

Lista do plecaka ewakuacyjnego

Co spakować na pierwsze 72 godziny kryzysu. Wydrukuj, odhaczaj i trzymaj przy plecaku.

Plecak dla: _____

Data spakowania: _____

1. Woda i jedzenie

- ☐ woda pitna na start (butelka)
- ☐ filtr do wody lub tabletki do uzdatniania
- ☐ racje żywnościowe gotowe do jedzenia
- ☐ batony energetyczne, orzechy, suszone owoce
- ☐ składany pojemnik na wodę
- ☐ kubek i sztućce

3. Światło, ogień i narzędzia

- ☐ latarka czołowa i zapasowe baterie
- ☐ krzesiwo i zapalaki sztormowe
- ☐ nóż lub multitool
- ☐ taśma klejąca

5. Dokumenty, gotówka i łączność

- ☐ kopie dokumentów w wodoodpornym etui
- ☐ gotówka w drobnych nominałach
- ☐ naładowany powerbank i kabel do telefonu
- ☐ radio na baterie lub korbkę
- ☐ gwizdek
- ☐ kartka z numerami telefonów bliskich

2. Ciepło i schronienie

- ☐ koc termiczny NRC lub śpiwór ratunkowy
- ☐ poncho przeciwdeszczowe
- ☐ lekki namiot lub płachta (shelter)
- ☐ lina paracord

4. Apteczka

- ☐ opatrunki, bandaż, środek do dezynfekcji
- ☐ rękawiczki jednorazowe
- ☐ stałe leki domowników i leki przeciwbólowe
- ☐ maseczki ochronne FFP2

6. Odzież i higiena

- ☐ bielizna termiczna, czapka, rękawiczki
- ☐ zapasowe skarpety
- ☐ ręcznik szybkoschnący
- ☐ mydło, szczoteczka i pasta do zębów

Moje rzeczy osobiste

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Przegląd co 6–12 miesięcy – sprawdź:

- ☐ daty przydatności jedzenia i leków
- ☐ baterie i naładowanie powerbanka
- ☐ odzież dopasowana do pory roku

Ostatni przegląd: _____

Następny przegląd: _____