

Råd till

**privatpersoner**

# **Elavbrott**

**– Vad gör jag nu?**



**TRYGG ENERGIFÖRSÖRJNING FÖR DIG**

Historiens längsta elavbrott	3
Håll värmen med några enkla råd	4
Håll värmen med en kamin	7
Ljus i mörker	9
Tappa upp vatten	10
Mat utan el	12
Mat som passar vid elavbrott	14
Lyssna på radio och prata med grannarna	16
Checklista med förberedelser vid elavbrott	17



# Historiens längsta elavbrott

Först på 1940-talet blev el en självklarhet i de svenska hemmen. Fram till dess klarade människor under tusentals år av att värma sin mat, sitt vatten och sig själva på andra sätt. Åtskilligt av det kunnande som utvecklades under detta ”historiens längsta elavbrott” har idag fallit i glömska. Nu finns el utan att vi behöver tänka på det. Och vi blir allt mer beroende av den.

Ändå försvinner elen då och då. Oftast bara några minuter, ibland upp till ett par timmar, i något enstaka fall under flera dygn. Vid sådana tillfällen kan det vara bra att veta hur man löste problemen förr. Men den kunskapen kan du med hjälp av utrustning som du kanske redan har hemma, klara ett längre elavbrott.

# Håll värmen med några enkla råd

Försvinner elen slås ofta stora delar av husets uppvärmningssystem ut. Ändå är det ingen omedelbar fara. Även om det är -10 grader ute tar det mellan ett och tre dygn innan temperaturen sjunkit till +10 grader inomhus, om du bor i ett någorlunda välisolerat hus.

Om elavbrottet verkar bli långvarigt, gör så här:

- Välj ett rum, gärna i söderläge, som ni bestämmer er för att vistas i. Fäll ner persiennerna, dra för gardinerna eller häng en filt för fönstret. Då minskar avkylningen av rummet.
- Stearinljus och värmeljus bidrar till en normal temperatur. Lämna aldrig ljusen utan uppsikt. Använd stabila ljusstakar som inte är brännbara. Du kan också ställa ljusen i ett fat med vatten så att de självsläcks när de brunnit ner.



- Blir det kallare: ta på er varma tröjor, raggsockor, mössor och filtar.
- En sovsäck kan räcka för att klara kylan. Har du möjlighet att värma vatten, ger en varmvattenflaska inlindad i en frottéhandduk eller nedstoppad i en socka skön värme under täcket.
- Varje människa avger under vila lika mycket värme som en 70-watts glödlampa. Låt därför alla sova i samma rum eller säng. Ställer

ni flera sängar bredvid varandra, bind ihop sängbenen med varandra så sängarna inte glider isär.

- Om du är ensam, om ni är få i bostaden, eller om det blir riktigt kallt: Ordna med en ”koja” under ett bord. Lägg madrassen under ett bord och lägg filtarna över bordet så att de hänger ned till golvet på alla fyra sidorna.





## Håll värmen med en kamin

Med en öppen spis klarar du dig bra under ett elavbrott. Detsamma gäller om du använder en fotogen-, rödsprit- eller gasolkamin. I handeln finns alternativ som kan placeras i vilket rum som helst och som kan ge en effekt upp till 2000 W. Men det gäller förstås att du har tänkt på det i god tid innan elavbrottet.

Har du en öppen spis eller en kamin i rummet måste du tänka på att:

- Det som brinner tar av luftens syre, så tänk på att vädra regelbundet! Huset ventilations-system slutar nämligen ofta att fungera vid elavbrott. Vädra kort, men ofta. Gärna med vidöppna fönster som skapar korsdrag under någon eller några minuter.
- Använd inte kaminen på natten, om du inte har en eldvakt.
- Har du gasspis istället för elspis? Använd den inte för att värma upp rummen. Gas-spisar är inte konstruerade för att brinna flera timmar eller dygn i sträck.
- Kontrollera att brandvarnaren fungerar. Ha brandsläckningsmateriel till hands och se till att utrymningsvägarna inte är blockerade.
- Läs bruksanvisningen noga.





