

Trygg och säker

i Nacka kommun



Information till dig som vill veta mer om hur du kan skydda dig själv och andra mot olyckor och brott.



Tillsammans kan vi göra Nacka bättre!

Har du frågor om den kommunala servicen?
Vill du påpeka fel och brister?
Har du förslag till förbättringar?

Ring dygnet runt

718 88 88

eller skicka ett e-brev till
nackadialogen@nacka.se

Nacka
DIALOGEN

För en ökad kommunikation mellan medborgare, politiker och tjänstemän.

Läs mer på
www.nacka.se

 Nacka
kommun

Innehåll



- 4 | Visionen "Trygg och säker kommun"
- 6 | Trygg och säker i Nacka – roller och ansvar
- 8 | Samverkan för ökad säkerhet
- 10 | Barn & unga, barnsäkerhet
- 14 | På fritiden
- 16 | När du blir äldre
- 20 | Trafiksäkerhet
- 22 | Brottsförebyggande – stöld, misshandel, missbruk
- 26 | Brandsäkerhet
- 30 | Elsäkerhet
- 32 | Vid långvarigt elavbrott
- 34 | Kvalitetssäkring
- 36 | Kommunens ansvar
- 37 | Allvarlig händelse
- 38 | Vi har medverkat till denna informationsinsats
- 40 | Ring 112 i nödsituation

”Det är viktigt att vi alla, på alla sätt, arbetar för att vår kommun ska bli ännu tryggare.”

Ett av Nacka kommuns övergripande politiska mål är att vara en trygg och säker kommun. Här möter vi Guldbrand Skjönberg, som är satt att förverkliga politikernas visioner.

Enligt WHO är Nacka redan ”en trygg och säker kommun”. Vad innebär det?

– Det var WHO (Världshälsoorganisationen) Collaborating Centre on Community Safety Promotion som utnämnde oss till ”en säker och trygg kommun” redan år 2000. Utnämningen var ett resultat av tidigare års arbete för att minska olycksfallen, och samtidigt ett åtagande om att fortsätta på den inslagna vägen.

Och nu satsar kommunen på att bli ännu säkrare?

– Inför mandatperioden 2003–2006 beslutade de förtroendevalda att göra ett tillägg till de övergripande målen för Nacka kommun – Nacka ska vara en trygg och säker kommun. Det är en tydlig signal till alla nämnder och tjänstemän – Arbetet för att öka säkerheten och tryggheten för nackaborna ska prioriteras.

Vad innebär målet i praktiken?

– Varje nackabo ska kunna känna sig trygg och säker hemma, i skolan, på arbetsplatsen och på allmänna platser. Det är en förutsättning för en god livskvalitet. Därför måste känslan av otrygghet i vissa situationer minimeras. Detta gäller särskilt de verksamheter och tjänster

»Många tror att ett tryggt och säkert liv är ett liv utan spänning och utmaningar. I själva verket är säkerheten och tryggheten nästan alltid en förutsättning för ett spännande och utmanande liv.«

som kommunen ansvarar för, oavsett vem som producerar tjänsten.

– Genom ett systematiskt skadeförebyggande arbete minskar antalet skador betydligt och de skador som sker blir mindre omfattande. När en skada sker visar det sig ofta att det är en kombination av fakto-



Guldbrand Skjönberg är direktör för "Teknik, säkerhet och miljö" i Nacka kommun.

rer som lett fram till den. Vi brukar tala om miljöfaktorer och beteendefaktorer. Kommunen skapar bra miljö och medborgarna svarar med ett beteende som minskar riskerna.

Var finns de största riskerna? Vad prioriteras i säkerhetsarbetet?

– I Sverige har vi kommit långt inom vissa områden, exempelvis trafik- och barnsäkerhet. De stora utmaningarna nu är att minska olyckor bland äldre, exempelvis benbrott, och att minska idrottskadorna bland ungdomar. Det är två områden vi måste jobba mer med och finna lämpliga metoder för förebyggande verksamhet.



FOTO: BERTIL NORDAHL

– Vi måste också utvidga räddningstjänstens traditionella roll. Det är viktigt både att utveckla den operativa verksamheten, till exempel att släcka bränder – och att öka inriktningen på förebyggande arbete som bidrar till ett säkrare och tryggare Nacka.

– Inom det sociala området är den största säkerhetsrisken konsumtionen av alkohol och droger. Många olycksfall, våld och brottslighet är ju direkt relaterat till missbruk. Nacka kommun måste ta en mycket aktiv roll för att tillsammans med polisen förebygga och bekämpa brottslighet. Även samhällsplaneringen är viktig. Vi måste säkerställa att den yttre miljön är sådan att skador förhindras och brott försvaras.

Känner sig nackaborna trygga?

– Känslan av trygghet och säkerhet är mycket individuell. Den beror på hur man mår psykiskt och

fysiskt, och på tidigare upplevelser och personliga erfarenheter. Allt för många känner sig otrygga, särskilt när de vistas utomhus efter mörkrets inbrott.

Vilken roll har vi nackabor själva i säkerhetsarbetet?

– Vi har alla ett ansvar för säkerheten och tryggheten i samhället. Ingen kan ställa sig utanför och vänta på vad andra gör. Alla hoppas vi att andra ska hjälpa oss om det skulle behövas, och då måste vi också hjälpa andra. Detta är en fråga om att bygga upp en trygghetskultur. Vi ska aldrig tolerera mobbing, främlingsfientlighet eller att kvinnor trakasseras. Den sociala kontrollen är viktig. I vår kommun ska alla känna sig säkra. Tryggheten är en kvalitet i sig och en del i livskvaliteten.

– En viktig uppgift för oss är att involvera våra medborgare i att skapa ett säkert och tryggt sam-

hälle. Vi har NackaDialogen som ett utmärkt redskap för en sådan kommunikation. Det är också viktigt att vi inom kommunen utformar den yttre miljön så att den är säker och visar medborgarna att vi sätter deras säkerhet högt. Det är grunden för en positiv utveckling. När medborgarna förstår att

»Själva ordet olycka leder ofta tanken fel – till något som inträffar av en slump och som därför inte kan förebyggas. Detta är ett stort missförstånd. I stort sett alla skador är möjliga att förebygga.«

vi anstränger oss för deras trygghet och säkerhet så förstår de att de och deras hälsa värderas högt av samhället. Det kommer förhoppningsvis att leda till att även den enskilde tar mer ansvar för sin egen och andras säkerhet.

Trygg och säker i Nacka

Nacka kommun sätter trygghet och säkerhet högt för dem som bor och verkar inom kommunen. Genom samverkan och förebyggande arbete kan antalet olyckor, brott och skador minskas betydligt. Du har, som medborgare, ett stort inflytande på din, din familjs och dina grannars säkerhet.

I den här foldern reder vi ut roller och ansvar. På följande sidor får du även konkreta råd och tips om hur du kan skydda dig själv och andra mot olyckor och vad du kan göra om något ändå inträffar.

Vad gör kommunen?

Att skydda medborgarna är sedan länge en kommunal uppgift. Förr i tiden gick en stor del av resurserna till brandskydd och hälsoskydd för att undvika epidemier. Kommunerna fick också tidigt ansvar för att barnavårdslagen efterlevs. Utvecklingen har lett till att nya områden blivit allt viktigare ur ett hälsoperspektiv, exempelvis miljöskydd.

Olycksfallsskador ligger idag på fjärde plats i sjukdomsstatistiken och på tredje plats som orsak till dödsfall i Sverige. Erfarenhet visar att de flesta olycksfall går att förhindra. Därför arbetar kommunen aktivt för att förebygga olycksfallsskador. Ett exempel är att vägar, lekplatser, miljö och lokaler utformas och underhålls så att skaderisken är liten. Ett annat viktigt område är det brottsförebyggande arbetet som bland annat innefattar drog-förebyggande projekt, utbildning, sociala insatser och en medveten stadsplanering. Det förebyggande arbetet riktar sig till alla som bor och vistas i Nacka, men de konkreta åtgärderna koncentreras till högriskmiljöer och särskilt utsatta grupper.

Kommunen blir varse riskmiljöer på flera sätt, genom allmänheten, genom de olika verksam-

heternas kvalitetsarbete, samt genom analys av data från sjukvårdens skaderegistrering.

Tillsammans är vi starka!

Nacka kommuns arbete för att öka tryggheten och minska personskador sker i samverkan med landstinget, föreningar och näringsliv. Olika synsätt och erfarenheter krävs för en kraftfull utveckling.

Landstinget är en viktig samarbetspartner när det gäller personskador och hur dessa kan undvikas. De registrerar olycksfall och ohälsa samt informerar, såväl kommunen som patienter och riskgrupper, om vad som kan göras för att förhindra olyckor. Brottsförebyggande arbete och trafik-säkerhetsarbete bedrivs i samarbete med polisen och andra icke-kommunala verksamheter. Inom miljöområdet sker prövning av tillstånd för miljöfarliga verksamheter och kontroll av att företagen följer beslut och regler.

Medborgarnas egna initiativ och beteenden är ändå det som mest påverkar tryggheten och säkerheten.

