

Plan B

LISTA DO PLECACA EWAKUACYJNEGO

72 GODZINY

POZA DOMEM

Podstawowa lista na około 72 godziny poza domem. Uzupełnij ją o potrzeby dzieci, seniorów, zwierząt, dietę i sprzęt medyczny.



P na osobę **H** na gospodarstwo domowe

DOKUMENTY I PIENIĄDZE	P	H	WODA I JEDZENIE	P	H
☐ Dokument tożsamości, ważne dokumenty i ich kopie	•		☐ Woda butelkowana do plecaka, w ilości dopasowanej do możliwości noszenia i planu ewakuacji. Zapasy w domu licz osobno: minimum 3 litry na osobę na dobę.	•	
☐ Zapisany numer PESEL	•		☐ Batony albo inne jedzenie, które zjesz bez gotowania	•	
☐ Kopia dokumentu ubezpieczenia	•		☐ Konserwa z zawleczką, bez potrzeby otwieracza	•	
☐ Kopie dokumentów mieszkania albo domu		•	☐ Filtr lub tabletki stosuj zgodnie z instrukcją i komunikatem o wodzie. Nie zakładaj, że usuną paliwo lub toksyczne chemikalia.		•
☐ Krótka informacja medyczna: grupa krwi tylko jeśli ją znasz, alergie, kontakt do lekarza	•				
☐ Gotówka w małych nominałach		•			
☐ Dokumenty razem w wodoodpornej szaszetce	•				
LEKI I APTECZKA	P	H	ŚWIATŁO, ENERGIA, ŁĄCZNOŚĆ	P	H
☐ Lek przyjmowane na stałe, lista leków i dawek oraz niezbędne informacje medyczne. Ilość i warunki przechowywania ustal z lekarzem lub farmaceutą.	•		☐ Czołówka albo latarka	•	
☐ Mała apteczka: plastry, środek do odkażania, bandaże		•	☐ Zapasowe baterie		•
☐ Środek przeciwbólowy, który już stosujesz. Nie zaczynaj nowego leku na podstawie tej listy.	•		☐ Naładowany powerbank i kabel do telefonu	•	
☐ Lista leków i dawek na papierze	•		☐ Radio na baterie albo z korbką		•
			☐ Gwizdek	•	
UBRANIA I CIEPŁO	P	H	HIGIENA	P	H
☐ Zmiana ubrania i bielizna	•		☐ Szczoteczka i mydło	•	
☐ Ciepła warstwa	•		☐ Chusteczki nawilżane	•	
☐ Okrycie przeciwdeszczowe	•		☐ Papier toaletowy		•
☐ Mocne buty na nogach. Druga para tylko wtedy, gdy naprawdę się mieści.	•		☐ Żel do rąk	•	
☐ Czapka i rękawiczki w chłodnym sezonie	•		☐ Produkty menstruacyjne	•	
☐ Koc termiczny	•		☐ Maseczka	•	
NARZĘDZIA I INNE	P	H	KONTAKTY	P	H
☐ Małe narzędzie wielofunkcyjne		•	☐ Numery telefonów na papierze		•
☐ Taśma naprawcza		•	☐ Dwa miejsca spotkań zapisane na tej samej kartce		•
☐ Zapalniczka albo zapalki w szczelnym woreczku. Otwartego ognia nie zostawiaj bez opieki.		•			
☐ Worki na śmieci		•			
☐ Notes i długopis		•			
☐ Zapasowe klucze		•			
☐ Papierowa mapa okolicy		•			

POTRZEBNE JESZCZE / DO UZUPEŁNIENIA

☐ **PLECAK SPAKOWANY**

Ostatnio sprawdzono: _____

Sprawdzaj plecak co pół roku: daty wody, jedzenia i leków, baterie, radio i powerbank.

Plecak gotowy. A plan?

Czy każdy w domu wie, gdzie się spotykacie, do kogo dzwonicie i co zabieracie, gdy trzeba wyjść?

ZRÓBCIE RAZEM SWÓJ PLAN B

plan-b.guide →

Kontakt • Spotkanie • Ewakuacja • Dane

