

Plecak ucieczkowy na 72 godziny

Odhacz przy pakowaniu, a stronę 2 wypełnij z domownikami i włóż do każdego plecaka. To moja propozycja, a nie lista zamknięta, więc dopisz to, czego potrzebujesz Ty i Twoi bliscy.

Spakowany: _____

Przegląd leków, jedzenia i baterii: _____

Co spakować

WODA I JEDZENIE

- ☐ Woda, tyle, ile uniesiesz
- ☐ Filtr do wody i tabletki do uzdatniania
- ☐ Jedzenie gotowe do zjedzenia: batony, konserwy, suszone owoce, bakalie, miód
- ☐ Otwieracz do konserw, łyżka, widelec, kubek

APTECZKA

- ☐ Bandaże, jałowa gaza, plastry
- ☐ Leki przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe, saszetki z elektrolitami
- ☐ Leki brane na stałe, do tego kartka z chorobami i alergiami
- ☐ Rękawiczki, środek do przemywania ran, nożyczki
- ☐ Opaska do tamowania krwotoków
- ☐ Folia termiczna NRC

HIGIENA

- ☐ Szczoteczka, pasta, mydło, papier toaletowy
- ☐ Podpaski lub tampony
- ☐ Kilka mocnych worków na śmieci

NARZĘDZIA I OGIEŃ

- ☐ Scyzoryk albo multitool
- ☐ Duct tape, drut, żyłka
- ☐ Zapałki i zapalniczka, w wodoszczelnym woreczku

ŚWIATŁO I ŁĄCZNOŚĆ

- ☐ Latarka i zapasowe baterie
- ☐ Radio na baterie albo na korbkę
- ☐ Telefon, powerbank, ładowarka, kable, wszystko naładowane
- ☐ Krótkofalówki
- ☐ Gwizdek

MAPA I DOKUMENTY

- ☐ Papierowa mapa okolicy i kompas
- ☐ Dokumenty w foliowej torbie, kopie na pendrivie
- ☐ Gotówka w różnych nominałach
- ☐ Kartka z planem i numerami, strona 2

UBRANIE I NOCLEG

- ☐ Bielizna i skarpety na zmianę
- ☐ Czapka i rękawice, dobrane do pory roku
- ☐ Kurtka przeciwdeszczowa albo peleryna
- ☐ Śpiwór, karimata, koc

RESZTA

- ☐ Ważna rzecz osobista: zdjęcie bliskich, pamiątka
- ☐ Rzeczy dla dziecka, seniora, zwierzątko
- ☐ _____
- ☐ _____

Woda

3 l na osobę na dobę, czyli 9 l na 72 godziny

Nas jest _____ × 9 l = _____ litrów

9 litrów to około 9 kg, więc całego zapasu i tak nie uniesiesz. Weź tyle, ile dasz radę, i do tego filtr (nie usuwa wirusów ani chemii, więc wodę z niepewnego źródła po filtrze najlepiej jeszcze przegotować).

Gdzie się spotkamy, jeśli się rozdzielimy

Wypełnijcie razem, zanim będzie trzeba. Ile numerów wybierzesz z pamięci, gdy telefon padnie?

Plan

Miejsce spotkania blisko domu: _____

Miejsce spotkania poza miejscowością: _____

Osoba kontaktowa spoza okolicy (imię, telefon): _____

Szkoła albo przedszkole, kto tam odbiera dzieci (telefon): _____

Jak dajemy sobie znać, dokąd idziemy: _____

Telefony bliskich

Imię: _____ tel. _____ Imię: _____ tel. _____

Imię: _____ tel. _____ Imię: _____ tel. _____

Imię: _____ tel. _____ Imię: _____ tel. _____

Imię: _____ tel. _____ Imię: _____ tel. _____

Numery i aplikacje

112 numer alarmowy, w górach także przy słabym zasięgu

985 lub **601 100 300** ratownicy górscy GOPR i TOPR, tylko w górach

Bez zasięgu gwizdek albo latarka 6 razy na minutę, potem minuta przerwy

Ratunek aplikacja, wzywa ratowników w górach i nad wodą i wysyła im Twoją lokalizację

RSO aplikacja z komunikatami o zagrożeniach w Twojej okolicy, zainstaluj ją wcześniej

Alert RCB SMS o zagrożeniu, przychodzi sam, nic nie instalujesz

Kartka do plecaka dziecka albo seniora wytnij i włóż do jego plecaka

Imię i nazwisko: _____ Choroby: _____

Telefon do opiekuna: _____ Alergie: _____

Drugi telefon: _____ Leki: _____

Miejsce spotkania: _____ Uwagi: _____