

# Personlig säkerhet



Säkerhetspolisen



**Personlig  
säkerhet**

Produktion: Säkerhetspolisen

Grafisk formgivning: Typisk Form designbyrå

Fotografier: Säkerhetspolisen, s. 12, 14, 26, 28, 32, 35 och 49.

Heli T. Björkman, s. 16.

Image Source, s. 52.

Johnér: Workbook, s. 11. Bengt Höglund, s. 20. Lena Granefelt, s. 24.

Kentaroo Tryman, s. 30. PhotoAlto, s. 36. L Ancheles, s. 39. Per Magnus Persson, s. 41.

Pontus Johansson, omslag.

Polisen, s. 43.

Scanpix: Erik Abel, s. 60.

SEMEC, s. 55.

SOS Alarm, s. 19.

Typografi: Eurostile och Swift

Papper: 525 g Arctic Silk (omslag), 130 g Arctic Highwhite (inlaga) och  
300 g Arctic Silk (flikar och kontaktkort)

Tryck: Alfa Print, Sundbyberg, december 2008

# Innehåll

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>Inledning .....</b> | <b>8</b> |
|------------------------|----------|

## **Förebyggande åtgärder – risken att utsättas för hot, trakasserier eller angrepp**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Risikanalys – medvetna eller omedvetna val i din vardag.....      | 11 |
| Hot – bedöm konsekvenser och förutse händelser .....              | 13 |
| Säkerhetsåtgärder i bostaden.....                                 | 14 |
| Entrédörrar .....                                                 | 15 |
| Brevinkast .....                                                  | 15 |
| Fönster och glasade ytor .....                                    | 16 |
| Nycklar, kort och koder.....                                      | 16 |
| Larm – skyddsåtgärd mot inbrott och överfall .....                | 17 |
| Inbrottslarm .....                                                | 17 |
| Övervakad larmöverföring.....                                     | 18 |
| Överfallslarm och personlarm.....                                 | 19 |
| Personlarm via internet .....                                     | 21 |
| Larma med hemligt telefonnummer .....                             | 22 |
| Larma via sms .....                                               | 23 |
| Larma vid olycka – ICE visar dina anhörigas<br>telefonnummer..... | 23 |
| Familj – skyddsåtgärder för dina närstående .....                 | 23 |
| Barn – lär dem vidta åtgärder .....                               | 25 |
| Arbetsplatsen – din säkerhet på jobbet .....                      | 26 |
| Resor – skydda dig när du är ute och reser.....                   | 27 |
| Bil – skyddsåtgärder innan och under färd .....                   | 27 |
| Parkering .....                                                   | 28 |
| Billarm .....                                                     | 28 |
| Vaksamhet innan färd.....                                         | 29 |
| Undvik angrepp under färd .....                                   | 29 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Färd med annan förare .....                                                        | 31 |
| Utlandsresa – skapa trygghet vid resor och vid<br>vistelser i utsatta områden..... | 31 |
| Kidnappningshot i utlandet.....                                                    | 32 |
| Flygresor.....                                                                     | 34 |
| Hotell.....                                                                        | 36 |
| Personliga uppgifter – skydda din integritet<br>och undvik angrepp.....            | 37 |
| Teknisk utrustning ökar risken för intrång i privatlivet....                       | 37 |
| Mobiltelefoner och trådlösa nätverk .....                                          | 39 |
| Lokalisering av din mobiltelefon.....                                              | 41 |
| Mobil kommunikation kan medföra avlyssningsrisk<br>trots kryptering.....           | 42 |

## **Hotfulla situationer – så kan du hantera olika typer av hot och angrepp**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Hot – så framförs de och så förbereder du dig .....                  | 45 |
| Hantering av hotbrev .....                                           | 45 |
| Spela in och spåra hotsamtal.....                                    | 46 |
| Hot via internet .....                                               | 47 |
| Misstänkta försändelser.....                                         | 47 |
| Utpressning .....                                                    | 49 |
| Stalkning – att utsättas för personer med<br>förföljelsesyndrom..... | 50 |
| Motiv till förföljelse.....                                          | 51 |

## **Hantera hot och angrepp – åtgärder och hjälpmedel**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Anmäl brott till polisen ..... | 56 |
| Byte av bostad .....           | 57 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Ändrade arbetsuppgifter .....                                            | 57 |
| Besöksförbud .....                                                       | 57 |
| Skyddade personuppgifter .....                                           | 58 |
| <i>Sekretessmarkering</i> .....                                          | 58 |
| <i>Kvarskrivning</i> .....                                               | 58 |
| <i>Användande av fingerade personuppgifter</i> .....                     | 59 |
| Skydd av person.....                                                     | 59 |
| Personsäkerhetsarbete – polisens åtgärder vid<br>allvarliga hot .....    | 60 |
| Arbetsgivarens ansvar – skydd mot hot och<br>våld på arbetsplatsen ..... | 61 |
| Massmediekontakter – din säkerhet i fokus.....                           | 62 |

## Checklistor

# Inledning

**A**tt du är, eller uppfattas vara, en offentlig person med ansvar eller inflytande i en viss fråga kan få överraskande och oönskade konsekvenser. Varje dag blir ett stort antal personer inom den offentliga sektorn eller i näringslivet föremål för hot och trakasserier, och de kan i värsta fall utsättas för våld. Som förtroendevald riskerar du dessutom att utsättas för otillåten påverkan, det vill säga trakasserier, hot, våld eller korruption som syftar till att påverka dig som beslutsfattare.

2006 presenterades resultaten från den statliga utredningen *Jakten på makten* (SOU 2006:46). I denna framkom att det är många förtroendevalda som upplever att de är utsatta för hot och att de känner en rädsla för den egna och anhörigas säkerhet. Denna upplevelse kan bero på samhällsklimatet och att fler hot uppmärksammas i medierna, vilket medför en ökad medvetenhet om hotbilden i samhället. Hot och våld mot företrädare för rättsväsen- det har också blivit vanligare och dessutom grövre, något som i förlängningen kan hota den svenska demokratin.

Under 2007 genomförde Säkerhetspolisen en kartläggning av hoten mot förtroendevalda på lokal och regional nivå. Den visade att det förekommer hot mot förtroendevalda i kommuner och landsting, men i begränsad omfattning. Grova brott är ovanliga. Hoten kommer främst från missnöjda medborgare och individer som uppfattas som psykiskt instabila eller rättshaverister. De framförs framförallt via e-post, brev eller telefon. Politiker med hög profil, som är medieexponerade eller som sitter i så kallade individutskott, är särskilt utsatta.



## **Om denna handbok**

I denna handbok har vi samlat olika råd kring den personliga säkerheten. Olika typer av hot och angrepp beskrivs liksom exempel på skyddsåtgärder och förebyggande åtgärder som kan användas för att förhindra eller avstyra hotfulla situationer. Råden riktar sig främst till dig som befinner dig i riskzonen och som kan komma att utsättas för hot, trakasserier eller angrepp i din yrkesutövning eller med anledning av ditt offentliga förtroendeuppdrag. Handboken är en uppdaterad version av publikationen *SÄKERHET – Information om din personliga säkerhet* som funnits sedan år 2000.

Vår förhoppning är att handboken ska fungera som ett stöd och en vägledning för personer som befinner sig i riskzonen så att de både blir och känner sig tryggare. Vi vill också skapa ett större säkerhetsmedvetande och minska otryggheten i samhället.

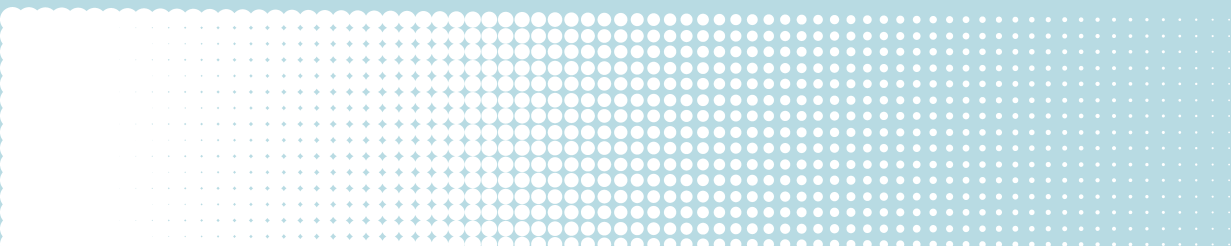
## **Samverkan med myndigheter och organisationer**

Säkerhetspolisen har tagit fram denna handbok i samverkan med ett flertal myndigheter och organisationer: Rikspolisstyrelsen, Domstolsverket, Åklagarmyndigheten, Ekobrottsmyndigheten, Kriminalvården, Försäkringskassan, Skatteverket, Kronofogden, Försvarsmakten, Tullverket, SOS Alarm, Sveriges Kommuner och Landsting, Svenskt Näringsliv samt Näringslivets Säkerhetsdelegation.



# Förebyggande åtgärder

Risken att utsättas för hot, trakasserier eller angrepp







**D**u som arbetar i den offentliga sektorn, näringslivet eller som har ett offentligt förtroendeuppdrag riskerar att utsättas för hot, trakasserier eller angrepp i större utsträckning än andra i samhället. Detta har flera orsaker. En viktig faktor är att du i din yrkesutövning kan komma att vidta en åtgärd, fatta ett beslut eller ta ställning i en fråga som någon eller några uppfattar på ett negativt sätt. En annan viktig faktor kan vara att du i din yrkesutövning blir exponerad i medierna vilket ytterligare ökar risken för hot, trakasserier eller angrepp. Den ökade risken beror oftast på att en eventuell gärningsman kan hålla dig personligt ansvarig för en händelse inom ett visst område.

## **Risikanalys – medvetna eller omedvetna val i din vardag**

Du gör ständigt riskanalyser i din vardag. En riskanalys är den process där du – medvetet eller omedvetet – identifierar risker och bedömer skyddsåtgärder du kan vidta för att undvika eller minimera dessa. Ett exempel på en riskanalys är när du väljer vilken väg du ska gå när du är på väg hem sent på kvällen. En riskanalys kan också vara mer planerad och då omfatta särskilda aktiviteter eller situationer. Den kan också göras särskilt för personer som är utsatta för hot.



Du kan enkelt analysera om du är utsatt för en risk genom att reflektera kring följande frågor:

- Var och när finns det en direkt risk för att du ska bli utsatt för angrepp?
- I vilken situation är risken som störst?
- Vilka händelser behöver du analysera särskilt? Är det en vardaglig händelse, ett framträdande, ett känsligt beslut eller ett uttalande i en fråga som kan uppfattas som negativt eller kontroversiellt?

- Vilken information bör du samla och vilka sakkunniga bör du rådgöra med?
- Vilka åtgärder kan du vidta för att minska risken?
- Vilka möjligheter till skydd eller reträtt finns det om du skulle hamna i en hotfull situation?
- Vilka möjligheter har du att larma och snabbt få hjälp om något skulle hända?

## Hot – bedöm konsekvenser och förutse händelser

Försök att förutse eventuella konsekvenser och reaktioner på saker du gör eller har gjort, till exempel beslut som ska fattas eller uttalanden som ska göras. Tänk också på att hotfulla situationer kan ha sin upprinnelse i händelser som ligger långt tillbaka i tiden. På detta sätt blir det enklare för dig att vidta åtgärder som gör din vardag säkrare.

