JESTEM GOTOWY

— SERIA WYDAWNICZA —



PIERWSZE KROKI

w przygotowaniu rodziny na sytuacje kryzysowe

Przemysław Woźniak

Fundacja Jestem Gotowy

PIERWSZE KROKI W PRZYGOTOWANIU RODZINY

na sytuacje kryzysowe

Przemysław Woźniak

Publikacja z cyklu wydawniczego „Jestem Gotowy”

Autor: Przemysław Woźniak

Koncepcja i opracowanie merytoryczne: Przemysław Woźniak

Redakcja: Przemysław Woźniak

Projekt publikacji i skład: Jacek Gajda

Korekta: Olga Chorążyczewska

Koncepcja i opracowanie ilustracji: Przemysław Woźniak

Zdjęcia i materiały ilustracyjne: Przemysław Woźniak oraz materiały własne Fundacji Jestem Gotowy.

Wybrane ilustracje: przygotowane z wykorzystaniem narzędzi generatywnej sztucznej inteligencji

AUTOR I SERIA WYDAWNICZA

Przemysław Woźniak – autor publikacji poświęconych praktycznemu przygotowaniu rodzin i społeczności na sytuacje kryzysowe, twórca cyklu wydawniczego „Jestem Gotowy” oraz prezes Fundacji Jestem Gotowy.

Cykl „Jestem Gotowy” powstaje w oparciu o analizę rzeczywistych sytuacji kryzysowych, praktyczne doświadczenia oraz działania edukacyjne Fundacji Jestem Gotowy.

WYDAWCA

Fundacja Jestem Gotowy

www.jestemgotowy.pl

www.przygotowania.pl

kontakt@jestemgotowy.pl

© 2026 Przemysław Woźniak – autor

© 2026 Fundacja Jestem Gotowy – wydawca

Wydanie I, wrzesień 2026

ISBN 978-83-983195-1-5

Publikacja może być nieodpłatnie udostępniana i rozpowszechniana w oryginalnej wersji elektronicznej, w całości i w niezmienionej formie, do celów niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania informacji o autorze i wydawcy. Dopuszczalne jest również wykonanie pojedynczych wydruków na własny użytek. Powielanie publikacji w formie drukowanej w większym nakładzie, jej wykorzystanie komercyjne, dokonywanie zmian w treści oraz rozpowszechnianie zmodyfikowanych wersji wymaga zgody autora lub wydawcy.

Poradnik ma charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje specjalistycznych porad medycznych, technicznych, ani zaleceń właściwych służb i organów administracji publicznej. Opisane rozwiązania należy dostosować do własnej sytuacji oraz stosować zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i instrukcjami producentów. Autor i wydawca dołożyli należytej staranności, aby informacje były rzetelne i aktualne w chwili przygotowania publikacji; przepisy, zalecenia, technologie i parametry urządzeń mogą jednak ulegać zmianom.

Wstęp

Poradnik ten został opracowany na podstawie analiz rzeczywistych sytuacji kryzysowych, które w ostatnich latach występowały na Ukrainie, Krymie i w Polsce. Uwzględnia doświadczenia służb ratowniczych, administracji publicznej oraz praktyczne wnioski z awarii infrastruktury, skutków klęsk żywiołowych i konfliktów zbrojnych. Nie skupiamy się na mało prawdopodobnych, katastroficznych scenariuszach, lecz na najbardziej prawdopodobnych sytuacjach kryzysowych, które mogą dotknąć każdą rodzinę.

Przygotowania na sytuacje kryzysowe, to nie od razu schrony, agregaty, zapasy na wiele miesięcy i specjalistyczne wyposażenie. Zdecydowana większość problemów, wygląda znacznie bardziej zwyczajnie. Są to przerwy w dostawie energii elektrycznej, awarie wodociągów, problemy z ogrzewaniem, zakłócenia w łączności lub okresowe braki niektórych produktów w sklepach. Dlatego pierwszym krokiem powinno być przygotowanie rodziny właśnie na takie, najbardziej prawdopodobne zdarzenia.

Nie jest tu przedstawiony katalog gadżetów ani lista drogich zakupów. Nie znajdziesz tutaj także rozwiązań tworzonych z myślą o skrajnych scenariuszach. Przedstawiamy natomiast zbiór praktycznych działań i rozwiązań, które większość rodzin może wdrożyć stopniowo i niewielkim kosztem. Często wystarczy zmienić kilka codziennych nawyków, zgromadzić niewielkie zapasy i wcześniej przemyśleć sposób postępowania, aby znacząco zwiększyć odporność na nieprzewidziane sytuacje — bez ponoszenia dużych kosztów i bez wywracania codziennego życia do góry nogami. To właśnie we własnym domu rozpoczyna się budowanie odporności rodziny.

Wiele opisanych w tym poradniku rozwiązań przyda się nawet wtedy, gdy żadna poważna sytuacja kryzysowa nigdy nie nastąpi. Zapas wody i żywności, dobrze wyposażona apteczka, awaryjne źródło światła, kopie ważnych dokumentów czy ustalone rodzinne procedury zwiększają bezpieczeństwo i komfort również w codziennym życiu.

Potraktuj ten poradnik jako plan działania. Nie chodzi o to, aby wszystko przygotować w jeden dzień, lecz by zrobić pierwszy krok. Każdy kolejny sprawi, że twoja rodzina będzie lepiej przygotowana na sytuacje kryzysowe. Za kilka miesięcy będziesz zadowolony, że zacząłeś właśnie dziś.

UWAGA: Poradnik ten przedstawia jedynie absolutne podstawy. Potraktuj je jako punkt wyjścia i zachętę do dalszego poszerzania wiedzy.

Spis treści

	1	Zapas wody i żywności
	2	Zapasowe oświetlenie
	3	Energia elektryczna
	4	Przygotowanie posiłków
	5	Apteczka i pierwsza pomoc
	6	Awaryjne ogrzewanie
	7	Upały i przegrzewanie domu
	8	Bezpieczeństwo domu
	9	Pieniądze w gotówce
	10	Procedury działania
	11	Dostęp do informacji
	12	Łączność
	13	Artykuły higieniczne

	14	Dane i dokumenty
	15	Zdrowie
	16	Sąsiedzi i samorząd
	17	Zapas paliwa
	18	W podróży
	19	EDC- sprzęt na co dzień
	20	Plecak ratunkowy / ewakuacyjny
	21	Odporność zaczyna się od rodziny

1. Zapas wody i żywności

Woda

Woda i żywność są absolutną podstawą funkcjonowania każdej rodziny. Większość sytuacji kryzysowych – od awarii wodociągów, przez przerwy w dostawie energii elektrycznej, aż po powodzie, śnieżyce czy lokalne skażenia – wcześniej czy później prowadzi do problemów z dostępem do jednego z tych dwóch zasobów.

Jednocześnie jest to obszar, który można zabezpieczyć najłatwiej i najniższym kosztem. Nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani drogiego sprzętu. Wystarczy kilka prostych nawyków oraz niewielki zapas produktów, które i tak regularnie wykorzystujesz w domu.

Nawet kilkugodzinna awaria wodociągu potrafi całkowicie sparaliżować funkcjonowanie domu. Nie chodzi wyłącznie o picie. Bez wody trudno przygotować posiłki, umyć ręce, spłukać toalety czy zadbać o podstawową higienę. Dlatego właśnie od zabezpieczenia dostępu do wody warto rozpocząć wszystkie przygotowania.



