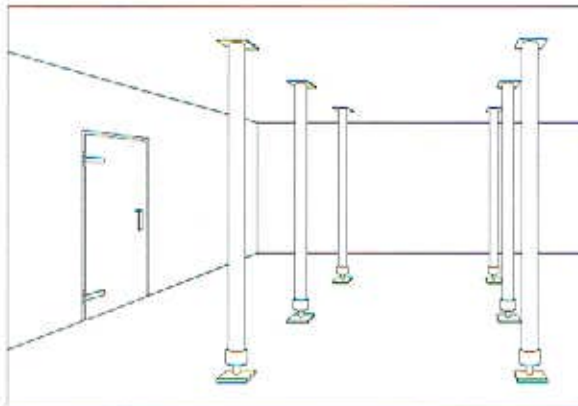
Montering av stötvågsventil.



Ventilationsaggregat med elmotor och manuell vev. Filtret är av typen FAG. På väggens tilluftskanal har en stötvågsventil monterats. Från ventilen går en svart slang till filtrets ovansida och från undersidan av filtret går ytterligare en svart slang till själva fläkten. Från fläkten till skyddsrummets tilluftskanaler leder en ljusgrå slang. Alla slangar dras fast till rören med hjälp av slangklämmor.

6. Säkra mot ras

Skyddsrummet ska klara rasmassor, t.ex. om byggnaden ovanför förstörs. I vissa skyddsrum behöver taket förstärkas. Av den anledningen finns det ibland en stor mängd stålpelare i skyddsrummet. Dessa ska då monteras mellan tak och golv på alla platser där det finns ett fäste ingjutet i taket. Pelaren placeras på en fotplatta som ligger i förrådet tillsammans med pelarna. En monteringsstång används för att skruva pelaren så att den kommer i spänn mellan tak och golv.



Om monterbara pelare finns placeras de på fotplattor och spänns mellan tak och golv.

7. Montera luftsluss

Skyddsrummet ska ha en luftsluss eller ett s.k. gasfång. En fast luftsluss är det lilla rum som finns direkt innanför skyddsrumsdörren och som har ytterligare en dörr som leder in i själva skyddsrummet. Den andra dörren är tunnare och kallas gasdörr. Gasdörren ska förses med en gummlist för att fungera som skydd mot giftiga gaser.

Om skyddsrummet saknar en fast luftsluss finns det i stället en monterbar luftsluss, som också kallas för gasfång. Den består av ett plasttält som man bygger upp innanför skyddsrumsdörren. Den monterbara luftslussen kan också bestå av plåtväggar som man bygger upp likt en stor garderob innanför skyddsrumsdörren. Monterbar luftsluss förvaras i förrådet tillsammans med monteringsanvisning.



En monterbar luftsluss (även kallat gasfång) under iordningställande.

8. Montera torrklosetter

Skyddsrummet ska vara utrustat med torr-klosetter – montera utrymmen för dessa och placera torrklosetterna i dem. Utrymmena för torrklosetter ska alltid monteras nära skyddsrumsentrén där luften från skyddsrummet kan passera ut genom s.k. övertrycksventiler. Dessa övertrycksventiler måste vara uppställda så att de automatiskt öppnas vid tillräckligt övertryck i skyddsrummet.



Monterbar luftsluss och torrklosett redo för bruk.

9. Säkra tillgång till vatten och stäng golvbrunn

Skyddsrummet ska erbjuda vatten för de som söker skydd. Tappa upp vatten i de stora vattenkärnen som finns i skyddsrummets förråd. Om det är kärn av papper ska en plastpåse först appliceras i kärnet. Stäng därefter golvbrunnen.



Vattenkärn.



Se till att golvbrunnarna i skyddsrummet är stängda.

10. Förbered Skyddsrumslådan

I Skyddsrumslådan finns viktig utrustning och vägledning för personerna som befinner sig i skyddsrummet i händelse av kris eller krig. När skyddsrummet är iordningställt, placera Skyddsrumslådan lättillgängligt så att den snabbt kan komma till användning.



Innehållet i Skyddsrumslådan.

VID HÄNDELSE AV KRIS ELLER KRIG

Så här använder och organiserar ni ett skyddsrum

Vid händelse av en nödsituation är det viktigt att snabbt kunna organisera ett skyddsrum. Många människor (som kan vara främmande för varandra) samlas inom loppet av en kort stund i ett begränsat utrymme – då är det lätt att stämningen är stressad, känslorna upprörda och frågorna många.