Sök kvalificerad hjälp om du känner dig osäker. Kontakta till exempel säkerhetsansvarig på din arbetsplats eller polisen för stöd i att bedöma din situation och vilka eventuella skyddsåtgärder som bör vidtas.

Riskerar du att utsättas för hot eller angrepp bör du:

- Variera dina dagliga rutiner för att försvåra kartläggning och planläggning av ett eventuellt angrepp. Variera till exempel restid och resväg till och från hemmet och arbetsplatsen.
- Undvika att alltid handla i samma butik, tanka vid samma benstation och äta på samma restaurang.
- Vara uppmärksam på onormala och oväntade förändringar i anslutning till bostaden eller arbetsplatsen.
- Vara uppmärksam på okända personer eller fordon i din närmiljö. Fotografera eller anteckna avvikande personer och bilar som du ser vid upprepade tillfällen.
- Kontakta polis om du känner dig hotad eller misstänker att ett brott har begåtts.



## Säkerhetsåtgärder i bostaden

Bostäder bör ha ett så kallat skalskydd, det vill säga fysiska intrångshinder som står emot vissa typer av angrepp. De vanligaste intrångsvägarna är:

- Entrédörrar.
- Fönster som lätt kan nås från marknivå eller från tak på utbyggnader.
- Källar-, brunns-, ventilations- och takluckor samt kulvertar.
- Fasadmonterade brand- och utrymningsstegar som kan användas som hjälpmedel för att ta sig förbi skalskyddet.

Du kan vidta åtgärder för att göra din bostad säkrare och på så sätt skydda denna mot angrepp, inbrott och skadegörelse. Du bör dessutom planera för alternativa utrymningsvägar. Tänk dock på att alla säkerhetsinstallationer, som elektronisk övervakning samt olika larm- och låsfunktioner, bör utföras av en auktoriserad fackman.

Beroende på din hotsituation kan din arbetsgivare, organisation eller annan kvalificerad personal, och i särskilda fall din



lokala polismyndighet, bistå med säkerhetsskyddsrådgivning för att höja säkerheten. Rådgivningen kan exempelvis belysa frågor om hur du bör förhålla dig till din omgivning och hur du bör förbättra skyddet i din bostad eller på din arbetsplats.

## **Entrédörrar**

Entrédörrarna till din bostad bör ha en skyddsnivå motsvarande inbrottsskyddade dörrar enligt gällande standard för att motstå en viss typ av angrepp. Dörrens och omslutningsytornas skyddsnivå bör väljas med hänsyn till risken för angrepp.

### **Tänk på att ...**

- Fönster samt balkong- och terrassdörrar som kan nå från markplanet bör ha samma skyddsnivå som entrédörrarna.
- En dörrkik bör monteras på entrédörren. Denna bör ha en vidvinkelfunktion så att du kan se personer utan att öppna dörren. För att förhindra insyn bör ett skydd monteras över dörrkiken på insidan av dörren.
- Du kan bli sedd på väg fram mot dörren genom dörrkiken, brevinkastet eller glasade ytor. Ljusförhållanden kan påverka om du syns eller inte, till exempel kan motljus markera din närvaro och placering i rummet. Håll ljuset släckt när du närmar dig dörren så går det inte att se när du är framme.

## **Brevinkast**

Om det finns risk för angrepp bör du undvika att ha ett brevinkast. Du kan i stället använda en utvändigt monterad och låsbar brevlåda alternativt en postbox. Har du brevinkast bör du begränsa insyns- och inkastsmöjligheten.

Vid ett angrepp mot din bostad finns det risk för att brännbar vätska eller ett brännbart föremål kastas in genom brevinkastet. Du kan delvis skydda dig mot detta genom att montera en så kallad postuppsamlare på insidan av dörren. Uppsamlaren bör vara av brandsäkert material.



## **Fönster och glasade ytor**

Undvik att ha glasade partier i eller vid sidan om entrédörren. Om det finns glasade partier kan dessa förses med galler, skyddsglas eller plastfolie. Skyddsglas kan monteras som skydd mot angrepp då det ger ett visst skydd mot slag och hårda stötar. I dessa fall är det viktigt att skyddsglasets och infästningens överensstämmelse. Plastfolie som monteras på insidan av glaset är ett annat alternativ som ger ett visst inkast- och insynsskydd vid behov.

## **Nycklar, kort och koder**

Nycklar, inpasseringskort och portkoder kan utnyttjas för att komma förbi skalskyddet in i din bostad. Du bör därför skydda dessa så att de inte kommer i orätta händer. Om du tappar kontrollen över nycklarna är det viktigt att du omedelbart vidtar åtgärder, till exempel byter lås.

### Tänk på att ...

- Hålla dina bostadsnycklar åtskilda från andra nycklar.
- Se till att nycklar, kort och koder inte kan identifieras som dina.
- Byta låscylindrar om du inte har full kontroll på samtliga nycklar till bostaden.
- Inte förvara eller gömma nycklar på platser som lätt kan upptäckas och kopplas samman med dig.
- Aldrig lämna nycklar i från dig till någon du inte litar på då det till exempel medför en risk att nycklarna kopieras.
- Det är enkelt att lista ut vilka siffror som ingår i kombinationerna för olika knappsatser och displayer med ledning av smuts- och fettfläckar eller kemikalier som är avsedda för detta ändamål. Byt därför kod och rengör knappsatsen regelbundet.

## Larm – skyddsåtgärd mot inbrott och överfall

Det finns en rad olika larm – både fasta och mobila – som du kan använda för att skydda dig och din bostad.

### Inbrottslarm

Ett inbrottslarm kan med fördel installeras i din bostad som en extra skyddsåtgärd. Tänkbara intrångsvägar såsom entrédörrar, glasade partier och garage bör skyddas av inbrottslarmet.

Larmet kan vara ett ljudande larm – en siren – och/eller ett tyst larm som överförs till en larmcentral.

### Tänk på att ...

- Anpassa larmet utifrån din boendemiljö för att minimera risken för fellarm och därmed även oönskade insatser från bevakningsbolag eller polis.

- Planera din möjlighet att vidta en skyddsåtgärd om du befinner dig i bostaden när larmet går. Planera även för hur detta kan ske nattetid.
- Eftersträva så tidig larmindikering som möjligt för att ha möjlighet att snabbt agera och ingripa samt att bevakningsinsatser vidtas så tidigt som möjligt.

## Övervakad larmöverföring

Det finns ett antal olika metoder för att övervaka larmöverföringen. Vid risk för att larmsystemet saboteras bör förbindelsen vara kontinuerligt övervakad. Är överföringen av larmet ur funktion kommer larmsignalen inte att komma fram till larmmottagaren vilket får till följd att åtgärder uteblir.

Om larmöverföringen visar att larmet inte fungerar finns det åtgärder du kan vidta för att komplettera skyddet, till exempel stationär eller ronderande bevakning. Du kan också överväga att vistas på en annan plats under den tid larmet inte fungerar. Gör en bedömning och välj åtgärder utifrån den risk för angrepp som finns.

### Tänk på att ...

- Larmmottagning bör ske till en dygnetruntbemannad och godkänd larmcentral.
- Det finns system med alternativa överföringsvägar som ökar tillgängligheten i larmöverföringen.
- Vara försiktig med att använda fjärrkontroller för att styra ditt larm. Risken finns att en eventuell gärningsman kommer över fjärrkontrollen och kan larma av.
- Inbrottslarm med fördel kan kompletteras med överfalls-larm och rökdetektor.
- Uppsatt skylt om bevakning, larm eller liknande kan vara avskräckande.



## Överfallslarm och personlarm

Beroende på hur din situation ser ut kan det vara motiverat att ha ett överfallslarm eller personlarm. Överfallslarm är fast installerade i din bostad, medan personlarm består av mobila larmenheter som du kan bära med dig. Larmen finns i olika utföranden och i en nödsituation kan de genom en enkel knapptryckning sända viktig information till en larmcentral. Det kan krävas att du tar en personlig kontakt med larmcentralen för att säkerställa din position och larmets GPS-funktion.

Det finns olika typer av bärbara överfallslarm som kan visa positionen i ett nödläge:

- En mobiltelefon särskilt utrustad med larmfunktion (med eller utan GPS) och förprogrammerat telefonnummer till exempelvis polisen, ett bevakningsbolag, en annan larmtjänst eller nödnumret 112. Vid larm med GPS-systemet krävs en förprogrammerad tjänst hos larmoperatören.



- Ett mobilt överfallslarm med GPS och förprogrammerade nummer till exempelvis polisen, ett bevakningsbolag eller nödnumret 112. Detta överfallslarm kräver en förprogrammerad tjänst. Det är också anpassat till användaren och fungerar enbart som en nödtelefon. Det går att ringa till och ta emot vanliga mobilsamtal från förvalda nummer via detta system.
- En portabel satellitspårningsenhet är en enhet med förprogrammerade telefonnummer som används för både personer och objekt. Enheten kan användas i nödläge genom att skicka larm som visar din aktuella position via sms. Larmet skickas över mobilnätet till flera förvalda telefonnummer, till exempel till en larmcentral, 112 eller andra valda nummer. Larmet går även att använda för att spåra fordon, båtar eller andra tänkbara objekt (stora som små).

## Tips

På marknaden finns det personlarm som används via mobiltelefon. Dessa är i första hand tänkta att larma en närstående eller en kollega. Larmen brukar kombineras med en personlig webbsida där bland annat positionen presenteras grafiskt. Mer information hittar du om du söker på "trygghetslarm mobiltelefon gps" på internet.



Olika former av bärbara överfallslarm tillhandahålls av larmoperatörer, bevakningsbolag och andra branschföretag.

## **Personlarm via internet**

Personlarm kan även ha andra systemlösningar där du via internet eller genom att ringa upp ett särskilt nummer och lämna ett meddelande kan dokumentera vilken position du befinner dig på. Vid en eventuell larmsituation blir denna information tillgänglig för larmcentralen. Dessa system fungerar bra vid risksituationer inomhus och kan med fördel kompletteras med en larmenhet med GPS. Kontakta din larmoperatör för att få tillgång till denna tjänst.

### **Tänk på att ...**

- Monterade knappar till överfallslarmet ska placeras strategiskt, till exempel vid entrédörrar och i sovrum.
- Öva på att larma om du har ett mobilt personlarm. Vid ett test bör du kontrollera att den position du larmar från stämmer överens med den position din GPS anger. Glöm inte att förvarna din larmoperatör innan du övar.
- Ha ditt personlarm lätt åtkomligt. Håll enheten i handen så att du snabbt kan larma om du är särskilt utsatt och befinner dig i en hotfull situation.
- Du måste registrera den specifika tjänsten om du vill kunna larma en larmcentral och samtidigt begära en GPS-positionering.
- Du måste ringa via ett speciellt mottagarnummer när du larmar för att larmcentralen ska kunna registrera din GPS-position. Kontrollera med din larmoperatör hur deras tjänst fungerar.
- Du själv kan skicka din GPS-position till larmcentralen via sms. Det gör du i form av en kartbild eller genom att ange dina koordinater.
- Ta personlig kontakt med din larmoperatör innan ett särskilt känsligt uppdrag genomförs för att säkerställa förbindelsen.