Kilka zgrzewek wody pitnej powinno stanowić podstawę domowego zapasu. Mały kanister z kranikiem będzie wygodny w użytkowaniu w kuchni, a większy do transportu wody w czasie przedłużającej się awarii.

Równie ważna jak domowy zapas jest wiedza, skąd w razie potrzeby można bezpiecznie pobrać wodę. Warto wcześniej ustalić, czy w okolicy znajduje się studnia u rodziny lub znajomych albo inne sprawdzone źródło wody.

Pamiętaj, że w ostateczności możesz skorzystać z wody w spłuczce toalety!

Woda pochodząca ze studni, rzeki, jeziora czy innych źródeł nie zawsze nadaje się do bezpośredniego spożycia. W większości sytuacji, jeśli nie jest zanieczyszczona chemicznie, wystarczy przegotować ją przez 3–5 minut, aby ograniczyć zagrożenia biologiczne i uczynić ją bezpieczniejszą do picia.

Istnieje wiele bardziej zaawansowanych rozwiązań poprawiających „bezpieczeństwo wodne", ale stanowią one kolejny etap przygotowań, dla tych, którzy najpierw zbudowali solidną podstawę i chcą zwiększyć swoją niezależność „wodną".

Żywność

Mały, podręczny zapas żywności na dwóch półkach szafki, w zamrażalniku i w skrzynce na warzywa to nie kwestia „specjalnych przygotowań", lecz zwykłej codziennej wygody. A przy okazji może okazać się bardzo pomocny w razie nagłego kryzysu, choroby, niezrealizowanych zakupów czy innych niespodziewanych zdarzeń. Wybierz te produkty, które i tak regularnie używasz w domu i ustaw je na półkach po trzy–cztery sztuki. Z przodu bierz, z tyłu dokładaj, w efekcie zawsze masz pewne minimum pod ręką. W lodówce również wyznacz stałe miejsce na trzy kostki masła, majonez i inne rzeczy, które często używasz.

Taki zapas z pewnym udziałem warzyw, produktów mięsnych z puszek i lodówki, przy rozsądnym gospodarowaniu powinien wystarczyć typowej rodzinie 2+2 na 7-10 dni. Układanie produktów w rzędach ułatwia kontrolę ilości oraz prawidłową rotację.



Jeżeli to możliwe, przechowuj podstawowe zapasy w jednym miejscu. Dzięki temu łatwiej kontrolować ich ilość i zużycie, uzupełniać braki oraz szybko znaleźć wszystko, czego potrzebujesz.

Przykładowa lista produktów:

- trzy paczki mąki pszennej
- trzy paczki ryżu (w kilogramowych torebkach, nie w woreczkach)
- trzy paczki różnych kasz (w kilogramowych torebkach, nie w woreczkach)
- trzy paczki makaronu
- trzy paczki cukru
- trzy paczki grochu
- trzy paczki fasoli
- trzy konserwy mięsne
- trzy konserwy rybne
- trzy gotowe (różne) sosy pomidorowe do makaronu
- trzy dżemy
- trzy kostki masła
- dwie butelki oleju
- dwa kilo kiełbasy w zamrażarce,
- dwie ćwiartki kurczaka w zamrażarce
- dwie paczki po pół kilograma mięsa mielonego w zamrażarce
- kilka zgrzewek butelek półtoralitrowych z wodą niegazowaną
- inne według uznania i indywidualnych domowych preferencji

Ważne jest, by zawsze były przynajmniej trzy sztuki danego produktu na półce, ponieważ widząc to, będziesz wiedział, że należy uzupełnić zapas. Jak na półce nie będzie nic, to możesz zapomnieć o dokupieniu danego produktu. Oprócz oczywistych korzyści, nauczysz się planować zakupy, regularnej rotacji i świadomego gospodarowania zapasami, a jednocześnie będzie to dobry wstęp do budowy większego, bardziej przemyślanego i trwalszego zapasu domowego.

Specjalistyczne pakiety żywnościowe dobrze wyglądają w internecie, ale rzadko sprawdzają się jako domowy zapas. Są drogie, nie stanowią normalnej diety dla dzieci i dorosłych, a większość rodzin nigdy nie wykorzystuje ich w codziennym życiu.



Nie buduj domowego zapasu na specjalistycznych pakietach żywnościowych i wojskowych racjach, ponieważ są one tworzone na specyficzne warunki, które w praktyce najprawdopodobniej cię nie spotkają. Dużo rozsądniej, zdrowiej i ekonomiczniej jest budować zapas z normalnej żywności, którą rodzina je każdego dnia.

Polecane rozwiązania:

- kanister na wodę z kranikiem, z atestem do wody pitnej o pojemności 5l
- kanister z atestem do wody pitnej o pojemności do 20 l oraz wiadra do transportu wody

Najczęstsze błędy:

- kupowanie żywności, której rodzina nie je
- brak rotacji produktów
- kupowanie drogich racji wojskowych zamiast normalnej żywności
- przechowywanie większych zapasów w jednym miejscu
- zbyt duże i mało poręczne pojemniki na wodę

2. Zapasowe oświetlenie

Światło jest jedną z pierwszych rzeczy, których zaczyna brakować po awarii zasilania. Już po zmroku nawet kilkugodzinna przerwa w dostawie energii elektrycznej znacząco utrudnia normalne funkcjonowanie. Dlatego w każdym domu powinno znajdować się kilka niezależnych od sieci źródeł światła – proste latarki ręczne, latarki czołowe, lampy kempingowe oraz lampy warsztatowe. Każde z nich sprawdzi się w innych sytuacjach. Pozwolą zachować komfort, bezpieczeństwo i możliwość normalnego funkcjonowania nawet podczas dłuższych przerw w dostawie energii.



Nie istnieje jedno idealne źródło światła. Znacznie lepiej sprawdza się kilka prostych urządzeń o różnym przeznaczeniu niż jedna bardzo mocna latarka. Taki zestaw jest wygodniejszy, bardziej niezawodny i lepiej dostosowany do różnych sytuacji kryzysowych.

Na co dzień wygodniejsze są urządzenia z akumulatorami ładowanymi przez USB. Dobrym uzupełnieniem są lampki USB zasilane z powerbanków, które sprawdzą się nawet przy dłuższych przerwach w dostawie prądu. Jednocześnie warto posiadać również latarki zasilane wymiennymi bateriami oraz odpowiedni zapas ogniw. Dzięki temu nawet podczas długotrwałego braku możliwości ładowania nadal będziesz dysponował sprawnym oświetleniem. Jedno źródło światła warto przechowywać przy łóżku. Nagły zanik zasilania bardzo często następuje w nocy, a możliwość natychmiastowego oświetlenia pomieszczenia znacznie ułatwia ocenę sytuacji i spokojne działanie.

Polecane rozwiązania:

- baterie i akumulatorki AA i AAA (najlepiej niskorozładowujące) wraz z inteligentną ładowarką

- lampy z dookólnym oświetleniem, tzw. lampy kempingowe z zasilaniem akumulatorowym, ładowane przez USB.
- małe, oszczędne lampki zasilane przez USB, wpinane bezpośrednio lub przez kabelek.
- adaptery do akumulatorów elektronarzędzi, pozwalające wykorzystać posiadane już w domu akumulatory jako wydajne źródło energii dla oświetlenia USB

Najczęściej popełniane błędy:

- opieranie całego oświetlenia na jednej latarce
- brak zapasowych baterii lub naładowanych akumulatorów
- kupowanie bardzo mocnych latarek zamiast modeli o dłuższym czasie pracy
- brak lamp dających światło dookólne, oświetlających całe pomieszczenie
- przechowywanie wszystkich źródeł światła w jednym miejscu
- brak okresowego sprawdzania działania i poziomu naładowania

3. Energia elektryczna

Energia elektryczna jest dziś podstawą funkcjonowania niemal każdego domu. Od niej zależy nie tylko oświetlenie, ale również możliwość ładowania telefonów, działania routera internetowego, radia, części systemów grzewczych, pomp instalacji wodnych czy wielu urządzeń codziennego użytku. Nawet krótka przerwa w dostawie prądu potrafi znacząco utrudnić normalne funkcjonowanie rodziny.

