W Centrum

INSTRUKCJA OBSŁUGI · GRUPA 72H GOTOWOŚCI

Plecak 72h krok po kroku

Zestaw awaryjny na 72 godziny: jak go używać, jak spakować i jak o niego dbać. Przeczytaj dziś, nie w dniu alarmu.



Cztery kroki

1. **Spakuj plecak**
   wyposażenie z projektu + rzeczy osobiste z listy kontrolnej.
2. **Ustal plan rodzinny**
   gdzie się spotykacie, kto po kogo, kontakt poza miastem.
3. **Zabezpiecz dom**
   gaz, prąd, woda, okna, zwierzęta, klucz.
4. **Przeglądaj co pół roku**
   woda, jedzenie, baterie, leki, dokumenty.

Zasada podstawowa. Plecak ma pomóc bezpiecznie opuścić dom i przetrwać pierwsze godziny kryzysu. Nie zastępuje schronienia, zapasów domowych ani pomocy służb.

Plecak rodziny:

.....

centrum OPUS · Łódzka Sieć Lokalnych Grup Działania · KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO · NIW Narodowy Instytut Wolności · Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Zasada 72 godzin

72 h
tyle może minąć, zanim służby dotrą do każdego domu po dużej awarii lub klęsce żywiołowej

9 l
wody na osobę na 3 dni – minimum do picia (ok. 2–3 l dziennie), więcej przy wysiłku i upale

10 min
tyle zwykle masz na wyjście, gdy służby zarządzą ewakuację

Przez pierwsze trzy doby rodzina powinna poradzić sobie sama: mieć wodę, jedzenie, światło, ciepło, leki i dokumenty, a przede wszystkim plan. Plecak to ta część zapasu, którą zabierasz ze sobą. Reszta zostaje w domu.

Plecak – gdy wychodzisz

- stoi przy wyjściu, spakowany
- wszyscy domownicy wiedzą, gdzie jest
- butelka pełna, powerbank naładowany
- dokumenty i leki w środku lub obok, gotowe do wzięcia

Zapas domowy – gdy zostajesz

- woda: 9 l na osobę (butelkowana, wymieniana co pół roku)
- jedzenie na 3 dni bez gotowania: konserwy, suchary, batony, słoiki
- radio na baterie, latarki, zapas baterii, świece na niepalnym podłożu
- gotówka, leki na 2 tygodnie, karma dla zwierząt

Przed sytuacją kryzysową – co robisz dziś

1. **Skompletuj plecak** według listy kontrolnej: pozycje z projektu masz, resztę dokładasz sam (bielizna, jedzenie, leki, dokumenty, gotówka, ładowarka).
2. **Ustal plan rodzinny**: punkt spotkań blisko domu i drugi poza osiedlem, kontakt awaryjny poza miastem, kto odbiera dzieci. Wpisz na stronie 7.
3. **Zapisz na papierze** ważne numery, adresy i trasę do punktu zbiórki. Telefon może nie działać.
4. **Wpisz kontakt ICE** w telefonie i noś kartę ICE w plecaku – ratownik będzie wiedział, do kogo dzwonić.
5. **Porozmawiaj z sąsiadami**: kto mieszka sam, kto potrzebuje pomocy przy wyjściu. Ustalcie sygnał w oknie: zielona kartka „w porządku", czerwona „potrzebuję pomocy".

Kiedy zostać, kiedy wyjść

Syrena: dźwięk modulowany, 3 min
OGŁOSZENIE ALARMU. Włącz radio lub TV, słuchaj komunikatów i poleceń służb.

Syrena: dźwięk ciągły, 3 min
ODWOŁANIE ALARMU. Zagrożenie minęło – nadal słuchaj komunikatów.

Alert RCB to SMS od państwa o zagrożeniu w Twojej okolicy – nic nie trzeba instalować. Gdy nie działa sieć, źródłem informacji jest **radio na baterie lub korbkowe** z plecaka. Nie dzwoń na 112, żeby zapytać, co się dzieje.

ZOSTAŃ W DOMU, gdy

- służby każą pozostać (skażenie powietrza, wichura, zagrożenie na zewnątrz)

Co robisz: zamknij okna i drzwi, wyłącz wentylację, słuchaj radia, postaw plecak przy wyjściu, sprawdź sąsiadów przez telefon lub przez okno.

