

Bezpłatna lista kontrolna

Podstawowy zapas awaryjny na 72 godziny

Praktyczna lista startowa na trzy dni bez prądu, zakupów i zwykłego zaopatrzenia.

Ważne

Ta lista jest świadomie pomyślana jako pakiet startowy. Pomaga spokojnie i uporządkowanie przetrwać pierwsze 72 godziny. W przypadku dłuższych scenariuszy potrzebujesz większego zapasu, więcej wody i planu dla gospodarstwa domowego.

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. Wpisz dane gospodarstwa domowego

Liczba dorosłych:

Liczba dzieci:

Zwierzęta domowe:

Szczególne potrzeby: leki,
niemowlę, opieka, alergie:

2. Zapotrzebowanie na wodę na 72 godziny

Zaplanuj co najmniej wodę pitną. Lepszy jest dodatkowy zapas na higienę, gotowanie i zwierzęta domowe. W gorących regionach, przy chorobie, pracy fizycznej lub dzieciach zapotrzebowanie wyraźnie wzrasta.

Gospodarstwo domowe	Minimalna ilość wody pitnej	Lepsza wartość praktyczna z rezerwą
1 osoba	min. 6 litrów	ok. 10-12 litrów

Gospodarstwo domowe	Minimalna ilość wody pitnej	Lepsza wartość praktyczna z rezerwą
2 osoby	min. 12 litrów	ok. 20-24 litry
4 osoby	min. 24 litry	ok. 40-48 litrów
Zwierzęta domowe	zaplanować dodatkowo	zależnie od zwierzęcia i klimatu

- ☐ Przechowywać wodę pitną w czystych butelkach/kanistrach.
- ☐ Wodę użytkową przechowywać osobno: WC, sprzątanie, podstawowe mycie.
- ☐ Regularnie sprawdzać i wymieniać wodę.
- ☐ Dla niemowląt, leków i opieki zaplanować dodatkową rezerwę.

3. Żywność na trzy dni

- ☐ Zaplanować 9 prostych posiłków na osobę.
- ☐ Wybierać żywność trwałą bez lodówki.
- ☐ Wybierać żywność, którą można jeść bez gotowania albo po krótkim podgrzaniu.
- ☐ Nie zapomnieć o otwieraczu do puszek, jeśli przechowywane są puszki bez zawleczki.
- ☐ Nietolerancje, cukrzycę, żywność dla niemowląt i żywność specjalną uwzględnić osobno.

Sensowne produkty spożywcze

- ☐ Chleb, pieczywo chrupkie, suchary, krakersy.
- ☐ Konserwy: fasola, kukurydza, ryby, dania jednogarnkowe, warzywa, owoce.
- ☐ Orzechy, suszone owoce, batony musli, płatki owsiane.
- ☐ Mleko UHT lub roślinne napoje trwałe.
- ☐ Gotowe dania, które można jeść na zimno albo szybko podgrzać.
- ☐ Kawa/herbata tylko wtedy, gdy jest także woda i możliwość gotowania.

4. Gotowanie i jedzenie bez prądu

- ☐ Kuchenki turystycznej lub gazowej używać tylko zgodnie z instrukcją i wyłącznie przy bezpiecznej wentylacji.
- ☐ Grilla, grilla węglowego ani generatora nigdy nie używać w pomieszczeniach, garażach ani zamkniętych obszarach.
- ☐ Przechowywać paliwo pasujące do urządzenia.
- ☐ Zapalniczkę lub zapałki przechowywać w suchym miejscu.
- ☐ Naczynia jednorazowe tylko jako rezerwa; lepiej używać małej liczby naczyń i oszczędzać wodę.

Uwaga: tlenek węgla

Grill, węgiel, otwarty ogień i generatory mogą wytwarzać śmiertelny tlenek węgla. Nigdy nie używać ich wewnątrz.

5. Światło, energia i komunikacja

- ☐ Latarka dla każdej osoby albo przynajmniej dla każdego pomieszczenia.
- ☐ Latarka czołowa do wolnych rąk.
- ☐ Zapasowe baterie pasujące do urządzeń.
- ☐ Naładowane powerbanki.
- ☐ Radio solarne albo na korbkę.
- ☐ Papierowa lista ważnych numerów telefonu.
- ☐ Kable do ładowania zebrane w jednym stałym miejscu.

6. Higiena, WC i odpady

- ☐ Papier toaletowy, mokre chusteczki, worki na śmieci.
- ☐ Mydło i środek do dezynfekcji rąk.
- ☐ Artykuły higieniczne dla kobiet, pieluchy, środki pielęgnacyjne.
- ☐ Wiadro, mocne worki na śmieci, żwirek dla kota/trociny jako rezerwa do awaryjnego WC.
- ☐ Rękawiczki jednorazowe i ręcznik papierowy.
- ☐ Odpady przechowywać oddzielnie i szczelnie zamknięte.

7. Zdrowie i bezpieczeństwo

- ☐ Sprawdzić domową apteczkę.
- ☐ Leki przyjmowane stale mieć pod ręką na kilka dni.
- ☐ Kopie ważnych recept albo listę leków mieć na papierze.
- ☐ Kompletny zestaw pierwszej pomocy.
- ☐ Gotówka w małych banknotach.
- ☐ Kopie dokumentów zapakowane wodoodpornie.
- ☐ Zaplanować karmę i leki dla zwierząt domowych.

8. Lista zakupów do odhaczania

Obszar	Czego brakuje?	Gotowe
Woda		
Żywność		
Światło/energia		
Radio/komunikacja		
Higiena/WC		
Leki/pierwsza pomoc		
Zwierzęta domowe		

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.