Du är viktig!

Du kan göra en stor insats, för din egen och andras säkerhet. Det är viktigt att alla är uppmärksamma på risker i sin omgivning. Hur är trafikmiljön? Var finns brandriskerna? Är elen säker? Var finns det särskilda risker att göra sig illa? Att råka illa ut? Att bli bestulen eller hamna i annat trubbel?

Det finns också mycket du kan göra för att skydda dig mot stölder och andra brott, inte minst genom att samverka med dina grannar.

- Informera närstående, barn och äldre, om olycksfallsrisker.
- Undanröj olycksfalls- och brandrisker i din hemmiljö.
- Skydda dig mot stöld och andra brott genom att minimera riskerna och samverka med dina grannar.

- Anpassa ditt beteende efter riskerna i din omgivning, till exempel genom att använda bilbälte, cykelhjälm och/eller annan skyddsutrustning.
- Följ trafikreglerna – både som bilist, cyklist och gångtrafikanter.
- Rapportera olycksrisker till NackaDialogen! Det kan gälla gropar i gatan, osandade gångstigar, brister på lekplatser och mycket annat.
- Kontakta NackaDialogen med förslag på åtgärder som gör omgivningen säkrare, försvårar brott med mera. Se sidan 2.

När det gäller försäkringar anlitar Nacka kommun **Marsh**, som är världens ledande försäkringsmäklare och riskkonsult. Marsh sponsrar utgivningen av denna folder.



FOTO: BERTIL NORDAHL

Samverkan för ökad säkerhet

Nacka kommuns arbete för att öka tryggheten och minska personskadorna sker i samverkan med landstinget, föreningar, näringsliv och medborgare. Olika synsätt, erfarenheter och kulturer krävs för en kraftfull utveckling. Här presenteras viktiga samverkansprojekt.

Nacka Brottsförebyggande Råd

Nacka Brottsförebyggande Råd är ett centralt råd bestående av politiker och företrädare för socialtjänsten, polisen och skolan. Rådets uppgift är att via samverkan motverka brottslighet och öka tryggheten i kommunen.

Många olika aktörer är delaktiga i arbetet – familjen, skolan, polisen, församlingar, fastighetsägare, föreningar, fritidsgårdar och socialtjänsten.

De fyra kommundelarna Boo, Fisksätra/Saltsjöbaden, Sicklaön och Älta har var sitt brottsförebyggande kommundelsråd som arbetar med lokala frågor. Att ta fram brottsförebyggande handlingsplaner är en av de viktigaste uppgifterna.

Operation Kvinnofrid

I Nacka kommun vill Sociala tjänster, förskola, skola, polisen, Landstinget, Brottsofferjouren och Kvinnojouren arbeta för att stoppa det tysta våld inom familjen som främst riktar sig mot kvinnor och barn. Genom samverkan kan stödet till kvinnan förstärkas och att familjen kan få den hjälp de behöver. Ett bra bemötande och omhändertagande

med uppföljande stöd och hjälp kan vara avgörande för en misshandlad kvinnas möjligheter att förändra sin situation. Alltför få kvinnor söker idag samhällets hjälp för att förändra sin situation.

En ny lagstiftning har införts till skydd för kvinnor och myndigheter ansvarar tillsammans för att förebygga våld samt skydda, stödja och hjälpa utsatta kvinnor.

Folkhälsorådet

Folkhälsorådet består av företrädare för kommunen, landstinget och folktandvården. Samverkan sker också med olika föreningar och organisationer. Rådet arbetar för att stärka det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet i Nacka.

Rådet arbetar för att skapa rätt förutsättningar för en god och jämlik hälsa, samt för att öka medvetenheten om sambanden mellan levnadsvanor och hälsa.

Konkreta exempel på rådets arbete är allergikommittén, projektet Nacka i rörelse, Nätverket Nackas kockar, miljökonsekvensanalyser, stöd i drogförebyggande arbete med mera.

Samverkan för ökad säkerhet

Nationell och internationell samverkan

Nacka kommun ingår i ett världsomspännande nätverk av "säkra och trygga" kommuner – se sidan 34. Nätverket består av de 79 kommuner som av WHO utsetts till "säkra och trygga kommuner". I nätverket ingår också ett antal forskningsorgan och det är mycket betydelsefullt att ledande forskare deltar i nätverket. Kommunerna får kvalificerad vägledning samtidigt som de tillhandahåller det faktaunderlag som forskarna behöver. Kommunerna får del av allt utvecklingsarbete, men behöver bara svara för en bråkdel själva.

Av de 79 "trygga och säkra" kommunerna är 14 svenska. Samarbetet med dessa är viktigt eftersom vi har samma lagstiftning och likartade kul-

turella förhållningssätt till olika skaderisker. Det internationella samarbetet berikar på ett annat sätt. Flera länder har kommit längre inom vissa områden, bland annat när det gäller säkerheten hos vissa produkter. Valet av åtgärder skiljer sig också mellan olika kulturer och vi lär och inspireras av varandra.

I västvärlden har vi gjort stora framsteg med ett systematiskt förebyggande arbete, och vi har ett ansvar att dela med oss till andra de erfarenheter och kunskaper vi vunnit. Med de begränsade ekonomiska resurser som står till buds i utvecklingsländerna är det angeläget att de inte tvingas avsätta stora resurser för att behandla och rehabilitera skadade medborgare.

Barn & Unga

Barn och unga älskar att utforska omgivningen och testa gränser. Trots att bland annat idrottsskydd och bilbarnstolar hjälpt till att minska riskerna är olycksfallsskador fortfarande det allvarligaste hotet mot barns hälsa. Skador är den vanligaste dödsorsaken i Sverige bland barn och ungdomar. Fler små barn omkommer i boendemiljön/hemmet än i trafiken. Efter trafikolyckor är drunkningstillbud vanligast. Den allra *största ökningen* av skador sker bland tonårsflickor som skadar sig själva.

Under puberteten ökar risken att din tonåring begår brott eller provar droger. Du är som förälder oerhört betydelsefull för ditt barn och det är extra viktigt att du är ett stöd och fungerar som en positiv förebild för din tonåring under denna omvälvande tid då de går från att vara barn till att bli vuxen. Ta dig tid att lyssna – låt han eller hon berätta. Var en förtroendefull och ärlig samtalspartner.

Mer information

- Barnavårdscentralen (BVC).
- Giftinformationscentralen tfn 08-33 12 31 för rådgivning vid ej brådskande ärenden.
- Ring 112 vid akuta förgiftningstillbud.
- Konsumentverket www.konsumentenverket.se

Detta gör kommunen

Barn och ungdomar är därför en prioriterad målgrupp för Nackas skadeförebyggande arbete. Det sker i samarbete med barnavårdscentralerna, förskolor, skolor och inom projekt som syftar till att påverka de grundläggande värderingarna bland barn och ungdomar.

Nacka kommun arbetar aktivt för att ta fram brottsförebyggande handlings-



FOTO: MICKE SÖRENSEN/RÄDDNINGSVÄRKET

planer kring tonåringar och ungdomar. Det brottsförebyggande arbetet sker genom samverkan mellan flera olika aktörer – familjen, skolan, polisen, fastighetsägare, föreningar, fritidsgårdar och socialtjänsten. De fyra kommundelarna har var sitt brottsförebyggande kommunaldelsråd som arbetar med lokala frågor.

Barn & Unga

Barnsäkerhet – Detta kan du göra själv

- Spjålsängen ska ha spjålskydd.
- Montera godkända spärranordningar på fönster och balkongdörrar.
- Använd trappgrind.
- Lämna inte barnet ensamt på skötbordet eller i badkaret.
- Använd dörrstopp och klämskydd.
- Eluttag ska vara barnsäkra – använd petskydd.
- Förvara tändstickor utom räckhåll för barn.
- Se upp med sladden till strykjärnet. Barn som börjar krypa kommer lätt åt sladden till strykjärnet.
- Se upp med plattorna på spisen och ugnsluckan. Barn upp till 2 år rör inte vid saker på samma sätt som vuxna. De saknar reflexer för att snabbt dra bort händerna från ytor som bränner. Använd därför tippskydd, spärr på ugnsluckan och kastrullskydd. Modernare spisar har ofta också spislås. Använd spisvakt eller timer.
- Ha aldrig barnet i knät när du har varm dryck framför dig.
- Förvara knivar och vassa föremål/redskap inlåsta.
- Förvara läkemedel och kemikalier, diskmedel, rengöringsmedel och andra hälsofarliga produkter inlåsta på hög höjd.

- Låt inte smäsaker som jordnötter, leksaker eller cigarettfimpar ligga så att små barn kan komma åt dem.
- Kontrollera vattentemperaturen noga med en badkarstermometer innan du sätter ned barnet i badvattnet.
- Se till att barnet har stövlar när det går i högt gräs eller mark där det kan finnas ormar. Lär dem att aldrig plocka upp ormar.
- Lär barnen att inte äta bär, svamp eller växter som de inte känner till.
- Låt inte små barn bada utan tillsyn.
- Använd alltid flytväst i närheten av vatten.
- Små barn kan drunkna även i mycket grunda vatten om de faller framstupa med ansiktet nedåt. Se därför upp med brunnar, pooler, dammar och vattendrag nära bostaden.
- Barn i bil, se sidan 21.