## **GPS – satellitnavigeringssystem**

Allt fler mobiltelefoner innehåller inbyggd GPS (Global Positioning System) som är ett satellitnavigeringssystem. Systemet kan ge geografisk information i form av en kartbild alternativt koordinater som kan användas för lokalisering, det vill säga visa en viss position. GPS kräver vissa mottagningsförhållanden för att vara tillförlitlig och funktionen påverkas av den miljö du befinner dig i. Du kan tappa kontakt inomhus, till exempel i stora byggnadskomplex, tunnlar, garage och källare. I vissa bilar kan sändning och mottagning begränsas av vindrutans antireflexsystem. Du bör testa systemet för att veta om förbindelsen fungerar i olika miljöer.

De flesta GPS-mottagare sparar information om hur du rör dig. Det kan även gå att återskapa den information du raderar. Historikfunktioner eller mobiltelefoners GPS-funktion går dock oftast att stänga av, så gör det om du vill undvika att uppgifter om din färdväg lagras.

## **Larma med hemligt telefonnummer**

Larmcentraler och polisens länskommunikationscentraler använder telefonnummer för att identifiera vem som larmar när de inte får någon personlig kontakt med den som ringer. Har du ett hemligt telefonnummer på din mobiltelefon kan det begränsa möjligheten och försvåra – eller omöjliggöra – identifieringen av dig när du larmar exempelvis polisen. För att komma förbi detta kan du identifiera dig genom att använda ett prefix före larmnumret. Så här gör du:

- Programmera in ditt larmnummer med prefixet \*31# i din mobiltelefon, till exempel \*31#xxxxxxxxx.

Ditt telefonnummer visas alltid när du larmar via nödnumret 112, även utan prefix. I nödsituationer kan du normalt sett larma 112 även om telefonnätet eller ditt SIM-kort inte fungerar. Du kan också lägga in det aktuella numret som snabbval eller kortnummer i din mobiltelefon för att snabbt kunna larma i en eventuell nödsituation.



## Larma via sms

Det finns larmcentraler som kan ta emot larm via sms. För att tjänsten ska fungera måste du teckna ett abonnemang och den mobiltelefon som ska användas måste registreras. Kontakta din larmcentral för mer information och följ de instruktioner de ger dig om du vill kunna använda tjänsten. Observera också att ett sms-larm endast överför text, så du måste ange din position när du larmar via sms.

## Larma vid olycka – ICE visar dina anhörigas telefonnummer

Du kan underlätta för räddnings- och sjukvårdspersonal att komma i kontakt med anhöriga eller andra kontakter i händelse av sjukdom eller olycksfall där du inte själv kan lämna information. Det kan du göra genom att lägga in en post under kontakter i mobiltelefonens adressbok och kalla den ICE. Posten ICE (In Case of Emergency) är internationellt användbar och kan innehålla telefonnummer till ett valfritt antal personer, till exempel anhöriga och arbetsgivare, som du vill ska meddelas om något allvarligt händer dig. För att ICE ska fungera från utlandet bör numret läggas in med utlandsprefixet +46. Observera att utlandsprefixet inte påverkar funktionen när du ringer inom Sverige.

Så här gör du:

- Lägg in en ny kontakt i telefonboken.
- Skriv in ICE följt av vilken relation du har till personen (till exempel wife), namnet på personen, +46 och sedan telefonnumret (utan den första nollan) direkt följt av \*. Tecknet\* efter telefonnumret gör att dina kontakter inte presenteras som ICE när de ringer till dig.)

Exempel: ICE1 wife Ann +46701234567\*

## Familj – skyddsåtgärder för dina närstående

Din risk att utsättas för hot eller angrepp innebär även en risk för din familj. Det finns en risk för att en eventuell gärningsman försöker gå via din familj för att komma åt dig. Samtliga familjemed-



lemmar bör därför vara införstådda i en eventuell hotsituation och de skyddsåtgärder som har vidtagits. Det kan dessutom vara bra att även de förbereder sig inför eventuella hotfulla situationer.

Dina familjemedlemmar bör vara särskilt uppmärksamma på okända personer som rör sig på ett oförklarligt sätt i närområdet eller söker kontakt med dem på arbetsplatsen, i skolan eller under en fritidsaktivitet.

### **Tänk på att ...**

- Inte lämna ut uppgifter om förhållanden i hemmet som kan påverka säkerheten, eller om var personer i familjen uppehåller sig.
- Inte uppge telefonnummer eller adress vid felringning.
- Be bud, servicepersonal eller liknande att visa legitimation innan du tar emot något.

## **Barn – lär dem vidta åtgärder**

Lär dina barn att vidta försiktighetsåtgärder genom att:

- kontrollera besökare till bostaden genom dörrkik eller fönster,
- inte släppa in okända personer i bostaden,
- inte följa med okända personer,
- gå tillsammans med en kamrat eller vuxen, exempelvis till och från skolan och olika fritidsaktiviteter,
- undvika platser som kan vara osäkra,
- inte ta emot gåvor från okända personer eller vara sändebud,
- meddela alla förändrade tider, till exempel hämtning från skolan och fritidsaktiviteter, och
- larma nödnumret 112.



## Arbetsplatsen – din säkerhet på jobbet

Tillträde till offentliga byggnader och myndigheter kan vara svårt att reglera och övervaka. Du bör informera dig om aktuella skyddsåtgärder på din arbetsplats – fråga säkerhetsansvarig eller din närmaste chef.

Det som står om skalskydd i avsnittet *Säkerhetsåtgärder i bostaden* (på s. 14) kan även användas för att skydda arbetsplatsen mot intrång.

### Tänk på att ...

- Försöka kontrollera dina besökares identitet och deras ärende, helst i förväg. Du måste dock ta hänsyn till de begränsningar som följer av offentlighetsprincipen.
- Informera berörda medarbetare om den aktuella situationen och förutsättningarna innan mötet startar.
- Undvika att ta emot okända besökare i enrum. Är du osäker på eller vet att en situation kan uppstå, be någon att sitta med på mötet. Förbered dig också så att du kan larma och har en reträttväg om du blir hotad eller angripen.
- Eskortera besökarna i lokalerna och lämna inte obehöriga utan uppsikt.
- Vara uppmärksam på kvarglömda väskor och annat som kan innehålla farliga föremål.

## Resor – skydda dig när du är ute och reser

Om du misstänker att du kan komma att utsättas för angrepp i någon form under din resa ska du tänka på att välja en trygg omgivning och förbereda dig så att du har en reträttväg. Det ska du göra oavsett om du reser inom landet eller utomlands och oavsett om du tar dig fram till fots eller reser med bil, buss, tåg, tunnelbana eller flyg.

### Tänk på att ...

- Planera din resa så att du undviker att hamna ensam i en riskfylld omgivning.
- Resa eller promenera i sällskap med bekanta om du känner dig osäker och rädd.
- Välja den plats som verkar säkrast, där du kan hålla ryggen fri och har nära till en nödutgång. Försök bedöma dina medresenärer.
- Lägga in nödnumret 112 eller det nödnummer som är aktuellt i det land där du befinner dig som snabbval i din mobiltelefon så att du snabbt kan larma.
- Undvika att informera okända personer om var, när och hur du reser.
- Informera anhöriga om vart du ska resa, när och hur samt hur du kan nås. Glöm inte att meddela om det blir några förändringar så att du kan nås snabbt.

## Bil – skyddsåtgärder innan och under färd

Du kan bli angripen i samband med bilresor. Det kan ske redan på parkeringsplatsen eller i garaget innan du kliver in i bilen, men även under resans gång när du till exempel stannar för rött ljus eller på en bensinstation. Det finns skyddsåtgärder du kan vidta, både tekniska, i form av billarm, och genom ditt agerande, till exempel genom att vara extra vaksam under resan.





## Parkering

Parkera din bil på säkra och övervakade platser, gärna på en hyrd parkeringsplats i ett väl skyddat garage som inte har någon koppling till din bostadsadress. Undvik att parkera på dåligt upplysta parkeringsplatser, över avlopp och brunnar eller nära upplag och containrar. På dessa platser kan någon gömma sig eller ha placerat explosiva och farliga föremål.

## Billarm

Billarm som är kopplade till bilens låsfunktion används för att motverka skadegörelse och stöld samt för att se om någon har öppnat eller rört bilen. Förvissa dig om att fjärrkontrollen fungerar och att dörrarna verkligen låses i "låst läge" då det finns risk för manipulation.

Det finns även speciella larm – så kallade paniklarm – som gör att du kan larma för att få hjälp. De fungerar på så sätt att du med hjälp av nyckeln eller en fjärrkontroll kan utlösa ett larm i form av en ljus- eller ljudsignal. Syftet med larmet är att väcka uppmärksamhet och avskräcka en angripare. En del bilmodeller har denna funktion som standardutrustning.

## Vaksamhet innan färd

Du bör också vara vaksam på omgivningen i samband med i- och urstigning då det finns risk för att du utsätts för angrepp i dessa situationer. Kontrollera att:

- inga avvikande saker eller föremål finns på marken eller under bilen,
- hjul, däck, navkapslar, tanklock, dörrar och lås är intakta,
- avgasröret inte är igensatt, och
- egna saker i bilen är kvar på det ställe där du lämnade dem.

Misstänker du att din bil har manipulerats på ett sätt som kan innebära en risk – rör inget utan larma polis.

## Undvik angrepp under färd

Risken finns att du kan bli angripen under färd av personer med olika brottsliga syften, till exempel stöld eller bilrån. Det kan innebära att gärningsmannen inte bara stjälar bilen, utan även tvingar med sig bilens förare. Angrepp under färd kan till exempel gå till på så sätt att gärningsmannen kör på din bil bakifrån när du har stannat för rött eller vid ett övergångsställe. Syftet med detta är att få dig att stiga ur bilen, vilket gör dig sårbarare och enklare att angripa.

Variera färdväg och restider om det finns risk för att du kan utsättas för angrepp. Risken för angrepp är något större när du exponerar dig genom att stanna eller parkera bilen vid obemänskade bensinstationer, brevlådor, bankomater, garageinfarter och stora parkeringsplatser.

Om du hamnar i en situation där du känner dig hotad bör du undvika att stiga ur bilen och ta direktkontakt. Du kan undvika det genom att kommunicera genom bilrutan, kalla på hjälp eller ta dig till en plats där det finns andra människor.

### Tips

Enligt trafikförordningen är du skyldig att stanna kvar på en trafikolycksplats – oavsett om du är skyldig till denna eller inte. Väg in det i din bedömning av händelsen och hur du ska agera.

*Trafikförordningen (1998:1276).*



### Tänk på att ...

- Låsa alla dörrar och bagageluckan.
- Ha fönstren uppdragna och eventuell sufflett eller taklucka stängd.
- Vara uppmärksam på efterföljande fordon eller om ett specifikt fordon är synligt vid flera tillfällen på olika platser.
- Köra till närmaste polisstation eller en plats där det finns yttre bevakning eller väktare om du misstänker att du är förföljd.
- Anpassa farten så att du undviker att bli stillastående vid till exempel rödljus.
- Undvika trånga gator och att bli blockerad under färd.
- Ständigt vara beredd på att snabbt kunna byta position eller väja undan och köra vidare.
- Inte ta upp liftare.
- Om du konfronteras med bilrånare eller rånare så provocera dem inte utan låt dem få sin vilja igenom då de kan vara beväpnade. Bilen kan ersättas, men inte ditt liv.