Zestaw podstawowych rozwiązań pozwoli przygotować się na przerwy w dostępie do energii elektrycznej. Należy posiadać zapas baterii i akumulatorków do urządzeń codziennego użytku oraz powerbanki do zasilania elektroniki. Stacje zasilania i większe magazyny energii, pozwolą dłużej zasilać sprzęty o wyższym poborze energii.



Pierwszym zakupem powinien być dobrej jakości powerbank o pojemności co najmniej 40 000 mAh oraz szybka ładowarka do niego. To najtańszy i najbardziej uniwersalny sposób zabezpieczenia podstawowych potrzeb energetycznych rodziny.

Jaki powerbank wybrać?

- Znanej marki o pojemności minimum 40000 mAh
- Bez panelu PV i innych niepotrzebnych dodatków

Kolejnym krokiem powinno być zakupienie stacji zasilania pozwalającej na bardziej swobodne używanie zmagazynowanej energii elektrycznej, w tym o napięciu 230V.

Stacje zasilania występują w różnych pojemnościach i mocach. Mniejsze modele sprawdzą się do ładowania telefonu, latarek czy routera, a większe mogą zasilać sprzęt domowy, a nawet pełnić funkcję awaryjnego źródła energii dla kluczowych urządzeń. Stacje zasilania można ładować z sieci energetycznej, z instalacji samochodowej oraz paneli PV.



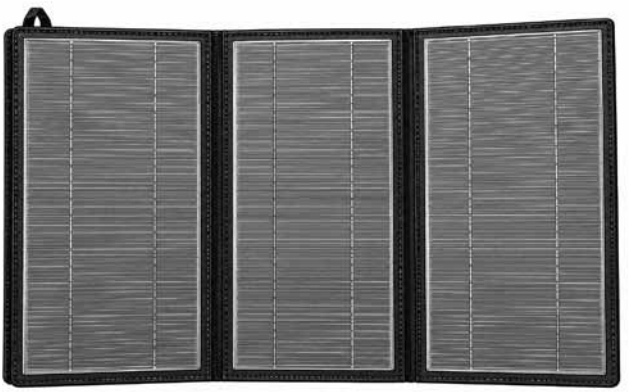
Dobrze dobrana stacja zasilania nie czeka latami na sytuację kryzysową. To urządzenie, z którego można korzystać na co dzień, dzięki czemu w sytuacji awaryjnej będzie sprawdzone, naładowane i dobrze znane wszystkim domownikom.

Jaką stację zasilania wybrać?

- **Mała** (najczęściej przenośna) – **pierwszy zakup** (cena około 500-1300 zł) Pojemność jej akumulatorów to 240-300 Wh (watogodzin), moc 300 W. Pozwoli na wielokrotne naładowanie telefonu, laptopa, latarek ładowanych przez USB, radia i innych urządzeń elektronicznych. Idealna jako podstawowa mobilna rezerwa energii. To rozwiązanie, które większości rodzin w zupełności wystarczy jako pierwszy zakup.
- **Średnia** – **kompromis** (cena 800–1600 zł). Pojemność około 500–700 Wh, moc 500-1200 W. Pozwala zasilić sprzęt biurowy, lodówkę i drobne urządzenia domowe o niskim poborze energii. Sprawdza się podczas krótkich awarii prądu w domu i jest dobrym kompromisem między ceną a możliwościami.
- **Duża** (stacjonarna) – **dla większych potrzeb** (cena 2000–4500 zł) Pojemność od 1000 Wh, moc 1000 W i więcej. Może zasilać przez dłuższy czas bardziej wymagające urządzenia. Jest to najbardziej uniwersalne rozwiązanie do awaryjnego zasilania mieszkania lub domu. Najlepiej sprawdzi się podczas częstszych lub dłuższych przerw w dostawie energii.

Wybierając stację zasilania, warto zwrócić uwagę, aby umożliwiała ładowanie bezpośrednio z panelu fotowoltaicznego (PV), bez konieczności stosowania dodatkowych urządzeń czy skomplikowanych połączeń. Równie ważna jest możliwość ładowania z gniazda zapalniczki samochodowej. Nie wszystkie modele oferują wszystkie te możliwości, dlatego przed zakupem warto dokładnie sprawdzić ich specyfikację. Możliwość samodzielnego wy-

Mały panel fotowoltaiczny nie zasili urządzeń domowych, jednak wystarczy do naładowania telefonu, powerbanka czy niewielkiej stacji zasilania. To właśnie te urządzenia decydują o możliwości wezwania pomocy, odbioru komunikatów i utrzymania kontaktu z bliskimi.



twarzania energii wielokrotnie zwiększa niezależność energetyczną rodziny, szczególnie podczas dłuższych awarii lub przerw w dostawie prądu.

A generator spalinowy?

Na początku przygotowań nie warto opierać bezpieczeństwa energetycznego na generatorze spalinowym. Choć jest on bardzo skutecznym źródłem energii, wymaga zapasu paliwa, okresowej konserwacji oraz regularnego uruchamiania. Nie może pracować wewnątrz budynków, generuje hałas i spaliny, a jego przygotowanie do pracy zajmuje więcej czasu niż uruchomienie przenośnej stacji zasilania. Dla wielu osób problematyczna może być również jego obsługa oraz konieczność bezpiecznego magazynowania i rotacji paliwa.

Nie oznacza to jednak, że generatory prądotwórcze są złym rozwiązaniem. Wręcz przeciwnie – pozostają bardzo ważnym elementem systemu zasilania awaryjnego. Potrafią przez długi czas dostarczać dużą moc, dzięki czemu są niezastąpione przy zasilaniu bardziej wymagających urządzeń lub podczas długotrwałych awarii. Najlepiej sprawdzają się jednak jako uzupełnienie innych źródeł energii, a nie ich zastępstwo. W praktyce doskonale współpracują z magazynami energii, umożliwiając ich doładowanie w okresach niedostatecznej produkcji energii z paneli fotowoltaicznych.

Istnieje również wiele bardziej zaawansowanych rozwiązań zwiększających niezależność energetyczną, zwłaszcza w zakresie samodzielnego wytwarzania i magazynowania energii. Nie są one szczególnie skomplikowane, wymagają jednak podstawowej wiedzy technicznej, umiejętności bez-



Zakup generatora prądotwórczego warto dobrze przemyśleć. Duża liczba modeli i znaczne różnice w jakości sprawiają, że wybór nie jest łatwy i musi być podyktowany konkretnymi potrzebami. Szczególną ostrożność należy zachować przy najtańszych urządzeniach.

piecznego podłączania urządzeń oraz zrozumienia zasad działania instalacji elektrycznych. Z tego względu warto traktować je jako kolejny etap przygotowań, realizowany dopiero po zbudowaniu prostego i sprawdzonego systemu zasilania awaryjnego.