## Ljus i mörker

Bara för att ljuset slocknar är det inte säkert att du drabbats av ett totalt elavbrott. Börja med att kontrollera säkringarna i proppskåpet. Titta ut och se om det lyser i husen i närheten. Är strömavbrottet ett faktum gäller det att vara bra förberedd:

- Se till att du har reservbelysning hemma: ficklampor, stearinljus, värmeljus och kanske även oljelampa eller fotogenlykta.
- Fördelen med ljuskällor med låga är att de förutom ljus även ger värme. Men de förbrukar även syre, så stäng inte dörren till rummet helt utan lämna en öppen glipa för att försäkra dig om luftväxling.

# Tappa upp vatten

Ett längre elavbrott får konsekvenser för vattenförsörjningen. Saknar vattenverket reservkraft kommer trycket i ledningarna att sjunka inom några timmar. Då kommer inget vatten ur kranarna och toaletten går inte att spola.

Då behöver du tänka på det här:

- Fyll på kärl eller flaskor från kranen om elavbrottet varat mer än en timme. Räkna med ett par liter per familjemedlem.
- Vid ett långvarigt elavbrott ordnar kommunen vattenutdelningsställen. Var de finns meddelas i lokalradion eller med hjälp av högtalarbilar.
- Om du är osäker på vattnets kvalitet, koka det i 3 minuter.
- Smälter du is eller snö eller tar vatten från vattendrag och sjöar – rena vattnet innan du dricker det eller använder det till matlagning

eller personlig hygien. Häll vattnet genom ett kaffefilter så filtreras partiklarna bort. Koka det i 10 minuter så försvinner bakterierna.

- Vid ett totalt energiavbrott finns en risk att toaletten slutar att fungera. Det går inte att spola! Använd istället en hink, eller sätt plast-säck alternativt plastpåse i toaletten. Därmed undviker du stopp i avloppssystemet.



## Mat utan el

Har du gas- eller vedspis är det inga problem. Inte heller om du har ett camping- eller friluftskök att ta till. Men se till att du har bränsle i reserv för några dygns användning.

- Tänk på den ökade brandrisken! Förvara inte bränsleflaskan intill det brinnande i köket. Se till att barnen inte kommer åt kök, tändstickor eller bränsle.
- Vädra ofta och kort, alla öppna lågor förbrukar syre.
- Placera inte köket på spispattan under köksfläkten. Fettet i fläkten kan ta eld och elden kan sprida sig i huset via ventilationskanalerna.
- Kontrollera att brandvarnare och brandsläckningsutrustning fungerar.
- Träkolsgrill får bara användas utomhus där det är god luftväxling. Glödförbränningen



avger koloxid, en gas som snabbt når dödliga koncentrationer i slutna utrymmen.

- Ett annat alternativ är att laga mat utomhus. Då fungerar utegrillen utmärkt. Och en enkel eldstad är lätt att bygga.



## Mat som passar vid elavbrott

Givetvis behöver du inte ändra kostvanor bara för att du blir utan el. Men en del av de rätter du brukar äta kan vara omständliga och tidskrävande att laga om du är utan el. Här kommer några goda tips på vad du kan göra istället:

- Köp redan nu in ett reservförråd av sådan mat som tål att lagras i rumstemperatur och som du enkelt och snabbt kan tillaga. Till exempel: snabbris som bara behöver tillagas 5 minuter, snabbmakaroner, potatismos, nudlar, kött- och fiskkonserver, pulversåser, portionssoppor.  
Omsätt dem då och då till vardags så att de inte överskrider bäst-före datum.
- Har du frysta matvaror klarar de sig 1-2 dygn om du inte öppnar frysen. Under den kalla årstiden kan frysta matvaror ställas på balkongen eller förvaras utomhus.
- I ett kylskåp är den idealiska temperaturen +4 grader. Är det kallare ute och kylskåpsmaten riskerar att frysa, isolera en pappkartong eller annan behållare med tidningspapper eller frigolit så minskar frysriskten.

