



LEKSANDS KOMMUN



Foto: Lars Dahlström

Trygghetsguide



LEKSANDS KOMMUN

Brottsförebyggande rådet

Det lokala brottsförebyggande rådet har som mål att stödja *Trygghets-
skapande arbete i Leksandsbygden* som har en lokal förankring och bygger
på ett individuellt ansvarstagande hos Leksandsborna.

Trygghetsguiden är framtagen av det lokala brottsförebyggande rådet i
Leksand. Önskemål om en trygghetsguide framkom vid trygghets-seminariet
på Björkberget i Siljansnäs i mars 2005.

Syftet med guiden är att du med hjälp av den ska medverka till att öka din
trygghet och därigenom att också kommunen blir ännu tryggare. Då deltar vi i
arbetet med att nå visionen för Leksands kommun år 2015. (Se omslagets
baksida).

Du hittar mer information om arbetet i det lokala brottsförebyggande rådet på
kommunens hemsida www.leksand.se. Klicka på *Samhälls-guider* till höger
på hemsidan och välj sedan *Brottsförebyggande rådet*.

Om du har synfel och önskar trygghetsguiden i A4-format med större text kan
du ringa kommunens växel på tel. 0247 – 80 000.

Tryckt i juni 2006 på Arkitektkopia i Falun.

Innehållsförteckning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	1
BOSTAD SINBROTT	2
BRÄNDER	2
RÄDDA – VARNA – LARMA – SLÄCK.	3
ÖVERSVÄMNING OCH ELAVBROTT	4
BANKOMATKORT	4
E-KORT VID INTERNETHANDEL	5
SÄKERHET PÅ INTERNET	5
BILEN	6
FYRHJULING OCH SNÖSKOTER	7
BÅTEN	8
CYKELN OCH MOPEDEN	8
TRAFIKEN	9
BARN/UNGDOMAR	9
BARN OCH UNGDOMAR UNDER 18 ÅR	9
TILL FÖRÄLDRAR OCH ANDRA VUXNA.....	10
OLYCKOR/FÖRGIFTNINGAR	11
MOBILTELFONEN	12
INTERNET – RÅD TILL FÖRÄLDRAR.....	12
KVINNOFRID	13
ÄLDRESÄKERHET	14
VÅLDSBROTT OCH STÖLDER.....	14
FALLOLYCKOR.....	14
LÄKEMEDEL.....	16
BARN PÅ BESÖK	16
SLÄPP INTE IN NÅGON OBEKANT	17
FIXAR-MALTE	18
TELEFONNUMMER OCH E-POSTADRESSER	19
EGNA NOTERINGAR	20

Bostadsinbrott

Det vanliga är att bostadsinbrotten sker under dagtid. Oftast tar sig tjuven in genom altandörren eller ett fönster och har med sig en liten ryggsäck. Där plockar tjuven ner bärbara datorer, smycken, mobiltelefoner, kontanter och andra mindre skrymmande saker som är lätta att ta med och avyttra. Tjuven lämnar lugnt bostaden genom den vanliga dörren för inte väcka uppmärksamhet.

Så här förebygger du

- Ha säkra lås i bostaden. Det innebär att det är lås som inte går att öppna inifrån då du är borta. Entrédörren och altandörr ska dessutom vara stiftade eller ha bakkantbeslag för att förhindra att gångjärnen bryts upp.
- Installera inbrottslarm som komplement till säkra lås. De har en stor preventiv verkan mot inbrott och är idag lätta att installera.
- Ytterbelysning gör det svårare för inbrottstjuvar att "arbeta" ostört.
- Om du åker bort en längre tid ska du försöka få det att se ut som om du är hemma. Du kan hänga ut kläder för vädring. Tala om för grannarna att du åker bort så att de kan ta hand om posten.

Så här gör du om du drabbats av inbrott

Ring tel. 112 eller gör polisanmälan på tel. 114 14. Kontakta ditt försäkringsbolag och gör skadeanmälan.

Bränder

Sextio procent av alla bränder i byggnader sker i bostaden. En del beror på slarv och obetänksamhet och andra på tekniska brister, framför allt i el-utrustning.

Så här förebygger du

- Tänk på hur du hanterar levande ljus. Undvik att använda träljusstakar och ljusmanschetter som lätt kan fatta eld. Släck alltid levande ljus då du lämnar rummet.
- Gör rent köksfläkten regelbundet för att det inte ska samlas för mycket fett i den. Om du drabbas av brand på spisen är det risk för att den sprider sig genom köksfläkten.
- Använd aldrig vatten för att släcka brand på spisen! Om det börjar brinna på spisen – kväv elden med ett lock eller en bakplåt. Stäng av spisen och låt kastrullen/stekpannan svalna innan du flyttar den.
- Om du får en brännskada, skölj med kallt vatten i minst 15 minuter.