Niezależnie od wybranego rozwiązania warto wcześniej sprawdzić jego działanie w praktyce. W czasie rzeczywistej awarii nie będzie czasu na naukę obsługi urządzeń ani rozwiązywanie problemów z ich konfiguracją.

Polecane rozwiązania:

- powerbank renomowanej marki o pojemności minimum 40 000 mAh z możliwością szybkiego ładowania
- przenośna stacja zasilania z możliwością ładowania z panelu fotowoltaicznego oraz z instalacji samochodowej
- komplet podstawowych kabli, ładowarek i adapterów
- panel fotowoltaiczny do ładowania powerbanku lub stacji zasilania podczas dłuższych awarii

Najczęściej popełniane błędy:

- kupowanie agregatu prądotwórczego jako pierwszego elementu systemu zasilania awaryjnego
- wybór zbyt małego powerbanku lub stacji zasilania, które nie odpowiadają rzeczywistym potrzebom rodziny
- kupowanie urządzeń wyłącznie ze względu na niską cenę, bez zwracania uwagi na jakość i parametry techniczne
- wybór stacji zasilania, której nie można ładować z panelu fotowoltaicznego lub instalacji samochodowej
- przechowywanie rozładowanych powerbanków i stacji zasilania oraz brak ich okresowego sprawdzania
- zakładanie, że jedno urządzenie rozwiąże wszystkie problemy związane z brakiem energii elektrycznej
- brak wcześniejszego sprawdzenia, jak długo rzeczywiście będą działały najważniejsze urządzenia w domu
- przeciążanie stacji zasilania lub przetwornic urządzeniami o zbyt dużej mocy

- brak zapasu kabli, ładowarek i adapterów niezbędnych do zasilania posiadanych urządzeń
- rozbudowa kosztownego systemu zasilania awaryjnego bez wcześniejszego przygotowania podstawowych rozwiązań

4. Przygotowanie posiłków

Brak możliwości przygotowania ciepłego posiłku bardzo szybko obniża komfort życia rodziny. Problem pojawia się nie tylko podczas długotrwałych awarii energetycznych, ale również w czasie uszkodzenia instalacji gazowej, remontu czy ewakuacji. Dlatego warto posiadać proste, niezależne źródło ciepła, które pozwoli zagotować wodę i przygotować podstawowe posiłki. Nie chodzi o przygotowywanie skomplikowanych potraw. Najważniejsze jest zapewnienie możliwości zagotowania wody oraz przygotowania prostego ciepłego posiłku dla domowników.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów przenośnych kuchenek różniących się sposobem zasilania, konstrukcją i przeznaczeniem. Do zastosowań domowych najlepiej sprawdzają się rozwiązania zapewniające prostą obsługę, stabilność oraz łatwo dostępne paliwo.



Każda przenośna kuchenka będzie lepsza niż żadna, jednak do codziennego użytku awaryjnego najlepiej wybrać model możliwie najbardziej zbliżony wygodą użytkowania do domowej kuchenki.

Sprawdzone rozwiązanie- kuchenka gazowa walizkowa na kartusze z gazem

Taka kuchenka jest stabilna, wygodna w obsłudze, bezpieczna i pozwala przygotowywać posiłki niemal tak samo komfortowo jak na kuchence domowej. Wiele modeli umożliwia również podłączenie zewnętrznej butli gazowej, co zwiększa ich uniwersalność.



Niezależnie od wybranego modelu należy pamiętać, że sama kuchenka nie wystarczy. Równie ważny jest odpowiedni zapas paliwa.

Polecane rozwiązania:

- kuchenka gazowa walizkowa na kartusze z gazem
- zapas 8–12 kartuszy gazowych przechowywanych w bezpiecznym miejscu
- czajnik i garnek z pokrywką o pojemności 2–3 litrów przystosowane do używania na kuchence gazowej
- prosty termos o pojemności 1–2 litrów, pozwalający ograniczyć zużycie paliwa poprzez przechowywanie gorącej wody

Najczęściej popełniane błędy:

- kupowanie specjalistycznej kuchenki, mimo że będzie używana wyłącznie w domu
- wybór niestabilnej kuchenki utrudniającej używanie większych naczyń
- brak zapasu paliwa do posiadanej kuchenki

5. Apteczka i pierwsza pomoc

Drobne skaleczenia, oparzenia, skręcenia czy nagłe zachorowania zdarzają się znacznie częściej niż poważne sytuacje kryzysowe. Dobrze wyposażona apteczka pozwala samodzielnie poradzić sobie z większością codziennych urazów, a w poważniejszych przypadkach zabezpieczyć poszkodowanego do czasu uzyskania profesjonalnej pomocy medycznej.



Duża apteczka urazowo-opatrunkowa pozwala uporządkować wyposażenie i szybko odnaleźć potrzebne materiały. Warto przechowywać ją w łatwo dostępnym miejscu oraz regularnie kontrolować jej zawartość i uzupełniać zużyte elementy.

Podstawowe wyposażenie

Materiały opatrunkowe:

- kompresy gazowe
- bandaże
- gaza opatrunkowa
- plastry z opatrunkiem oraz plaster w rolce

Środki do dezynfekcji:

- środek do dezynfekcji ran (np. Octenisept lub preparat o podobnym przeznaczeniu)

Wyposażenie dodatkowe:

- rękawiczki
- chusta trójkątna
- nożyczki ratownicze
- pęseta

Tak skompletowana apteczka pozwoli samodzielnie opatrzyć zdecydowaną większość drobnych urazów, z którymi można spotkać się w domu, podczas podróży lub aktywności na świeżym powietrzu.

Leki

Warto zadbać o podstawowy zapas leków na typowe dolegliwości oraz o odpowiednią rezerwę medykamentów stosowanych przy chorobach przewlekłych występujących w rodzinie. Osoby przyjmujące leki specjalistyczne powinny mieć ich zapas na miesiąc lub dwa, aby uniknąć problemów z dostępnością w czasie kryzysów lub przerw w dostawach.

Niezbędne będą środki na łagodzenie objawów przeziębienia, tabletki przeciwbólowe i przeciwzapalne z ibuprofenem lub paracetamolem, lekarstwa na niestrawność i rozwolnienie oraz tabletki na ból gardła.

Gdy w domu są dzieci, należy mieć dedykowane im leki przeciwgorączkowe, syrop na nocny, męczący kaszel, krople zmniejszające obrzęk śluzówki nosa przy katarze oraz spray łagodzący ból gardła.

Bardzo cennym nawykiem jest noszenie ze sobą małej, podręcznej apteczki z podstawowym wyposażeniem. Jest to szczególnie przydatne podczas wyjść z małymi dziećmi, gdy drobne urazy zdarzają się znacznie częściej.



Apteczka podręczna

Niewielka apteczka w samochodzie, plecaku czy torbie często okazuje się bardziej przydatna niż duża apteczka pozostawiona w domu, bo znajduje się tam, gdzie najczęściej dochodzi do drobnych urazów i nagłych zdarzeń.

Pierwsza pomoc (absolutne podstawy)

Żadne informacje ani porady zawarte w tym rozdziale nie zastąpią praktycznego szkolenia z pierwszej pomocy. Traktuj je jako podstawo-

we przypomnienie zasad postępowania w najważniejszych wypadkach, a nie jako zamiennik ćwiczeń pod okiem instruktora.

Resuscytacja:

Resuscytację rozpoczyna się, gdy poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo. Najważniejsze jest szybkie wezwanie pomocy i rozpoczęcie uciskania klatki piersiowej — każda minuta zwłoki zmniejsza szanse przeżycia.