## Färd med annan förare

Som passagerare bör du vara uppmärksam på färdvägen och planera för hur du kan larma om du behöver hjälp. Planera eventuella åtgärder tillsammans med chauffören så att ni tillsammans kan vidta lämpliga åtgärder vid ett eventuellt angrepp.

### Tänk på att ...

- Inte låta en framkörd bil stå och vänta och att inte exponera dig i onödan när du står och väntar på en bil.
- Inte stiga i eller ur bilen samtidigt som bagaget lastas.
- Inte sitta på samma plats av rutin, utan skifta position ibland. Variera även tidpunkten för färd.
- Förbeställa bil eller att endast spontanåka med taxiregistrerade bilar och med chaufförer som har förarlegitimationen väl synlig.

## Utlandsresa – skapa trygghet vid resor och vid vistelser i utsatta områden

Riskerna vid en utlandsresa eller utlandstjänst varierar mellan olika länder och även mellan olika orter inom ett land. Tillfälligt uppkomna politiska situationer i landet kan dessutom förändra situationen snabbt och därmed öka risken att utsättas för hot.

Innan du åker bör du göra en bedömning av:

- Hur det allmänna säkerhetsläget ser ut där du även bör väga in att situationen i landet kan förändras snabbt.
- Om det är lämpligt att du åker och vilka eventuella skyddsåtgärder du bör vidta för att minska riskerna på plats. Denna bedömning bör du göra i samråd med din arbetsgivare eller säkerhetsansvarig på din arbetsplats.



Innan du åker bör du också informera berörda på din arbetsplats och anhöriga om:

- vart du reser och om ditt boende,
- vem eller vilka du ska träffa,
- hur du ska resa och vilka aktiviteter och programpunkter du har planerat, särskilt om de är kontroversiella,
- när du ska vara framme och när du beräknar att vara tillbaka, och
- hur du kan kontaktas.

## **Kidnappningshot i utlandet**

Människorov, även kallat kidnappning, av svenska medborgare i utlandet är sällan förekommande liksom att svenska medborgare hamnar i gisslansituationer eller utsätts för utpressning. Det kan dock hända och ställer stora krav på uthållighet samt kunskap

och förmåga att hantera den uppkomna situationen. Enligt internationell praxis gäller att den stat där brottet begås bär ansvaret för att utreda detta och lagföra gärningsmannen. Ärenden som berör svenska medborgare i utlandet hanteras av Rikskriminalpolisen i samverkan med Utrikesdepartementet samt utländska myndigheter och organisationer.

### Tänk på att ...

- Undvika situationer som ökar risken för att bli utsatt för till exempel rån eller kidnappning. Dessa brott är ofta kopplade till den kriminella situationen i ett land, och du bör därför informera dig om hur det ser ut i det land du ska åka till.
- Risken för att bli utsatt kan vara något högre vid besök på vissa restauranger, hotell eller lokaler.
- Det finns en risk för angrepp när du lämnar din plats på en restaurang för att till exempel gå på toaletten, hämta frisk luft eller ta ett telefonsamtal som visar sig vara fejkat.
- Ständigt vara observant i den miljö du befinner dig så du kan upptäcka och undvika tänkbara riskmoment.
- Vara förutseende och ha medicin eller recept lättillgängliga om du lider av en sjukdom. Detta kan minska din sårbarhet vid hastigt uppkomna situationer.
- Du kan vända dig till den svenska ambassaden eller konsulatet i landet för att få råd och hjälp om du hamnar i en nödsituation. Om det saknas svensk representation i landet kan du vända dig till ett annat nordiskt lands eller EU-lands ambassad eller konsulat.
- Du kan ringa 112 vid nödsituationer inom Europa. Du kan också ringa larmcentralerna SOS International på telefon +45 70 10 50 50 eller Euro-Alarm på telefon +45 70 10 90 50.
- Ha med dig aktuella telefonnummer till anhöriga, arbetsgivare och försäkringsbolag.

## Tips

På Utrikesdepartementets webbplats hittar du reserekommandationer som innehåller råd för olika länder när det gäller till exempel säkerhets- och hälsoläget i landet eller information om olika krissituationer. Reserekommendationerna hittar du på [www.ud.se](http://www.ud.se).

## Flygresor

När du ska resa med flyg välj ett flygbolag som är lämpligt ur säkerhetssynpunkt. Försök också att boka en resa utan byten. Under resan bör du vara uppmärksam på din omgivning och hålla ditt bagage under noggrann uppsikt. Lämna en detaljerad resplan till dina anhöriga och din arbetsgivare och meddela dem snarast om eventuella avvikelser.

### Tänk på att ...

- Vara på plats i god tid innan avresan på grund av den ökade säkerheten på flygplatser.
- Minska risken för exponering genom att packa rätt så att du inte får problem i säkerhetskontrollen.
- Aldrig lämna ditt bagage till någon annan eller utan uppsikt – från packning till incheckning.
- Inte ha någon utvändig märkning med anknytning till ditt arbete om det kan vara känsligt, till exempel myndighetens eller företagets namn eller logotyp på bagage, kläder, väskor eller liknande.
- Ha kontroll över dina värdehandlingar, till exempel pass, id-kort och hemligt arbetsmaterial.
- Gärna ha med dig en kopia på passhandlingen och extra foton, och förvara dem åtskilda från passet. Om du förlorar ditt pass kan kopian och fotona användas som stöd när du ska identifiera dig och ordna med ett nytt pass.





## Hotell

När du bokar boende ska du välja ett säkert hotell där du kan känna dig trygg under hela din vistelse.

### Tänk på att ...

- Ta med risken för inbrott när du väljer hotell liksom en bedömning av möjligheten att sätta dig i säkerhet vid en eventuell nödsituation. Risken för inbrott kan påverkas av vilket våningsplan du bor på, liksom en eventuell gärningsmans risk för upptäckt och möjligheten till reträtt.
- Inte lämna känslig information som rör ditt arbete, din person eller familj obehövad på hotellrummet.
- Vara försiktig med vilka värdeföremål du lämnar och hur du lämnar dem på hotellrummet, till exempel pengar, pass, id-kort, mediciner, datorer och mobiltelefoner.
- Göra en allmän bedömning av hotellpersonalens tillförlitlighet och kontrollera placering, kodsysteem och obehörigas tillgång till förvaringsskåp för värdesaker innan du utnyttjar det.
- Det finns mobila inbrottslarm och bärbara rökvarnare som du kan ta med dig och fästa på eller vid dörren till hotellrummet.
- Inte tveka att byta rum, våningsplan eller hotell om det känns tveksamt ur säkerhetssynpunkt.



## Personliga uppgifter – skydda din integritet och undvik angrepp

För att minska risken för hot och angrepp bör du undvika att lämna ut information om dina personliga förhållanden. Risken finns att information om dig kan användas i olika brottsliga syften, till exempel för bedrägerier eller för att utsätta dig eller dina närstående för hot, trakasserier eller angrepp. Dina personliga uppgifter kan missbrukas genom oriktiga debiteringar, nystartade abonnemang eller prenumerationer och förändrad mantalsskrivning.

Post som du får till din vanliga brevlåda kan plockas ur och användas för att kartlägga dig eller utnyttja dina personliga förhållanden. Du kan förebygga detta genom att låsa och/eller förankra brevlådan. Information om dig kan också spridas på ett oönskat sätt via internet. Det kan till exempel ske genom medlemsmatriklar, adresslistor, webbplatser, e-postlistor, telefonkataloger och så kallade sociala nätverk som Bilddagboken och Facebook. Gör därför ett medvetet val kring vilken information du delar med dig av via internet.

### Tänk på att ...

- Känslig information kan överhöras eller ses av någon obehörig.
- Ett brottsligt uppsåt kan initieras och underlättas genom så kallat informationsläckage, det vill säga att någon genom slarv eller okunskap lämnar ut för mycket information vid fel tillfälle till fel person.
- Inte radera hot eller trakasserier som du får via e-post eller sms. Polisen behöver dem i digital form bland annat för att kunna spåra vilken dator de har skickats från.
- Du får räkna med att den information du en gång har lagt ut på internet alltid kommer att finnas kvar där.

## Teknisk utrustning ökar risken för intrång i privatlivet

Den tekniska utrustning som vi använder allt mer – privat och i arbetet – ökar risken för intrång och gör det enklare för en eventuell gärningsman att kartlägga dig och din familj. Mobiltele-

foner, handdatorer och trådlösa nätverk är exempel på utrustning som medför en ökad risk.

Om du vill läsa din e-post över ett trådlöst nätverk se till att det sker på ett skyddat sätt genom inloggning, till exempel när du befinner dig på en flygplats eller ett hotell. Var medveten om att all information du skickar eller tar emot via trådlösa nätverk kan läsas av andra.

Om du använder någon annans utrustning, till exempel på ett hotell, bibliotek eller internetkafé, bör du förutsätta att någon kan komma över dina inloggningsuppgifter eller annan känslig information. Efter en sådan användning bör du därför byta lösenord samt ta bort temporära internetfiler på den använda datorn. Observera att detta bara är en begränsad åtgärd – du vet aldrig hur mycket av dina aktiviteter som har sparats.

### Tänk på att ...

- Inte lämna eller förvara teknisk utrustning utan uppsikt, till exempel i bilar, på hotellrum eller på restauranger.
- Vara rädd om dina inloggningsuppgifter till datorn så att ingen obehörig kommer över dem.
- Notera koder och nummer för att kunna spärra abonnemang.
- Installera, aktivera och uppdatera kontinuerligt antivirusprogram och personliga brandväggar. Uppdatera också ditt operativsystem och gör säkerhetsuppdateringar regelbundet.
- Stänga av trådlösa nätverk när du inte använder dem.
- Du bör aktivera de säkerhetsmekanismer som finns och ändra de inställningar för till exempel namn och lösenord som leverantören har gjort om du använder trådlösa nätverk. Se även till att aktivera den krypteringsfunktion som ingår för att försvåra avlyssning av datatrafik.
- Aldrig använda samma lösenord i privata sammanhang som du använder i ditt arbete och välj långa lösenord med blandade versaler, gemener och siffror.





## **Mobiltelefoner och trådlösa nätverk**

Mobiltelefoner, handdatorer och trådlösa nätverk är exempel på utrustning som medför en ökad risk för stöld och intrång. Många av dem går dessutom att ansluta till trådlösa nätverk vilket ökar intrångsrisken. I och med att utrustningen är mobil sker en stor del av kommunikationen på offentliga platser vilket ökar risken för angrepp.

Allt fler företag och organisationer skickar idag ut e-post direkt till sina medarbetares mobiltelefoner. Detta sker genom så kallade "push e-mail system" där de vanligaste är Blackberry (RIM) och ActiveSync (Microsoft). Normalt ingår även så kallad synkning av kontakter och kalender i dessa system vilket kan medföra att en obehörig som får tillgång till din mobil kan få en fullständig bild av dina personliga kontakter, din kalender och ditt rörelsemönster samt kan läsa din e-post. För att öka säkerheten kan telefonen och dess innehåll förses med särskild kryptering. Kontakta din handlare för mer information.