- Se till att TV:n står fritt så att luften kan cirkulera och ställ inga krukväxter eller levande ljus på den.
- Stäng alltid av elapparater då du inte använder dem. Om du kopplar timer till spis, kaffebryggare och strykjärn minskar du brandrisken.
- Rök inte i sängen och blöt innehållet i askkoppen innan du tömmer den i soporna.
- Montera in fasta jordfelsbrytare som skyddar el-anläggningen mot att strömmen tar fel väg. De är ett skydd, både för liv och egendom.
- Eldning med ved och andra fasta bränslen är en vanlig brandorsak. Elda med torr ved och förvara askan i plåtkärl med tättslutande lock.
- Alla eldstäder ska vara sotade och brandskyddskontrollerade. Kontakta skorstensfejarmästaren om du är osäker på din anläggnings status.

Enligt lagen om skydd mot olyckor är du skyldig att ha brandvarnare i lägenheten. Då räddar du liv och begränsar materiella skador om brand uppstår. Vid tre av fyra dödsbränder saknas fungerande brandvarnare. Testa brandvarnaren ofta och ta för vana att byta batterier en gång per år.

Om du bor i eget hus är du dessutom skyldig att ha släckningsutrustning. Pulversläckare på minst sex kilo rekommenderas.

Så här gör du om du drabbats av brand

Rädda – varna – larma – släck.

Det är lätt att drabbas av panik om det börjar brinna. Rädda – varna – larma – släck är grundregeln!

- Rädda dig själv och andra i din närhet, men ta inte själv för stora risker.
- Varna andra som kan vara i fara.
- Larma räddningstjänsten genom att ringa 112. Var beredd att svara på följande:
 - 1) Finns det människor som är instängda eller i annan fara?
 - 2) Var brinner det (adress)?

- 3) Vem är du och var ringer du ifrån?
- Släck branden om det är möjligt.

Översvämning och elavbrott

Det är svårt att förebygga översvämning och elavbrott. Du kan dock ha en beredskap för hur du ska hantera sådana situationer så att konsekvenserna blir så små som möjligt.

Under Krisberedskap/I hemmet/Utrustning på www.leksand.se hittar du listor för vad som är viktigt att ha hemma för att lättare hantera krissituationer, t.ex. vid elavbrott.

Bankomatkort

Vi använder bankomatkort i stor utsträckning. Både för att ta ut kontanter och som betalningsmedel i butiker då vi handlar. Bankomatkortet och tillhörande PIN kod är värdehandlingar som är stöldbegärliga.

Så här förebygger du

- Om du misstänker att den automat du brukar använda är manipulerad eller ändrad, använd den inte utan använd en annan automat istället.
- Acceptera inte att främlingar "hjälp" dig då du ska ta ut pengar.
- Stå nära automaten och skym tangentbordet så att ingen kan se när du knappar in din kod.
- Om du inte får tillbaka kortet efter uttaget, rapportera det till banken snarast.
- Kasta inte kontoutdrag utan riv sönder det om du inte vill ha det kvar.
- Genom att använda kortet för betalning i butiker så ökar du både din egen och butikernas säkerhet eftersom kontantflödet minskar.
- Stå nära kortterminalen och dölj tangentbordet för att undvika att någon ser när du knappar in din kod.
- Var mycket försiktig innan du lämnar ditt kort utan uppsikt på t.ex. restauranger.
- Använd e-kort om du handlar på Internet (se nedan).

Skydda kortet och din PIN kod väl.

- ❑ Skriv inte ned din kod på kortet eller lapp som du förvarar tillsammans med kortet.
- ❑ Lämna aldrig PIN koden till någon annan.
- ❑ Byt ut din PIN kod om du misstänker att någon känner till den. Du kan oftast byta den i automaten.
- ❑ Förvara kortet säkert, det är en värdehandling.
- ❑ Spärra kortet omedelbart om du tappar det eller blir bestulen på det.

e-kort vid Internethandel

e-kort är en tjänst som du kopplar till ditt vanliga bankkort. Sedan kan du säkert och enkelt använda det utan att lämna ut ditt riktiga kortnummer. En förutsättning är att du är ansluten till Internetbanken med en dosa och har ett internationellt gångbart kort. Tala med din bank!

Använd alltid e-kort när du betalar på Internet. Ditt e-kortsnummer kan aldrig spåras tillbaka till ditt vanliga kort.

Säkerhet på Internet

När du är ute på Internet utsätter du dig för risker som du med sunt förnuft och försiktighet kan skydda dig mot.