FOTO: BERTIL NORDAHL

Barn & Unga *forts*

Här finns Föräldravandringar i Nacka

Boo

Utgår från Boo Folkets Hus. I samarbete med Myrsjöskolan och föräldraföreningen på Myrsjöskolan. Boo Folkets Hus har även en tipstelefon 0730-70 99 85.

Utgår från Björknäs fritidsgård. I samarbete med Björknässkolan och föräldraföreningen på Björknässkolan.

Fisksätra/Saltsjöbaden

Utgår från Fisksätra fritidsgård. I samarbete med Internationella skolan och föräldraföreningen på Internationella skolan.

Älta

Nattvandringarna i Älta samordnar föräldravandring i Älta. För information 0730-35 29 41. Vandringstelefon 070-262 16 02.

Sicklaön

Utgår från Fritidsgården 2:an. I samarbete med Skuru skola och föräldraföreningen på Skuru skola.

Detta kan du göra som förälder

Var uppmärksam på din tonåring och hans eller hennes beteende. Sätt gränser som är realistiska. Bjud gärna in till förhandling med din tonåring vid konflikter och var frikostig med att både ge och ta.

Intressera dig för och skaffa dig kunskap om den nya tidens media som exempelvis Internet. Här finns många möjligheter att skaffa sig kunskap men även information om brott och droger. Det är viktigt att ungdomar som "tjattar" inte avslöjar sin identitet eller sitt telefonnummer när de är ute på nätet.

Viktiga faktorer i familjen som bidrar till en positiv uppväxtmiljö för ditt barn

- Att hjälpa andra när de behöver det – krav på att hjälpa till.
- Tillitsfulla och intima relationer mellan familjemedlemmarna.
- Betydelsefull annan person utanför familjen.
- Klart definierade gränser.
- Tydliga regler i hemmet.
- Positiv föräldra-barn relation.
- Gemensamma värderingar i hemmet.

Som förälder kan du delta i Föräldravandringar och föreläsningar om brott, droger och alkohol som hålls av Brottsförebyggande centrum, Folkhälsan, Rädda Barnen och Nacka församling ett par gånger per termin.

Läs mer om missbruk och hur det kan upptäckas på sidan 25.



På fritiden



FOTO: SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET



FOTO: BERTIL NORDAHL

Regelbunden fysisk aktivitet ökar välbefinnandet. Nacka har många härliga promenadvägar, motionsslingor och vandringssleder att välja på. Det finns ett 90-tal idrottsföreningar och cirka 10 idrottsanläggningar samt ett 20-tal badplatser med trevliga sandstränder i Nacka. På vintern finns fina möjligheter till skridskoåkning på naturis, både på insjöar och havsis.

Njut av detta! Men var medveten om olycksriskerna så att nöjet består.

Motion och idrott

Motion ger kondition, styrka och smidighet och förebygger helt klart skador. Men tyvärr är också idrottsskador ett växande bekymmer.

- För att träningen ska ge positiva hälsoeffekter och inte tvärtom bör du fundera på vilka träningsformer och vilken intensitet som passar just dig i dagsläget.
- Ta reda på vilken utrustning och vilka skydd som är mest lämpade för aktuell sport.
- Kontrollera att underlaget är lämpat för det du ämnar göra.

Lekplatser

Markägaren är ansvarig för lekplatsen. Bostadsföreningar och samfällighetsföreningar är ansvariga för lekplats på sin mark och därmed att följa EU-normen.

- Kontakta markägaren vid skadegörelse, när något är trasigt, vasst eller rostigt. Gäller det en kommunal lekplats, kontakta Nackadialogen tfn 08-718 88 88, nackadialogen@nacka.se.
- Stenar och annat löst material ska inte finnas där fallrisk finns, använd sunt förnuft!

Vattensäkerhet

Vatten har i alla tider haft en speciell dragningskraft på oss människor. Vatten är ett av de ursprungliga elementen och är livsnödvändigt för oss. Vatten är spännande men också rogivande, det ger många skönhetsupplevelser och är ett härligt lekmaterial.

Vatten kan vara farligt, särskilt för de mindre barnen som inte kan förstå och därmed bedöma den fara som vatten innebär.

- Använd flytväst.
- Tänk på att små barn kan drunkna även i mycket grunda vatten om de faller framstupa med ansiktet nedåt. På några minuter kan olyckan vara ett faktum. Kartlägg vilka faror som finns i din närmiljö, exempelvis brunnar, pooler, dammar och vattendrag.
- Risker att barn faller ner i en brunn minskar om locket är tungt och konstruerat så att ett barn inte kan flytta det. Ännu bättre är att brunnen förses

På fritiden

med läs. Det finns också fallskydd som förhindrar att ett barn faller ner i och skadar sig allvarligt i en brunn.

Badvett

- Bada alltid tillsammans med någon.
- Simma långsamt med stranden.
- Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.
- Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet.
- Simma inte under bryggor och hoppställningar.
- Spring inte på bassängkant eller bryggor – du kan halka.
- Ropa på hjälp bara om du är i nöd.
- Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten.
- Lek inte med livräddningsmateriel.
- Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, ”den förlängda armen”.
- Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka.

Båtvett

- Använd alltid flytväst.
- Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans.
- Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för.
- Ge dig inte ut på sjön onykter.
- Se till att båt och utrustning är i gott skick.
- Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget.

- Stanna vid båten om du faller i vattnet.
- Om du ska rädda en nödställd, ta upp personen i aktern på båten! Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, ”den förlängda armen”.
- Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp.

Isvett

- Var aldrig ensam på isen.
- Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen.
- Prova alltid isen med ispik om du är osäker.
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst 10 centimeter tjock.
- Tänk på att nyis, våris, snötäckt is och havsis kan vara svag.
- Lär dig var isens svaga platser är; vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn.
- Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen.
- Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, ”den förlängda armen”.
- Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen.
- Meddela alltid var någonstans du ska vara och när du tänker komma tillbaka.



FOTO: KJELL NILSSON/RÄDDNINGSVÄRKET

När du blir äldre



FOTO: MICKE SÖRENSÉN/RÄDDNINGSVÄRKET

De vanligaste skadorna bland äldre är fallskador. Antalet äldre personer med höftfrakturer har fördubblats under de senaste decennierna, och fallskador bland äldre är därmed ett av våra mer omfattande folkhälsoproblem idag. I genomsnitt skadas två tredjedelar av de äldre inomhus, i sin bostad, på sjuk- eller ålderdomshem.

Med god kondition och muskelstyrka, balans och smidighet minskar risken för att du faller. Samtidigt bör du respektera det faktum att balans och smidighet minskar med åren även om du motionerar. Hemmet kan också behöva en genomgång – det är lätt att snubbla på småmattor. Äldre elektriska prylar kan behöva ersättas för att minska brandrisken.

Här får du råd och tips om hur du själv kan undvika olycksfall i hemmet och närmiljön:

Risker i hemmet

Mattor

- Ta bort onödiga mattor.
- Lägg halkskydd under mattorna.

Golv och trösklar

- Torka snarast upp sånt som spillts på golvet.
- Bona inte golven.
- Ta bort höga trösklar.

Sladdar

- Fäst upp lösa sladdar intill väggen eller

lägg dem i en sladdlist (finns i elaffären).

- Undvik skarvsladdar.

Telefon

- Ha telefon lättillgänglig på flera ställen bland annat vid sängen.
- Skaffa en bärbar telefon.

Belysning

Med ökande ålder behövs starkare ljus.

- Ha en bra och jämn allmänbelysning.
- Ha bra arbets- och läslampor, minst 60 watt.
- Skaffa gärna belysningsarmatur med förstoringsglas.
- Nattbelysning. Liten lampa som sätts direkt i kontakt (finns i elaffären).
- Kontrollera att belysningsarmaturen är avsedd för det antal watt som glödlampan har (brandrisk).

Möbler

- Se till att du har fria gångytor.
- Ta bort onödiga och ostadiga möbler.
- Använd gärna dynor eller klotsar för att förhöja låga möbler.

Höga höjder

- Det som används ofta placeras lättillgängligt.
- Undvik att klättra på stolar och dylikt. Be om hjälp när du ska byta gardiner och glödlampor, samt med fönsterputsning.

När du blir äldre

- Stegen ska vara stadig med "båge" att hålla i.

Bad- och duschrum

- Antihalkmatta i badkar och dusch.
- Handtag vid badkar och i dusch.
- Ta bort badrumsmattor.
- Var noga med att torka torrt, exempelvis med en fönsterskrapa på långt skaft.
- Bada helst inte när du är ensam hemma.
- Ha en pall i duschen eller bräda på badkaret för att sitta på.
- Använd gärna en toalettstolsförhöjare.

Skor och tofflor

- Använd en stadig sko med hel bakkappa och halkfri sula i stället för tofflor.
- Du som använder sockor på natten, använd en antihalksocka.

