



FÖR SÄKERHETS SKULL

5 appar som kan rädda ditt liv

Din mobil kan både stjäla din tid och distrahera dig, men med rätt appar kan den också komma till din undsättning.



Journalist
Niklas Ernst

I juli 2024 var britten Ed Farnworth och Sarah Robert på vandring i Schweiz. De två hade klättrat upp på bergskammen mellan Ebenalp och berget Säntis, som ligger i norra Schweiz och som på sin högsta punkt når 2 032 meter över havet. Plötsligt gick det fruktansvärt fel för Sarah.

Enligt Ed Farnworth halkade hon och föll flera meter nedför en brant bergssluttning. På vägen ned slog hon huvudet i ett träd. När Ed Farnworth äntligen nådde sin moster var han osäker på om hon ens levde. Hennes ansikte var lila, hon hade fått ett stort sår i pannan och armen var allvarligt bruten – utöver alla andra blåmärken hon hade fått på vägen nerför bergssluttningen. Det var svårt att få tag på bra hjälp, och det var då Ed kom

ihåg en app han hade installerad på sin mobil. Han behövde hjälp, och han behövde den snabbt.

Världen är indelad i fyrkanter

Han öppnade appen what3words på sin mobil, som han hade hämtat för en tid sedan. Appen delar upp hela jordklotet i små rutor på 3x3 meter och tilldelar varje ruta en unik kombination av tre ord. På så sätt kan man snabbt se och berätta för andra var man befinner sig med relativt stor noggrannhet. Det finns ingen anledning att använda långa och komplicerade GPS-koordinater, som kan vara svåra att återge i en stressig nödsituation.

Tillbaka på bergssidan hade Ed Farnworth kontaktat de schweiziska myndigheterna och informerat att de befann sig i kvadraten med namnet "crabmeat.hers.froze". Tack vare den informationen tog det inte lång stund

för myndigheterna att lokalisera de två vandrarna med en räddningshelikopter, och Sarah Robert flögs snart till ett närliggande sjukhus där hon kunde få behandling.

Appen räddade hennes liv

Om man frågar Ed Farnworth är han helt säker på att appen what3words räddade Sarahs liv:

"Det gjorde processen så mycket snabbare och förhindrade ytterligare skador. Jag är väldigt tacksam för att jag hade appen på min mobil" har han sagt till mediet Bolton News. Men det är inte bara what3words som kan rädda liv.

Det finns faktiskt ett antal appar som kan vara till stor hjälp i en nödsituationer, och vi har samlat några av de bästa. Alla är gratis eller har kostnadsfria funktioner, och de finns för både iPhone och Android. Ladda ner dem nu, för säkerhets skull.



EchoSOS

Ha alltid hjälpen nära till hands

I främmande länder är det inte alltid lätt att veta vem man ska ringa i en nödsituation. Detta gäller särskilt om du inte har planerat resan själv och därför inte är så bekant med det land du reser till. Om du reser i grupp är det en bra idé att alla har EchoSOS-appen installerad på sin mobil. Med denna app kan du ringa lokala myndigheter och räddningstjänsten med ett enda tryck på skärmen, så att de kan hjälpa dig i en nödsituation. Appen kan även skicka dina GPS-koordinater om det inte finns någon internet-uppkoppling, med hjälp av ett traditionellt textmeddelande.



Så hämtar du appar:

Skanna tidningen med din kamera

Det finns flera sätt att hitta de appar som vi skriver om i den här tidningen. Det sättet är att använda kameran i din mobil. Öppna kamera-appen på mobilen och rikta den mot QR-koderna längst ner i beskrivningen av de olika apparna. När kameran har läst QR-koden visas en länk till appbutiken på Android-mobiler eller till App Store på iPhone och iPad. Tryck på länken och hämta appen. Det här är det säkraste sättet eftersom du inte riskerar att hämta fel app med ett snarlikt namn, eller samma namn men en annan utvecklare.

Hitta appen i butiken

Du kan också skriva in appens namn manuellt och söka efter den i App Store och Google Play Store. Appens namn finns i fältet ovanför vår beskrivning.



Hämta appen till din Android-mobil



Hämta appen till din iPhone





what3words

Berätta exakt var du är

what3words är både fascinerande och praktiskt. Idén bakom appen är enkel: hela världen är uppdelad i små rutor som mäter 3x3 meter. Varje ruta har ett namn bestående av tre ord, till exempel "antique.potato.silhouette". På så sätt kan du snabbt berätta exakt var du befinner dig om du till

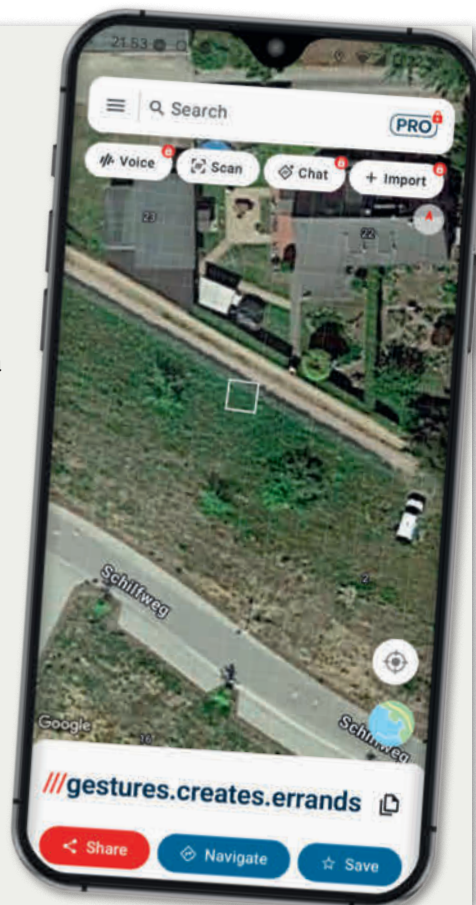
exempel gått vilse i ett område utan några tydliga landmärken. Systemet är utbrett i Irland och Storbritannien, men allt fler myndigheter har börjat använda det. what3words finns också inbyggt i vissa bilnavigationssystem där det kan användas för navigering men också i nödsituationer.



Hämta appen till din Android-mobil



Hämta appen till din iPhone



Medicin Påminnelser - Medisafe

Glöm inte din medicin

Medisafe är en enkel app som hjälper dig att komma ihåg att ta din medicin. När du skapar en påminnelse är det enkelt att söka efter medicinens namn och välja styrka, dosering och antal tabletter. Anger du tidpunkten för intaget kommer appen skicka en påminnelse när det är dags. I

gratisversionen kan du ange två olika typer av mediciner, vilket är tillräckligt för många människor. Om du behöver fler kan du uppgradera till premium för 45 kronor per månad. Medisafe är ganska lätt att använda även för användare som inte är vana vid appar, men delar av appen är inte översatta.



Hämta appen till din Android-mobil



Hämta appen till din iPhone



Första hjälpen i fickan

Många av oss har nog någon gång gått en kurs i första hjälpen, men vad var rytmen för att utföra bröstkompressioner, och hur många var det man skulle göra innan man ger mun-mot-mun-metoden? Med appen *Första hjälpen – Röda korset* får du vägledning direkt på skärmen i form

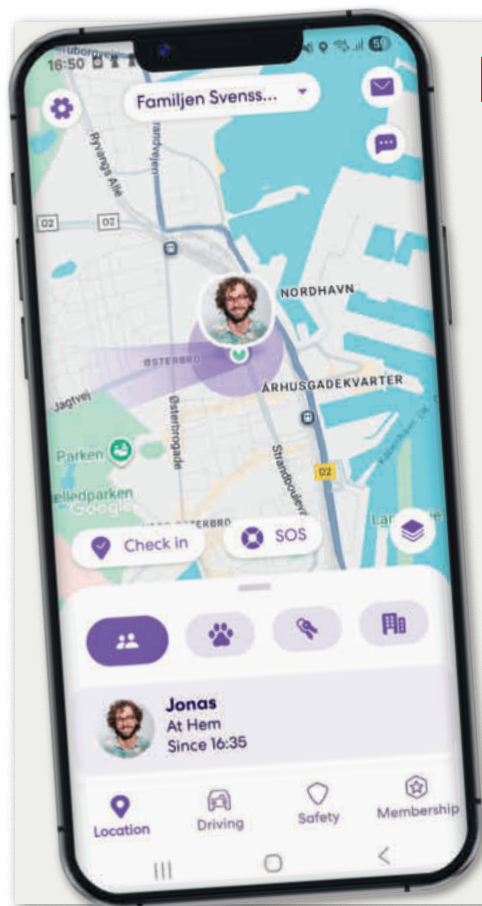
av tydliga steg-för-steg-instruktioner som visar hur du ska hantera olika nödsituationer och ger första hjälpen. Du kan också friska upp dina första hjälpen-kunskaper med övningar i appen som lär dig hur du räddar liv, oavsett om det gäller förgiftning, kvävning eller blödning.



**Hämta appen till
din Android-mobil**



**Hämta appen till
din iPhone**



Life360

Tappa inte bort familjen

Med *Life360* kan du vara säker på att ingen tappas bort. Idén är enkel: du installerar appen på din egen mobil, och det gör även de personer som du vill dela din position med. När ni sedan går med i samma "cirkel" kan ni se varandras positioner på en karta. Härifrån kan ni skicka

meddelanden till varandra, och du kan skicka ett SOS till alla i din cirkel och dela din position om du känner dig otrygg. Appen kan användas på semestern så att ni inte tappar bort varandra, men även till vardags om du vill hålla koll på barn eller en familjemedlem som kan behöva extra hjälp.



**Hämta appen till
din Android-mobil**



**Hämta appen till
din iPhone**