Så här förebygger du

- ❑ Stäng av datorn då du inte använder den. Om du har bredband ökar riskerna för intrång och virus eftersom datorn kan vara uppkopplad mot Internet dygnet runt.
- ❑ Ha en brandvägg och ett antivirusprogram installerade på din dator – håll dem uppdaterade och kontrollera regelbundet.
- ❑ Ta regelbundet säkerhetskopior på viktiga data.
- ❑ Var noga med lösenord – välj med omsorg och håll det hemligt. Det bör bestå av minst åtta tecken och utgöra en kombination av stora och små bokstäver, siffror och andra tecken (t.ex. % # &). Byt lösenordet regelbundet!
- ❑ Uppdatera operativsystem och webbläsare regelbundet.
- ❑ Lämna inte ut personliga uppgifter om det inte klart framgår hur de ska användas. Se upp med nätfiske (phishing). Riktiga banker begär aldrig känslig information via e-post, webbsidor eller per telefon.

- ❑ Undvik skräppost – använd flera e-postadresser. Om du fått för mycket oönskad e-post kan du göra dig av med din befintliga adress och skaffa en ny. Ha som vana att aldrig öppna eller besvara okänd post.
- ❑ Öppna inte bifogade filer i din e-post om du inte vet vad de innehåller.
- ❑ Ladda aldrig ner filer om du inte känner igen dem eller litar på avsändaren.
- ❑ Var försiktig med att kryssa i så kallade popup-fönster som ibland dyker upp på skärmen.
- ❑ Undvik modemkapning. Ha ljudet på när du surfar. Då hör du om modemmet kopplas ner och ringer upp igen. Stäng då av uppkopplingen.
- ❑ Var uppmärksam på spionprogram – spyware. Kontrollera regelbundet datorn med ett anti-spionprogram.
- ❑ Var medveten om cookies. Det är små filer med information om användaren som många webbplatser skapar och lagrar i användarens webbläsare på datorn. Du kan enkelt bestämma om du vill ha cookies. Om du tillåter cookies kan du gå in och rensa bort dem som finns i din webbläsare.

Om du behöver mer råd

På Post- och telestyrelsens webbplats för Internet-säkerhet, www.pts.se/internatsakerhet finns mer information. Där kan du testa om din dator är öppen för intrång. Tjänsten heter *Testa Datorn*. Med tjänsten *Testa lösenord* kan du se hur starka eller svaga olika teckenkombinationer skulle vara om de användes som lösenord.

Surfa Lugnt är en nationell kampanj för säkerhet på Internet. De har en webbplats www.surfalugnt.se där du får bra information.

Bilen

Varje år anmäls närmare 200 000 fordonsrelaterade brott varav cirka 25 % avser stöld av fordonet. Att bli utsatt för bilstöld eller inbrott brott kostar både tid och pengar.

Ett bilinbrott tar 5 sekunder men...

- anmälan till polis/försäkringsbolag och ifyllande av blanketter tar 5 timmar
- reparation av bil tar kanske 5 dagar
- köp av ny utrustning med montering tar kanske 5 veckor

Så här förebygger du

- Ta alltid med dig värdeföremål när du lämnar bilen, *även om det bara är för en kort stund*, och lås den alltid.
- Lämna aldrig stöldbegärliga saker synliga. Mobiltelefoner, datorer och märkesvaror är attraktivt stöldgods. En kasse, väska, portfölj eller kartong som är synlig, lockar fram tjuven. Det kan räcka med synliga cigaretter eller växelmynt för att tjuven skall slå till.
- Om du måste förvara något i bilen, placera det i bagage-utrymmet *innan* du parkerar. Risken finns annars att tjuven ser vad du gör.
- Ha uppsikt över bilnyckeln.
- Tänk på egna skyltar och dekaler på bilen. En dekal med medlemskap i en golfklubb innebär att bagen kan ligga i kofferten. Dekal om medlemskap i en jaktklubb talar om att det kan finnas vapen hemma o.s.v.
- Välj om möjligt parkeringsplatser med god belysning och insyn, eller om möjligt, platser som är bevakade eller bemannade. Det minskar risken för inbrott.
- Använd en s.k. rattkrycka som gör det omöjligt att vrida ratten mer än ett halvt varv. Kryckan skall vara godkänd av Svenska Stöldskyddsföreningen (SSF).
- Du kan också förse bilen med inbrottslarm eller elektroniskt stöldskydd.
- Märk gärna bilrutor, lättmetallfälgar och annan dyr extrautrustning med bilnummer eller personnummer.
- Märkutrustning (elgravyrpenna) kan lånas hos polisen eller försäkringsbolagen.
- Om bilen parkeras en längre tid kan du försvåra stöld genom att ta bort rotor eller tändkabel mellan spole och fördelare.

Om du behöver ytterligare råd - kontakta ditt försäkringsbolag eller polisen.

Fyrhjuling och snöskoter

Båda dessa typer av fordon är stöldbegärliga.

