MINI-PORADNIK · GRUPA 72H GOTOWOŚCI

Plecak 72h krok po kroku

Jak przygotować rodzinę na ewakuację i trzy doby bez pomocy z zewnątrz.



Zapamiętaj

1. **Spakuj plecak**
   Wyposażenie + rzeczy osobiste.
2. **Ustal plan rodzinny**
   Gdzie się spotykamy, kto po kogo.
3. **Zabezpiecz dom**
   Gaz, prąd, woda, okna.
4. **Przeglądaj co pół roku**
   Woda, jedzenie, baterie, leki.

Plecak rodziny:

.....

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

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. Czytaj go uważnie i postępuj zgodnie z poleceniem. Gdy nie działa sieć – **radio korbkowe z plecaka**.

ZOSTAŃ W DOMU, gdy:

- służby każą pozostać (np. skażenie powietrza, wichura)

Co robisz: zamknij okna i drzwi, wyłącz wentylację, słuchaj radia, przygotuj plecak przy wyjściu.

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.

Zabezpiecz dom przed wyjściem

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

Czujesz gaz?

Nie używaj włączników ani telefonu w domu, nie rób iskry. Otwórz okna, wyjdź i zadzwoń **112** z zewnątrz.

Pamiętaj o sąsiedzie

Senior, osoba z niepełnosprawnością, rodzina z małym dzieckiem: zapukaj, pomóż wyjść, a jeśli nie da rady – powiedz służbom, gdzie jest.

Co jest w plecaku i co dokładasz

JUŻ MASZ – z projektu

Woda i żywność
składany bukłak 0,7–1,5 l, filtr słomkowy, tabletki do uzdatniania, łyżka turystyczna (spork), worek wodoszczelny 10 l

Odzież i schronienie
poncho przeciwdeszczowe, 4 koce NRC, bivvy – awaryjne schronienie

Światło, energia i łączność
latarka LED z bateriami, radio korbkowe z latarką i powerbankiem, światło chemiczne 12 h, zapałki sztormowe, krzesiwo

Pierwsza pomoc i higiena
mała apteczka, opatrunki, bandaż, rękawiczki, środek do odkażania ran, 4 maseczki FFP2, żel, chusteczki, papier toaletowy, worki

Narzędzia i nawigacja
multitool, gwizdek ratunkowy, linka paracord 5–10 m, karta survivalowa i wielofunkcyjna, kompas, notes i ołówek

DOKŁADASZ SAM

- ☐ **Woda** – 2–3 l do picia na osobę na dobę (ok. 9 l na 3 dni); w plecaku pełna butelka 1 l i bukłak, reszta zapasu w domu
- ☐ **Jedzenie na 3 dni** bez gotowania: batony, suchary, konserwy z otwieraniem
- ☐ **Leki** przyjmowane na stałe na kilka dni + lista leków
- ☐ **Kopie dokumentów** (dowody, akty, polisy) – papier i pendrive
- ☐ **Gotówka** w drobnych
- ☐ **Powerbank, ładowarka**, lista telefonów na papierze
- ☐ **Ubranie na zmianę**, czapka, rękawiczki, mocne buty
- ☐ **Okulary** zapasowe, zapasowe klucze
- ☐ **Dziecko:** pieluchy, mleko, ulubiona zabawka
- ☐ **Zwierzę:** karma, smycz, kaganiec, książeczka

Pełna lista 29 pozycji – na karcie kontrolnej w plecaku.

Jak spakować

1. Ciężkie rzeczy przy plecach i w środku.
2. Często używane – na wierzchu i w kieszeniach.
3. Dokumenty w worku, w kieszeni wewnętrznej.
4. Plecak stoi przy wyjściu. Dasz radę iść z nim godzinę?

Nasz plan rodzinny

Punkt spotkań blisko domu

.....

Punkt spotkań poza osiedlem

.....

Osiedlowy punkt zbiórki

.....

Kontakt poza miastem (imię, telefon)

.....

Kto odbiera dzieci

.....

Komu z sąsiadów pomagamy

.....

Opiekun naszej ulicy

.....

Ewakuacja w 10 minut

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

Przegląd co pół roku

Przy zmianie czasu (marzec, październik): wymień wodę i jedzenie, sprawdź baterie, leki i dokumenty, dopasuj ubrania.

Następny przegląd:

.....

Bez prądu – uwaga na czad

Agregat, grill, piecyk i kuchenka gazowa **nigdy do ogrzewania w domu ani w garażu**. Tlenek węgla nie ma zapachu i zabija. Najlepiej mieć czujnik czadu.

Sygnał SOS

Gwizdkiem lub latarką: **3 krótkie – 3 długie – 3 krótkie**. Powtarzaj z przerwami.

Wpisz w telefonie kontakt **ICE** i noś kartę ICE w plecaku.

Projekt „Ewakuacja w Praktyce: Twój Plecak Przetrwania" realizuje Grupa 72h Gotowości (patron: Stowarzyszenie „W Centrum"). 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