WYJDŹ, gdy

- służby zarządzają ewakuację
- pożar, czujesz gaz
- grozi powódź lub budynek jest uszkodzony

Co robisz: weź plecak, zabezpiecz dom, idź wskazaną drogą do punktu zbiórki.

Gdy trzeba opuścić dom – w tej kolejności

1. **Ludzie i zwierzęta.** Ubierz się do pogody: warstwy, pełne buty, czapka. Dzieci i seniorzy pierwsi.
2. **Plecak, leki, telefon, ładowarka, dokumenty, klucze.** Nic więcej – nie pakuj w pośpiechu.
3. **Zabezpiecz dom**, jeśli to nie opóźnia wyjścia i jest bezpieczne:

GAZ	PRĄD	WODA	OKNA	ZWIERZĘTA	DRZWI
zakręć zawór	wyłącz główny bezpiecznik	zakręć zawór	zamknij	zabierz	zamknij na klucz

4. **Powiedz bliskim, dokąd idziesz.** Zostaw kartkę w widocznym miejscu, gdy nie ma kontaktu.
5. **Idź wyznaczoną drogą** do punktu zbiórki. Po drodze zapukaj do sąsiada, który może potrzebować pomocy. Nie da rady wyjść – powiedz służbom, gdzie jest.

Czujesz gaz?

Nie włączaj światła, nie dzwoń z domu, nie rób iskry. Otwórz okna, wyjdź i zadzwoń **112** z zewnątrz.

Wyposażenie w modułach

✓ ZIELONE masz z projektu (29 pozycji) · **Dokładasz** – rzeczy osobiste z listy kontrolnej (28 pozycji). Pełna lista do odhaczania jest na osobnej karcie.

Woda i żywność

- Składany bukłak 0,7–1,5 l
- Filtr do wody (słomkowy)
- Tabletki do uzdatniania wody
- Łyżka turystyczna (spork)
- Worek wodoszczelny 10 l

Dokładasz: butelka 1 l, batony energetyczne, żywność gotowa – 3 porcje, suchary lub krakersy

Odzież i ochrona przed pogodą

- Poncho przeciwdeszczowe
- Folia NRC – 4 szt.
- Bivvy – awaryjne schronienie

Dokładasz: bielizna i skarpety na zmianę, koszulka termiczna, polar, czapka i rękawiczki, worek na mokre ubrania

Światło, energia i łączność

- Latarka LED z bateriami
- Radio korbkowe z latarką i powerbankiem
- Światło chemiczne 12 h
- Zapałki sztormowe
- Krzesiwo

Dokładasz: zapasowe baterie, powerbank 20 000 mAh, kabel i ładowarka

Pierwsza pomoc i zdrowie

- Mała apteczka
- Opatrunki jałowe i bandaż
- Rękawiczki jednorazowe
- Środek do dezynfekcji ran
- Maseczki FFP2 – 4 szt.

Dokładasz: plastry, w tym na pęcherze, leki osobiste z dawkowaniem, lek przeciwbólowy

Higiena

- Żel do dezynfekcji rąk
- Chusteczki dezynfekujące
- Papier toaletowy
- Worki na śmieci

Dokładasz: szczoteczka i pasta, małe mydło

Narzędzia i bezpieczeństwo

- Multitool lub scyzoryk
- Gwizdek ratunkowy
- Linka paracord 5–10 m
- Karta survivalowa
- Karta wielofunkcyjna

Dokładasz: zapalniczka, taśma naprawcza, rękawice robocze, kamizelka odblaskowa

Dokumenty i nawigacja

- Kompas
- Notes i ołówek

Dokładasz: dokumenty i kopie, gotówka w drobnych, lista numerów, mapa okolicy, zapasowe okulary

Zestaw jest na **1 osobę**. Rodzina: każdy ma swój plecak albo w jednym plecaku rodzinnym mnożycie pozycje osobiste przez liczbę osób (woda, jedzenie, leki, odzież, NRC).