Så får du en säkrare hantering av din mobiltelefon:

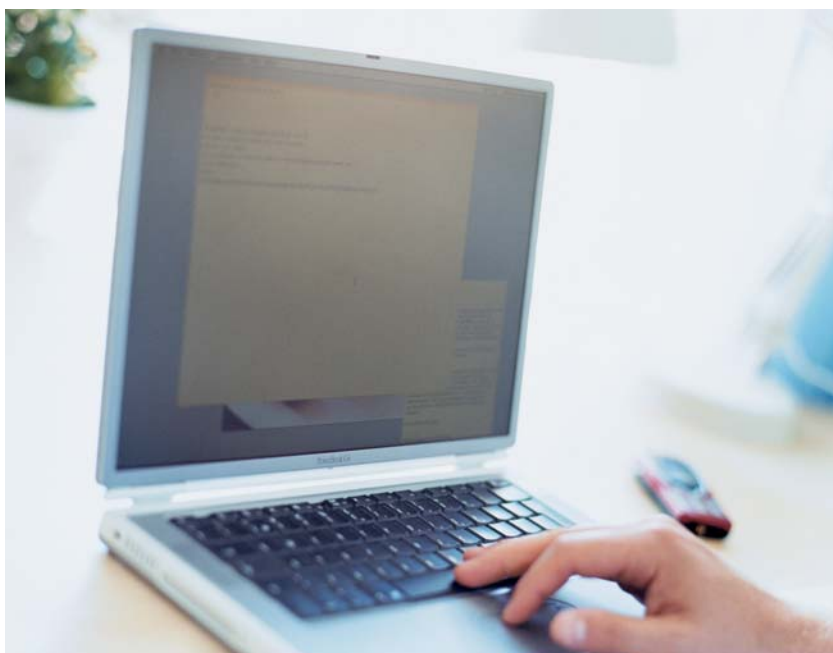
- Använd kodlås (pin-kod) och telefonlås på mobiltelefonen.
- Håll telefonen under uppsikt – lämna den inte till någon obehörig med risk för manipulation.
- Ha inga mobiltelefoner i sammanhang eller rum där särskilt förtroliga eller hemliga samtal förs.
- Ta för vana att alltid stänga av Bluetooth, IR-porten och trådlösa nätverk (WiFi/WLAN).
- Använd särskilt utvalda telefoner och abonnemang vid aktiviteter som är särskilt känsliga.
- Stäng av mobiltelefonen vid besök och på platser som kan vara känsliga för att undvika lokalisering.
- Acceptera inga oväntade programinstallationer via mms, Bluetooth eller liknande.
- Använd inga okända minneskort i telefonen.
- Använd antivirusprogram vid användning av öppna operativsystem såsom Symbian och Windows.
- Använd inte operatörernas eventuella möjlighet till säkerhetskopiering av innehållet om din mobiltelefon innehåller känslig information.
- Radera alltid all information innan du lämnar in din mobiltelefon för service eller uppgradering. Detta gör du genom så kallad total återställning eller Master Reset. Observera att det ändå kan gå att återskapa viss information via särskilda program.

## Lokalisering av din mobiltelefon

Din mobiltelefon kan lokaliseras med hjälp av ditt telefonnummer, SIM-kortets identitetsnummer (IMSI, International Mobile Subscription Identity) eller mobiltelefonens tillverkningsnummer (IMEI, International Mobile Equipment Identity). Observera att din mobiltelefon kan lokaliseras även om du har hemligt nummer eller ett så kallat kontantkortsnummer.

### Tips

Notera din mobiltelefons IMEI-nummer. Detta finns oftast angivet under mobiltelefonens batterilucka. På detta sätt underlättar du en eventuell spärning vid till exempel ett allvarligt brott som kidnappning. Du underlättar även spärning vid en eventuell förlust eller stöld. För att öka säkerheten kan du lämna ditt IMEI-nummer till en anhörig. Du kan också använda dig av någon av de spärrtjänster som olika företag erbjuder. Kontakta respektive företag för information om tjänsterna. Tryck \*#06# på din mobiltelefon så får du fram ditt IMEI-nummer.



## **Mobil kommunikation kan medföra avlyssningsrisk trots kryptering**

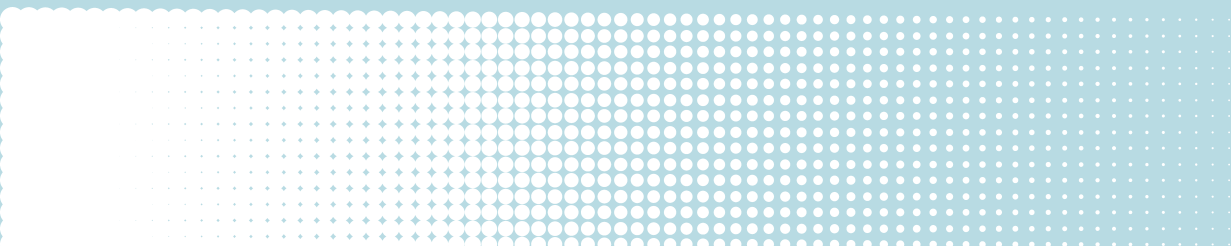
I mobilsystem är samtalen vanligen krypterade, dock endast mellan mobiltelefon och basstation. Krypteringens styrka kan dock variera och krypteringen kan också vara avslagen. I vissa fall varnar mobiltelefonen genom att indikera detta, så kallad ej krypteringsvarning eller Ciphering-Off indicator. Denna varningsindikering kan vara avslagen och du kan då inte veta om samtalet är krypterat eller inte. Den allmänna regeln är därför att aldrig avhandla känslig information via mobiltelefon.

### **Tips**

Det som gäller mobiltelefoner gäller även för datorer som har inbyggda funktioner eller tilläggsutrustning för mobil kommunikation.

# Hotfulla situationer

**Så kan du hantera olika typer av hot  
och angrepp**







**Ä**ven om du försöker undvika det kan du komma att hamna i hotfulla situationer. I dessa situationer tvingas du fatta svåra beslut, och det kan i förväg vara svårt att förutse hur du kommer att reagera och agera när du blir utsatt för hot.

I situationer där du blir utsatt för hot om våld eller direkta angrepp är det viktigt att du håller dig lugn. Genom att vara uppmärksam på det som händer kan du anpassa ditt sätt att agera utifrån situationen och hur denna förändras. Försök att vara saklig även om du utsätts för provokationer. Genom att samtala med gärningsmannen kan du få denne att bryta sitt handlingsmönster genom att förslå alternativ till hans eller hennes agerande. Blir du utsatt för angrepp bör du försöka bedöma vilken avsikt gärningsmannen har. Vill han eller hon komma över dina tillhörigheter, till exempel pengar eller mobiltelefon, eller får du en känsla av



att gärningsmannen vill skada dig fysiskt? Utifrån din bedömning och den känsla du får kan du sedan bestämma dig för hur du ska agera – fly från platsen, ropa på hjälp eller försvara dig. När du utsätts för hot eller angrepp är målet alltid att du ska kunna påverka gärningsmannen så att situationen upphör.

### **Tänk på att ...**

- Alltid handla med eftertänksamhet.
- Försöka behålla lugnet så att du kan agera med initiativ och handlingskraft.
- Lita på dig själv och din förmåga att hitta en utväg.
- Lita på din intuition om du hamnar i en situation där du får en obehaglig känsla kring en person.

### **Nödvärn**

Var och en har rätt att försvara sig själv och sin egendom, och har då rätt att använda det våld som inte är uppenbart oförsvarligt. En person som hjälper den som angrips har samma rätt. Rätten till nödvärn gäller mot:

- ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom,
- den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning,
- den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg, eller
- den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse.

*Brottsbalken (1962:700), 24 kap. 1 §.*

## Hot – så framförs de och så förbereder du dig

Bombhot eller andra typer av hot kan framföras på olika sätt, till exempel via telefon, e-post, sms eller brev. Du kan förbereda dig inför sådana hot genom att ha teknisk utrustning så att du kan spela in eventuella hotfulla samtal eller spara dem på annat sätt. Du kan också öka din mentala och praktiska beredskap genom att ha checklistan för hot och bombhot tillgänglig.

Anmäl alltid de hot du utsätts för till polisen, och anmäl dem i så tidigt skede som möjligt. Dokumentera också så mycket som möjligt kring hoten. Denna information kan sedan ligga till grund för polisens bedömning av hotutövaren och utredningen av brottet.

Har du utsatts för ett hot är det viktigt att det görs en bedömning av detta. Hotbilda-bedömning vid brott eller misstanke om brott görs i särskilda fall av polisen. Bedömningen ligger bland annat till grund för vilka skyddsåtgärder som kan vidtas och som kan förebygga risken för angrepp.

## Hantering av hotbrev

Hantera eventuella hotbrev med försiktighet och förvara dem på ett sådant sätt – skyddat – att polisen kan säkra eventuella spår samt kan ta del av försändelsen för att analysera den. I de fall du får flera försändelser från samma avsändare är det bra om du bevarar några oöppnade. Analyser kan ske till exempel genom att studera innehållet i texten, säkra fingeravtryck samt analysera biologiska spår (DNA) på eller i försändelsen.

### Skydda din adress – vidta egna åtgärder

Du kan själv vidta åtgärder för att skydda din personliga adress. Tänk på att i vissa fall kan du låta din post gå till din arbetsplats eller postbox.

Följande bör du bland annat tänka på när du vill skydda din adress:

- telefonabonnemang och teleoperatörer,
- kontokort, medlemskort, lånekort och bonuskort,

- fastighetsregister och bostadskontrakt,
- fordon, till exempel bil och båt,
- försäkringsbolag,
- brevbärarexpedition,
- eldistributör och nätansvarig,
- TV-operatör,
- barnomsorg och skola,
- lönebesked,
- föreningsliv,
- CSN,
- fonder,
- bolagsregister, samt
- medlemsregister.

## Spela in och spåra hotsamtal

Om du blir hotad eller trakasserad via telefon bör du snarast anmäla det till polisen som utreder brottet. I brottsutredningar finns det möjlighet att spåra samtal – både sådana som har gjorts och att skapa en beredskap för att spåra eventuella framtida samtal. Spårning av samtal kan ske för både fast och mobil telefoni. Det finns dock vissa tekniska begränsningar, till exempel samtal från oregistrerade kontantkort.

I vissa fall kan du få hjälp av din teleoperatör med att spåra samtal. Teleoperatörerna har dock tystnadsplikt vilket innebär att endast de personer som har deltagit i samtalet – den uppringande och den som mottagit samtalet – samt den som äger abonnemanget har rätt att ta del av uppgifter om vem som har ringt respektive mottagit samtalet. Särskilda regler gäller dessutom för samtal som gjorts från hemliga nummer. Viktigt att komma ihåg är att förutsättningarna för samtalsspårning skiljer sig mellan olika teleoperatörer. Kontakta din teleoperatör för information om tjänsten och dess förutsättningar.

