

# Hesa Fredrik och konsten att vara förberedd

## Berättelse

Fyra gånger om året händer något lite speciellt i Sverige. En hög siren börjar tjuta ute i städer och samhällen. Ljudet kallas i folkmun för "Hesa Fredrik". Det sägs att smeknamnet kommer från 1931, då en journalist tyckte att signalen lät lika hes som han själv. Om det stämmer är inte säkert, men namnet har stannat kvar.

De fyra tillfällena är inget att bli rädd för. Det handlar om ett vanligt test. Sirenerna provas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Då kontrollerar man bara att de fungerar. Men hör man signalen vid en helt annan tidpunkt kan det vara på riktigt. Då är rådet enkelt och tydligt: gå inomhus, stäng dörrar, fönster och ventilation, och lyssna på Sveriges Radio P4 för att få veta vad som har hänt.

Sirenen är en del av något som kallas VMA, "Viktigt meddelande till allmänheten". Ett VMA används vid olyckor och allvarliga händelser, till exempel en stor brand eller ett farligt utsläpp. Meddelandet sänds på flera sätt samtidigt, så att så många som möjligt ska nås. Det kommer i radio (Sveriges Radio P4) och i tv, som sms till mobiler i ett visst område och via appar som Sveriges Radio och 112 (SOS Alarm).

Bakom systemet står Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, som förkortas MSB. Det är den statliga myndighet som ansvarar för krisberedskap och civilt försvar i Sverige, och den bildades 2009. En av MSB:s mest kända uppgifter är broschyren "Om krisen eller kriget kommer". År 2018 skickades den till omkring 4,8 miljoner hushåll, och i november 2024 delades en ny upplaga ut till Sveriges cirka 5,2 miljoner hushåll.

Broschyren handlar om hemberedskap. Tanken är att man ska kunna klara sig själv en tid om viktiga samhällsfunktioner slutar fungera, till exempel om el eller vatten försvinner. Då är det bra att ha vatten hemma, mat som håller länge, värme i form av filtar och varma kläder, en batteridriven radio och lite kontanter. Det är inga skrämmande råd, utan ett sätt att vara förberedd. Den som kan klara sig själv hjälper nämligen samhället, eftersom resurserna då kan gå till dem som behöver hjälp allra mest, som äldre och sjuka.

## Ordlista

| ORD       | FÖRKLARING   |
|-----------|--|
| i folkmun | det namn vanliga människor använder, inte det officiella |
| smeknamn  | ett extra, ofta vänligt namn på någon eller något        |
| hes       | när rösten låter sträv och svag, t.ex. om man är förkyld |
| helgfri   | en dag som inte är en helgdag                            |
| utsläpp   | när farliga ämnen kommer ut i luften eller vattnet       |

| <b>ORD</b>       | <b>FÖRKLARING</b>   |
|------------------|---|
| nås              | när information kommer fram till någon                          |
| myndighet        | en del av staten som har ett bestämt ansvar                     |
| civilt försvar   | det som skyddar samhället och invånarna i en kris               |
| upplaga          | alla exemplar av t.ex. en bok eller broschyr som ges ut en gång |
| hemberedskap     | att vara förberedd hemma för att klara sig själv en tid         |
| samhällsfunktion | något viktigt som samhället behöver, t.ex. el och vatten        |

## Läsförståelsefrågor

---

1. Varför testar man sirenen fyra gånger om året?
  1. För att skrämman människor.
  2. För att kontrollera att den fungerar.
  3. För att fira en högtid.
2. Vad ska man göra om man hör signalen på en annan tid än testtiden?
  1. Gå ut och titta vad som händer.
  2. Gå inomhus, stänga dörrar, fönster och ventilation och lyssna på P4.
  3. Vänta tills ljudet slutar och sedan glömma det.
3. Vad betyder förkortningen VMA enligt texten?
  1. Viktigt meddelande till allmänheten.
  2. Varning mot allt.
  3. Väldigt mycket arbete.
4. Vad säger texten om varför namnet "Hesa Fredrik" kom till?
  1. Det är helt säkert att en journalist gav signalen namnet 1931.
  2. Det sägs att en journalist tyckte signalen lät hes som han själv, men det är inte säkert.
  3. Namnet kommer från en kung som hette Fredrik.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. MSB bildades 2009.
  2. Ett VMA kan komma både i radio, i tv och som sms.
  3. Alla länder i Europa har en siren som heter "Hesa Fredrik".
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Broschyren "Om krisen eller kriget kommer" delades ut i en ny upplaga 2024.
  2. Broschyren säger att man inte behöver ha något hemma.
  3. Hemberedskap betyder att man ska kunna klara sig själv en tid.
7. Texten säger att den som kan klara sig själv "hjälp samhället". Förklara med egna ord hur det hänger ihop.
8. Varför skriver texten "det sägs att" när den berättar om namnet "Hesa Fredrik"? Vad vill den visa med de orden?

