

Bezplatný kontrolní seznam

Základní nouzová zásoba na 72 hodin

Praktický základní seznam pro tři dny bez elektřiny, nákupu a obvyklého zásobování.

Důležité

Tento seznam je záměrně vytvořený jako startovací balíček. Pomůže ti zvládnout prvních 72 hodin organizovaně. Pro delší scénáře potřebuješ větší zásoby, více vody a plán pro celou domácnost.

Tento kontrolní seznam je záměrně praktický. Nenahrazuje úřední varování, lékařské poradenství ani odborné posouzení zvláštních nebezpečných situací. Při akutním nebezpečí platí: tísňové volání, informace místních úřadů a oficiální varovné kanály mají přednost.

1. Zapsat údaje o domácnosti

Počet dospělých:	
Počet dětí:	
Domácí zvířata:	
Zvláštní potřeby: léky, dítě, péče, alergie:	

2. Potřeba vody na 72 hodin

Naplánuj minimálně pitnou vodu. Lepší je dodatečná zásoba pro hygienu, vaření a domácí zvířata. V horkých regionech, při nemoci, fyzické práci nebo u dětí se potřeba výrazně zvyšuje.

Domácnost	Minimální množství pitné vody	Lepší praktická hodnota včetně rezervy
1 osoba	min. 6 litrů	cca 10-12 litrů
2 osoby	min. 12 litrů	cca 20-24 litrů
4 osoby	min. 24 litrů	cca 40-48 litrů
Domácí zvířata	plánovat navíc	podle zvířete a klimatu

- Pitnou vodu skladovat v čistých lahvích nebo kanystrech.
- Užítkovou vodu skladovat odděleně: WC, úklid, hrubé mytí.
- Vodu pravidelně kontrolovat a obměňovat.
- Pro děti, léky a péči naplánovat dodatečnou rezervu.

3. Potraviny na tři dny

- Naplánovat 9 jednoduchých jídel na osobu.
- Vybírat potraviny, které vydrží bez lednice.
- Vybírat potraviny, které se dají jíst bez vaření nebo jen s minimem vaření.
- Nezapomenout na otvírák na konzervy, pokud skladované konzervy nemají otevírací víčko.
- Samostatně zohlednit intolerance, diabetes, kojeneckou výživu a speciální stravu.

Vhodné potraviny

- Chléb, knäckebrot, suchary, kreky.
- Konzervy: fazole, kukuřice, ryby, dušená jídla, zelenina, ovoce.
- Ořechy, sušené ovoce, müsli tyčinky, ovesné vločky.
- Trvanlivé mléko nebo rostlinné trvanlivé nápoje.

- Hotová jídla, která se dají jíst studená nebo rychle ohřát.
- Káva a čaj jen tehdy, pokud je k dispozici také voda a možnost vaření.

4. Vaření a jídlo bez elektřiny

- Campingový vaříč nebo plynový vaříč používat pouze podle návodu a jen při bezpečném větrání.
- Gril, gril na uhlí ani generátor nikdy nepoužívat v interiéru, garáži nebo uzavřených prostorech.
- Palivo skladovat podle typu zařízení.
- Zapalovač nebo zápalky skladovat v suchu.
- Jednorázové nádobí jen jako rezervu; lepší je používat málo nádobí a šetřit vodou.

Pozor na oxid uhelnatý

Gril, uhlí, otevřený oheň a generátory mohou vytvářet smrtelně nebezpečný oxid uhelnatý. Nikdy je nepoužívejte uvnitř.

5. Světlo, energie a komunikace

- Svítidla pro každou osobu nebo alespoň pro každou místnost.
- Čelovka pro volné ruce.
- Náhradní baterie vhodné pro používaná zařízení.
- Nabité powerbanky.
- Solární nebo ruční klikové rádio.
- Papírový seznam důležitých telefonních čísel.
- Nabíjecí kabely shromážděné na jednom pevném místě.

6. Hygiena, WC a odpad

- Toaletní papír, vlhčené ubrousky, pytle na odpad.
- Mýdlo a dezinfekce rukou.
- Dámská hygiena, plenky, pečovatelské potřeby.
- Kbelík, pevné pytle na odpad, kočkolit nebo piliny jako rezerva pro nouzové WC.
- Jednorázové rukavice a kuchyňské utěrky.
- Odpad skladovat odděleně a uzavřený.

7. Zdraví a bezpečnost

- Zkontrolovat domácí lékárničku.
- Léky užívané dlouhodobě mít připravené na několik dní.
- Kopie důležitých receptů nebo seznam léků na papíře.
- Kompletní sada první pomoci.
- Hotovost v malých bankovkách.
- Kopie dokumentů vodotěsně zabalené.
- Naplánovat krmivo a léky pro domácí zvířata.

8. Nákupní seznam k odškrtnutí

Oblast	Co chybí?	Hotovo
Voda		
Potraviny		
Světlo/energie		

Oblast	Co chybí?	Hotovo
Rádio/komunikace		
Hygiena/WC		
Léky/první pomoc		
Domácí zvířata		

Odborné východisko

Obsah je samostatně formulovaný a strukturovaný pro Blackout-Tip.com. Odborně vychází z veřejně dostupných doporučení oficiálních institucí:

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): příručky a kontrolní seznamy k nouzové připravenosti.
- Ready.gov / FEMA: doporučení k nouzové sadě, vodě, potravinám a chování při výpadcích proudu.
- CDC / FoodSafety.gov: informace k bezpečnosti potravin při výpadku proudu.

Poznámka pro web: Toto PDF je určeno jako bezplatný download. Smí být zveřejněno na blackout-tip.com a interně dále používáno. U externích zdrojů v textu článku by měly být oficiální zdroje navíc přímo odkázány.