Läkemedel

- Använd dosett eller apodos (prata med din läkare om du kan få din medicin fördelad i påsar) för rätt dosering.
- Vissa läkemedel kan ge yrsel. Rådgör med din läkare.

Brand

- Skaffa brandvarnare.
- Rök aldrig i sängen.
- Sätt timer på strykjärn, spis och kaffebruggare.
- När du stänger av TV:n, använd avstängningsknappen.

- Se över äldre elapparater och armaturen så att de inte utgör en brandrisk.
- Mer tips på sidan 27.

Ovälkomna gäster

- Installera säkerhetskedja och dörröga.
- Begär legitimation av okända.

Att bo ensam

- Ha telefon lättingänglig.
- "God Morgon ringning" (genom hemtjänsten).
- Trygghetslarm (genom hemtjänsten).
- Samarbeta med goda grannar och väntjänst.
- Säkerhetslås ska ej vara låst när man är hemma, använd bara säkerhetskedja/dörrspärr (om du behöver hjälp ska hjälpen kunna komma in).

Risker utanför hemmet

Om du upptäcker olycksfallsrisker – ring och anmäl på NackaDialogen, tfn 08-718 88 88.

Exempel:

- Ojämnheter till exempel hål i gångbanan eller uppstickande plattor.
- Höga trottoarkanter.
- Bristande snöröjning och sandning.
- Dålig eller trasig belysning.
- Bristande vägmärken vid övergångsställen.
- För korta tidsintervall vid ljusreglerade övergångsställen.



• Mer information •••••
• Om du vill ha goda råd om till exempel handtag vid badkar, högre toalettstol eller en eventuell bostadsanpassning kontakta din distriktssköterska eller arbetsterapeut. Mer tips finns också på www.skyddsnetet.nu

När du blir äldre *forts*



FOTO: BERTIL NORDAHL

Personlig utrustning

- Skor med grovt mönster.
- Halkskydd eller broddar på skorna på vintern.
- Gå ej inomhus med halkskydd eller broddar.
- Käpp, på vintern sätter du isdubb på käppen.
- Använd reflexer (reflexer är en färskvara skaffa nya).

Väderlek

- När det har snöat eller är halt ute, vänta med att gå ut tills det blivit plogat och sandat.

Entréer och trapphus

- God belysning.

- Ledstänger på båda sidor i trappor.
- Lättöppnade dörrar.
- Halkskydd och kantmarkering i trappor.
- Anmäl till fastighetsägaren om något behöver åtgärdas!

Vad kan du göra själv för att undvika benskörhet?

- Ät kalciumrikt (till exempel mjölk, fil, ost, gröna bladgrönsaker, vitkål, bönor, ägg och nötkött).
- Vistas ute i dagsljus.
- Rök inte eller minska rökandet om du inte kan sluta.
- Rör dig och stärk muskulaturen.

Motion är roligt och livsviktigt

- Motion gör att du bevarar din rörlighet och balans och samtidigt stärker du dina ben och bygger upp ditt skelett.
- Du faller inte så lätt och om du faller blir risken för skador mindre.
- Enklast är att utnyttja alla tillfällen att röra på sig hemma och att ta en daglig promenad på minst en halvtimme.
- Det är aldrig för sent att börja träna! Muskelstyrkan och konditionen kan alltid förbättras. Hos äldre innebär träning att

man får lättare att röra sig och att bära. Stabiliteten i rörelserna förbättras, liksom balansen. På så sätt minskar risken för fallskador.

- Studier visar att mycket enkel träning kan medföra att äldre kan röra sig mer fritt och klara sig själva i många situationer. Styrketräning och motionsträning hos vuxna och äldre bromsar nedbrytningen av benmassan, och skelettet håller sig starkt längre.

Mer information

Broschyrer och mer information kan du få på Apoteken, vårdcentralerna och biblioteken.



FOTO: JENS-OLOF LASTHEIN

Trafiksäkerhet



FOTO: EDUARDO VALENZUELA

Varje år dödas närmare 600 personer på vägarna. Mer än 4 000 skadas allvarligt. Detta är ett av Sveriges största folkhälso-problem. Riksdagen har beslutat att det långsiktiga målet ska vara att ingen ska dödas eller skadas allvarligt i vägtrafiken (Nollvisionen). Vägverket har det övergripande ansvaret för trafiksäkerhetsarbetet i landet.

Trafiksäkerhetsarbetet i Nacka genomförs med Nollvisionen som utgångspunkt.

Detta gör kommunen

Kommunen har tre viktiga roller inom trafiksäkerheten. Den första rollen är att vara ansvarig för den fysiska planeringen så att en hög trafiksäkerhet råder på vägarna. Den andra är att som väghållare minska risker för olyckor genom att underhålla vägnätet. Den tredje är att vara lokal trafikmyndighet och besluta om hastighetsbegränsningar, stopp- och väjningsplikt, förbud mot parkering samt trafikreglering med trafiksignaler.

Du som boende kan själv påverka de lokala trafikföreskrifterna för att minska riskerna för trafikolyckor. Du ska vända dig till områdesnämnderna med dina önskemål.

För att nå en hög trafiksäkerhet arbetar kommunen bland annat för att:

- Det finns separata gång- och cykelvägar i så stor utsträckning som möjligt.

- Bil-, gång- och cykelvägar är lättframkomliga och säkra.
- Allmänheten, lokala vägföreningar och andra sammanslutningar får stöd för att skapa en säker trafikmiljö i aktuella bostadsområden.
- Områdesnämnderna och tjänstemännen tar emot och behandlar invånarnas förslag om åtgärder för ökad trafiksäkerhet.

Trafikskyddsronder har genomförts områdesvis i hela kommunen. Representerer för bland annat barnavårdscentraler, väghållare, polis, kollektivtrafik, villaägareföreningar, skolor, förskolor och föräldraföreningar har deltagit.

Detta kan du göra själv

- Följ gällande trafikregler – de är till för att skydda dig och dina medtrafikanter.
- Har du egen tomt? Då är du skyldig att klippa ner grönska som skymmer sikten i vägkorsningar.
- Rapportera trafikfaror, exempelvis skymd sikt eller hål i vägen, till NackaDialogen, tfn 08-718 88 88, nackadialogen@nacka.se

Till fots

- Tänk på att barn inte kan bedöma trafiksituationer, och att de gör som vuxna gör. Var en god förebild!

Tips

Är du osäker på trafikreglerna? Gå in på NTF:s (Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens främjande) hemsida, www.ntf.se, där kan du bland annat köpa boken Rätt och Vett i trafiken, som behandlar trafikreglerna i en kortfattad och populär form. Du kan också få hjälp att välja trafik-säkrare produkter och tjänster. NTF ger dig tips, råd och svar på frågor. Du kan också söka i en frågebänk.

Trafiksäkerhet

- Gå över gatan på övergångsställen, gå inte mot rött och vänta tills bilarna stannat.
- Använd reflexer i mörker.

I bilen

- Respektera hastighetsbegränsningar.
- Använd bilbälte! Bilbältet är den absolut viktigaste säkerhetsdetaljen i bilen – både i framsätet och i baksätet. Om alla använde bälte skulle vi kunna spara ca 100 liv varje år. Genom att använda bilbälte halverar du risken att dödas eller skadas allvarligt vid en kollision. Särskilt om bilen är försedd med krockkudde måste du alltid använda bilbälte!
- Kontrollera att läkemedel du tar inte påverkar din förmåga att köra bil.
- Barn behöver sin egen skyddsutrustning i bil. Enligt läkarnas och forskarnas rekommendationer ända upp till 10–12 års ålder:
 - Babyskydd upp till ca 9 månader.
 - Bakåtvänd bilbarnstol upp till ca 4 år och bältesstol eller bälteskudde upp till ca 10–12 år.Bakåtvänt åker barnet allra säkrast. Stolen fungerar då som ett skyddande skal där krafterna fördelas och huvud och nacke som är extra känsligt på ett litet barn skyddas optimalt. Tänk också på att en krockkudde monterad på passagerarplats utgör en livsfara för barn.

Vid andra transporter

Ställ krav på att upphandlade transporter sker trafiksäkert. Till exempel i samband med idrottsaktiviteter, vid skoltransporter, vid semesterresor, när du åker kollektivt och så vidare.

Vid cykling

- Använd cykelhjälm.
- Använd strålkastare, baklykta och reflexer vid cykling i mörker.
- Utnyttja gärna cykelbanor. Skaffa kommunens cykelkarta.

Vi mopedåkning

- Använd alltid hjälm.
- Att köra trimmade mopeder kan straffas med olovlig körning.



Tips

- Använd småbarnshjälm som cykelhjälm för barn upp till ca 7 år. Småbarnshjälmerna känns igen på det gröna spännet (och/eller det gröna hakbandet). Det är en säkerhetsanordning konstruerad för att lösa ut vid viss belastning till exempel om barnet skulle fastna och bli hängande i hjälmen.

Brottsförebyggande

Visste du att:

- De vanligaste anmälda brotten i Sverige är de så kallade tillgreppsbroten, det vill säga olika typer av stöld, rån och inbrott. De utgör cirka 60 procent av samtliga anmälda brott.

Detta gör kommunen

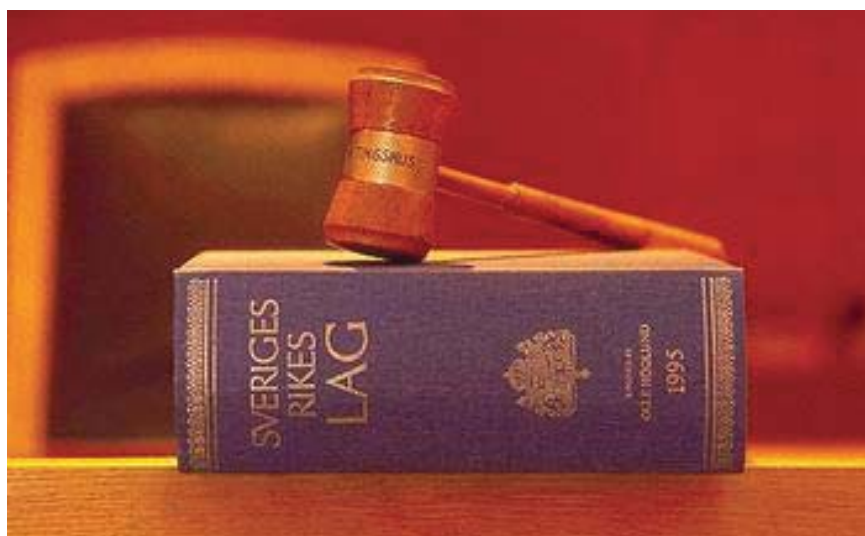
Brottsförebyggande Rådet arbetar för att öka tryggheten och minska brottsligheten i Nacka. Det brottsförebyggande arbetet bygger på samverkan mellan flera olika aktörer – familjen, skolan, polisen, församlingar, fastighetsägare, föreningar, fritidsgårdar och socialtjänsten.

De fyra kommundelarna har var sitt brottsförebyggande kommundelsråd som arbetar med lokala frågor.

Detta kan du själv göra för att förhindra brott

- Använd godkänt läs (sjutillhållarläs).
- Lämna aldrig din bostad oläst.
- Se till att nycklar inte kan härledas till din bostad.

- Stöldskyddsmärk dina stöldbegärliga föremål. Märkutrustning kan lånas kostnadsfritt hos polis och försäkringsbolag.
- Fotografera värdefulla föremål och förvara fotografierna i bankfack. Det underlättar vid ersättning från försäkringsbolag.
- Installera ett tittöga i dörren för att se vem som kommer på besök.
- Installera inbrottsäker ytterdörr.
- Installera fönsterlås om du bor på markplan.
- Prata med grannar och hjälp varandra med att hålla ögonen öppna vad gäller risker i bostadsområdet. Tala om för grannar när du ska resa bort. Be om hjälp att se efter bostaden, ta in post o.s.v. Lämna din vistelseadress och telefonnummer där du kan nås.
- Installera ett inbrottslarm eller en timer som slår av och på ström till lampor när du är bortrest.
- Teckna en hemförsäkring. Du som bor i bostadsrätt bör eventuellt teckna en tilläggförsäkring för att skyddas från det underhållsansvar som bestäms i lag och av föreningens stadgar.
- Förse bilen med larm. Lämna inga föremål i bilen och parkera på upplyst plats.
- Anteckna ramnumret på din cykel för att ge polisen om den blir stulen. Läs fast cykeln i ett fast objekt.



Brottsförebyggande

Om du utsätts för brott

Studier visar att den som utsätts för brott en gång ofta drabbas igen om de inte själva förändrar sitt beteende eller vidtar brottsförebyggande åtgärder.

- Ring polis. Observera och notera vad som saknas. Rör inget förrän polisen har varit på platsen.
- Filma eller fotografera ditt hem vid inbrott. Det hjälper polisen att härleda och binda tjuven till platsen.
- Vidta åtgärder som förhindrar att brottet upprepas.

Om du bevittnar ett brott

- Ring polisen så fort som möjligt.
- Memorera förövarens utseende och ansiktsdrag.
- Om situationen känns osäker, håll dig på avstånd och iaktta detaljer.
- Notera bilnummer och åt vilket håll personen ger sig av. Följ eventuellt efter förövaren på betryggande avstånd om detta känns säkert. Lämna informationen till polisen.

- Genom att ge dig till känna på betryggande avstånd kan brott förhindras. Visa förövaren att du ser vad som händer.



FOTO: KARL-ROLAND SCHROTER, BILDHUSET

• Visste du att: •

- Brottsofferjouren stödjer människor som utsatts för brott. Brottsofferjouren i Nacka 08-466 91 66 eller Brottsofferjourens telefoncentral 0200-21 20 19.

Brottsförebyggande *forts*

• Är du rädd att tappa kontrollen och bli våldsam? Nätverk för män: www.man-net.nu
tfn 08-17 82 00.
www.manscentrum.se
tfn 08-556 034 52.

• Ring till en kvinnojour. Kvinnojouren i Nacka/Värmdö tfn 08-601 95 72.
www.kvinnojouren.net/

• Mer information om misshandel finns på:
www.kvinnofrid.se
och
www.operationkvinnofrid.nu

• Visste du att:

• Du kan få hjälp med eget och andras missbruk hos Nacka beroendemottagning
tfn 08-718 77 00.

Misshandel

Studier visar att den vanligaste platsen för att bli utsatt för misshandel är i hemmet, och av en person som man känner sedan tidigare.

Kvinnomisshandel följer ofta samma förlopp. Notera tidiga varningstecken:

- Lyssna när personen pratar om kvinnor/tjejer. Lagg märke till personens attityd till kvinnor i allmänhet.
- Svartsjuka. En person som är överdrivet svartsjuk har ofta ett starkt kontrollbehov. Var vaksam på om personen gör andra ansvariga för sina känslor och vill styra andras beteende.
- Våldsamhet. Våldsamma handlingar kan vara ägnade åt att skrämja.
- Total kontroll. Ett mönster finns ofta i en misshandlares beteende. Kan börja med att personen vill bestämma alltmer. Efter ett tag får partnern inte tycka vad den vill eller träffa dem den vill och kontrollen ökar. Livsutrymmet krymper.

Om du är utsatt för misshandel

- Om du är utsatt för misshandel – berätta för någon vad som sker. Det kan vara en väninna, en släkting, kamrat eller någon på arbetet.
- Tro inte att det aldrig ska hända igen. Ordna en reträttväg så att du kan ge dig av när som helst på dygnet, till

exempel en kvinnojour, socialjouren, en väninna eller släkting. Be någon närstående om nyckel till deras bostad så att du alltid har någonstans att ta vägen.

- Gör en polisanmälan. Gör klart för din förövare att du inte accepterar beteendet.



FOTO: BERTIL NORDAHL

Brottsförebyggande

Missbruk

År 2003 startades i Nacka kommun ett systematiskt, långsiktigt drogförebyggande arbete för att minska ungas användning av tobak, alkohol och droger. Arbetet ska resultera i en övergripande handlingsplan, samt egna handlingsplaner för alla verksamheter som engagerar barn och unga.

Så kan du upptäcka brott och drogmissbruk hos unga

Var vaksam, men inte misstänksam. De första försöken att begå brott eller använda droger märks oftast inte, men om vi tidigt är uppmärksamma på unga personers riskbeteenden kan vi rädda dem från missbruk och en trasslig tonårstid. Det är viktigt att poängtera att många av dessa beteenden är typiska för ungdomar och är inte några bevis på att din tonåring missbrukar eller begår brott.

- Det lånas pengar, försvinner pengar, pryglar säljs.
- Alltid på väg ut.
- Nya och okända kompisar.
- Otillgänglighet – förtroligheten är borta.
- Föraktfull inställning till gamla kompisar, intressen, familjen och skolan. Nya ideal.
- Slö och nedstämd.
- Skolk.
- Skola, polis, fritidsgård eller andra föräldrar hör av sig med misstankar. Ta dessa på stort allvar!
- Konstig blick och ostadiga handlingar.
- Röda ögonvitor.
- Ofta snuvig och täppt i näsa.
- Mycket godissugen och törstig.
- Sover oroligt och har mardrömmar.

Råd och stöd

- Misstänker du att ditt barn använder droger? Kontakta MiniMaria, 08-718 76 71, för råd och stöd. MiniMaria är en mottagning som arbetar med alkohol och droger bland ungdomar som bor i Nacka kommun. MiniMaria vänder sig till ungdomar under 25 år, föräldrar, skolor med flera.
- Till Nacka Beroendemottagning kan du vända dig för att få råd, hjälp och stöd med ditt eget eller anhörigas missbruksproblem.
- Mer tips finns på CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysnings webbplats www.can.se

Brandsäkerhet

Vad gör kommunen

Tekniska nämnden har som mål att de som bor och vistas i Nacka kommun ska ha tillgång till en effektiv räddningstjänst och ett gott förebyggande brandskydd. Förutom att släcka bränder larmas räddningstjänsten till trafikolyckor, kemikalieolyckor, bränder i skog och mark samt till att ta loss fastklämda människor.

Räddningstjänsten har ständig beredskap och kommer till dig vid utryckning inom – 10 minuter till Sickla, Fisksätra, Björknäs, Eknäs och stora delar av Lännersta. I Älta klarar vi 10 minuter med hjälp av avtal med grannkommunerna. 20 minuter klarar vi i alla delar, med farbar väg, utom Älgö.

Exempel på förebyggande arbetsuppgifter

- Brandskyddet vid alla offentliga byggnader, exempelvis köpcentra, kontrolleras regelbundet.
- Kontroll av större industrier och verksamhet som hanterar brandfarliga ämnen.

- Kontroll av brandskyddet på skolor samt utbildning och information till barn och ungdomar.
- Utbildning till företag, organisationer och allmänheten.
- Du kan få vägledning och information vad gäller brandsäkerhet, förvaring av brandfarliga varor i hemmet med mera.

Mer information

Mer information kan du få av:

- Räddningstjänsten i Nacka.
- Räddningsverket.
- www.nacka.se under rubrik Trygg och säker.



FOTO: MICKÉ SÖRENSEN/RÄDDNINGSVÄRKET

Brandsäkerhet

Detta kan du göra själv

- Enligt lag ska det finnas minst en fungerande brandvarnare i varje bostad. I villor eller lägenheter med flera våningar rekommenderas seriekopplade brandvarnare så att larmet hörs överallt.
- Förvara en handbrandsläckare lättillgängligt. Pulversläckare på 6 kg rekommenderas.
- Var försiktig med levande ljus. Använd inte träljusstakar. Lämna inte levande ljus utan tillsyn.
- Lämna inte bostaden med någon elektrisk hushållsmaskin, till exempel tvättmaskin, torktumlare eller diskmaskin igång.
- Stäng av TV:n med strömbrytaren på apparaten. Täck inte över TV:n med dukar eller liknande. Placera inte heller stearinljus och blomsteruppsättningar ovanpå TV:n.
- Åtgärda blinkande lysrör direkt då dessa kan orsaka brand.
- Ha för vana att inte förvara någonting på spisen obehövligt. Torrkokning kan orsaka brand och giftig rök.
- Ha skydd på spisen så att barnen inte kan sätta på den av misstag.
- Gör rent fettfilter i spisfläkten.
- Rök inte i sängen, fätöljen, soffor eller liknande. Släck alltid cigaretten ordentligt och tag hand om glöden på ett säkert sätt.

- Placera alltid heta lampor långt ifrån brännbart material och kontrollera fästningarna.
- Installera en timer på bastun och använd den inte som torkrum.
- Bristande elsäkerhet är en riskfaktor, se sidan 30.

Eldning

Den som eldar eller grillar ansvarar alltid för att det sker på betryggande sätt för människa, miljö och egendom.

Innan du tänder elden måste du kontrollera att inte eldningsförbud råder. I Nacka kommun får du elda rent och torrt trädgårdsavfall två veckor på våren respektive hösten, om inte brandförsvaret infört tillfälligt eldningsförbud. Vid eldningsförbud eller vid stark bläst får ingen eldning ske.

Eldning får inte förekomma så nära bebyggelse, tät vegetation, luftledningar och liknande att dessa utsätts för skadlig värmepåverkan eller nedsmutsning.

Det som eldas ska vara rena fibrösa material. Fuktigt eller vått trädgårdsavfall, plast, gummi, impregnerat eller målat virke, sopor och andra material som kan ge upphov till besvärande lukt samt kraftig eller giftig rökutveckling får inte eldas.

Elden ska ständigt bevakas. För att i nödfall kunna släcka bälet ska släckutrustning i erforderlig omfattning finnas lätt tillgänglig.

De vanligaste orsakerna till brand i hemmet är rökning, TV:n, levande ljus, mat på spis som glöms bort och elektriska fel.



FOTO: MICKÉ SÖRENSÉN/RÄDDNINGSVÄRKET

Brandsäkerhet forts



Efter avslutad eldning ska den som är ansvarig för elden se till att den är helt släckt. Denna kontroll bör upprepas flera gånger. Askhög ska efter avslutad eldning under omröring begjutas med vatten eller täckas med sand tills risk för brandspredning inte längre föreligger.

Brandfarliga varor i hemmen

Du får bara förvara brandfarliga varor (exempelvis bensin, fotogen, lacknafta, aceton, tändvätska, vissa färger) för hushållets behov. Behöver hushållet förvara mer än 100 liter brandfarlig vätska (bil med reservdunk oräknat), mer än 60 li-

ter gasol eller mer än 5 liter acetylen måste du ha tillstånd.

I enfamiljshus, fritidshus och flerfamiljshus är det förbjudet att förvara brandfarliga varor i vindsförråd. I flerfamiljshus är det även förbjudet att förvara brandfarliga varor i källarförråd. Brandfarliga varor ska förvaras i ventilerat brandtekniskt avskilt utrymme, exempelvis på balkong.

Om olyckan är framme

1. Grundregel vid brand: **Rädda, varna, larma, släck.**
2. Vid rök, kryp ut under röken. Då röken är giftig kan man bli medvetslös på mindre än en minut.
3. Vid mindre brand, närma dig branden i låg ställning, kryp under röken och försök släcka elden.
4. Om du inte kan släcka själv, stäng dörren till rummet där det brinner, varna omgivningen och ring 112.
5. Ta alltid ett larm på allvar. Vid brand, agera direkt och ta dig lugnt till närmaste utgång.
6. Vid brand i flerbostadshus, stanna i din lägenhet och avvakta hjälp från räddningstjänsten. Gå aldrig ut i trappuppgången. Den kan snabbt bli rökfylld.
7. Använd inte hiss vid brand.

Mer information

Nacka kommun
www.nacka.se samt på Miljöservice.



FOTO: BERTIL NORDAHL

Elsäkerhet



Nacka Energi arbetar målmedvetet med att förbättra säkerhet och att minska antalet oönskade strömavbrott och sponsrar utgivningen av denna folder.

Eldistributörens ansvar

I Nacka finns två eldistributörer – Nacka Energi och Boo Energi.

Varje eldistributionsföretag i Sverige måste följa reglerna i Elsäkerhetsverkets starkströmsföreskrifter vilket bland annat innebär följande:

- Varje anläggning, till exempel transformatorstation ska vara låst och märkt med skylt "livsfarlig spänning".
- Träd och buskar under luftlinjer röjs så att ingen person kan klättra upp och vidröra elledningarna.
- Anläggningar med luftlinjer är skyddade med reläer som snabbt kopplar bort strömmen, exempelvis om en elledning faller ned.
- Kabelskåp är låsta med lås som är mycket svåra att få upp utan speciella verktyg.
- Alla utomhusställverk är inhägnade av staket och under staketet finns ett nedgrävt skydd som försvårar att någon person gräver sig in till ställverket. Skyltar som visar att området innehåller utrustning som är livsfarlig att vidröra ska finnas fastsatta på staket.
- Luftlinjer som går mellan öar måste alltid vara utmärkta med skyltar som visar lägsta fria segelhöjd. Sjökablar skyltas i varje strandlinje med "ankring förbjuden". Allt för att visa faran med kontakt med spänningsförande ledningar.