Jak użyć: woda, ciepło, ogień

Woda

1. **Filtr słomkowy**
   Pij przez filtr z butelki lub zbiornika. Usuwa bakterie i pierwotniaki, **nie usuwa wirusów ani chemii**. Po użyciu przedmuchaj i wysusz.
2. **Tabletki do uzdatniania**
   1 tabletka na ilość z opakowania (zwykle 1 l), odczekaj ok. 30 min. Mętną wodę najpierw przecedź przez chustę. Najpewniej: filtr + tabletka.
3. **Bukłak i butelka**
   Butelka zawsze pełna, bukłak to zapas na drogę. Pij regularnie małymi łykami, nie czekaj na pragnienie.

> Woda skażona chemicznie (paliwo, rozpuszczalniki) pozostaje groźna po filtrowaniu i tabletkach. Jeśli czuć zapach chemii – nie pij.

Ciepło i schronienie

4. **Folia NRC**
   Owiń szczelnie, **razem z głową**, twarz odsłonięta. Jedna folia pod spód (zimno idzie od ziemi), druga na wierzch. Nie działa na mokrym ubraniu.
5. **Poncho**
   Zakładaj przy pierwszym deszczu, nie gdy już przemokniesz – mokra odzież odbiera ciepło 25 razy szybciej. Rozpięte = plandeka na dwie osoby.
6. **Bivvy – awaryjne schronienie**
   Na dłuższy postój lub nocleg: wsuń się w ubraniu, plecak pod głową, pod spodem gałęzie lub karton.

Ogień

7. **Zapałki sztormowe**
   Palą się na wietrze i w deszczu ok. 10 s. Najpierw podpałka (sucha trawa, kora brzozy, papier), potem cienkie gałązki, potem grubsze.
8. **Krzesiwo**
   Pręt przy podpałce, zgarniaj stalą mocno i powoli. Iskry zapalają suchą, rozdrobnioną podpałkę – nie drewno.

> **Nigdy ognia, grilla, kuchenki ani agregatu w pomieszczeniu lub garażu** – tlenek węgla nie ma zapachu i zabija. Ogień na zewnątrz, z dala od budynków, z wodą lub piaskiem obok.

Jak użyć: światło, łączność, narzędzia, zdrowie

Światło i łączność

9 **Latarka LED**
Najniższy tryb, który wystarcza. Na czas przechowywania wyjmij baterie – nie wyciekną.

10 **Radio korbkowe**
2 min kręcenia = ok. 10–20 min słuchania. Włączaj co pełną godzinę na komunikaty. Doładuj na słońcu. USB naładuje telefon awaryjnie.

11 **Światło chemiczne**
Zegnij, aż pęknie wkład, potrząśnij. Świeci ok. 12 h, nie da się wyłączyć. Bezpieczne przy gazie; zawieś na plecaku dziecka.

12 **Gwizdek**
SOS: 3 krótkie – 3 długie – 3 krótkie, przerwa, powtórz. Niesie dalej niż głos. Ten sam sygnał nadasz latarką.

Narzędzia i nawigacja

13 **Multitool**
Nóż, kombinerki, otwieracz, śrubokręt. Składaj ostrzem od siebie. Nie podważaj – pęknie.

14 **Paracord**
Suszenie ubrań, poncho jako daszek, wiązanie bagażu, awaryjna sznurówka; rozpleciony – nici. Nie do wspinaczki.

15 **Karta survivalowa i karta wielofunkcyjna**
Piłka, otwieracz, klucz, linijka, mini ostrze. Noś w portfelu. Przeczytaj instrukcję z opakowania dziś, nie w kryzysie.

16 **Kompas, notes i ołówek**
Czerwona igła = północ; obróć mapę, by jej północ pokryła się z igłą. W notesie zapisuj godziny komunikatów i kto gdzie poszedł. Ołówek pisze na mokrym i w mrozie.

Zdrowie i higiena

17 **Apteczka**
Drobne rany: rękawiczki, przemyj, dezynfekcja, opatrunek. Poważny uraz: **112** i polecenia dyspozytora. Więcej w poradniku „Moja apteczka".

18 **Maseczki FFP2**
Dym, pył, skażenie powietrza: dopasuj do nosa, szczelnie przy brodzie. Jedna wystarcza na kilka godzin.

