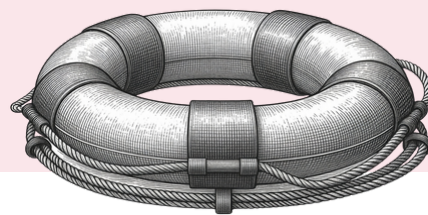


# Sommarberedskap i praktiken

Trygga resor, stugliv, båtfärder och utlandsresor med små förberedelser



## Förbered dig för sommarens äventyr

Beredskap handlar inte om att vara rädd eller förbereda sig för det osannolika. I praktiken handlar det oftast om att skapa små marginaler i vardagen så att livet fungerar också när något oväntat händer.

Under sommaren förändras många människors rutiner: vi reser längre sträckor, vistas på stugor eller till sjöss och befinner oss ibland långt från service och hjälp. Samtidigt är många av vardagens funktioner beroende av el, nätförbindelser och fungerande transporter.

Väderomslag, elavbrott, trafikstopp eller tekniska störningar kan därför snabbt påverka sådant som navigation, betalningar och möjligheten att få information.

Små förberedelser kan göra stor skillnad. När bilen är i skick, flytvästarna finns framme, reservströmmen är laddad och vattenflaskan redan ligger i väskan blir det lättare att hantera också oväntade situationer lugnt och tryggt.

Med den här guiden vill vi göra din sommar så smidig och trygg som möjligt!

*Marthaförbundet  
Juni 2026*

## Bilresan blir tryggare när det enkla är gjort

En bilresa under semestern blir tryggare när de grundläggande förberedelserna är gjorda i god tid. Små marginaler i planeringen kan få stor betydelse om vädret slår om, trafiken stannar upp eller ett längre el- eller nätavbrott påverkar servicen längs vägen.

för den som reser med barn, äldre anhöriga eller husdjur blir behovet av framförhållning ofta ännu tydligare.

Inför avfärden lönar det sig att kontrollera väderläget och följa de varningar som utfärdas.

Kraftig blåst kan fälla träd över vägar, skyfall kan försämra sikten snabbt och tät semestertrafik kan göra att resan tar betydligt längre tid än planerat.

Under sommaren belastas vägarna hårt när många reser samtidigt - och vid störningar kan det ta tid innan hjälp eller information når fram. I vissa situationer är den klokaste lösningen att skjuta upp resan, välja en annan rutt eller starta vid en lugnare tidpunkt.

Före avfärden är det också viktigt att kontrollera bilens skick. Däckens skick och lufttryck, oljenivå, spolarvätska, belysning och tillräckligt med bränsle påverkar både säkerheten och möjligheten att fortsätta resan om förhållandena förändras.

Den som kör elbil behöver planera laddningen i förväg och hålla tillräcklig marginal i batteriet.

Tänk på att tillgång till laddning kan påverkas vid längre resor om köer, oväder eller störningar uppkommer.

Det är klokt att packa bilen med tanke på att man kan bli stående längre än väntat. Dricksvatten, något enkelt att äta, första hjälpen-kit, reflexväst, ficklampa, laddad telefon, reservström och nödvändiga mediciner kan göra stor skillnad om resan avbryts eller fördröjs.

För barnfamiljer kan också extra kläder, filtar och något litet att äta eller sysselsätta sig med minska stressen om väntan blir lång.

Om husdjur följer med på resan behöver också deras behov planeras i förväg. Vatten, foder, eventuella läkemedel och möjlighet att hålla djuret svalt under varma dagar är viktiga delar av en trygg resa. Det är också klokt att ha kontaktuppgifter till veterinär lätt tillgängliga längs rutten eller vid resmålet.

En trygg resa handlar också om körförmåga och omdöme. Föraren behöver vara utvilad, nykter och kunna anpassa körningen till väder, väglag och trafikmängd. Stress, trötthet och brådska ökar risken för felbedömningar, särskilt under långa semesterdagar då vägarna är hårt belastade.

Många vardagstjänster är i dag beroende av el och nätförbindelser. Betalterminaler, navigation och mobilkommunikation fungerar inte alltid som man räknat med under störningar.

Därför är det klokt att också ha viktig kontaktinformation tillgänglig utan internet och att inte vara helt beroende av telefonens batteri eller nätuppkoppling.

## Checklista: Innan avfärd

- Jag kontrollerar väderläget före avfärd
- Bilens skick och laddning eller bränsle är i ordning
- Jag har vatten, första hjälpen och reservström med mig
- Jag kör utvilad och anpassar körningen till förhållandena.
- Jag har viktiga telefonnummer tillgängliga också utan internet.



Om resan avbryts är det viktigt att först skapa sig en lugn lägesbild. Följ information från väder- och trafikmyndigheter, spara på telefonens batteri och undvik att fortsätta in i ett osäkert läge om det finns möjlighet att stanna tryggt.

Vid en verklig nödsituation, när människors liv, hälsa eller säkerhet är hotad, ska man ringa 112. Den egna beredskapen gör det lättare att klara mindre störningar själv och hjälper samtidigt myndigheterna att prioritera dem som behöver akut hjälp.

## Stuglivet mår bra av brandsäkerhet och egen reserv

Stugan är för många en plats för vila, praktiskt arbete och gemenskap. Just därför är det klokt att se över säkerheten redan när vistelsen börjar.

När brandvarnare, släckutrustning, adressuppgifter och reservförråd är i ordning behöver de inte ta onödig plats i tankarna under resten av semestern. En enkel säkerhetsrunda vid ankomsten gör stor skillnad. Brandvarnarna ska fungera, släckutrustningen ska vara lätt att hitta och utrymningsvägarna fria.

Alla som vistas i stugan behöver också veta hur man tar sig ut om det börjar brinna. Vid brand kan tiden vara mycket knapp, särskilt i mindre byggnader där elden och röken sprider sig snabbt.

Det är också viktigt att känna till stugans exakta adress eller annan tydlig platsangivelse. I skärgården, på landsbygden och längs mindre vägar kan hjälpen ha längre väg fram, och då behöver den som larmar kunna beskriva platsen så exakt som möjligt.

Stugberedskap bygger på samma principer som beredskap i hemmet, men avstånden gör ofta behovet tydligare. Vatten behövs inte bara som dricksvatten utan också för hygien, matlagning och toalettbesök. Hållbar mat, första hjälpen-utrustning, batteriradio, ficklampor, hygienartiklar och reservström gör att ett el- eller vattenavbrott inte genast avbryter vistelsen.

För den som vistas på stugan med husdjur är det klokt att också planera för deras behov vid störningar eller sjukdom.

Tillräckligt med vatten, foder och viktiga kontaktuppgifter till veterinär kan få stor betydelse om avstånden till service är långa.

Under sommaren kräver eld och väder särskild uppmärksamhet. Terrängbrandsvarningar ska alltid kontrolleras innan man grillar eller gör upp eld.

När varning gäller är öppen eld förbjuden, och också engångsgrillar räknas som öppen eld. Den som tänder en eld ansvarar alltid för den.

Om hård vind eller storm väntas är det klokt att ta in eller fästa lösa föremål, kontrollera båtförtöjningar och undvika att ge sig ut på sjön. Sommarstormar kan orsaka både elavbrott och fallande träd, och i glest bebyggda områden kan det ta tid innan el och service fungerar normalt igen.



### Checklista: Sommarstugan

- Brandvarnare och släckutrustning är i skick
- Jag vet stugans exakta adress
- Jag har vatten och mat för några dygn
- Första hjälpen och ficklampor finns nära
- Jag kontrollerar terrängbrandsvarningar

## Båtresan kräver tydliga förberedelser

På sjön kan väder, avstånd och nedkylning snabbt förändra situationen. Därför behöver kontrollen av båt, utrustning, väder och kommunikation göras innan man lämnar stranden.

När allt fungerar som det ska märks förberedelserna knappt, men om något händer kan de vara avgörande.