TA KONTROLL – INFORMERA – ORGANISERA!

1. Öppna Skyddsrumslådan och sätt på dig varselvästen. Den visar att du för tillfället har tagit ledningen i skyddsrummet.
2. Läs igenom hela talmanuset nedan tyst för dig själv. (Det finns även i en separat folder i Skyddsrumslådan.) Läs sedan upp det *högt och tydligt* för övriga personer i skyddsrummet.

"Hör upp, alla!"

[Upprepa]

"Hör upp, alla!"

"Jag läser nu en manual för hur vi ska hjälpa varandra att använda och sköta skyddsrummet.

Vi behöver fem frivilliga som kan hjälpas åt att sköta fläkten så att vi får in syre i skyddsrummet. Vilka hjälper till?"

[Om ingen anmäler sig, peka på någon och säg:]

"Då utser vi dig att samla en grupp som sköter ventilationen. Vad heter du?"

[Säg sedan:]

"NAMNET kommer att leda fläktgruppen. Vi behöver fler som ansluter sig till den gruppen. NAMNET kommer senare att välja vilka det blir."

"Vilka kan första hjälpen eller grundläggande sjukvård?"

[Om ingen anmäler sig, peka på någon och säg:]

"Då utser vi dig att samla en grupp som sköter sjukvården. Vad heter du?"

[Säg sedan:]

"NAMNET kommer att leda sjukvårdsgruppen. Vi behöver fler som ansluter sig till den gruppen. NAMNET kommer senare att välja vilka det blir."

[Fortsätt sedan med att gå igenom innehållet i Skyddsrumslådan. Säg:]

"Här kommer viktig information om vår utrustning:"

1. Det finns första hjälpen-utrustning här. *[Håll upp]*
2. Det finns en brandfilt här. *[Håll upp]*
3. Det finns vatten i vattentunnorna. *[Peka på vattentunnor]*. Om det finns en fast vattenkran i skyddsrummet ska den **inte användas!** Vattnet utifrån kan ha blivit förorenat eller förgiftat. Det är viktigt att vi inte slösar på det vatten vi har.
4. Det finns en kanna som ska användas för att hälla dricksvatten i muggarna. Inga händer i vattnet! Vi har vattenreningstabletter här *[Håll upp]*, som vi lägger i vattnet för att hålla det rent.
5. Det finns toorklosetter och toapapper där. *[Peka var]*
6. Eld får inte tändas i skyddsrummet!
7. Vi har en nödradio som kan ta in radio P4. *[Håll upp]*
8. Skyddsrummet är bombsäkert, gastätt och tar in ren luft att andas.
9. Vi håller aktiviteten till ett minimum för att inte slösa på energi och syre.
10. Skyddsrummet är konstruerat för att vi ska kunna vistas här i tre dygn.
11. Den som för tillfället bär den gula västen tar ansvaret att vara ledare i skyddsrummet.
12. Alla hjälps åt att skapa en lugn atmosfär i skyddsrummet.

"Jag kommer senare att behöva avlösning i ledarrollen. Anmäl dig till mig om du kan hjälpa till.

Slut på informationen."

SKYDDSRUMSLÅDANS INNEHÅLL OCH HUR DEN ANVÄNDS

I Skyddsrumslådan finns viktig utrustning som hjälper er att organisera och använda skyddsrummet på ett säkert sätt. Den innehåller:



1) En varselväst – Bärs av den som för tillfället har ansvar för skyddsrummet.



2) Första hjälpen-utrustning – Placera den på lämplig plats i skyddsrummet.



3) Brandfilt – Placeras tillsammans med första hjälpen-utrustningen.



4) Vattenkanna – Placeras vid vattenkärnen. Används för att fördela vatten i muggarna.



5) Muggar – Placeras vid vattenkärnen.



6) Vattenreningstabletter – Doseras i vattenkärnen enligt anvisningarna som följer med.



7) Toalettpapper – Placeras vid toaletterna.



8) Radio med vev och laddning för mobiler – disponeras av personen som för tillfället leder skyddsrummet.



9) Kabel – Förlänger radions antenn vid dålig radiomottagning. Kan vid behov föras ut genom hål i skyddsrumsväggen avsett för antenn (om sådant finns).



10) Anteckningsblock med penna – För anteckningar om t.ex. olika personers ansvarsområden eller scheman.



10) Skyddshjälm – Används om en person ska lämna skyddsrummet för att kontrollera om det är säkert för övriga att komma ut. Används tillsammans med Skyddsmasken med filter (11).