### Tänk på att ...

- Försök spela in och dokumentera samtal som innehåller hot.
- Lyssna uppmärksamt och avbryt inte den som ringer.
- Notera tid, bakgrundsljud, kön, ålder, accent och liknande.
- Upprepa det som den uppringande säger på ett felaktigt sätt och låtsas som att du inte förstår vad han eller hon säger. På så sätt förlängs samtalet vilket kan ge dig mer information och därmed underlätta identifieringen av den uppringande.
- Anmäla alla hot till polisen.

## Hot via internet

Trakasserier och hot via internet ökar. Har du utsatts eller misstänker att du kan komma att utsättas kan du i vissa fall få hjälp av din internetleverantör genom att åberopa så kallade netikettsregler, som är operatörens regler för uppförande på nätet. I allvarliga fall eller om du utsätts för direkta hot bör du ta kontakt med polisen. Vid behov kan polisen hänvisa ärendet vidare till sina specialister på IT-relaterad brottslighet.

### Tänk på att ...

- Inte radera de hot du får via internet. Polisen behöver dem i digital form för att kunna spåra vilken dator de har skickats från.

## Misstänkta försändelser

Post som du får hem eller till din arbetsplats kan innehålla obehagliga överraskningar. Du bör därför vara uppmärksam på oväntade och avvikande försändelser. Kontakta polis om du misstänker att ett brev eller paket kan innehålla en bomb eller ett farligt radioaktivt, biologiskt eller kemiskt ämne. Försök inte öppna det för att se efter vad det är.

Brevbomber kan innehålla allt från pyroteknik till sprängämnen beroende på om gärningsmannen vill skrämma, skada eller döda. Laddningens utlösningssanordning kan också variera och begränsas bara av gärningsmannens kunskap och fantasi. Radioaktiva, biologiska och kemiska ämnen kan finnas i både pulver- och vätskeform. De kan spridas i olika typer av förpackningar som till exempel flaskor eller sprayburkar.

Har brevet eller paketet gått genom posthanteringen är det med största sannolikhet hanteringssäkert. Då finns det ingen anledning att tro att en bomb utlöses eller ett farligt ämne sprids förrän försändelsen öppnas. Detta är vanligt då gärningsmannens avsikt är att försändelsen ska nå fram till adressaten och skada eller skrämma denne.

Du bör vara uppmärksam på försändelser som har:

- Ett ojämnt eller buckligt utseende samt känns styvare än normalt. Detta då bombkomponenter kan monteras på kartongliknande material och farliga ämnen kan vara placerade i olika förpackningar.
- En avvikande vikt, det vill säga ovanligt lätt eller tungt i förhållande till storleken.
- Fettfläckar på kuvertet eller omslaget då sprängämnen kan innehålla fett.
- Underlig eller ovanlig lukt.
- Adresetikett eller okänd handskriven adress.
- Ovanlig påskrift eller förtryckt med "inskränkande" text, till exempel personligt, privat eller brådskande.
- Avsändare och adress som tyder på önskad anonymitet.
- Överdrivet antal frimärken.
- Tecken på att kuvertet eller omslaget har varit öppnat och sedan återförslutits.
- Oförklarliga metallband, trådar, folie eller liknande.
- Ljud som det ger ifrån sig, till exempel surrande, tickande eller skvalpande.



- Dykt upp oväntat och oförklarligt, till exempel via en specialleverans med bud eller till receptionen på din arbetsplats.

## Utpressning

Du kan komma att utsättas för utpressning i din yrkesroll. Det vanligaste är att det rör sig om betalning i någon form. Det kan finnas olika anledningar till att en person blir utsatt för utpressning. De vanligaste orsakerna är:

- inblandning i kriminella affärer,
- misskrediterande hållhakar på den utsatte, eller
- beskyddarverksamhet.

Kontakta säkerhetsansvarig på din arbetsplats om du drabbas av utpressning som är arbetsplatsrelaterad. Myndigheter, företag och organisationer i stort kan också utsättas för utpressning. Motivet är då ofta att störa verksamheten, produktionen eller kommunikationen, men det kan även vara att påverka beslut.

### Tänk på att ...

- Det i många utpressningsfall ställs ett krav att du inte ska blanda in polisen. Om du hamnar i en sådan situation bör du därför fundera noga på hur du ska kunna kommunicera med polisen och andra berörda, och samtidigt undgå att bli upptäckt. I dessa situationer är det viktigt att du håller informationen i en så liten krets som möjligt.

## Stalkning – att utsättas för personer med förföljelsesyndrom

Risken finns att du i din yrkesroll blir utsatt för någon som förföljer dig genom exempelvis ovälkomna telefonsamtal eller påhålsningar, rättshaveristiska brev eller e-brev samt andra typer av hotfulla handlingar som skuggning och kartläggning, ofta med hjälp av internet.

Stalkning är ett begrepp som lånats från engelskan (stalking) och fenomenet har tidigare beskrivits som ”förföljelsesyndrom”. En stalkare (från engelskans stalker) är en person som blivit fixerad av en annan person och som närmar sig och tar upprepade, oönskade kontakter med sitt offer. En mycket vanlig situation är att stalkaren är förälskad i sitt offer, och de upprepade kontakterna består av inviter och uppvaktning. När politiker och tjänstemän utsätts för förföljelse är det vanligt att innehållet i till exempel brev och telefonsamtal i stället är hotfullt och aggressivt.

Om du är förföljd och känner dig hotad av någon är det viktigt att göra en bedömning av stalkaren och dennes kapacitet att genomföra våldshandlingar. Denna riskbedömning ska göras även om stalkaren uppvisar en sjuklig förälskelse, eftersom det inte är ovanligt att en sådan förälskelse övergår i svartsjuka och hat. Bedömningen ska göras av polisen. Dokumentera alla kontakter som förekommit med stalkaren, vad som har sagts och hur. Denna information utgör sedan ett viktigt underlag för polis och åklagare. I samverkan med den säkerhetsansvarige på din arbetsplats bör du hitta ett lämpligt sätt att hantera och dokumentera informationen.



Frågor som har betydelse vid riskbedömningen är:

- Vilken relation (om någon) finns mellan dig och stalkaren?
- Vad har stalkaren för motiv till förföljelsen?
- Har stalkaren tidigare visat våldstendenser och har dessa dokumenterats?
- Lider stalkaren av psykiska störningar eller missbruk?

Det krävs att polis och åklagare gör en bedömning av vilka skydds- och rättsåtgärder som bör vidtas. Detta bör ske i samverkan med den säkerhetsansvarige på din arbetsplats. Juridiskt biträde eller motsvarande person kan vara ett stöd för dig och den personen kan även ha möjlighet att medverka i planeringen av skydds- och rättsåtgärder. En kontakt- eller stödperson, till exempel en kollega, bör dessutom utses på din arbetsplats. Därutöver bör du överväga behovet av hjälp av en legitimerad psykolog, psykiater eller annan professionell kompetens med kunskaper och erfarenheter från arbete i anslutning till rättskedjan.

## Motiv till förföljelse

När politiker, ledande befattningshavare inom näringslivet eller tjänstemän vid myndigheter blir utsatta för stalkning rör det sig oftast om det som på engelska kallas "grudge stalkers", det vill säga personer som är bittra över upplevda oförrätter. Deras bakomliggande motiv är oftast att hämnas vad de anser är felaktiga beslut eller missförhållanden i samhället, och de försöker skrämma, förolämpa och förödmjuka offret. En särskild undergrupp bland dessa är de notoriska så kallade rättshaveristerna som producerar mängder med skrivelser, till exempel överklaganden.

### Tips

I oktober 2008 presenterade Stalkningsutredningen ett betänkande som innehöll ett antal åtgärder, bland annat att kriminalisera stalkning. Betänkandet kan innebära att nya bestämmelser införs.



### Tänk på att ...

- Undvika all form av kontakt med gärningsmannen om du är utsatt och förföljd. Varje kontakt innebär en risk för en positiv förstärkning för gärningsmannen och ökar risken för fortsatt oönskad förföljelse och då med ökad intensitet.
- Undvika att ha korrespondens, besvara e-post, sms eller på annat sätt agera direkt gentemot gärningsmannen om du blir utsatt för stalkning.
- Spara all information som styrker trakasserier och hot.

### Lagföring av hotutövare

Enligt svensk lagstiftning kan personer som förföljer och hotar bland annat åtalas för något eller några av följande brott:

- olaga hot,
- olaga tvång,
- ofredande,
- hemfridsbrott,
- grov fridskränkning, och
- överträdelse av besöksförbud.

*Brottsbalken (1962:700) 4 kap. 4–7 §§ och lagen om besöksförbud (1998:688).*



# Hantera hot och angrepp

Åtgärder och hjälpmedel







**D**et finns åtgärder som du kan vidta och tänka på om du blir hotad eller angripen av en våldsverkare. Det viktigaste är att först försöka avstyra ett angrepp utan att behöva använda våld. Det finns också en rad tekniska hjälpmedel som kan begränsa eller avstyra ett direkt hot från en angripare.

Exempel på utrustning som kan utgöra visst skydd vid angrepp är:

- Larm – det finns både akustiska larm för att tillkalla uppmärksamhet och skrämma en förövare, och tysta överfallslarm som genom en knapptryckning kopplas direkt till en larmcentral eller polisen. Se *Överfallslarm och personlarm* på s. 19.
- Skyddstelefon eller mobiltelefon med GPS och direktkontakt med en bevakningscentral.
- Olika typer av spray, till exempel färg-, lukt- och pepparspray.
- Skyddsväst som kan ge ett visst skydd vid angrepp med kniv eller skjutvapen.

### **Tänk på att ...**

- Det krävs träning och sinnesnärvaro för att kunna hantera olika typer av larm och sprayer. Träna på att använda dem och på att snabbt komma åt din utrustning.
- Förbereda dig inför ett eventuellt angrepp genom att skaffa dig mer kunskap om till exempel försvarsåtgärder och självskydd samt om att larma i en nödsituation.
- Ha eventuell skyddsutrustning lätt åtkomlig när du befinner dig i utsatta situationer.
- Överfallsspray, till exempel färg-, lukt- och pepparspray, bara får säljas till personer över 18 år. Du måste ha vapenlicens för att få inneha och använda peppar- eller tårgasspray.

## **Anmäl brott till polisen**

Om du har utsatts för ett brott bör du så snart som möjligt anmäla det till polisen. Vid brott som omfattar olika typer av hot och angrepp ska du ringa polisen på 114 14. Vid pågående brott och i akuta situationer ska du ringa 112.

Anmälan kan också göras vid ett besök på en polisstation eller tas upp av en polispatrull på plats. Anmälan bör göras så nära tiden för brottet som möjligt. Det är speciellt viktigt vid grövre brott då polisen kan behöva göra en platsundersökning samt dokumentera eventuella spår och skador.

Det är dina lokala polis- och åklagarmyndigheter som fattar beslut om åtgärder i samband med misstanke om brott.

### **Tänk på att ...**

- Dokumentera och spara sådant som har anknytning till brottet då det kan underlätta polisens arbete med att utreda det.
- Informera säkerhetsansvarig på din arbetsplats eller din närmaste chef om det inträffade.



