GRUPA 72H GOTOWOŚCI · „EWAKUACJA W PRAKTYCE: TWÓJ PLECAK PRZETRWANIA”

Plecak 72h – lista kontrolna

1 osoba · plecak 30 l · 72 godziny · uniwersalny zestaw na ewakuację i awarie infrastruktury

W Centrum

☑ **w zestawie z projektu** (29 pozycji) ☐ **dokładasz sam** – zaznacz, gdy uzupełnisz (28 pozycji)

01 Woda i żywność

- ☐ Butelka wielorazowa, szczelna, ok. 1 l
- ☑ Druga butelka lub składany bukłak 0,7–1,5 l
- ☑ Filtr do wody
- ☑ Tabletki do uzdatniania wody
- ☐ Batony energetyczne – 3–4 szt.
- ☐ Żywność gotowa lub liofilizowana – 3 porcje
- ☐ Suchary lub krakersy – ok. 200 g
- ☑ Łyżka turystyczna (spork)
- ☑ Worek wodoszczelny 10 l

02 Odzież i ochrona przed pogodą

- ☐ Bielizna na zmianę – 2 komplety
- ☐ Skarpety – 2 pary
- ☐ Koszulka termiczna
- ☐ Polar lub bluza
- ☑ Kurtka lub poncho przeciwdeszczowe
- ☐ Czapka i rękawiczki (do pory roku)
- ☑ Folia NRC – 4 szt.
- ☐ Worek na mokre ubrania
- ☑ Bivvy – awaryjne schronienie

03 Światło, energia i łączność

- ☑ Latarka LED z bateriami lub czołówka
- ☐ Zapasowe baterie lub naładowany akumulator
- ☐ Powerbank – ok. 20 000 mAh
- ☐ Kabel do telefonu
- ☐ Ładowarka sieciowa
- ☑ Małe radio bateryjne lub korbkowe
- ☑ Światło chemiczne 12 h
- ☑ Zapałki sztormowe
- ☑ Krzesiwo

04 Pierwsza pomoc i zdrowie

- ☑ Mała apteczka
- ☑ Opatrunki jałowe i bandaż
- ☐ Plastry, w tym na pęcherze
- ☑ Rękawiczki jednorazowe
- ☑ Środek do dezynfekcji ran
- ☐ Leki osobiste – zapas i dawkowanie
- ☐ Lek przeciwbólowy odpowiedni dla Ciebie
- ☑ Maseczki FFP2 – 4 szt.

05 Higiena

- ☐ Szczoteczka i mała pasta do zębów
- ☑ Żel do dezynfekcji rąk
- ☑ Chusteczki dezynfekujące lub nawilżane
- ☑ Papier toaletowy – mała ilość
- ☐ Małe mydło
- ☑ Worki na śmieci

06 Narzędzia i bezpieczeństwo

- ☑ Multitool lub scyzoryk
- ☐ Zapalniczka
- ☑ Gwizdek ratunkowy
- ☐ Taśma naprawcza
- ☑ Linka paracord 5–10 m
- ☐ Rękawice robocze
- ☐ Kamizelka odblaskowa
- ☑ Karta survivalowa
- ☑ Karta wielofunkcyjna

07 Dokumenty i nawigacja

- ☐ Dokument tożsamości i kopie ważnych dokumentów
- ☐ Gotówka w małych nominałach
- ☐ Lista numerów alarmowych i kontaktów
- ☐ Papierowa mapa okolicy / regionu
- ☑ Kompas
- ☑ Notes i ołówek
- ☐ Zapasowe okulary – jeśli potrzebne

Plecak rodziny: **Miejsce przechowywania:** **Waga po spakowaniu:**

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

Plecak 72h – lista kontrolna

1 osoba · plecak 30 l · 72 godziny · uniwersalny zestaw na ewakuację i awarie infrastruktury

Jak korzystać z plecaka

Woda

- Butelka to pojemnik, nie zapas na 72 h. Noś ją pełną.
- Filtr i tabletki stosuj zgodnie z instrukcją producenta – nie usuwają wszystkiego.
- Zapas domowy poza plecakiem: ok. 9 l na osobę na 3 dni; przy wysiłku i upale więcej.

Pakowanie

- Ciężkie rzeczy (woda) blisko pleców, pośrodku.
- Rzeczy pierwszej potrzeby w zewnętrznych kieszeniach: latarka, gwizdek, NRC, apteczka.
- Dokumenty w worku wodoszczelnym, w kieszeni wewnętrznej.
- Plecak stoi przy wyjściu. Sprawdź, czy dasz radę iść z nim godzinę.

Dopasowanie

- Odzież i leki dobierz do pory roku i własnych potrzeb.
- Lista jest na 1 osobę – każdy domownik ma swój zestaw lub plecak rodzinny ma pozycje pomnożone.
- Sprawdzaj terminy ważności i stan baterii.

Warto rozważyć – czego nie ma na liście

Dla rodziny

- Rzeczy dla dziecka: pieluchy, mleko, ulubiona zabawka
- Karma i smycz dla zwierzęcia, książeczka zdrowia
- Zdjęcie rodziny – ułatwia poszukiwania, gdy się rozdzielicie
- Karta ICE każdej osoby i zapasowe klucze do domu i auta

Zdrowie i komfort

- Elektrolity (saszetki) i tabletki na biegunkę
- Środki higieny osobistej dla kobiet
- Ręcznik szybkoschnący, chusta wielofunkcyjna
- Zatyczki do uszu, okulary przeciwsłoneczne
- Soczewki lub płyn, jeśli używasz

Sprzęt

- Metalowy kubek lub menażka – do zagotowania wody
- Ładowarka samochodowa 12 V
- Pendrive z kopiami dokumentów (zaszyfrowany)
- Zestaw do szycia, agrafki
- Lusterko sygnałowe

Przegląd plecaka – co pół roku

Najłatwiej zapamiętać: **przy zmianie czasu, w marcu i w październiku**. Wymień wodę i jedzenie, sprawdź baterie, leki, dokumenty i rozmiary ubrań.

Data przeglądu	Waga [kg]	Co wymieniono / uzupełniono	Podpis

Rodzinny punkt zbiórki: .....

Kontakt awaryjny poza miastem: .....

Projekt realizuje Grupa 72h Gotowości, grupa nieformalna mieszkańców Sieradza, pod patronatem Stowarzyszenia „W Centrum”. Lista jest materiałem edukacyjnym – o zawartości plecaka decydujesz sam, dopasowując ją do swojej rodziny.

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.

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