## Facit

1. För att kontrollera att den fungerar.
1. Gå inomhus, stänga dörrar, fönster och ventilation och lyssna på P4.
1. Viktigt meddelande till allmänheten.
1. Det sägs att en journalist tyckte signalen lät hes som han själv, men det är inte säkert.
1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten skriver bara om Sverige)
1. ja b) nej (broschyren rekommenderar bland annat vatten, mat, värme och radio) c) ja
- Exempel på svar: Om man själv har mat, vatten och värme hemma behöver man inte be om hjälp direkt. Då kan samhället i stället lägga sin tid och sina resurser på dem som behöver hjälp mest, till exempel äldre och sjuka.
- Exempel på svar: Den vill visa att förklaringen inte är helt säker. Det är en berättelse som många återger, men ingen vet exakt, så texten är försiktig och påstår inte att det är ett bevisat faktum.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att markera osäkerhet i språket (“det sägs”, “om det stämmer är inte säkert”) och för enkel källkritik kring en spridd berättelse. Tema: krisberedskap i Sverige, behandlat sakligt och lugnande. Fråga 8 är en inferensfråga om varför man uttrycker sig försiktigt, och fråga 7 kräver att eleven förklarar ett samband. Låt gärna eleverna jämföra med hur man varnar för fara och förbereder sig i sina egna länder.

## Diskussionsfrågor

- Hur varnar man för fara där du kommer ifrån? Finns det sirener, sms, tv eller något annat sätt?
- Texten säger att det är bra att ha vatten, mat, värme och en radio hemma. Vad har du redan hemma, och vad skulle du vilja lägga till?
- Är det lugnande eller oroande att få information om kriser, tycker du? Tänk på både fördelar och nackdelar med att vara förberedd.
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv vad du skulle göra under de första timmarna om elen och vattnet plötsligt försvann i ditt hem.

### Källor och faktagranskning

- Krisinformation.se: VMA – så varnas allmänheten – <https://www.krisinformation.se/detta-gor-samhallet/vma-sa-varnas-allmanheten/>
- MSB: Om krisen eller kriget kommer (broschyr) – <https://www.msb.se/sv/publikationer/om-krisen-eller-kriget-kommer/>
- Regeringen.se: En broschyr för allvarstid – ny upplaga av Om krisen eller kriget kommer (2024) – <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2024/10/en-broschyr-for-allvarstid-ny-upplaga-av-om-krisen-eller-kriget-kommer/>

- Wikipedia: Viktigt meddelande till allmänheten (Sverige) – [https://sv.wikipedia.org/wiki/Viktigt\\_meddelande\\_till\\_allm%C3%A4nheten\\_\(Sverige\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Viktigt_meddelande_till_allm%C3%A4nheten_(Sverige))

Faktaundersökt mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) är den statliga myndighet som ansvarar för krisberedskap och civilt försvar i Sverige och bildades 2009. VMA betyder "Viktigt meddelande till allmänheten" och används vid olyckor och allvarliga händelser; det sänds bland annat i Sveriges Radio P4 och tv, som sms till mobiler i ett område och via appar (Sveriges Radio och 112/SOS Alarm). Utomhusvarningen sker med tjutande sirener som i folkmun kallas "Hesa Fredrik". Sirenerna provas fyra gånger om året: klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Rådet vid skarp signal är: gå inomhus, stäng dörrar, fönster och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4. MSB ger ut broschyren "Om krisen eller kriget kommer"; en upplaga skickades till omkring 4,8 miljoner hushåll 2018 och en ny upplaga delades ut till Sveriges cirka 5,2 miljoner hushåll i november 2024. Broschyren tar upp hemberedskap – att klara sig själv en tid om viktiga samhällsfunktioner slutar fungera – och rekommenderar bland annat vatten, mat som håller länge, värme, en batteridrivna radio och kontanter. OSÄKERHETER OCH MYTER, försiktigt markerade i texterna: Förklaringen att "Hesa Fredrik" kommer från en hes journalist 1931 (ofta uppges Oscar Fredrik Rydqvist på Dagens Nyheter) är en spridd berättelse och återges med "det sägs" / "en vanlig förklaring är". Den exakta signalbilden (ofta beskriven som 7 sekunder ljud och 14 sekunders tystnad i minst två minuter, samt en lång sammanhängande ton för "faran över") attribueras allmänt till MSB/Krisinformation och anges inte som exakt minnesregel. Antalet hushåll skiljer sig mellan upplagor (cirka 4,8 miljoner 2018, cirka 5,2 miljoner 2024) och anges alltid med årtal. Hur länge man bör kunna klara sig själv har beskrivits olika (minst en vecka, i nyare råd upp till två veckor); texterna skriver allmänt "en tid" och hänvisar till broschyren för aktuella råd. Eventuella nya utlarmningssystem (t.ex. cell broadcast) med osäkert införandedatum har utelämnats.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.