11) Skyddsmask med filter – Används om en person ska lämna skyddsrummet för att kontrollera om det är säkert för övriga att komma ut. Används tillsammans med Skyddshjälmen (10).



12) En kniv för att t.ex. skala bort plasten på kabeln för att skapa kontakt mot radioantennen eller skära upp skyddsplasten runt filtret till skyddsmasken.

ATT VISTAS I SKYDDSRUMMET – TIPS OCH VÄGLEDNING

För att vistelsen i skyddsrummet ska bli så smidig och säker som möjligt, är det viktigt att samarbeta och hjälpa varandra att behålla lugnet. Här är några tips som kan vara till hjälp. Observera att de inte är regler, ni avgör själva hur ni vill organisera er. Använd sunt förnuft och visa hänsyn.

1. Fokusera på det viktigaste

Skyddsrummet är dimensionerat för att ett visst antal människor ska överleva i tre dygn. Skyddsrummet är utrustat med syre och vatten, men inget annat. Ransonera vattnet så att det räcker så länge som möjligt – utgå ifrån att ni kommer behöva stanna i skyddsrummet i upp till tre dagar.

Syretilförsel är givetvis av yttersta vikt. Om strömmen är borta ska ventilationsaggregatet drivas med vev. Se till att en grupp organiseras som sköter detta – schemalägg hur länge varje person jobbar.



Person som driver ventilationsaggregatet med vev.

2. Sök information

Sök information med hjälp av nödradion eller mobiltelefoner om det finns täckning och internet fungerar. Dela med er av informationen till varandra.



Nödradion tar in P4, använd den för att hålla er uppdaterade.

3. Håll aktiviteterna till ett minimum

Syre kommer att vara en bristvara i skyddsrummet så undvik ansträngande aktiviteter. Det hjälper er också att bevara energin.

4. Hjälp varandra

Under en längre vistelse i skyddsrummet kan känslor av oro, tristess eller panik uppstå. Hjälp varandra så gott det går att hantera detta. Prata med varandra och räck ut en hjälpande hand vid behov. Ensamstående föräldrar med små barn kan t.ex. behöva avlastning för vila och sömn.

Finns det personer i skyddsrummet som inte talar svenska? Hjälp varandra att tolka om möjligt eller använd tecken/kroppsspråk för att förmedla viktig information.

5. Vid händelse av ras eller blockerad utgång

Om skyddsrummets utgång skulle blockeras, till exempel för att byggnaden ovanför har rasat, är det viktigt att inte drabbas av panik. I skyddsrummet finns det utrustning för att kunna gräva sig ut – undersök om det är en möjlighet. Om inte, kommer räddningspersonal att gräva fram skyddsrummet utifrån.

6. När ni lämnar skyddsrummet

När ni lämnar skyddsrummet, till exempel efter en kortare vistelse i samband med luftangrepp, kan du om möjligt återvända till bostaden och återgå till vanliga sysslor. Lämna inte kvar några tillhörigheter i skyddsrummet.

Om höjd beredskap fortfarande gäller: Var beredd att skyndsamt kunna återvända till skyddsrummet vid behov – till exempel om ett flyglarm låter. Förvara dina viktigaste tillhörigheter på ett ställe där du snabbt kan få med dig dem.

FRÅGOR OCH SVAR

Frågor och svar om skyddsrum och hur man agerar i kris eller krig

Här finner du svar på några av de vanligaste frågorna kring skyddsrum och hur man bör agera i händelse av kris eller krig. Om du har tid, bekanta dig gärna med innehållet innan det blir skarpt läge. I annat fall kan informationen förhoppningsvis fungera som lugnande svar på några av de frågor som kan dyka upp under tiden ni vistas i skyddsrummet.

Vad är ett skyddsrum?

Ett skyddsrum består av en stabil, gastät betongkonstruktion som är byggd för att skydda mot stötvåg, splitter, gas, radioaktiv strålning, brand och rasmassor. Skyddsrummen med utrustning är dimensionerade så att ett visst antal människor ska kunna vistas i dem kontinuerligt under tre dygn. I Sverige finns ca 65 000 skyddsrum med plats för ungefär 7 miljoner personer.

Vem ansvarar för skyddsrummet?

Det är fastighetsägaren som äger och ansvarar för att underhålla skyddsrummet. En fastighetsägare kan vara privat, kommunal eller bestå av en bostadsrättsförening. Fastighetsägaren ansvarar för att skyddsrummet kan fylla sin funktion i händelse av krig och att all nödvändig utrustning finns på plats. Det innebär bland annat att skyddsrummet ska kunna iordningställas på två dygn.