## Byte av bostad

Hotbilden mot dig kanske gör att du inte kan använda din ordinarie bostad. Då kan en tillfällig lösning vara att skaffa en övernattningslägenhet eller att ta in på hotell, vandrarhem eller liknande. Vid en akut hotsituation kan du och eventuellt hela din familj behöva flytta – tillfälligt eller permanent – till en annan ort. Genom att vistas på en annan adress eller ort under en period kan din tillvaro bli tryggare. Du kan också få mer tid till att analysera din situation och planera olika skyddsåtgärder.

Under vissa omständigheter kan din lokala polismyndighet bistå med att hitta ett tillfälligt eller nytt boende. Se *Personsäkerhetsarbete – polisens åtgärder vid allvarliga hot* på s. 60.

## Ändrade arbetsuppgifter

Omständigheter kan kräva att du tillfälligt eller under en längre tid behöver få alternativa arbetsuppgifter eller byta arbetsplats. Känner du ett behov av det ska du ta kontakt med din arbetsgivare för att diskutera eventuella lösningar på problemet. Faktorer som påverkar bedömningen och vilka åtgärder som ska vidtas är om hotet är riktat mot dig som person eller enbart mot din funktion och dina arbetsuppgifter samt hur du påverkas personligen.

## Besöksförbud

Den person som hotar eller trakasserar dig kan få besöksförbud. Det innebär att denne är förbjuden att besöka eller på annat sätt ta kontakt med eller följa efter dig. Du begär att besöksförbud ska meddelas hos åklagare. Polisen kan hjälpa dig med denna begäran i samband med att de tar upp din anmälan eller utreder om brott har begåtts.

Besöksförbudet kan utvidgas till att även avse förbud att vistas i närheten av bostaden, arbetsplatsen eller andra ställen där du brukar vistas – så kallat utvidgat besöksförbud. Överträds det kan det vidgas till att avse ett större område – så kallat särskilt utvidgat besöksförbud. För att särskilt utvidgat besöksförbud ska få meddelas krävs att skälen väger väsentligt tyngre än den inskränkning i rörelsefriheten som förbudet innebär.

Besöksförbud meddelas för viss tid, högst ett år, men kan

förlängas. Den som bryter mot ett besöksförbud döms för överträdelse av besöksförbudet till böter eller fängelse i högst ett år.

*Läs mer: lagen om besöksförbud (1988:688).*

## **Skyddade personuppgifter**

Uppgifter som registreras i folkbokföringen är som huvudregel offentliga. En eventuell gärningsman kan alltså med hjälp av uppgifter från folkbokföringen kartlägga en person för att i förlängningen möjliggöra hot eller trakasserier av personen i fråga. För att uppgifter inte ska missbrukas på detta sätt finns åtgärder som syftar till att skydda hotade personer.

## **Sekretessmarkering**

Sekretessmarkering – eller skyddade personuppgifter som det också kallas – gör att uppgifter om en enskilds personliga förhållanden skyddas. Det görs om det misstänks att en uppgift ska användas som ett led i förföljelse eller att en enskild eller dennes närstående kan lida skada om uppgiften röjs.

Ansökan om sekretessmarkering görs till Skatteverket. I samband med anmälan ska hotbilden styrkas, till exempel genom att bifoga en kopia på polisanmälan. Om den enskilde beviljas sekretessmarkering lägger Skatteverket in denna i folkbokföringsdatabasen. Markeringen meddelas andra myndigheter. Markeringen fungerar som en varningssignal till myndigheterna. Den anger att särskild försiktighet ska iakttas vid myndigheternas bedömning av om uppgifter kan lämnas ut eller inte.

*Läs mer:*

- *sekretesslagen (1980:100).*
- *Skydd av personuppgifter, under fliken Folkbokföring på Skatteverkets webbplats [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se).*

## **Kvarskrivning**

Kvarskrivning innebär att en person fortsätter att vara folkbokförd på den tidigare bostadsorten vid flytt. Åtgärden vidtas endast om inte den enskildes behov av skydd mot brott, förföljelse eller allvarliga trakasserier kan tillgodoses på annat sätt, till exempel

genom besöksförbud eller sekretessmarkering. Skyddet är då inriktat på att hemlighålla den förföljdes bostadsort och adress. Under kvarskrivningen hamnar all post hos Skatteverket som vidarebefordrar denna.

Beslut om kvarskrivning fattas av Skatteverket, dit ansökan görs. Kvarskrivning medges för högst tre år i taget och får även omfatta medflyttande familjemedlemmar.

*Läs mer: folkbokföringslagen (1991:481).*

## Användande av fingerade personuppgifter

Riskerar en person att utsättas för allvarlig brottslighet riktad mot dennes liv, hälsa eller frihet kan han eller hon få rätt att använda andra uppgifter om sig själv än de verkliga. Begäran om att få använda fingerade personuppgifter görs till Rikspolisstyrelsen (RPS), som utreder ärendet och ansöker om medgivande hos Stockholms tingsrätt.

Att byta identitet innebär stora inskränkningar och konsekvenser i ditt arbets- och privatliv. Förutsättningar och konsekvenser kan ansvariga vid din lokala polismyndighet informera om.

*Läs mer: lagen om fingerade personuppgifter (1991:483).*

### Tänk på att ...

- Sekretessmarkeringen bör omfatta samtliga familjemedlemmar så att du inte kan spåras via dessa relationer.

### Tips

Ta själv kontakt med bank, post, skola, läkare, föreningar och andra organisationer som inte omfattas av sekretessmarkeringen och be dem skydda dina uppgifter.

## Skydd av person

Olika former av skydd för person kan tillhandahållas av polisen och bevakningsbolag. Planeringen av eventuella personskyddsåtgärder görs utifrån hur situationen ser ut, det vill säga en bedöm-



ning av risken för hot och angrepp. Installationer av olika tekniska skyddsåtgärder, till exempel installation av lås och larm, och bevakning av person är två exempel på åtgärder som kan vidtas. Bevakningsbolag har personskyddstjänster och teknisk utrustning för person- och egendomsskydd.

Säkerhetspolisen ansvarar för hotbilda-bedömningar och skyddsåtgärder för den centrala statsledningen.

### **Personsäkerhetsarbete – polisens åtgärder vid allvarliga hot**

Polisens personsäkerhetsarbete syftar till att erbjuda hotade personer och deras anhöriga skydd, hjälp och stöd. Personsäkerhetsarbetet vänder sig till alla människor som är i behov av polisiära skyddsinsatser. Exempel på personer som kan komma ifråga vid personsäkerhetsarbete är kommunpolitiker, personer som är utsatta för hedersrelaterat våld, hotade kvinnor, journalister, egna företagare, restaurangägare, poliser och åklagare.

Det är den lokala polismyndighetens personsäkerhetsverksamhet som i första hand ska ägna sig åt det grundläggande personsäkerhetsarbetet. Detta görs i samverkan med olika berörda myndigheter, till exempel Säkerhetspolisen, socialtjänsten och Skattemyndigheten. De lokala polismyndigheterna har dessutom ansvaret för de initiala åtgärderna i ärenden som kan komma att omfattas av det särskilda personsäkerhetsarbetet.

Det särskilda personsäkerhetsarbete som polisen bedriver är den yttersta skyddsåtgärden för hotade personer, och är reglerat enligt lag. Arbetet syftar till att säkra rättsprocessen genom att ge personer skydd när allvarlig brottslighet riktas mot deras liv och hälsa, frihet eller frid. Det är främst bevispersoner och personer som arbetar inom rättsväsendet som kan komma ifråga vid särskilt personsäkerhetsarbete.

För att särskilt personsäkerhetsarbete ska bli aktuellt krävs bland annat att:

- andra säkerhetsåtgärder bedöms som otillräckliga,
- bevispersonens uppgifter ska ha betydelse för möjligheten att nå framgång med förundersökning och lagföring,
- det finns ett samband mellan hotbilden och de uppgifter bevispersonen lämnar,
- bevispersonen bedöms komma att följa de villkor som är uppställda för det särskilda personsäkerhetsarbetet, och
- bevispersonen ska ha rätt att stadigvarande vistas i landet.

*Läs mer: förordningen om särskilt personsäkerhetsarbete (2006:519).*

## **Arbetsgivarens ansvar – skydd mot hot och våld på arbetsplatsen**

Arbetsgivaren har det övergripande ansvaret för arbetsmiljön och ska utreda de risker för våld eller hot om våld som kan finnas samt verka för att nödvändiga åtgärder vidtas. Arbetsgivaren ska också förebygga risken för att medarbetare utsätts för våld eller hot om våld så långt som möjligt.

I arbetsmiljölagen finns det bestämmelser om arbetsgivarens skyldigheter och ansvaret för att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet. Arbetsgivaren har huvudansvaret för arbetsmiljön och

ska bland annat kartlägga risker, utreda ohälsa och olycksfall samt vidta de åtgärder som kartläggningen ger anledning till. För sådant arbete som kan medföra risk för våld och hot om våld ska det finnas särskilda säkerhetsrutiner som är kända av alla medarbetare. Arbetsgivaren är vidare skyldig att se till att medarbetarna har relevant utbildning och får kännedom om riskerna i arbetet.

*Läs mer:*

- *Arbetsmiljölagen (1977:1160).*
- *Våld och hot i arbetsmiljön, Arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS 1993:2).*
- *Arbetsmiljöverkets checklista "Undersök riskerna för våld och hot på jobbet".*

## **Massmediekontakter – din säkerhet i fokus**

Du bör generellt sett aldrig uttala dig om eller kommentera din egen säkerhet eller olika skyddsåtgärder som rör dig eller din familj. Detta är särskilt viktigt att tänka på vid mediekontakter då dina uttalanden kan få stor spridning och hamna hos en eventuell gärningsman. Ta hjälp av pressansvarig på din arbetsplats om du känner dig osäker.

### **Tänk på att ...**

- Undvika att kommentera din personliga säkerhet eller olika säkerhetslösningar.
- Informera pressansvarig på din arbetsplats.
- Förbereda dig om du beslutar dig för att uttala dig i medierna. Basen för all kriskommunikation är förberedelse och initiativ.

# Checklistor





## Checklista för akuta åtgärder vid hot- och krissituationer

- Vid akut behov av hjälp tryck på överfallslarmet och ring nödnumret 112 – polis, ambulans och räddningstjänst – och uppgi:
  - vem du är,
  - platsen för hotet och vad det gäller,
  - eventuella skador och omfattningen av dessa, samt
  - vilket telefonnummer du ringer från.
- För annan hjälp larma:
  - Polis, tfn 114 14
  - Bevakning, tfn.....
  - Säkerhetsansvarig, tfn .....
  - Övriga, tfn .....

### När du utsätts:

- Vid hot om våld provocera inte, uppträd lugnt och gå våldsverkaren till mötes. Försvara inte värdeföremål med risk för liv eller skada.
- Försvara dig – använd det våld som krävs för att skydda dig eller rädda liv. Välj tillfälle noga och larma.
- Underlätta eftersökning om du blir bortförd mot din vilja – lämna spår. Lämna om möjligt beskrivning, uppgifter och signalement om plats och gärningsman via till exempel mobiltelefon/GPS.
- Dokumentera händelsen snarast: tid, plats, orsak och åtgärder. Gör en polisanmälan.