19 **Żel, chusteczki, worki**
Ręce zawsze przed jedzeniem i po toalecie. Worek na śmieci to też awaryjna toaleta, osłona plecaka przed deszczem i siedzisko.

Pakowanie i rodzinny plan ewakuacji

Rozkład ciężaru

1 **Dół:** rzeczy lekkie, rzadko używane – bivvy, zapasowa odzież w worku wodoszczelnym.

2 **Środek, przy plecach:** najcięższe – woda, jedzenie, powerbank.

3 **Góra i kieszenie:** apteczka, latarka, NRC, poncho, gwizdek, radio – to, czego potrzebujesz w 10 sekund.

4 **Kieszeń wewnętrzna:** dokumenty i gotówka w worku wodoszczelnym, karta ICE.

Dociągnij pas biodrowy – przenosi większość ciężaru na biodra. Szelki tak, by plecak nie odstawał od pleców. Spakowany plecak na 1 osobę: ok. 5–7 kg. Sprawdź, czy dasz radę iść z nim godzinę.

Nasz plan rodzinny

Punkt spotkań blisko domu

.....

Punkt spotkań poza osiedlem

.....

Osiedlowy punkt zbiórki

.....

Kontakt awaryjny poza miastem (imię, telefon)

.....

Kto odbiera dzieci ze szkoły / przedszkola

.....

Komu z sąsiadów pomagamy przy wyjściu

.....

Opiekun naszej ulicy

.....

Gdy jesteście osobno

- Każdy idzie do **pierwszego punktu spotkań**. Jeśli jest niedostępny – do drugiego.
- Nie da się dodzwonić do siebie? Dzwońcie do **kontaktu poza miastem** – połączenia zamiejscowe często działają, gdy lokalne są zablokowane.
- SMS przechodzi częściej niż rozmowa. Pisz krótko: gdzie jesteś, co z Tobą, dokąd idziesz.

Ewakuacja w 10 minut

1. Ludzie i zwierzęta
2. Plecak i leki
3. Dokumenty, telefon, ładowarka
4. Zabezpiecz dom
5. Punkt zbiórki – zgłoś się

Kontrola, konserwacja, zasady

Przegląd co 6 miesięcy

Najlatwiej: **przy zmianie czasu**, w marcu i w październiku.

- wymień wodę i jedzenie, sprawdź daty leków
- przetestuj latarkę, radio, powerbank
- dopasuj odzież do pory roku i rozmiaru dzieci
- zaktualizuj dokumenty i plan rodzinny

Przechowywanie

- sucho, chłodno, poza zasięgiem małych dzieci
- nie w aucie przez cały rok – upał niszczy leki i baterie
- baterie poza urządzeniami
- filtr wysuszony; po zamarznięciu wymień

Data przeglądu	Waga [kg]	Co wymieniono / uzupełniono · podpis

Nigdy

- nie pij wody niewiadomego pochodzenia bez uzdatnienia
- nie używaj ognia ani agregatu w pomieszczeniu
- nie wracaj po rzeczy, gdy służby każą wyjść
- nie przekazuj dalej niesprawdzonych informacji

Zawsze

- stosuj się do komunikatów RCB i służb
- w zagrożeniu życia dzwoń **112**
- sprawdź sąsiada, który mieszka sam
- spokój: jeden dowodzący, proste komunikaty, podział zadań

112 numer alarmowy

999 pogotowie · **998** straż · **997** policja

SOS gwizdek / latarka: 3 krótkie – 3 długie – 3 krótkie

Projekt „Ewakuacja w Praktyce: Twój Plecak Przetrwania" realizuje Grupa 72h Gotowości (patron: Stowarzyszenie „W Centrum"). Instrukcja ma charakter edukacyjny; o zawartości plecaka i sposobie użycia sprzętu decyduje użytkownik zgodnie z instrukcjami producentów. Projekt dofinansowano w ramach Zadania Moc Małych Społeczności - Łódzkie 2026 ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności realizowanego przez Centrum OPUS i Łódzką Sieć LGD.

centrum OPUS · Łódzka Sieć Lokalnych Grup Działania · KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO · NIW Narodowy Instytut Wolności · Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI