

PLECAK EWAKUACYJNY / BEZPIECZEŃSTWA



W sytuacjach kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe, awarie infrastruktury czy inne nagłe zagrożenia, czas reakcji jest kluczowy.

Plecak ewakuacyjny to narzędzie, które pozwala szybko i skutecznie działać w chwili zagrożenia, zapewniając bezpieczeństwo oraz dostęp do podstawowych środków przetrwania. Jego posiadanie nie tylko minimalizuje chaos, ale także zwiększa szanse na spokojne i bezpieczne przetrwanie pierwszych trudnych dni.

Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego to inwestycja w spokój i pewność, że w każdej sytuacji jesteś gotowy.



Dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny?

Plecak ewakuacyjny to niezbędnik, który w przypadku konieczności nagłego opuszczenia miejsca zamieszkania pozwala:

- szybko zareagować na zagrożenie,
- zabezpieczyć podstawowe potrzeby, takie jak woda, żywność i środki higieniczne,
- uniknąć paniki i chaosu,
- zyskać czas na podjęcie kluczowych decyzji.



Jak przygotować plecak ewakuacyjny?

1. Dostosuj zawartość:

- Uwzględnij indywidualne potrzeby każdego domownika (np. leki na receptę, okulary).

2. Oznacz plecak:

- Dołącz kartę z imieniem, nazwiskiem, adresem i numerem kontaktowym.

3. Przechowuj w łatwo dostępnym miejscu:

- Plecak powinien być zawsze gotowy do natychmiastowego zabrania.

4. Regularnie sprawdzaj zawartość:

- Kontroluj terminy ważności żywności i wody oraz sprawność sprzętu.

5. Przygotuj zestawy zapasowe:

- Warto mieć dodatkowe plecaki w pracy i samochodzie.



Ważne jest, aby każdy członek rodziny posiadał swój własny plecak, dostosowany do wieku, potrzeb zdrowotnych i fizycznych.

Zawartość plecaka należy regularnie aktualizować i sprawdzać, aby była gotowa do użycia w każdej chwili.



Ćwiczenie ewakuacji to równie ważny element przygotowania. Regularnie przeprowadzaj symulacje ewakuacji, ustalając miejsce spotkania rodziny na wypadek rozdzielenia oraz ćwicząc działania w kryzysowych sytuacjach.

LISTA KONTROLNA



Apteczka	Spakowane?	Narzędzia	Spakowane?
Regularnie przyjmowane leki		Taśma naprawcza	
Środki przeciwbólowe		Rękawice robocze	
Środki do odkażania i dezynfekcji		Opaski zaciskowe – 10 szt.	
Leki na przeziębienie		Linka paracord – 10m	
Leki przeciwko bieguncie i zapobiegające odwodnieniu		Wielofunkcyjna saperka składana	
Bandaże, opatrunki, plaster, kompresy, chusta trójkątna		Karta survivalowa 11w1	
Termometr		Multitool (np. 10w1)	
Rękawiczki nitrylowe		Google ochronne	

Żywność	Spakowane?	Elektronika	Spakowane?
Racje żywnościowe, długoterminowa żywność		Powerbanki z kablami – w pełni naładowane	
Woda i butelki z filtrem		Radio na dynamo / baterie, zapas baterii	
Kubek stalowy		Pendrive z cyfrowymi dokumentami	
Widelec, nóż, łyżka		Latarka + baterie	
Worki na śmieci			
Zapalniczka / zapalki			

Higiena	Spakowane?	Inne elementy	Spakowane?
Ręcznik (szybkoschnący)		Przybornik krawiecki	
Mydło/żel/szampon		Stopery do uszu	
Szczoteczka i pasta do zębów		Kompas	
Kobiece środki higieniczne		Czapka, rękawiczki	
Patyczki, waciki, chusteczki		Kamizelka odblaskowa	
Krem / wazelina		Mapa Polski	
		Notes + długopis	
		Półmaska filtrująca FFP3	
		Niezbędne dokumenty/gotówka	
		Gwizdek	
		Odzież na zmianę i przeciwdeszczowa	
		Poradnik bezpieczeństwa	

Nocleg	Spakowane?
Śpiwór	
poduszka	
Koc	