Så här förebygger du.

- Lås snöskotern med godkänt lås eller kedja och hänglås klass 3.
- Fyrhjulingen låser du fast i stabilt objekt med kedja och hänglås klass 3.

- Ha fordonen fastlåsta på släpvagn vid sådan förvaring. Även vagnen ska ha godkänt lås.
- Märk dina fordon. Är de omärkta är de svåra att identifiera och lättare för tjuven att sälja.

Båten

Varannan skadeanmälan till försäkringsbolagen gäller stöld.

Så här förebygger du stöld

- Märk din båt på en synlig och på en dold plats, t.ex. på skrovets insida. Märk den utvändigt på styrbord och babord nedanför avvisarlisten eller på överbyggnaden. Blästra eller etsa in märkningen på minst fyra av de största vindrutorna.
- Märk även motor och övrig utrustning och gör en förteckning över de tillverkningsnummer som finns.
- Märkutrustning kan lånas hos polisen eller ditt försäkringsbolag.
- Förse båten med spårningsutrustning så att den lätt kan spåras vid stöld.
- Fotografera båten och värdefull utrustning.
- Lås fast utombordsmotorn med godkänt lås, klass 3.
- Lås in elektronik och annan lös utrustning.
- Lås trailern med godkänt lås när båten förvaras på den.
- Montera gärna elektronisk startspärr och aktivt söksystem.

Tänk dessutom på följande för att förebygga brand eller annan skada

- Kontrollera regelbundet bränsle- och elsystem samt gasol-installationen.
- Fyll aldrig på lösa bränsledunkar eller ett varmt spritkök ombord.
- Kontrollera brandsläckare och visa alla ombord hur de används.
- Brandsläckaren skall vara lätt att nå.
- Förtöj alltid för storm.

Om du behöver flera råd, kontakta ditt försäkringsbolag eller polisen.

Cykeln och mopeden

Varje år stjäls 74 000 cyklar i landet. Endast en procent av stölderna klaras upp. Ett stort antal cyklar hamnar hos polisen, men de flesta kan inte återlämnas till ägaren eftersom de inte är märkta.

Så här förebygger du stöld av cykel och moped

- ❑ Märk cykeln/mopeden med ett stöldskyddsnummer, som registreras hos Svenska Stöldskyddsföreningen (SSF).
- ❑ Du kan också märka den med ägarens personnummer. Använd en elgravyrpenna. Pennan kan lånas hos polisen eller hos ditt försäkringsbolag.
- ❑ Anteckna alltid ramnumret för att kunna lämna till polisen om cykeln/mopeden blir stulen.
- ❑ Lås om möjligt fast cykeln/mopeden i ett fast objekt.
- ❑ Har du snabbkoppling på framhjulet till cykeln - ta gärna bort detta och sätt sedan låset runt båda hjulen, ramen och det fasta objektet.
- ❑ Se till att du har SSF-certifierade lås!

Om du behöver flera råd, kontakta ditt försäkringsbolag eller polisen.

Trafiken

I trafiken kan du själv göra en del för att skydda dig. Men du är också beroende av andras trafikvett.

Så här förebygger du

- ❑ Använd alltid säkerhetsbälte, även då du åker buss.
- ❑ Använd alltid reflexer när det är mörkt. Placera dem lågt på kroppen. Reflexer är färskvara och ska bytas då och då. Reflexvästar är också bra.
- ❑ Använd cykelhjälm när du cyklar. Om du cyklar när det är mörkt komplettera gärna cykelbelysning och reflexer med reflexväst.
- ❑ Vid övergångsställen har trafikanter skyldighet att släppa fram gående. Lita inte blint på att alla respekterar detta. Var uppmärksam och sök ögonkontakt med förarna.

Även myndigheter har ansvar för trafikmiljön. Uppmärksamma kommunen på risker, t.ex. att vägmärken och övergångsställen saknas eller om busshållplatser är felplacerade.

Barn/ungdomar

Barn och ungdomar under 18 år

Med Barnens Hjälptelefon: 0200-230 230 kan du som är upp till 18 år tryggt och anonymt ringa till vuxna på BRIS. Du kan ringa om vad som

helst, om du har råkat ut för något jobbigt, är orolig för någon i din närhet eller om du känner dig ensam. För BRIS är inga problem för stora eller för små! De lyssnar alltid på dig och försöker tillsammans med dig hitta en lösning på det som inte känns bra för dig.

Barnens Hjälptelefon är öppen

Måndag - fredag 15-21,
Lördag - söndag 15-18.

BRIS betalar samtalet och det syns aldrig på din telefonräkning att du har ringt till Barnens Hjälptelefon. Alla vuxna på Barnens Hjälptelefon har tystnadsplikt och får inte berätta för någon vad samtalen handlar om.