# Lyssna på radio och prata med grannarna

Det är viktigt att du håller dig informerad om vad som händer.

- Skaffa redan nu – om du inte redan har det – en batteri- eller solcellsdriven radio. Information om elavbrottet och dess konsekvenser får du i Sveriges Radio P4. Ta reda på på vilken frekvens din lokala P4-station sänder. Tänk även på att många mobiltelefoner idag har radio.
- Se till att du alltid har reservbatterier hemma.
- Ta kontakt med grannar och bekanta för att få eller utbyta information.
- Det kan bli störningar i både fast och mobil telefoni under ett elavbrott. Telefonstationerna har förberetts för reservkraft, men den räcker bara under begränsad tid.



# Checklista med förberedelser vid elavbrott

## **BELYSNING**

- ficklampa
- batterier
- stearinljus / värmeljus
- lyktor (+ lampolja)
- tändstickor/tändare
- extra säkringar

## **VÄRME**

- sovsäck
- filt
- liggunderlag
- reservkamin
- bränsle till kaminen
- isoleringsmaterial
- tätningslister

## **MAT**

- reservmat
- reservkök

## **VATTEN**

- dunkar/hinkar

## **HYGIEN**

- hygienartiklar
- husapotek
- våtservetter
- toalettpapper
- plastpåsar/sopsäckar

## **INFORMATION**

- batteriradio
- vevradio

## **ÖVRIGA INFORMATIONSMATERIAL I DENNA SERIE FÖR DIG ÄR PRIVATPERSON:**

### **Värme i villan vid el- och värmeavbrott**

Råd till dig som äger enfamiljshus

### **Värme i lägenheten vid el- och värmeavbrott**

Råd till dig som bor i lägenhet

### **Hur snabbt blir huset kallt vid el- eller värmeavbrott?**

– *Olika behov av åtgärder och konkreta råd*

Information till privatpersoner, fastighetsägare, beredskapssamordnare och energirådgivare

### **Reserveverk vid el- och värmeavbrott**

Vägledning till privatpersoner som funderar på att använda reserveverk

### **Test av reserveverk och generella köpråd**

Information till privatpersoner (november 2007)

**Ladda ner eller beställ dem på  
[www.energimyndigheten.se/tryggenegi](http://www.energimyndigheten.se/tryggenergi).**

ET 2007:37  
November 2007  
Upplaga: 30 000 ex  
Tryck: Modin Tryckoffset  
Form: ETC  
Foto: Carina Gran/FOLIO  
Illustrationer: Tor Jäger  
Utgiven av Energimyndigheten

## Den här foldern ges ut av Energi- myndigheten i samarbete med Civilförsvarsförbundet.

**Energimyndigheten** är en statlig myndighet som arbetar för ett hållbart energisystem och en effektiv energianvändning i Sverige. Myndigheten ansvarar för landets energiberedskap av olja, gas och värme. Energi- myndigheten stödjer forsknings- och utvecklingsprogram på energiområdet i samarbete med universitet, högskolor och näringsliv. Besök gärna [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se).

**Civilförsvarsförbundet** arbetar med att förebygga och förhindra olyckor i vardagen, att öka människors förmåga att klara utsatta situationer och att bidra till en förbättrad krishantering. En av våra viktigaste uppgifter är att lära människor klara sig i utsatta lägen. Det gör vi genom kostnadsfria korta kurser. Läs mer på [www.civil.se](http://www.civil.se).



Energimyndigheten, Box 310, 631 04 Eskilstuna  
Telefon 016-544 20 00 · Fax 016-544 20 99  
[registrator@energimyndigheten.se](mailto:registrator@energimyndigheten.se)  
[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)