Före avfärd ska båten vara i gott skick och säkerhetsutrustningen lätt tillgänglig. Motor, batteri, bränslesystem, lanternor, ankare med lina, länsutrustning och kommunikationsutrustning ska fungera som de ska.

Flytvästar ska finnas för alla ombord och användas under färden. Även under sommaren kan kallt vatten snabbt leda till nedkylning om någon hamnar i sjön.

På sjön spelar förarens erfarenhet och omdöme stor roll. Vind, vågor, mörker och snabbt växlande väder kräver att den som ansvarar för båten kan läsa situationen och fatta lugna beslut också när förhållandena förändras.

På sjön är nykterhet dessutom en viktig del av säkerheten, eftersom väder, vågor och nedkylning snabbt kan försämra situationen.

Vädret behöver följas noggrant. Om prognosen visar hård vind, åska eller snabbt försämrade förhållanden är det klokt att skjuta upp turen. På sjön finns sällan samma möjlighet att söka skydd som på land.

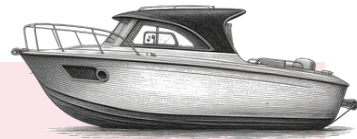
Kommunikationen är en central del av säkerheten. Någon på land bör känna till den planerade rutt, den ungefärliga tidtabellen och båtens signalement.

Telefonen ska vara laddad och reservström finnas med. Om båten har VHF-radio ska den vara i skick och användas vid behov.

Navigation och positionering är i dag ofta beroende av telefoner, batterier och nätförbindelser. Därför är det viktigt att inte vara helt beroende av en enda apparat eller ett enda system.

Om båten hamnar i svårigheter ska larmet ges tydligt och så tidigt som situationen kräver.

Vid kontakt med sjöräddningen eller 112 behöver man berätta vem som larmar, vad som har hänt, hur många personer som finns ombord, vilken hjälp som behövs och var båten befinner sig.



### Checklista: Ombord på båten

- Jag kontrollerar båtens skick före avfärd
- Flytvästar används under färden
- Jag följer vädret noggrant
- Jag framför båten nykter
- Någon på land känner till min rutt

## Utlandssemestern blir tryggare när det viktigaste är ordnat före avresan

Inför en utlandsresa lönar det sig att i god tid se över sådant som är svårt att ordna när man redan är på väg.

Giltiga resehandlingar, nödvändiga läkemedel, ett aktuellt vaccinationsskydd och fungerande kontaktvägar gör resan mindre beroende av att allt går exakt enligt plan.

Resehandlingarna ska kontrolleras i god tid före avfärd. En finsk medborgare behöver i regel pass vid resa utomlands, även om identitetskort kan räcka till vissa resmål. Körkort är däremot inte en resehandling.

Det är också klokt att någon hemma känner till resrutten och vet hur man kan få kontakt vid behov. Om flyg försenas, transporter avbryts eller telefonen försvinner blir det lättare att hantera situationen när viktig information redan finns samlad.

Hälsoskyddet är en annan del av förberedelserna. Grundvaccinationerna bör vara i kraft, och beroende på resmål, resans längd och planerade aktiviteter kan också andra vaccinationer eller förebyggande åtgärder behövas.

Den personliga resereserven behöver inte vara stor, men den ska vara genomtänkt. Laddare, reservström, viktiga telefonnummer, försäkringsuppgifter, kopior av resehandlingar och lite kontanter kan göra en störning betydligt lättare att hantera.

Om sjukdom, olycka eller djurbett inträffar under resan är det viktigt att söka vård utan onödigt dröjsmål. Vid misstanke om allvarlig smitta eller risk för rabies efter djurbett ska vård kontaktas snabbt.



### Checklista: Före utlandsresan

- Jag kontrollerar mina resehandlingar i god tid
- Jag har viktiga läkemedel och försäkringsuppgifter med mig
- Jag sparar viktiga dokument också på papper
- Telefon och reservström är laddade
- Någon hemma känner till min resplan