Om du inte känner för att ringa till Barnens Hjälptelefon kan du som är upp till 18 år alltid tryggt och anonymt mejla till vuxna på BRIS-mejlen. BRIS webbsida hittar du på www.bris.se

Till föräldrar och andra vuxna

Det finns möjligheter för dig som förälder att få stöd i ditt föräldraskap, liksom för dig som är orolig för att ett barn far illa och inte vet vad du ska göra. Nedanstående information kommer direkt från BRIS, Svenska föreningen för psykisk hälsa och Rädda barnen.

FÖR DE ALLRA FLESTA är föräldraskapet kärlek och en intensiv önskan att få till det. Prövningar ingår i rollen, för barn och tonåringar behöver vuxna för att växa och testa gränser. De kan skrika hela natten, slåss, bråka och snatta. De skolkar från skolan, tjuvröker, smäller hårt i dörrar och provocerar. De blir retade och sårade. De kräver tröst, hjälp, förståelse och vägledning.

DET ÄR DU som ska stå pall. Men vem ska stå pall för dig? Man behöver inte vara dubbelarbetande, eller ha problem för att tappa balansen. Vi vet; föräldraskapet är ofta lite av en vandring längs den vassa eggen.

VI VÅGAR PÅSTÅ att alla som har barn blir bättre föräldrar genom att ventilera frågor som rör föräldraskapet. Ibland räcker andra mammor och pappor. Andra gånger krävs proffs. En blandning av expertis och sunt förnuft brukar hjälpa oss att återfå balansen.

Bakom telefonnumren nedan finns tre organisationer som på olika sätt arbetar för att minska barns utsatthet. Ring en av oss. Eller ring alla tre och få olika infallsvinklar.

BRIS Vuxentelefon - om barn

Mån-fre 11-13. Tel 077-150 5050.

Till BRIS vuxentelefon är föräldrar och andra vuxna välkomna att ringa anonymt. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS. Sedan länge har BRIS en telefonlinje för barn och tonåringar. Erfarenheterna från Barnens Hjälptelefon kommer till nytta. Det hjälper BRIS att ge ett barnperspektiv i samtalet med dem som ringer.

Föräldratelefonen

Mån-fre 10-14. Tel 020-85 20 00.

Du ringer gratis, anonymt och samtalet är konfidentiellt. Hit kan vuxna vända sig och tala med socionomer och psykologer med lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och föräldrar/familjer. Föräldratelefonen drivs av Svenska föreningen för psykisk hälsa (Sfph) och finansieras av Ester Bomans Stiftelse.

Rädda Barnens Föräldratelefon

Mån 12-21.30, Ti-fre 18-21, Lör-Sö 13-16. Tel. 020-786 786

Du ringer gratis, är anonym och får den tid du behöver. Till Rädda Barnens Föräldratelefon kan föräldrar ringa och tala med mammor och pappor som lyssnar, delar med sig och stödjer dig i ditt föräldraskap. Alla som svarar är själva föräldrar och har fått en specialutbildning av Rädda Barnen.

Som förälder eller vuxen kan du hitta material på BRIS webbplats: www.bris.se. Där hittar du bl.a. *Föräldraboken* samt *En hjälp för dig som anar...* som behandlar det ansvar som alla vuxna har för att anmäla när man misstänker att barn far illa.

Olyckor/förgiftningar

De vanligaste olyckorna i hemmet är fallolyckor. För barn följer sedan klämskador, brännskador, stickskador och förgiftning.

Vid olycksfall eller förgiftningstillbud – Ring SOS Alarm på tel. 112.

På sjukvårdsrådgivningens webbplats www.infomedica.se kan du hitta många bra råd för att öka barnsäkerheten i olika stadier i barnets utveckling. (Sök på *barnsäkerhet*). Du hittar information om förgiftningar på www.giftinformation.se eller via tel. 08-33 12 31.

Mobiltelefonen

Om ditt barn har en egen mobil och du oroar dig för strålningen, välj en telefon med så låg strålning som möjligt. Uppmuntra ditt barn att använda en öronsnäcka istället för att trycka telefonen mot örat. Vänj ditt barn vid att använda en vanlig telefon så mycket som möjligt. Detta gäller även för dig som vuxen.

Se också till att ditt barn följer skolans regler för mobilanvändande. Som förälder känns det tryggt att alltid kunna nå sitt barn, men under lektionstid ska mobiltelefonen vara avstängd.

Många nya mobiltelefoner har även bildfunktioner. Lär dina barn att vara försiktiga med hur de använder de bilder de tar. Det är olämpligt att ta bilder i omklädningsrum eller i gymnastiksal. Om en sådan bild läggs ut på ex Internet kan resultatet bli integritetskränkande. I många skolor är det därför förbjudet att ta sådana bilder.