Dorosły

- sprawdź reakcję i oddech
- jeśli nie oddycha prawidłowo: 112/999 i rozpocznij resuscytację
- 30 uciśnięć klatki piersiowej : 2 oddechy
- tempo 100–120/min, głębokość 5–6 cm
- użyj AED, jeśli jest dostępne

Dziecko

- sprawdź reakcję i oddech
- wykonaj 5 oddechów ratowniczych
- następnie 30 uciśnięć : 2 oddechy
- tempo 100–120/min, głębokość około 1/3 klatki piersiowej
- jeśli jesteś sam i nie możesz od razu wezwać pomocy, prowadź resuscytację około 1 minuty, potem dzwoń pod 112/999

Jeżeli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych u dorosłego, prowadź przynajmniej ciągłe uciskanie klatki piersiowej.



Bardzo częstym błędem podczas resuscytacji jest niewłaściwe ułożenie głowy, przez co drogi oddechowe pozostają częściowo zamknięte. Głowę należy odchylić do tyłu, a brodę unieść, tak aby zapewnić swobodny przepływ powietrza.

Krwawienie i rany:

Krwawienie – najważniejsze jest jego szybkie zatrzymanie. Przyłóż do rany czysty opatrunek i mocno uciskaj. Jeśli przesiąknie, nie zdejmuj go — dołóż kolejną warstwę i nadal uciskaj.

Masywny krwotok – bezwzględnie uciskaj ranę. Użyj dłoni, opatrunku lub czystego materiału i wywieraj mocny, ciągły nacisk bez odrywania go od rany.

Rana powierzchowna – oczyść i zabezpiecz ją opatrunkiem. Przy głębokiej ranie, silnym krwawieniu lub wbitym przedmiocie nie próbuj samodzielnie jej „naprawiać" — zabezpiecz miejsce urazu i wezwij pomoc.

Przy masywnym krwotoku trzeba przełamać opór przed dotykaniem rany i obawę przed sprawieniem bólu. Silny, bezpośredni ucisk rozpoczęty natychmiast może uratować życie — każda minuta zwłoki oznacza dalszą utratę krwi.



Podejrzenie złamania, urazy komunikacyjne i upadki z wysokości:

Podejrzenie złamania – nie próbuj nastawiać kończyny. Ogranicz jej ruch i pozostaw w pozycji zastanej, jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia.

Wypadek komunikacyjny lub upadek z wysokości – należy brać pod uwagę możliwość urazu kręgosłupa. Nie poruszaj poszkodowanego i nie próbuj go przenosić, chyba że pozostawienie go na miejscu zagraża jego życiu. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy poszkodowany nie oddycha prawidłowo i wymaga resuscytacji — wtedy konieczne jest ułożenie go tak, aby można było rozpocząć reanimację.

Oparzenia:

Oparzone miejsce jak najszybciej intensywnie chłodź chłodną, bieżącą wodą przez około 20 minut. Usuń biżuterię i luźną odzież z okolicy urazu, jeśli nie przykleiła się do skóry.

Nie smaruj oparzenia tłuszczem, kremami ani domowymi preparatami i nie przebijaj pęcherzy. Po schłodzeniu zabezpiecz miejsce czystym, jałowym opatrunkiem.

Przy rozległym lub głębokim oparzeniu, oparzeniu twarzy, szyi, dróg oddechowych, dłoni, stóp lub okolic intymnych — wezwij pomoc medyczną.

Ciało obce w oku lub ranie:

Drobne zanieczyszczenie oka można spróbować wypłukać czystą wodą lub solą fizjologiczną. Nie pocieraj oka i nie próbuj usuwać przedmiotu, który utkwił w oku. Zabezpiecz oko opatrunkiem i skorzystaj z pomocy medycznej.

Nie wyciągaj także przedmiotu głęboko wbitego w ranę. Może on ograniczać krwawienie, a jego usunięcie może gwałtownie pogorszyć stan poszkodowanego. Ustabilizuj przedmiot opatrunkiem wokół niego i wezwij pomoc.

Polecane rozwiązania:

- duża apteczka z przegródkami, umożliwiająca uporządkowanie wyposażenia
- mała apteczka podręczna do samochodu, plecaka lub torby
- środek do dezynfekcji ran o szerokim zastosowaniu
- dodatkowy zapas materiałów opatrunkowych
- termometr elektroniczny z zapasową baterią
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy umieszczona wewnątrz apteczki
- udział w dobrym, praktycznym szkoleniu z pierwszej pomocy

Najczęściej popełniane błędy:

- kupowanie gotowej apteczki bez sprawdzenia jej zawartości
- brak uzupełniania wyposażenia po użyciu apteczki
- przechowywanie przeterminowanych leków
- brak zapasu leków przyjmowanych na stałe
- przechowywanie apteczki w trudno dostępnym miejscu
- brak podręcznej apteczki w samochodzie lub plecaku
- przekonanie, że w razie potrzeby będzie się wiedziało, co zrobić, mimo braku szkolenia i ćwiczeń z pierwszej pomocy

6. Awaryjne ogrzewanie

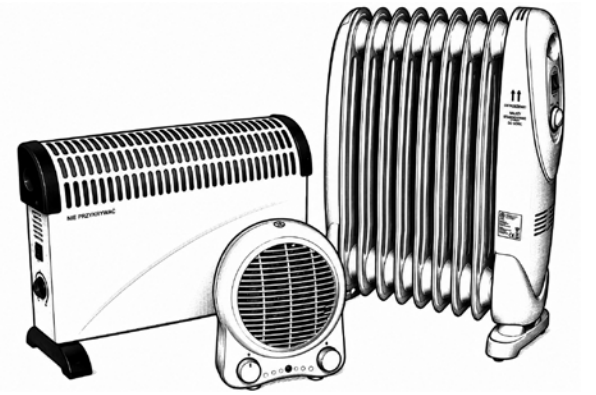
Brak ogrzewania podczas niskich temperatur może szybko doprowadzić do wychłodzenia pomieszczeń i znacząco obniżyć komfort oraz bezpieczeństwo domowników. W zależności od rodzaju budynku i warunków atmosferycznych temperatura wewnątrz może spadać bardzo szybko lub stopniowo, jednak każda dłuższa awaria wymaga odpowiedniego przygotowania. Dlatego już wcześniej warto zastanowić się, w jaki sposób zapewnić rodzinie ciepło oraz jak ograniczyć jego straty.

Od czego zacząć?

Nie istnieje jedno rozwiązanie odpowiednie dla wszystkich. Inne potrzeby będzie miała rodzina mieszkająca w bloku, inne właściciel domu jednorodzinnego z kominkiem, a jeszcze inne osoba ogrzewająca dom pompą ciepła lub kotłem gazowym. Dlatego pierwszym krokiem powinno być przeanalizowanie własnego domu i określenie, co stanie się z ogrzewaniem w przypadku długotrwałego braku energii elektrycznej lub paliwa.

Dobrym rozwiązaniem jest posiadanie co najmniej dwóch niezależnych sposobów ogrzewania. Jeżeli podstawowe źródło ciepła przestanie działać, drugie pozwoli utrzymać bezpieczną temperaturę do czasu usunięcia awarii.

Przenośny grzejnik awaryjny warto traktować nie tylko jako wyposażenie na sytuacje kryzysowe. Znacznie większe jest prawdopodobieństwo, że przyda się podczas zwykłej awarii kotła, pompy ciepła lub innego źródła ogrzewania, zanim serwis usunie usterkę.



