

Bezplatný kontrolný zoznam

Základné núdzové zásoby na 72 hodín

Praktický úvodný zoznam na tri dni bez elektriny, nákupov a bežného zásobovania.

Dôležité

Tento zoznam je zámerne myslený ako štartovací balík. Pomôže ti usporiadane zvládnuť prvých 72 hodín. Pre dlhšie scenáre potrebuješ viac zásob, viac vody a plán pre domácnosť.

Tento kontrolný zoznam je zámerne praktický. Nenahrádza úradné varovania, lekárske poradenstvo ani odborné posúdenie osobitných nebezpečných situácií. Pri akútnom nebezpečenstve platí: tiesňové volanie, informácie miestnych úradov a oficiálne varovné kanály majú prednosť.

1. Doplniť údaje o domácnosti

Počet dospelých:

Počet detí:

Domáce zvieratá:

Osobitné potreby: lieky, bábätko, starostlivosť, alergie:

2. Potreba vody na 72 hodín

Naplánuj si minimálne pitnú vodu. Ešte lepšia je dodatočná zásoba na hygienu, varenie a domáce zvieratá. V teplých regiónoch, pri chorobe, fyzickej práci alebo pri deťoch potreba výrazne stúpa.

Domácnosť	Minimálne množstvo pitnej vody	Lepšia praktická hodnota vrátane rezervy
1 osoba	min. 6 litrov	cca 10-12 litrov
2 osoby	min. 12 litrov	cca 20-24 litrov
4 osoby	min. 24 litrov	cca 40-48 litrov
Domáce zvieratá	naplánuvať navyše	podľa zvieratá a klímy

- ☐ Pitnú vodu skladovať v čistých fľašiach alebo kanistroch.
- ☐ Úžitkovú vodu skladovať oddelene: WC, upratovanie, hrubé umývanie.

- ☐ Vodu pravidelne kontrolovať a obmieňať.
- ☐ Pre bábätká, lieky a starostlivosť napláňovať dodatočnú rezervu.

3. Potraviny na tri dni

- ☐ Napláňovať 9 jednoduchých jedál na osobu.
- ☐ Vyberať potraviny, ktoré vydržia bez chladničky.
- ☐ Vyberať potraviny, ktoré sa dajú jesť bez varenia alebo len s minimálnym varením.
- ☐ Nezabudnúť na otvárač na konzervy, ak sú uložené konzervy bez odtrhávacieho viečka.
- ☐ Samostatne zohľadniť intolerancie, cukrovku, detskú výživu a špeciálnu stravu.

Vhodné potraviny

- ☐ Chlieb, knäckebrat, sucháre, kreky.
- ☐ Konzervy: fazuľa, kukurica, ryby, hotové jedlá v konzerve, zelenina, ovocie.
- ☐ Orechy, sušené ovocie, müsli tyčinky, ovsené vločky.
- ☐ Trvanlivé mlieko alebo rastlinné trvanlivé nápoje.
- ☐ Hotové jedlá, ktoré sa dajú jesť studené alebo rýchlo zohriať.
- ☐ Káva alebo čaj len vtedy, keď je k dispozícii aj voda a možnosť varenia.

4. Varenie a jedlo bez elektriny

- ☐ Kempingový alebo plynový varič používať len podľa návodu a iba pri bezpečnom vetraní.
- ☐ Gril, uhlíkový gril alebo generátor nikdy nepoužívať vo vnútorných priestoroch, garážach alebo uzavretých oblastiach.
- ☐ Palivo skladuj tak, aby bolo vhodné pre konkrétne zariadenie.
- ☐ Zapaľovač alebo zápalky skladuj v suchu.
- ☐ Jednorazový riad používať iba ako rezervu; lepšie je používať málo riadu a šetriť vodu.

Pozor na oxid uhoľnatý

Gril, uhlie, otvorený oheň a generátory môžu vytvárať smrteľný oxid uhoľnatý. Nikdy ich nepoužívaj vnútri.

5. Svetlo, energia a komunikácia

- ☐ Bateria na osobu alebo aspoň na miestnosť.
- ☐ Čelovka na voľné ruky.
- ☐ Náhradné batérie vhodné k zariadeniam.
- ☐ Nabité powerbanky.
- ☐ Solárne alebo kľukové rádio.
- ☐ Papierový zoznam dôležitých telefónnych čísel.
- ☐ Nabíjacie káble zhromaždiť na jednom pevnom mieste.

6. Hygiena, WC a odpad

- ☐ Toaletný papier, vlhčené obrúsky, vrecia na odpad.
- ☐ Mydlo a dezinfekcia na ruky.
- ☐ Dámska hygiena, plienky, pomôcky na starostlivosť.
- ☐ Vedro, pevné vrecia na odpad, mačacia podstielka alebo piliny ako rezerva pre núdzové WC.
- ☐ Jednorazové rukavice a kuchynské utierky.
- ☐ Odpad skladovať oddelene a uzavretý.

7. Zdravie a bezpečnosť

- ☐ Skontrolovať domácu lekárničku.
- ☐ Trvalé lieky na viac dní mať poruke.
- ☐ Kópie dôležitých receptov alebo zoznam liekov pripraviť na papieri.
- ☐ Súprava prvej pomoci musí byť kompletná.
- ☐ Hotovosť v malých bankovkách.
- ☐ Kópie dokumentov zabaliť vodotesne.
- ☐ Napláňovať krmivo a lieky pre domáce zvieratá.

8. Nákupný zoznam na odškrtnutie

Oblasť	Čo chýba?	Hotovo
Voda		
Potraviny		
Svetlo/energia		
Rádio/komunikácia		
Hygiena/WC		
Lieky/prvá pomoc		
Domáce zvieratá		

Odborná orientácia

Obsah je formulovaný samostatne a štruktúrovaný pre Blackout-Tip.com. Odborne sa orientuje podľa verejne dostupných odporúčaní oficiálnych inštitúcií:

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): príručky a kontrolné zoznamy k núdzovej pripravenosti.
- ☐ Ready.gov / FEMA: odporúčania k núdzovej súprave, vode, potravinám a správaniu pri výpadkoch prúdu.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: pokyny k bezpečnosti potravín pri výpadku prúdu.

Poznámka pre webstránku: Tento PDF súbor je určený ako bezplatné stiahnutie na blackout-tip.com a na interné ďalšie použitie. Oficiálne zdroje by mali byť v článkoch navyše prelinkované.