OBS att en bild som läggs ut på nätet alltid kommer att finnas där och fritt kan laddas ner av personer runt om i världen. En sådan bild kan komma att användas i helt andra och olämpliga sammanhang än vad den som tog bilden hade tänkt sig.

Om du behöver råd, kontakta Statens strålskyddsinstitut
Tel. 08-729 71 00. Hemsida: www.ssi.se
Du kan också kontakta polisen.

Internet – råd till föräldrar

- Internet är ingen barnvakt. Du har huvudansvaret för ditt barn.
- Fråga ditt barn om hur Internetvärlden fungerar. Lyssna och lär av ditt barn. Be att få se favoritsajterna och fråga vad som är spännande, kul och fascinerande.
- Förbjud inte ditt barn att surfa på nätet. Det fungerar sällan. Då går ditt barn till kompisarna - där föräldrarna kanske inte lägger sig i vad barnen håller på med. Skapa istället ett förtroende - då vill barnen berätta.
- Skaffa en egen sida på en ungdomssajt. Surfa runt, lär dig, upptäck och försök att förstå vad barn och ungdomar gör på Internet.
- Prata om farorna med att lämna ut personliga uppgifter.
- Kontrollera själv ditt barns surfande. Det finns sätt att hålla koll på vilka sajter ditt barn går in på. Genom att använda webbläsarens loggverktyg kan du se ditt barns mejltrafik.

- Rapportera det du bedömer vara olagligt. Enligt svensk lag är det inte förbjudet för vuxna att ta kontakt med barn via Internet för sexuella syften. Netscan har som målsättning att få till en lagändring som liknar den engelska för att skydda barns säkerhet på nätet. Därför uppmanas vuxna att alltid göra en polisanmälan om du eller ditt barn blir kontaktade eller stöter på material som du finner olämpligt.

Mer information och tips om barn, ungdomar och Internet hittar du på webbplatserna www.netscan.se och www.mediaraadet.se

Kvinnofrid

Många kvinnor utsätts dagligen för våldsbrott, både misshandel och sexuella övergrepp. Som kvinna ska du inte finna dig i detta. I tre av fyra fall är kvinnan bekant med gärningsmannen och i tre av fyra fall har mannen och kvinnan en nära relation.

Relationsrelaterat våld mot kvinnor är förmodligen ett av det mest dolda brott som finns och det förekommer i alla samhällsklasser. En kvinna som misshandlas har ofta tvingats leva med mannens krav på kontroll och dominans under lång tid. Att utsättas för psykiskt, fysiskt och/eller sexuellt våld av en närstående person ger också psykiska men. Det leder till att kvinnan får bristande tillit till människor som vill hjälpa henne. Hon vill inte alltid själv berätta vad som hänt och förväntar sig inte att bli trodd.

Misshandel inom ett förhållande skiljer sig väsentligt från andra våldsbrott eftersom man på olika sätt är beroende av varandra känslomässigt och genom gemensamt boende, delad livshistoria och dessutom ofta gemensamma barn, vänner och släktingar samt gemensam ekonomi. Detta beroendeförhållande komplicerar steg mot en separation. Ofta föregås separationen av ett flertal tidigare försök till uppbrott och kvinnan är rädd för att mannen skall verkställa de hot han uttalat.

Här kan du få stöd och information

Om du befinner dig en situation där du blir utsatt för misshandel och eller sexuella övergrepp ska du helst anmäla detta till polisen. Är det så att du känner att du inte klarar av att göra en anmälan – tag kontakt med någon kvinnojour eller tjejjour där du kan tala ut om din situation och få stöd.

Du kan också ta kontakt med brottsofferjouren. I Leksand finns Relationsakuten, tel. 0247-501 90 och Brottsofferjouren Leksand Rättvik, tel. 0247-133 21

Det finns en webbplats som heter www.kvinnofrid.se där 17 myndigheter lämnar information och där det finns länkar för kvinnor som utsatts för olika typer av våldsbrott.

Vid sidan av myndigheterna finns även ideella organisationer med webbplatser med information, t.ex. www.roks.se (Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige) som du också kan nå via telefon 08-442 99 30.

Äldresäkerhet

Våldsbrott och stölder

Många äldre är rädda för att vistas utomhus under kvällstid. Visst har samhällsklimatet blivit hårdare, men samtidigt utsätts äldre mer sällan än andra grupper för överfall.

Så här förebygger du

- ❑ Ha inte för mycket kontanter på dig.
- ❑ Var försiktig när du tar ut pengar från bankomat och när du lämnar bank- eller postkontor.
- ❑ Var försiktig med handväskor och öppna fickor. Ge inte tjuven tillfälle att lätt komma åt dina värdesaker.
- ❑ Lägg inte plånbok, portmonnä eller handväska i kundkorgen eller kundvagnen då du handlar.