### Du som hjälper en utsatt:

- Vid behov av skydd eller vård – agera snabbt, för den drabbade i säkerhet och ge första hjälpen.
- Bedöm risken för nya angrepp, skador och konsekvenser.
- Planera för att minimera risken för nya hot eller skador. Se till att det vidtas skyddsåtgärder för den drabbade och dennes familj vid behov.
- Informera/kontakta berörda myndigheter, arbetsgivare, polis, sjukvård och krisgrupp.

## Checklista för viktiga telefonnummer

Denna sida kan du använda för att samla viktiga telefonnummer som du kan ha användning för i händelse av kris.

Nödnumret 112

Polisen (nationellt), tfn 114 14

Polisens lokala kontor, tfn.....

Polisens länskommunikationscentral (LKC), tfn .....

Ambulans, tfn 112

Sjukhus, tfn .....

Sjukvård eller läkare, tfn .....

Giftinformation, tfn 112

Bevakningsbolag, tfn .....

SOS International (Köpenhamn), tfn +45 70 10 50 50

Euro-Alarm (larmcentraler i Europa), tfn +45 70 10 90 50

Arbetet, tfn .....

Säkerhetsansvarig, tfn .....

Kontaktperson, tfn .....

Viktiga koder som du kan behöva använda i en krissituation:

.....

.....

# Checklista för hot och bombhot

Datum: .....

Plats: .....

*Tänk på att:*

- lyssna noggrant,
- vara lugn och vänlig,
- inte avbryta personen som ringer, samt
- starta, om möjligt, en inspelning och/eller spårning av samtalet.

*Försök att ställa följande frågor:*

När ska hotet genomföras? .....

När ska bomben explodera? .....

Var finns bomben eller hotet? .....

Mot vem eller vad riktas hotet? .....

Vilken typ av bomb är det – hur ser den ut? .....

Varför har den skickats? .....

Vad heter ni eller vad representerar ni? .....

## Uppgifter om hotet

Verkar den uppringande känna till myndighetens eller företagets lokaler och/eller personer?

☐ Ja

☐ Nej

Vid vilken tidpunkt mottogs hotet? .....

Från vilket telefonnummer ringde den som framförde hotet?

.....

Hur exakt lät hotet? .....

*Personens identitet:*

- ☐ Man  
☐ Kvinna  
☐ Pojke  
☐ Flicka  
☐ Namn .....

*Personens dialekt:*

- ☐ Lokal dialekt  
☐ Utländsk brytning  
☐ Övrigt .....

*Personens tal:*

- ☐ Snabbt  
☐ Distinkt  
☐ Stammande  
☐ Långsamt  
☐ Verkar förvrängt  
☐ Läspande  
☐ Välvärdad  
☐ Svordomar  
☐ Övrigt .....

*Personens röst:*

- ☐ Högljudd  
☐ Mörk  
☐ Sluddrig  
☐ Tystlåten/svag  
☐ Ljus  
☐ Mjuk/behaglig  
☐ Övrigt .....

*Personens attityd:*

- ☐ Lugn  
☐ Upphetsad  
☐ Annat .....

*Bakgrundsljud:*

- ☐ Oväsen från maskiner  
☐ Musik  
☐ Gatutrafik  
☐ Röster  
☐ Annat .....

**Åtgärder***Kontakta:*

- Larma polisen akut på tfn 112
- Polisen, tfn 114 14
- Polisen länskommunikationscentral (LKC), tfn.....
- Säkerhetsansvarig, tfn .....

## Checklista för misstänkta försändelser och föremål

- Be bud som levererar brev eller paket att visa legitimation.
- Rör inte försändelser eller föremål du inte känner igen.
- Öppna inte brev eller paket om du är osäker på avsändaren.
- Avlägsna människor från försändelsen eller föremålet så att ingen blir skadad.
- Larma polisen genom att ringa 112.
- Kontakta säkerhetsansvarig på din arbetsplats som bör förbereda för eventuell utrymning av lokalerna.
- Isolera om möjligt misstänkta försändelser i en tätt försluten plastficka eller liknande.
- Misstänker du att du fått ett farligt ämne på kroppen skölj av dig och uppsök omedelbart sjukvård.
- Notera tiden, hur försändelsen levererades och vilka som har hanterat denna.

# Checklista för hjärt- och lungräddning

Får du inget livstecken från den skadade personen ring SOS Alarm på 112. Medan du väntar på ambulans eller räddningstjänst utför du sedan hjärt- och lungräddning utan uppehåll.

## Räddningsförsök vid livstecken

- Fråga om den drabbade är vaken.
- Kontrollera andningen.
- Om personen andas placera denne i framstupa sidoläge och se till att luftvägarna är fria.

## Räddningsförsök när du inte får något livstecken

- Om den drabbade inte är vaken och inte andas skapar du en fri luftväg genom att försiktigt böja huvudet bakåt. Lyssna, titta och känn på bröstkorgen för att se om personen andas.
- Om den drabbade inte andas startar du hjärt- och lungräddning. Tryck 30 gånger på den drabbades bröstkorg, mellan bröstvårtorna, i en takt av 100 tryck per minut. Tryck mellan fyra och fem centimeter djupt.
- Skapa en öppen luftväg. Håll för näsan och blås i munnen tills bröstkorgen höjs. Upprepa två gånger.
- Varva därefter 30 tryck på bröstkorgen med två inblåsningar.
- Försök att hitta en person som kan hjälpa dig med räddningsförsöket, någon som eventuellt kan avlösa dig.

## Checklista för att stoppa en blödning

Ring omedelbart 112 om du har behov av hjälp.

En kraftfull blödning måste stoppas snabbt. Så här gör du:

- Vik ihop ett tygstycke eller motsvarande och tryck det så hårt du kan mot skadan.
- Ta ett annat tygstycke och vira som ett band kring den skadade kroppsdelens för att hålla förbandet på plats.
- Fortsätter det att blöda kraftigt lägg ett nytt tryckförband ovanpå det första – men tryck hårdare.

Fortsätter det att blöda kraftigt genom förbanden eller om en kroppsdel har slitits av gör så här:

- Ta en rem på minst några decimeter, till exempel ett skärp, och använd det för att snöra av den skadade kroppsdelens.
- Dra åt remmen hårt så nära skadan som möjligt.
- Observera att det är viktigt att den skadade får omedelbar och kvalificerad vård eftersom ett avsnörande förband är smärtsamt och kan orsaka vävnadsskada.

## Checklista för att skydda dig vid brandrisk i bostaden

Tänk allmänt på att vara försiktig med brinnande ljus, eldstäder, halogenlampor och elektronisk utrustning nära brännbara material. Riskerar du att utsättas för ett attentat bör du även väga in risken att vätska eller något annat brännbart föremål sticks in genom entrédörrens brevinkast. Du kan minska denna risk genom att inte använda brevinkast alternativt montera en post-uppsamlare av brandsäkert material på insidan av dörren.

Följande redskap kan skydda dig och användas för att släcka bränder:

- Brandvarnare som placeras strategiskt där brandrisken är som störst på varje våningsplan. Glöm inte att regelbundet kontrollera att brandvarnaren fungerar, det vill säga att batteriet inte laddat ur.
- Handbrandsläckare som placeras på lämpligt ställe i bostaden.
- Brandfilt som är enkel att använda och det bästa hjälpmedlet när det brinner i en människas kläder.
- Fuktig filt eller pläd som kan användas för att kväva elden – som en första åtgärd då de kan finnas nära till hands i bostaden.
- Brinner det på eller vid olja så kväv elden med en brandfilt eller ett lock. Använd aldrig vatten.
- Ta med en brandvarnare på resan och informera dig om var nödutgången och brandstegen finns.
- Ring omedelbart 112 om branden inte går att kontrollera.



# Kontaktkort

Riv ut kortet och förvara i plånboken.

**AKUTA TELEFONNUMMER – OM DET HÄNDER**

Polis – ambulans – brandkår, tfn 112

Polis (ej akut), tfn 114 14

Sjukvård/läkare, tfn .....

ICE-kontakt/anhörig, tfn .....

Spärrnummer/kod .....

SOS-International, tfn +45 70 10 50 50

Larmcentral Euro-Alarm, tfn +45 70 10 90 50

Övrigt .....

SÄKERHETSPOLISEN • PERSONLIG SÄKERHET

**AKUTA TELEFONNUMMER – OM DET HÄNDER**

Polis – ambulans – brandkår, tfn 112

Polis (ej akut), tfn 114 14

Sjukvård/läkare, tfn .....

ICE-kontakt/anhörig, tfn .....

Spärrnummer/kod .....

SOS-International, tfn +45 70 10 50 50

Larmcentral Euro-Alarm, tfn +45 70 10 90 50

Övrigt .....

SÄKERHETSPOLISEN • PERSONLIG SÄKERHET

### **AKUTÅTGÄRDER**

Larma snabbt – telefon, överfallslarm eller rop på hjälp.

Vid akutsamtal uppge vem du är, platsen, skador, hot, omfattning och numret du ringer från.

Vid hot om våld provocera inte, uppträd lugnt.

Agera för att minska skada – sök skydd och hjälp.

Förebygg risken för nya angrepp och skador.

Vid resa kontakta anhörig, arbetet, UD-jour/ambassaden.

Vid bombhot eller misstänkt försändelse – larma polis.

SAKERHETSPOLISEN • PERSONLIG SÄKERHET

### **AKUTÅTGÄRDER**

Larma snabbt – telefon, överfallslarm eller rop på hjälp.

Vid akutsamtal uppge vem du är, platsen, skador, hot, omfattning och numret du ringer från.

Vid hot om våld provocera inte, uppträd lugnt.

Agera för att minska skada – sök skydd och hjälp.

Förebygg risken för nya angrepp och skador.

Vid resa kontakta anhörig, arbetet, UD-jour/ambassaden.

Vid bombhot eller misstänkt försändelse – larma polis.

SAKERHETSPOLISEN • PERSONLIG SÄKERHET



# Information om din personliga säkerhet



**Säkerhetspolisen**

Box 12312, 102 28 Stockholm  
Tfn 010-568 70 00, Fax 010-568 70 10  
E-post [sakerhetspolisen@sakerhetspolisen.se](mailto:sakerhetspolisen@sakerhetspolisen.se)  
[www.sakerhetspolisen.se](http://www.sakerhetspolisen.se)



**Rikspolisstyrelsen**



**DOMSTOLSVERKET**  
SVERIGES DOMSTOLAR



ÅKLAGARMYNDIGHETEN



**EKOBROTTSMYNDIGHETEN**  
SWEDISH NATIONAL ECONOMIC CRIMES BUREAU



**Kriminalvården**



**Försäkringskassan**



**Skatteverket**



**Kronofogden**



**FÖRSVARSMAKTEN**



**Tullverket**



**SOS Alarm**®  
*För ett tryggare samhälle*



**Sveriges  
Kommuner  
och Landsting**



**SVENSKT NÄRINGSLIV**  
CONFEDERATION OF SWEDISH ENTERPRISE

**nsd**

NÄRINGSLIVETS SÄKERHETSDELEGATION