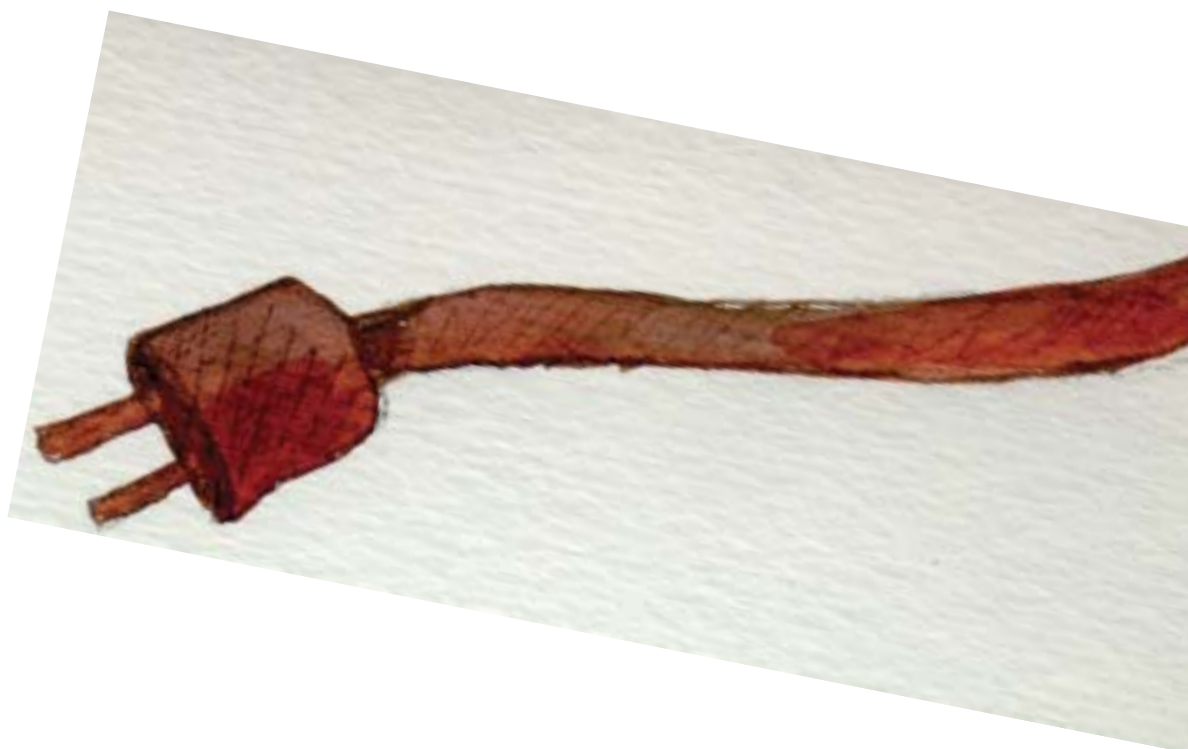
Detta kan du göra själv

- Ta för vana att dra ut stickkontakten till kaffebryggare, brödrost m.m.
- Installera en timer som bryter strömmen till elapparater med hög brandriskfaktor, t.ex. bastuaggregat, spis, etc.
- Installera en jordfelsbrytare inomhus. En jordfelsbrytare känner av om strömmen går fel väg, exempelvis via en människa till jord, och bryter då strömmen på bråkdelen av en sekund.
- Kontrollera äldre, begagnade apparater. Låt en fackman titta på sladdar och kontakter innan du börjar använda de fynd du gjort bland gamla lampor och elektriska apparater.
- Använd rätt sorts lampa med högst det antal watt som anges.
- Låt en elinstallatör montera fler vägguttag, så slipper du sladdhävror och höjer elsäkerheten betydligt.
- Ju fler sladdar desto sämre säkerhet. Överbelastning av eluttag kan orsaka bränder. För få eluttag samt lampor och apparater som placeras långt ifrån uttagen leder ofta till en mängd skarvsladdar i våra hem.
- Åtgärda fel och brister i tid. En sladd eller ledning som nöts så att isoleringen skadas kan leda till såväl elstöt som elbrand. Samma sak gäller trasig stickkontakt (stickpropp), ett löst sittande, sprucket eluttag eller strömbrytare.

Elsäkerhet

- Runda, ojordade stickkontakter får bara användas i ojordade uttag inomhus. Det kan vara livsfarligt att byta ut ojordade stickkontakter mot jordade eller att fila ned kanterna för att kontakterna ska passa i ett jordat uttag.
- Utomhus är risken för elolyckor större än inomhus. Det beror dels på förekomsten av fukt (ström leds bättre i fuktiga miljöer), dels på att vi utomhus oftast står i direkt kontakt med marken, det vill säga jord.
- Uttag utomhus ska alltid vara jordade. För nya uttag gäller dessutom krav på jordfelsbrytare, något som du även kan komplettera gamla uttag med.
- Anslut aldrig en apparat som du ska använda utomhus till ett ojordat uttag inomhus. Det kan vara livsfarligt. Om du måste använda en skarvsladd, se till att den är jordad och att den ansluts till ett jordat uttag.
- Gör hemmet elsäkert för barnen.

De vanligaste olyckorna på grund av dålig elsäkerhet är brand eller elektrisk stöt. Anlita alltid en auktoriserad elinstallatör.



Vid långvarigt elavbrott



Vad gör man när det inte finns vatten, värme eller belysning hemma under ett strömavbrott. Och hur kan man förbereda sig? Här är några praktiska råd:

Värme

Vid elavbrott kan det snabbt bli kallt inomhus.

- Förbered något rum i bostaden som ett nödrum. Ett maximalt bra nödrum ligger mellan andra rum, mot söder, i övervåningen. I flerfamiljshus väljer du rummet intill eller ovanpå/under det rum din granne håller varmt. Stäng till mot övriga kalla rum.
- Tälta inomhus eller bygg en koja med hjälp av stolar, soffa och bord. Inuti tältet eller kojans hålls värmen kvar.
- Lägg mattor på golven i kalla rum. Ha ordentligt på fötterna. Isolera fönstren – särskilt på natten – med gardiner, filter med mera.
- Klä dig med flera olika lager kläder. Lagret längst in mot kroppen och mellanlagret ska hålla kroppen varm. Det yttersta lagret kläder ska skydda mot bläst, regn och snö när du går utomhus. Natten klarar man bättre om man sover i sovsäck.

Mat

- Vid ett längre elavbrott kan man laga mat på camping- och friluftskök. Men placera dem inte på spisen under köksfläkten – fett i fläkten kan fatta eld. Se upp för bränslepill och ha alltid en hink med vatten i närheten. Tänk också på koldioxidfaran och se till att ventilationen är god.
- Ha alltid ett reservförråd av mat hemma. Men använd det hela tiden så att varorna omsätts och inte är äldre än ett halvt år. I reservförrådet passar torra livsmedel och helkonserver bra, för de kan lagras länge. Konserver kan till och med ätas kalla. Snabbätter är bra att ha, de är lättlagade och bränslesnåla.
- Tänk på att varor i kyl och frys förstörs snabbt när strömmen går.

Belysning

Det kan vara svårt att i mörkret hitta eller komma ihåg var tändstickor, ljus och ficklampa finns. Ett bra råd är att samla alla "överlevnadssaker" på en plats som hela familjen känner till. Man kan till exempel ha en "överlevnadsburk" som innehåller det viktigaste för att klara ett elavbrott.

Vid långvarigt elavbrott

Vatten

Ett elavbrott påverkar även vattenförsörjningen. Vattenverket och pumpar längs vattennätet behöver el för att fungerar. Högt belägna områden kan bli utan vatten redan efter några timmar. Kommunen ordnar då med dricksvatten vid olika tappställen.

Du kan själv ordna dricksvatten om du inte får det utkört

- Använd sjövatten och vatten från friska brunnar, vattendrag och bäckar som du säkert vet att är fria från giftigt utsläpp. Vattnet renar du genom att sila bort småpartiklar, koka vattnet utan lock i minst fem minuter eller använder vattenreningstabletter från apoteket.
- Även i tanken på toaletten finns reservvatten – men glöm inte att rena det!

Bra att ha hemma

- Ficklampa.
- Batterier i reserv.
- Liten radio.
- Tändstickor.
- Värmeljus.
- Proppar.
- Campingkök med bränsle.



Kvalitetssäkring

Säkerhetsarbetet i Nacka kommun sker på många olika nivåer. Inom de flesta områden finns en klart utarbetad metodik och kvalitetssäkring genom certifieringar eller skyddsronder. Här några exempel:

Säker och trygg kommun (WHO)

Nacka kommun utnämndes år 2000 till "En säker och trygg kommun". Utnämningen var ett resultat av tidigare års arbete för att minska olycksfallen, och samtidigt ett åtagande om att fortsätta på den inslagna vägen.

Det är WHO (Världshälsoorganisationen) Collaborating Centre on Community Safety Promotion som står för utnämningen. Nacka var den fjortonde av landets 290 kommuner som fick utmärkelsen. Fram till år 2003 har totalt 79 kommuner runt om i världen utnämnts.

För att kunna utnämnas till "En säker och trygg kommun" – A Safe Community – krävs ett målinriktat arbete i samverkan med olika organisationer. Det ska finnas ett långsiktigt skadeföre-

byggande program som omfattar alla åldrar, miljöer och situationer. Programmet måste visa omsorg om högriskgrupper och högriskmiljöer och syfta till rättvisa för skadeutsatta grupper. Skadornas frekvens och orsaksmonster ska dokumenteras.

Trygga och säkra förskolor

Förskolan sätter också kvalitetsarbetet i fokus. Utmärkelsen "Nacka – ett som är säkert" delas ut till de förskolor och familjedaghem som arbetar strukturerat med att verksamheten och miljön ska vara trygg och säker.

Kvalitetssäkring

Certifiering av lekplatser

Roliga och spännande lekplatser spelar en viktig roll i de flesta barns liv. Lekplatserna är vanligen öppna dygnet runt, vem som helst kan vistas där och krav på närvaro eller övervakning av vuxna finns inte. Sedan 1999 finns däremot en svensk standard för hur lekplatser och lekredskap ska vara utformade för att förebygga olyckor.

Kommunen är ansvarig för tillsyn och kontroll av lekredskap på allmänna lekplatser och i Nacka kommun finns en certifierad besiktningsman som kontrollerar att den årliga säkerhetsbesiktningen utförs.

Ansaret för att lekplatserna uppfyller säkerhetskraven och olycksrisken är minimal ligger dock på mark- eller fastighetsägaren. När nya lekplatser ska anläggas ska Plan- och bygglagens specifika regler för lekplatser och anläggningar följas. Här finns normer för placering av redskap, underlag, fallhöjder, skyddsanordningar etcetera.

