

# Sköt dig själv.

En förbandslåda, några tändstickor och lite torkad tortellini är inte tillräckligt när det oväntade händer. Men med enkla medel kan du faktiskt klara dig riktigt bra, riktigt länge. Kan du ta hand om dig själv kan du också ta hand om andra!

Anmäl dig till en kostnadsfri utbildning där målet är att du ska kunna klara dig själv, när krisen väl är ett faktum. Inga förkunskaper krävs. Alla är välkomna, både kvinnor och män.

## DU BEHÖVER DIG!



Läs mer och anmäl dig på [skotdigsjälvt.nu](https://skotdigsjälvt.nu) eller via QR-koden ovan.  
*Din anmälan vill vi ha senast en vecka före kursstart.*

DATUM:	TID:	ARRANGÖR:
PLATS:		 <b>SVENSKA LOTTAKÅREN</b>
OM DU VILL HA MER INFORMATION, RING:		I samarbete med Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).