

Bezpłatna lista kontrolna

Blackout - szybka kontrola: pierwsze 30 minut

Co należy sprawdzić, zabezpieczyć i przygotować bezpośrednio po zaniku prądu.

Ważne

Pracuj z tą listą spokojnie od góry do dołu. Celem nie jest panika, lecz porządek: sprawdzić bezpieczeństwo, zebrać informacje, oszczędzać energię i przygotować najbliższe godziny.

Ta lista kontrolna jest celowo praktyczna. Nie zastępuje ostrzeżeń urzędowych, porady medycznej ani fachowej oceny szczególnych sytuacji zagrożenia. W razie bezpośredniego zagrożenia pierwszeństwo mają: numer alarmowy, informacje lokalnych władz i oficjalne kanały ostrzegania.

1. Zachowaj spokój i krótko oceń sytuację

- ☐ Krótko odetchnij. Nie podejmuj pochopnych decyzji.
- ☐ Sprawdź: czy dotyczy to tylko twojego mieszkania, czy także sąsiadów, klatki schodowej, ulicy lub okolicy?
- ☐ Skrzynkę bezpieczników sprawdzaj tylko wtedy, gdy można to zrobić bezpiecznie.
- ☐ Przy zapachu spalenizny, dymie, iskrach, zapachu stopionych przewodów lub mokrych obszarach elektrycznych zachowaj odstęp i wezwij pomoc.
- ☐ Nie korzystaj z wind. Jeśli ktoś utknął w windzie: uspokoić osobę, powiadomić administrację budynku/numer alarmowy.

Zasada

Najpierw bezpieczeństwo, potem komfort. Brak prądu jest nieprzyjemny - niebezpieczny staje się najczęściej przez niewłaściwe reakcje.

2. Zabezpiecz światło i usuń ryzyko potknięcia

- ☐ Przygotuj latarkę, latarkę czołową albo lampę akumulatorową.
- ☐ Świece używaj tylko wtedy, gdy stoją stabilnie i nigdy nie zostają bez nadzoru.

- ☐ Usuń przeszkody: kable, buty, zabawki, mokre miejsca.
- ☐ Najpierw oświetl schody, wejścia, łazienkę i kuchnię.
- ☐ Dzieci, osoby starsze i zwierzęta domowe przenieś w bezpieczne miejsce.

3. Chroń urządzenia i oszczędzaj energię

- ☐ Wyłącz kuchenkę, żelazko, czajnik, termowentylator i inne urządzenia grzewcze.
- ☐ W razie potrzeby odłącz wrażliwe urządzenia od prądu: komputer, telewizor, router, ładowarki.
- ☐ Zostaw włączone jedno światło, aby zauważyć powrót prądu.
- ☐ Włącz w telefonie tryb oszczędzania energii.
- ☐ Powerbanki, akumulatory i lampy solarne używaj celowo, nie zużywaj wszystkiego od razu.

4. Lodówkę i zamrażarkę trzymaj zamknięte

- ☐ Drzwi lodówki trzymać zamknięte.
- ☐ Zamrażarki nie otwierać, dopóki nie jest to konieczne.
- ☐ Nie kontrolować niepotrzebnie łatwo psującej się żywności.
- ☐ Jeśli jest dostępny: obserwować termometr w lodówce/zamrażarce.

Żywność

Przy zamkniętych drzwiach lodówka zwykle utrzymuje chłód tylko przez kilka godzin. Pełna zamrażarka wytrzymuje znacznie dłużej niż półpełna. Dlatego: drzwi zostawić zamknięte.

5. Zdobądź informacje

- ☐ Włącz radio bateryjne, na korbkę albo solarne.
- ☐ Sprawdź oficjalną aplikację ostrzegawczą albo kanał władz, jeśli działa telefonia komórkowa/internet.
- ☐ Nie odświeżaj stale wiadomości - oszczędzaj baterię.
- ☐ Krótko zapytaj sąsiadów, czy też są dotknięci awarią albo potrzebują pomocy.
- ☐ Numerów alarmowych używaj tylko przy prawdziwych nagłych przypadkach.

6. Przygotuj wodę, dopóki jeszcze płynie

- ☐ Napełnij czyste butelki, kanistry albo garnki wodą pitną.

- ☐ Dla WC/mycia dodatkowo napełnij wiadra, miski albo wannę wodą użytkową.
- ☐ Wodę pitną i wodę użytkową trzymaj wyraźnie oddzielnie.
- ☐ Najpierw zabezpiecz wodę dla niemowląt, leków albo opieki.

7. Sprawdź osoby w gospodarstwie domowym

- ☐ Czy wszystkie osoby są w domu albo osiągalne?
- ☐ Czy ktoś potrzebuje leków, urządzenia tlenowego, respiratora, chłodzenia albo innych elektrycznych pomocy?
- ☐ Dzieci poinformuj odpowiednio do wieku: spokojnie, krótko i bez dramatyzowania.
- ☐ Zabezpiecz zwierzęta domowe, przygotuj wodę, miej pod ręką transporter.
- ☐ Uzgodnij stałe miejsce spotkania albo sposób kontaktu, jeśli ktoś dołączy później.

Urządzenia medyczne

Jeśli urządzenia podtrzymujące życie potrzebują prądu, nie improwizuj. Wcześniej skontaktuj się z numerem alarmowym, dyżurem lekarskim, opieką albo lokalnym dostawcą.

8. Po 30 minutach: podejmij decyzję

- ☐ Czy to krótka awaria, czy wygląda na większy obszar?
- ☐ Czy woda, światło, komunikacja i ważne leki są zabezpieczone?
- ☐ Czy trzeba kogoś poinformować albo odebrać?
- ☐ Czy gotowanie, ogrzewanie albo chłodzenie będzie tematem na najbliższe godziny?
- ☐ Jeśli prąd nie wraca dłużej: przejdź do listy 72-godzinnej.

Moje najważniejsze kontakty	Numer telefonu	Notatka
Rodzina / gospodarstwo domowe		
Sąsiad / administracja budynku		
Lekarz / opieka / apteka		
Lokalny dostawca energii		
Miejsce spotkania		

Podstawa merytoryczna

Treści zostały sformułowane samodzielnie i uporządkowane dla Blackout-Tip.com.

Merytorycznie opierają się na publicznie dostępnych zaleceniach oficjalnych instytucji:

- ☐ Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w Katastrofach (BBK): poradniki i listy kontrolne dotyczące przygotowania na sytuacje awaryjne.
- ☐ Ready.gov / FEMA: zalecenia dotyczące zestawu awaryjnego, wody, żywności i zachowania podczas przerw w dostawie prądu.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności podczas przerwy w dostawie prądu.

Wskazówka dla strony internetowej: Ten PDF jest przeznaczony jako bezpłatny download. Może być udostępniany na blackout-tip.com i wykorzystywany wewnętrznie. W przypadku zewnętrznych odwołań w tekście artykułu należy dodatkowo linkować oficjalne źródła.