Sprawdzone rozwiązania

W zależności od rodzaju budynku i możliwości technicznych można wykorzystać między innymi:

- kominek lub piec na drewno
- przenośny piecyk typu koza
- przenośne piece gazowe, na naftę lub olej napędowy

Nie każde rozwiązanie będzie odpowiednie w każdym domu. Najważniejsze jest wcześniejsze sprawdzenie jego działania oraz bezpiecznego sposobu użytkowania.





Bez względu na trendy w polityce energetycznej czy klimatycznej, tylko w pełni niezależne źródło ciepła daje pewność, że zapewnisz rodzinie bezpieczeństwo podczas awarii.

Ciepły pokój

Podczas dłuższych awarii często bardziej rozsądne jest ogrzewanie jednego pomieszczenia niż całego domu. Warto wcześniej wytypować pokój, który będzie pełnił rolę „ciepłego pokoju". Najlepiej, aby był możliwie niewielki, łatwy do odizolowania od pozostałej części budynku i umożliwiał wspólne przebywanie wszystkich domowników. Takie rozwiązanie pozwala znacząco zmniejszyć zużycie energii lub paliwa oraz ułatwia utrzymanie komfortowej temperatury.

Uwaga:

Z powodu potrzeb energetycznych, zapewnienie awaryjnego ogrzewania jest najtrudniejszym wyzwaniem w całości przygotowań na sytuacje

kryzysowe! W sytuacji kryzysowej ogranicz ilość ogrzewanych pomieszczeń lub zbuduj „ciepły kącik", np. ze stołu zakrytego dywanami, kocami, itp. Minimalna objętość schronienia pozwoli efektywniej ogrzewać je chociażby gorącą wodą w garnku z przykrywką lub w ostateczności ciepłem swojego ciała.

Polecane rozwiązania:

- grube kołdry i koce umożliwiające komfortowy sen w wychłodzonym domu
- grube zasłony ograniczające straty ciepła przez okna
- taśmy i uszczelki do okien oraz drzwi, pozwalające ograniczyć przeciągi
- termometr pokojowy, umożliwiający kontrolowanie temperatury w pomieszczeniach
- niewielki grzejnik gazowy lub naftowy, przeznaczony do awaryjnego ogrzewania pomieszczeń
- czujnik tlenku węgla (czadu) oraz czujnik dymu
- odpowiednia gaśnica w pobliżu miejsca używania urządzeń grzewczych

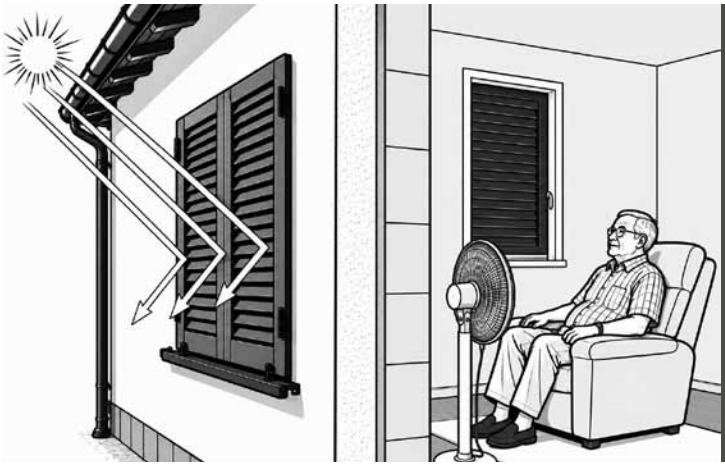
Najczęściej popełniane błędy:

- zakładanie, że awaria ogrzewania potrwa tylko kilka godzin
- opieranie całego systemu ogrzewania na jednym źródle ciepła
- brak wcześniejszego sprawdzenia alternatywnego sposobu ogrzewania
- próba ogrzewania całego domu zamiast jednego pomieszczenia
- nieprzestrzeganie zasad bezpiecznego użytkowania urządzeń grzewczych
- kupowanie urządzeń bez wcześniejszego sprawdzenia, czy są odpowiednie do warunków, w których będą używane
- brak czujnika tlenku węgla podczas korzystania z urządzeń spalających paliwo

7. Upały i przegrzewanie domu

Wysokie temperatury coraz częściej utrzymują się przez wiele dni. Coraz większym problemem staje się przegrzewanie pomieszczeń, szczególnie w nowoczesnych, dobrze ocieplonych budynkach. Szczególnie niebezpieczne jest to dla osób starszych, niemowląt, małych dzieci oraz osób cierpiących na choroby układu krążenia.

Największym błędem jest próba schładzania domu dopiero wtedy, gdy wnętrze jest już mocno nagrzane. Znacznie skuteczniejsze jest niedopuszczenie do przedostania się ciepła do środka. Nawet w domach i mieszkaniach pozbawionych klimatyzacji można skutecznie ograniczyć nagrzewanie pomieszczeń. W wielu przypadkach zastosowanie prostych rozwiązań organizacyjnych i technicznych pozwala utrzymać temperaturę wewnątrz na wyraźnie niższym poziomie, zwiększając bezpieczeństwo i komfort domowników podczas fal upałów.



Najtańszym i jednocześnie najskuteczniejszym sposobem na obniżenie temperatury w domu jest niedopuszczenie, aby ciepło dostało się do środka. Znacznie łatwiej jest zapobiegać nagrzewaniu pomieszczeń, niż później je schładzać.

Zacień okna od zewnątrz budynku

Najwięcej ciepła do budynku dostaje się przez okna. Używaj żaluzje, rolety lub okiennice, markizy, żagiel przeciwsłonecznym, jasną tkaninę lub nawet folię NRC. Każda osłona umieszczona przed szybą jest skuteczniejsza niż wewnątrz pomieszczenia.

Zamknij drzwi do nieużywanych pomieszczeń

Jeżeli jakieś pomieszczenie jest mocno nasłonecznione (np. salon od południa), zamknięcie drzwi ogranicza rozchodzenie się gorącego powietrza po całym domu.

Wietrz tylko wtedy, gdy ma to sens

Latem okna po przeciwnych stronach budynku powinny być szeroko otwierane późnym wieczorem, nocą i wcześnie rano. W ciągu dnia, gdy temperatura na zewnątrz jest wyższa niż w domu, powinny pozostawać zamknięte.

Wentylator potrafi zdziałać więcej niż się wydaje

Pracujący wentylator nie chłodzi powietrza, ale znacząco poprawia komfort poprzez zwiększenie parowania potu.

Klimatyzacja nie musi być duża

Nawet niewielki klimatyzator przenośny lub pojedynczy typu split może stworzyć jedno chłodniejsze pomieszczenie, w którym szczególnie w godzinach popołudniowych będą mogły odpoczywać osoby najbardziej narażone na skutki upału.

Pamiętaj o wodzie

Podczas upałów zapotrzebowanie organizmu na wodę znacząco wzrasta. Dotyczy to szczególnie osób starszych i dzieci, które często słabiej odczuwają pragnienie.