Fallolyckor

Vem som helst kan ramla omkull. Men riskerna ökar med åldern. Mer än 8 av 10 fallolyckor (80%) drabbar personer över 65 år. Varje år söker cirka 84 000 äldre vård efter att ha fallit. Nästan hälften av dem behöver vård på sjukhus.

Det är omöjligt att helt undvika fallolyckor. Men du kan göra mycket för att minska riskerna, både i bostaden där de flesta olyckorna inträffar, och utomhus.

Så här kan du förebygga riskerna hemma

- ❑ Se till att ha telefonen till hands så du inte behöver rusa iväg för att svara. Använd bärbar telefon eller skaffa fler telefoner.
- ❑ Ha inga lösa sladdar på golvet som du kan snava på. Fäst dem vid väggen.
- ❑ Det är lätt att snubbla på mattor. Ta bort så många som möjligt. Använd halkskydd under dem som du behåller.

- Placera saker som du använder ofta inom räckhåll. Om du måste klättra för att ta ner något – använd en stabil trappstege. Det bästa är om du kan be någon hjälpa dig.
- Det är lätt att snubbla på trösklar. Om de är ett hinder för dig – ta bort dem!
- Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.
- Bona inte golven.
- Se till att du har bra allmänbelysning i bostaden. Installera gärna en nattlampa så du ser om du behöver gå upp.
- Det är lätt att tappa balansen på grund av yrsel. Sitt därför gärna då du klär dig – och ta god tid på dig.
- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen då du går omkring i bostaden och ska inte användas då.
- Se till att badrumsgolvet är halkfritt. Använd halkmatta i duschen eller badkaret. Handtag på väggen vid duschen/ badkaret gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.

Så här kan du förebygga riskerna utomhus

- Använd stadiga skor, gärna med halkskydd, om det är halt ute.
- Om du använder hjälpmedel se till att de är rätt inställda. Rollator, stavar, eller käpp (med isbrodd vintertid) hjälper dig att hålla balansen.
- I din närmiljö är det också andra som måste ta sitt ansvar för att minska riskerna.
- Entrén ska ha god belysning.
- Trappor ska ha ledstång.
- Gångvägar och trottoarer ska vara skottade och sandade vid vinterväglag. De ska också vara utan hål eller uppstickande plattor.

Tveka inte att påtala brister för din hyresvärd eller kommunen. Ju fler som hör av sig, desto större chans att bristerna rättas till.

Bra fysik, rätt mat och rätt medicin hjälper dig att hålla balansen

- Det är aldrig för sent att börja träna. Den kortaste promenad och enklaste övning för att stärka musklerna är bättre än ingen alls. Brist på fysisk aktivitet är en av de största riskfaktorerna liksom rökning.

- Maten är viktig för bra skelett och balans. Kalkbrist har betydelse för uppkomsten av benskörhet.
- Du behöver dricka mycket vatten. Vätska är viktigt för balansen. Vattnet ersätts inte av kaffe, te eller alkohol som alla är urindrivande och ökar vätskebehovet.
- Vissa läkemedel kan ge yrsel. Hör med din läkare eller apoteket om dina mediciner påverkar balansen negativt.

Läkemedel

Det är viktigt att läkemedel används rätt för att ge avsedd effekt. Följ läkarens och apotekspersonalens instruktioner. Fråga om du är osäker! Sjukvården och apoteket har ansvar för att ge begriplig information.

Så här förebygger du

- Använd bara dina egna läkemedel.
- Om du har svårt att komma ihåg att ta dina mediciner så finns det hjälpmedel. Fråga din läkare!
- Om du är beroende av läsglasögon så använd dem då du tar medicinen. Det finns annars risk för att du tar ur fel förpackning.
- Om du behöver råd och inte kan nå läkare eller apotek så ringer du Apotekets Kundcentrum på telefon 0771 – 450 450 eller Sjukvårdsrådgivningen på telefon 023 – 49 06 00. Vid förgiftningstillbud ringer du 112 och begär Giftinformationscentralen.
- Lämna alltid tillbaka överblivna läkemedel till Apoteket. Kasta dem aldrig i soporna. Spola inte heller ned dem i toaletten.

Barn på besök

Det finns alltid skäl att tänka särskilt på säkerheten om man har barn eller barn på besök.

Så här förebygger du

- Se till att fönster och dörrar är stängda.
- Köket är ett riskområde med spis, elutrustning och många vassa föremål.
- Se också upp med läkemedel och kemikalier som kan orsaka förgiftningar. Tänk på att barnen kan komma över läkemedel som du har i handväskan.