Får vem som helst vistas i skyddsrummet?

Ja, vid höjd beredskap räknas skyddsrum som allmän plats. Det innebär att vem som helst får söka sig till vilket skyddsrum som helst. Man behöver inte vara boende i närheten eller vara svensk medborgare.

Får man ta med sig djur till skyddsrummet?

Nej, skyddsrummen är anpassade för att enbart skydda människor. Man får inte ta med sig djur till skyddsrummet på grund av till exempel allergirisker och att det kan finnas begränsat med utrymme. Om man inte vill lämna sitt husdjur bör man söka skydd på annan lämplig plats, t.ex. underjordiska parkeringshus eller tunnelbana.

Får man ta med sig mat eller personliga tillhörigheter till skyddsrummet?

Det finns inga regler som styr vad du får ta med dig till skyddsrummet, sunt förnuft gäller. Mat som inte behöver tillagas, id-handlingar, mobiltelefon, hygienartiklar och mediciner kan till exempel vara bra att ta med sig. Tänk på att utrymmet är begränsat, så undvik att ta med skrymmande saker.

Hur många får vistas i skyddsrummet samtidigt?

Det beror på skyddsrummets storlek. Ytan som är beräknad för varje person är 0,75 kvadratmeter, dvs cirka 85 x 85 cm.

Varför finns det bara skyddsrumspplatser för 7 miljoner personer?

Det beror på att alla personer inte beräknas söka skydd vid händelse av krig. Viktiga funktioner som militär, sjukvårdspersonal, polis och räddningstjänst behöver till exempel fortfarande vara i tjänst. Dessutom bor många människor på landsbygden vilket inte bedöms vara lika utsatta områden som storstäderna.

Hur länge ska man vistas i skyddsrummet?

Ett skyddsrum är konstruerat för att kunna husera ett visst antal personer i tre dygn, men det finns inga bestämmelser för hur länge man ska stanna där. Det är ni som vistas i skyddsrummet som bestämmer när ni anser att det är säkert att lämna – exempelvis om ni hör en signal för "Faran över" (se nästa sida).

Om ni är osäkra: utrusta en person med den skyddshjälm och skyddsmask som finns i Skyddsrumslådan. Den personen lämnar sedan skyddsrummet för att avgöra om det är säkert för de övriga att komma ut.

Vilka olika typer av larm och meddelanden finns det?

BEREDSKAPSLARM

Signal 30 sekunder – uppehåll 15 sekunder, upprepas under 5 minuter.

Beredskapslarm används om regeringen vill meddela att det råder *omedelbar krigsfara*, eller att landet är i krig. Om du hör beredskapslarmet ska du omedelbart gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information. Var förberedd på att kunna lämna bostaden med kort varsel. Ta med det allra viktigaste, varma kläder, något att dricka samt id-handlingar. Om du är krigsplacerad ska du genast ta dig till den plats du har fått besked om.

FLYGLARM

Signal med korta stötar under 1 minut.

Om det militära försvaret upptäcker ett hotande luftangrepp används signalen för flyglarm för att varna allmänheten. Vid flyglarm ska du genast söka skydd i närmaste skyddsrum eller källare.

VMA (Viktigt Meddelande till Allmänheten)

Signal 7 sekunder – uppehåll 14 sekunder, upprepas 6 gånger.

VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten, används för att varna allmänheten vid händelser som gasutsläpp, bränder med explosionsrisk och störningar i viktiga samhällsfunktioner. Du nås av VMA via radio och tv, men vid allvarliga händelser kan VMA också sändas ut via utomhusvarningssystemet, även kallat "Hesa Fredrik".

Utomhuslarmet för VMA testas klockan 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Om du hör VMA-signalen någon annan tid ska du omedelbart gå inomhus och stänga fönster, dörrar och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4. Du kan också få mer information via Krisinformation.se eller genom att ringa 113 13.

FARAN ÖVER

Ihållande signal i 30 sekunder.

Signalen betyder att faran är över. Det innebär att du inte längre behöver hålla dig inomhus med stängda fönster, dörrar och ventilation. Om du befinner dig i ett skyddsrum eller skyddande utrymme kan du lämna det.





Presto AB, Gävlegatan 22, 113 30 Stockholm

Tel: 010-45 77 925 | E-mail: skyddsrum@presto.se | www.presto.se