Ogranicz dodatkowe źródła ciepła

Każde urządzenie oddaje część energii w postaci ciepła. Jeżeli to możliwe:

- nie używaj piekarnika w najgorętszej części dnia
- ogranicz gotowanie
- wyłącz niepotrzebne urządzenia elektryczne
- korzystaj z oświetlenia LED

Polecane rozwiązania:

- zacienianie nasłonecznionych okien
- dwa lub trzy ciche wentylatory
- termometr z pomiarem temperatury wewnątrz i na zewnątrz
- klimatyzator przynajmniej do jednego pomieszczenia

Najczęściej popełniane błędy

- otwieranie okien w najgorętszej części dnia
- pozostawianie odsłoniętych okien od strony południowej
- uruchamianie piekarnika i gotowanie w godzinach największego upału
- używanie klimatyzacji bez ograniczania nagrzewania budynku
- brak przygotowanego chłodnego pomieszczenia dla seniorów
- niewystarczające nawadnianie

8. Bezpieczeństwo domu

Dom jest miejscem, w którym spędzamy znaczną część życia i w którym najczęściej będziemy próbować przeczekać skutki sytuacji kryzysowej. Dlatego przygotowania powinny obejmować nie tylko zapasy, energię czy ogrzewanie, ale również podstawowe zabezpieczenie samego budynku.

Pożar, ulatniający się gaz, zalanie mieszkania, awaria instalacji elektrycznej czy zatrucie tlenkiem węgla mogą wydarzyć się niezależnie od poważnego kryzysu. W wielu przypadkach o skali szkód decyduje kilka pierwszych minut oraz to, czy domownicy wiedzą, jak zareagować. Nie potrzeba do tego specjalistycznego wyposażenia. Najważniejsze jest posiadanie kilku prostych zabezpieczeń oraz wiedza, gdzie znajdują się najważniejsze zawory, wyłączniki i urządzenia bezpieczeństwa. Tych kilka prostych zabezpieczeń i znajomość instalacji często decydują o tym, czy drobna awaria nie przerodzi się w poważny problem.

W sytuacji awaryjnej nie powinieneś zastanawiać się, gdzie zakręca się wodę albo wyłącza prąd. Każdy domownik powinien to wiedzieć wcześniej.

Odcięcie mediów

Sprawdź, gdzie w twoim domu lub mieszkaniu znajdują się główne zawory i wyłączniki. W szczególności powinieneś wiedzieć:

Czujnik dymu, czadu lub gaśnica kosztuje niewiele i przez większość czasu nic nie robią. Ich wartość ujawnia się w tej jednej chwili, kiedy naprawdę są potrzebne. Pamiętaj, że koszt ich zakupu często jest mniejszy niż wieńca pogrzebowego.



- gdzie znajduje się główny zawór wody
- gdzie znajduje się główny zawór gazu, jeżeli budynek posiada instalację gazową
- gdzie znajduje się główny wyłącznik energii elektrycznej
- które zabezpieczenia w rozdzielnicy odpowiadają za poszczególne części domu
- jak bezpiecznie wyłączyć urządzenia grzewcze i inne instalacje techniczne

Dobrze jest oznaczyć zawory i wyłączniki w czytelny sposób, szczególnie gdy dostęp do nich nie jest oczywisty. Pięć minut poświęcone dzisiaj na pokazanie rodzinie, gdzie zakręca się wodę i wyłącza prąd, może kiedyś zapobiec bardzo dużym stratom.

Pożar

Pożar mieszkania lub domu należy do zagrożeń, w których czas reakcji ma szczególne znaczenie. Podstawowym zabezpieczeniem powinny być czujniki dymu oraz odpowiednia gaśnica znajdująca się w łatwo dostępnym miejscu. Gaśnica schowana głęboko w garażu, piwnicy albo za stertą rzeczy może okazać się bezużyteczna. Powinna znajdować się tam, skąd można ją szybko zabrać.

Jeżeli pożar szybko się rozwija, pomieszczenie jest silnie zadymione albo nie masz pewności, że możesz ugasić go bezpiecznie, nie ryzykuj. Opuść budynek, ostrzeż pozostałych domowników i wezwij straż pożarną.

Czujniki dymu i tlenku węgla

Czujnik dymu jest jednym z najtańszych urządzeń mogących uratować życie. Szczególnie ważny jest nocą, kiedy domownicy śpią i mogą zbyt późno zauważyć rozwijający się pożar. Powinieneś posiadać również czujnik tlenku węgla nawet wtedy, gdy w domu nie masz urządzeń spalających paliwo. Sam zakup czujnika nie wystarczy. Należy okresowo sprawdzać jego działanie i wymieniać baterie zgodnie z zaleceniami producenta.

Zalanie domu

Pęknięty przewód, uszkodzony wężyk przy pralce, nieszczelna instalacja lub awaria wodociągowa mogą w krótkim czasie spowodować poważne szkody. Dlatego dostęp do głównego zaworu wody powinien być łatwy i nie może być zastawiony.

Jeżeli zauważysz poważny wyciek, w pierwszej kolejności zatrzymaj dopływ wody. W przypadku ryzyka kontaktu wody z instalacją elektryczną należy również bezpiecznie odłączyć zasilanie, jeżeli można to zrobić bez narażania siebie.

Warto także wiedzieć, gdzie znajdują się lokalne zawory odcinające wodę do toalety, umywalki, pralki czy zmywarki. Niewielką awarię można wtedy opanować bez odcinania wody w całym domu.

Czujniki zalania umieszczone przy pralce, zmywarce, bojlerze lub pod zlewem mogą szybko wykryć pojawiającą się wodę i uruchomić alarm, zanim niewielki wyciek spowoduje poważniejsze szkody.

Klucze i możliwość opuszczenia domu

Każdy domownik powinien wiedzieć, jak szybko opuścić budynek. Nie przechowuj jedynego kompletu kluczy w miejscu, do którego podczas pożaru lub awarii dostęp może zostać odcięty. Jeżeli drzwi wymagają użycia klucza od wewnątrz, domownicy powinni wiedzieć, gdzie jest on przechowywany.

Warto również wcześniej ustalić najprostsze sposoby opuszczenia domu oraz miejsce, w którym rodzina spotka się po ewakuacji. Takie ustalenie jest szczególnie ważne w przypadku dzieci. Po opuszczeniu budynku nie powinny wracać do środka w poszukiwaniu rodziców, rodzeństwa, telefonu czy zwierzęcia.

Polecane rozwiązania:

- czujniki dymu umieszczone w odpowiednich miejscach domu
- czujnik tlenku węgla
- co najmniej jedna odpowiednio dobrana gaśnica w łatwo dostępnym miejscu
- łatwy dostęp do głównego zaworu wody
- znajomość lokalizacji głównego wyłącznika energii elektrycznej
- znajomość lokalizacji głównego zaworu gazu
- podstawowa wiedza wszystkich domowników o sposobie odłączenia mediów i opuszczenia domu

Najczęściej popełniane błędy:

- brak czujników dymu i tlenku węgla
- posiadanie gaśnicy bez znajomości sposobu jej użycia
- przechowywanie gaśnicy w trudno dostępnym miejscu
- utrudniony dostęp do głównego zaworu wody lub rozdzielnicy elektrycznej
- brak wiedzy domowników o lokalizacji zaworów i wyłączników
- brak regularnego sprawdzania czujników i gaśnic

9. Pieniądze w gotówce

W sytuacji kryzysowej nie liczy się stan konta, ale to, do jakich pieniędzy masz natychmiastowy dostęp. Bankomaty mogą przestać działać z powodu awarii zasilania, problemów z łącznością lub po prostu zostać opróżnione. Podobnie płatności kartą mogą być czasowo niemożliwe.



Gotówka czyni ciebie niezależnym w przypadku różnego rodzaju problemów, ale i… relacji z władzą. Dlatego warto przechowywać w domu odpowiedni zapas gotówki przeznaczony wyłącznie na sytuacje awaryjne.

Ile gotówki?