Certifiering av p-platser

Under 2003 startas ett projekt för att minska antalet bilstölder och stölder ur bil på parkeringsplatser. Projektet ska ta fram en checklista med förslag på ett antal brottsförebyggande åtgärder man kan vidta för att minska stöld ur, från och av bil. De ägare av parkeringsplatser som vidtar åtgärder som minskar risken för brott kan få parkeringsplatsen certifierad av kommunen. Kommunen erbjuder de ägare av parkeringsplatser som vill certifiera sin parkeringsplats konsultation med sakkunnig person.

Kommunens ansvar

Ett av Nacka kommuns övergripande mål är att det ska vara tryggt och säkert att bo och vistas i kommunen.

Kommunstyrelsen har det samordnande ansvaret för säkerhetsarbetet i Nacka kommun. Övergripande frågor kring hur säkerheten ska kunna höjas och kostnaderna för skador sänkas, behandlas i en särskild säkerhetssamordningsgrupp, SÄKSAM, som består av representanter från kommunstyrelsen, Räddningstjänsten, Socialtjänsten, Förskola & Skola, Miljö & Stadsbyggnad samt Fastighetskontoret.

De politiska nämnderna; områdesnämnderna, tekniska nämnden, barnomsorgs- och utbildningsnämnden, gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden, socialnämnden samt äldrenämnden har huvudansvaret för säkerhetsfrågorna inom sitt respektive område.

Exempel på kommunala insatser

Trafiksäkerhet

- Skyddsronder i trafikmiljön.
- Underhåll av vägar och gångbanor.
- Snöröjning och halkbekämpning.

Brandsäkerhet

- Brandsyn av offentliga byggnader.

Skydd mot olyckor

- Certifiering av "Trygga & Säkra" förskolor.
- Handikappanpassning.
- Skyddsronder vid lekplatser och idrottsanläggningar.

Miljö & hälsa

- Certifiering av restauranger.
- Kontroll av att miljölagar följs.

Brottsförebyggande

- Certifiering av parkeringsplatser.
- Mobbingsplaner i skolan.
- Drogförebyggande projekt.
- Stöd till föräldrar via föreläsningsprogram.
- Klotterbekämpning.
- Stöd till missbrukare.
- Information till medborgare via Internet och lokal-TV.

Allvarlig händelse

Nacka kommun har en nedskreven plan för att klara en svår situation, kris eller katastrof. Planen heter "Allvarlig händelse i Nacka kommun". Med allvarlig händelse menas händelser med konsekvenser för människors liv och hälsa, miljö eller egendom.

En allvarlig händelse kan exempelvis handla om en stor brand, en trafikolycka, ett skadat vattenledningsnät eller störningar i elleveranserna, spridning av farliga kemikalier eller ett hot utifrån.

Planen kan ses som ett förberedelsearbete där organisation och ansvar beskrivs liksom vem som ska göra vad, vilka personer som i första hand ska tjänstgöra, hur larm och information ska ske med

mera. Planen är ett grunddokument för att verksamheten ska kunna starta och reglerar därför få detaljer. Den aktuella situationen måste sedan vara vägledande för den fortsatta verksamheten, vilket ställer stora krav på den berörda personalen. Planen finns att läsa på www.nacka.se under rubrik Trygg och säker.

Viktigt meddelande till allmänheten

Viktigt meddelande till allmänheten – VMA – är en del av det svenska varnings- och informationssystemet. Det är en signal som består av sju sekunders tyfontjut, därefter är det fjorton sekunders tystnad.

Det är kommunerna som ansvarar för att informationen går fram till allmänheten i händelse av exempelvis ett gasutsläpp, en stor brand eller en annan allvarlig olycka.

Om signalen går ska du:

- gå in
- stänga dörrar, fönster och ventiler
- lyssna på radio för information
- information kan också ges via TV och kommunens webbplats www.nacka.se

När faran är över

En 30–40 sekunder lång signal ljuder när faran är över. När du hör signalen kan du komma fram ur skyddet och hjälpa till med räddningsarbetet.



Andra larm

Beredskapslarm betyder att det är fara för krig – 30 sekunder ton och 15 sekunder tystnad i fem minuter.

- lyssna på radio
- ordna så att du snabbt kan lämna din bostad
- undvik att ringa timmarna efter signalen
- ta reda på var det finns skyddsrum.

Flyglarm varnar för anfall med flygplan eller andra vapen. Korta signaler i 1 minut.

När du hör signalen ska du:

- skynda dig till ditt skyddsrum eller annan skyddad plats
- ta med batteriradio, andningskydd och mat.

Vi har medverkat till denna informationsinsats

Nacka kommun:

Stadsledningskontoret
Tekniska nämnden
Områdesnämnderna
Socialnämnden
Äldrenämnden
Brottsförebyggande Centrum
Räddningstjänsten

Sponsorer:

Boo Energi
Marsh Försäkringsbolag
Nacka Energi
Nacka församling
Saltsjöbadens församling
Stockholms Läns Landsting

Saltsjöbadens församling

Kyrkplan 2, 133 34 Saltsjöbaden.
Församlingsexpeditionen tfn 08-556 165 40,
telefon tid må–fr 9–12, 13–15.
e-post: saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se

Präster

Lasse Svensson, tfn 08-556 165 43.
lasse.svensson@svenskakyrkan.se
Thomas Arlevall, tfn 08-556 165 46
thomas.arlevall@svenskakyrkan.se
Mia Isaksson, tfn 08-556 165 56
mia.isaksson@svenskakyrkan.se

Diakon

Eva Romar-Heimdahl, tfn 08-556 165 57
eva.romar-heimdahl@svenskakyrkan.se

Jourhavande präst tfn 112

Nacka församling

För samtal med präst eller diakon kontakta:
Pastorexpeditionen tfn 08-448 26 00
Telefontid må–to 9.00–11.30, 13.00–15.00,
samt fre 9.00–11.30.
Kyrkoherdens e-post: ulla.lofgren@svenskakyrkan.se



Behöver du någon att tala med?

Kyrkan har många uppgifter. En av de viktigaste är att finnas där när du behöver någon att anförtra dig åt. När sorgen växer sig för stark eller känslan av ensamhet tränger på, vill vi finnas där för att möta dig. Vi kan erbjuda dig stöd genom rådgivning eller genom samtal, enskilt eller i grupp. Till vänster finns telefonnummer och mail-adresser dit du kan vända dig beroende på vilken församling du hör till.

Välkommen!



SALTSJÖBADENS KYRKA
OCH FÖRSAMLING

Service till dig som bor eller arbetar i Nacka

www.nacka.se

www.nacka.se : Trygg och säker - Microsoft Internet Explorer

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Adress <http://www.nacka.se/default/PlatsID.1774/vis.1>

Nacka kommun

A-Ö | Kartor | Kontakt | Lediga jobb | Blanketter och tillstånd | Handlingar | Taxor och avgifter | Press | In English | Webbinfo

Sök

www.nacka.se
Om Nacka kommun
Politik
Barn och unga
Utbildning
Äldre
Bo och bygga
Miljö och hälsa
Sociala tjänster
Turism
Kultur
Bibliotek
Fritid
Näringsliv och arbete
Upphandlingar
Internationellt
Trafik och vägar
Trygg och säker
Akut
I hemmet
I kommunen
Brottsförebyggande ce..
Nyhetsarkiv

2003-10-20
Du har väl installerat brandvarnare?
Nu närmar sig advent och jul. Stämningshöjande levande ljus betyder ökad risk för bostadsbränder. Det är lag på att ha brandvarnare - och brandvarnare räddar liv!

2003-09-22
Avbrott - en TV-serie om hur du skyddar dig mot brott
Under hösten sänder Nacka-TV en serie om brott och brottsförebyggande insatser.

Om skydd och säkerhet

På dessa sidor får du reda på hur.. du förebygger olyckor i ditt hem, vart du kan vända dig om du blir drabbad samt hur Nacka kommun arbetar för att skapa en trygg och säker kommun.
Skador är ett av de största hälsoproblem vi har. Olycksfallsskador orsakar inte bara för tidig död, mänskligt lidande utan också samhällskostnader på över 60 miljarder kronor om året.

Viktiga telefonnummer

Skadeförebyggande verksamhet:
Barn och ungdomar
Äldre och handikappade
Trafik
Skaderegistrering

Brottsförebyggande centrum

Statistik över brott i Nacka kommun
År 2001
År 2000

När du vandrar du dig vid misstanke om att någon far illa

Planering för allvådlig händelse och katastrof

Räddningstjänsten i Nacka

Externa länkar

Nacka
DSALOGEN

Internet

När ska man ringa nödnumret 112?

Nödnumret 112 går till SOS-centralen och ska bara användas vid akuta nödlägen där det föreligger fara för liv, egendom och miljö.

När man ringer nödnumret 112 ska man vara beredd att svara på SOS-operatörens frågor:

- Vad har hänt?
- Var behövs hjälpen?
- Hur många är skadade eller sjuka?
- Vem är du som ringer?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken adress har olyckan skett på?
- Kan du lämna vägbeskrivning?
- Kan du möta och visa vägen?

Var också beredd på att ta instruktioner av SOS-operatören. Du får hjälp!