Släpp inte in någon obekant

Uppmaningen gäller främst äldre personer som kan bli utsatta för brott i hemmet efter att ha släppt in obekanta i bostaden.

Så här förebygger du

- Om du inte kan se vem som befinner sig utanför dörren kan ett dörröga och en dörrspärr öka din säkerhet. Då får du tid att tänka efter om du ska öppna dörren eller inte. Du ska däremot inte låsa med tillhållarlås från insidan. (Om det börjar brinna, kommer du kanske inte ut!)

Fixar-Malte

Om du bor i Leksands kommun och är pensionär eller har funktionshinder kan du få hjälp av Fixar-Malte. Fixar-Malte har kommit till för att förebygga skador som beror på att äldre och funktionshindrade faller och skadar sig.

Fixar-Maltes tjänster är avgiftsfria. Du betalar själva för det material som behövs, t.ex. glödlampor.

Du kan få hjälp med att ...

- ❑ Hämta saker i höga skåp
- ❑ Byta ut trasiga lampor och proppar
- ❑ Byta batteri i brandvarnare
- ❑ Sätta upp tavlor
- ❑ Byta gardiner
- ❑ Tätta fönster (om du bor i eget hus)
- ❑ Hämta eller lämna saker på vinden eller i källaren
- ❑ Fästa sladdar och halksäkra mattor
- ❑ Byta trasiga strömbrytare och stickkontakter

Fixar-Malte utför inte...

- ❑ Trädgårdsarbete
- ❑ Snöskottning
- ❑ Fönsterputs
- ❑ Städning
- ❑ Målning
- ❑ Planering av balkonglådor

Fixar-Malte får inte heller göra sådant som det krävs kunniga hantverkare för att göra!

Riskinventering

Fixar-Malte hjälper dig gärna med att göra en riskinventering i din bostad. Då får du veta hur du kan förebygga fallolyckor eller att brand uppstår.

Efter besiktningen får du ett protokoll. Där ser du vad du kan göra för att minska de olycksfallsrisker som kan finnas i ditt hem.

Så här tar du kontakt med Fixar-Malte

Ring honom på telefon 0247 – 803 22. Du träffar honom säkrast måndag eller torsdag mellan klockan 8 till 10. Be om legitimation när Fixar-Malte kommer till dig.

Telefonnummer och e-postadresser

Nedan finns en förteckning över de telefonnummer och e-postadresser som hänvisas till i guiden.

Myndighet/organisation	Telefonnummer	Webbadress/E-post
SOS Alarm	112	
Polisen	114 14	
Leksands kommun	0247 – 80 000	www.leksand.se
Post- och telestyrelsen		www.pts.se/internetsakerhet
Surfa Lugnt		www.surfalugnt.se
BRIS - Barnens hjälptelefon	0200 – 230 230	www.bris.se
BRIS - Vuxentelefon	077 – 150 50 50	
Förädratelefonen	020 – 85 20 00	
Rädda Barnens förädratelefon	020 – 786 786	
Sjukvårdsrådgivningen	023 – 49 06 00 08 – 33 12 31	www.infomedica.se www.giftinformation.se
Leksands Vårdcentral	0247 – 49 49 00	www.ltdalarna.se
Statens strålskyddsinstitut	08 – 729 71 00	www.ssi.se
Information om barn, ungdomar och Internet		www.netscan.se www.mediaradet.se
Relationsakuten	0247 – 501 90	
Brottsofferjouren Leksand- Rättvik	0247 – 133 21	
Kvinnofrid (Gemensam webb-plats för 17 myndigheter)		www.kvinnofrid.se
Riksorganisationen för kvinnojouren och tjejjourer i Sverige	08 – 442 99 30	www.roks.se
Apotekets kundcentrum	0771 – 450 450	

Bygdens egen bank

www.leksandssparbank.se



Leksands
Sparbank

Lars Dahlström

Jag arbetar som fotograf inom reklam, industri och reportage.

Besök gärna min hemsida.

www.larsdahlstrom.se



LEKSANDS KOMMUN

Attraktiva, företagsamma och trygga Leksand präglas av helhetssyn, samverkan och framtidstro. Vi skapar goda betingelser för alla människor i Leksand, så att vi alla kan leva ett tryggt och meningsfullt liv.

Trygga Leksand innebär bl.a. följande:

- Vi värnar om barn, ungdomar, äldre och funktionshindrade
- Vi ger företag, föreningar och byorganisationer goda förutsättningar att verka och utvecklas i kommunen
- Vi ser varandra, blir sedda och skapar viktiga mötesplatser
- Barn och familjer mår bra, är trygga och får service anpassad till deras särskilda behov
- Samhället upplevs som tryggt och säkert
- Ekologiskt hållbara lösningar och estetiskt tilltalande miljö

(Ur Vision 2015 för Leksand kommun)