Nie istnieje jedna właściwa kwota. Powinna ona umożliwić rodzinie zakup podstawowych produktów i usług przynajmniej przez kilka lub kilkanaście dni. Warto przechowywać zarówno banknoty o wyższych nominałach, jak i mniejsze, które ułatwią płacenie w sytuacji ograniczonej dostępności reszty.

Równie ważne jak zapas gotówki jest stopniowe budowanie poduszki finansowej. Nawet niewielkie oszczędności mogą pomóc pokryć nieprzewidziane wydatki związane z awarią, utratą dochodów lub inną sytuacją kryzysową.

Polecane rozwiązania:

- osobny, niewielki zapas gotówki w drobnych nominałach (10, 20 i 50 zł)
- wodoodporna koperta lub saszetka do przechowywania gotówki
- drugie miejsce przechowywania części zapasu, oddzielone od głównego
- niewielki portfel awaryjny przeznaczony wyłącznie na sytuacje kryzysowe

Najczęściej popełniane błędy:

- całkowite poleganie na płatnościach elektronicznych
- brak gotówki w domu
- przechowywanie wyłącznie banknotów o wysokich nominałach
- wykorzystywanie awaryjnej gotówki na bieżące wydatki
- przechowywanie pieniędzy w oczywistym miejscu

10. Procedury działania

Rodzina, zwłaszcza większa, jest złożonym mechanizmem, którego sprawne funkcjonowanie zależy od dobrej współpracy wszystkich domowników. Dlatego warto wcześniej ustalić procedury działania na wypadek sytuacji nietypowych. Dzieci powinny wiedzieć, co zrobić, gdy rodzice nie odbiorą ich ze szkoły, a dorośli – jak postępować w razie utraty kontaktu lub innych nieprzewidzianych zdarzeń. Dobrze, aby najważniejsze ustalenia były zapisane i umieszczone w łatwo dostępnym miejscu.

Rodzinne procedury powinny być spisane i przechowywane w łatwo dostępnym miejscu. Dzięki temu w sytuacji stresowej każdy domownik wie, co ma zrobić, a ryzyko nieporozumień i błędnych decyzji jest znacznie mniejsze.


PROCEDURY RODZINNE

Wyjście do szkoły

1. Po lekcjach domownicy do rodziców.
2. Nieodebrane dziecko ... rodzica ... [illegible]
3. Gdy nie ma kontaktu z rodzicami, ...
4. Jak nie ma potwierdzenia, ... [illegible]
5. Po powrocie do domu jak nie ma ... [illegible]
6. Codzienny w domu.

Wyjazd do lekarza/ Góry

1. Po dowiedzeniu się ... [illegible]
2. Nieodebrane dziecko ... [illegible]
3. Po odbiorze dziecka z lekarza ...
4. Jak nie ma kontaktu z rodzicami, ...
5. U dziadków dziecko ... [illegible]
6. Jak wracamy samochodem do rodziców ...
7. Po wyjściu z autobusu z rodzicami, ...
8. Jak nie ma kontaktu z rodzicami, ...

Zgubienie się w mieście

1. Jak zgubiliśmy się przy ...
2. Po ogłoszeniu, komunikujemy się ...
3. Jak nie ma kontaktu, ...
4. Z miejsca ustalamy się ...

Brak łączności telefonicznej w lokalizacji Góry

1. Gdy nie ma łączności, ... [illegible]

Przykładowe procedury rodzinne

Łączność i kontakt:

- procedura kontaktu po zakończeniu szkoły/zajęć
- awaryjne miejsce spotkania poza domem
- osoba kontaktowa poza obszarem zagrożenia
- brak możliwości dodzwonienia się do rodzica
- miejsce pozostawiania informacji po opuszczeniu domu

Dzieci i ich samodzielność:

- co robi dziecko, gdy dom jest zamknięty
- co robi dziecko, gdy rodzic nie odbiera telefonu
- procedura „zgubiłem się w miejscu publicznym"
- zasady przemieszczania się po lekcjach

Bezpieczeństwo domowe:

- alarm „obcy w domu"- hasło i działania
- procedura na wypadek pożaru
- procedura na alarm czujnika CO/gazu
- dostęp do kluczy awaryjnych

Sytuacje zewnętrzne:

- awaryjna ewakuacja z budynku lub okolicy
- procedura w razie braku transportu do domu
- zasady powrotu po zmroku
- zachowanie przy spotkaniu agresywnej osoby lub zwierzęcia

Kryzysy społeczne i infrastrukturalne:

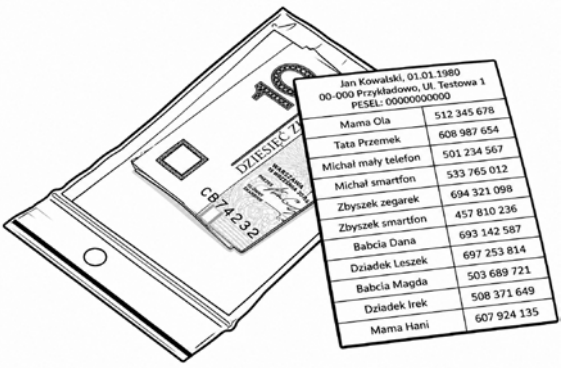
- procedura na brak sieci komórkowej
- procedura przy blackoutcie
- procedura „pozostaliśmy bez kontaktu z dzieckiem/rodzicem"

Komunikacja specjalna:

- rodzinne hasło zaufania
- tajne wezwanie pomocy
- awaryjna kartka z danymi dla dziecka

Nie musisz przygotować wszystkich procedur od razu. Zacznij od tych, które dotyczą codziennych sytuacji w twojej rodzinie, a z czasem uzupełniaj je o kolejne scenariusze. Sam fakt wspólnego omówienia takich sytuacji często okazuje się równie wartościowy jak spisanie ich na kartce.

Kartka z najważniejszymi numerami telefonów oraz niewielką kwotą gotówki, przeznaczoną wyłącznie na sytuacje awaryjne, która z przyzwyczajenia jest zabierana przez samodzielnie wychodzące dziecko, może rozwiązać wiele problemów.



Polecane rozwiązania:

- wydrukowana lista rodzinnych procedur umieszczona w łatwo dostępnym miejscu
- regularne omawianie i okresowe ćwiczenie najważniejszych procedur z domownikami
- regularna aktualizacja procedur uwzględniająca dorastanie dzieci i zmieniającą się sytuację rodzinną

Najczęściej popełniane błędy:

- brak ustalonych zasad postępowania na wypadek nieprzewidzianych sytuacji
- przekonanie, że „jakoś się dogadamy", zamiast wcześniej omówić możliwe scenariusze
- brak wyznaczonego miejsca spotkania po rozdzieleniu członków rodziny

- poleganie wyłącznie na telefonach komórkowych jako jedynym sposobie kontaktu
- nieprzekazanie dzieciom prostych zasad postępowania w sytuacjach awaryjnych
- przygotowanie procedur, które domownicy nie znają lub nie rozumieją
- brak okresowego przypominania i aktualizowania ustalonych procedur

11. Dostęp do informacji

W sytuacjach kryzysowych jedną z głównych form przekazywania informacji przez władze i służby publiczne może być radio. Z tego powodu warto posiadać mały odbiornik radiowy zasilany niezależnie od sieci, odbierający pasmo FM oraz fale długie (LW), w tym częstotliwość 225 kHz. W przypadku zakłóceń w działaniu Internetu czy telewizji, radio może pozostać jednym z najbardziej niezawodnych źródeł informacji.

Procedura postępowania

Gdy zauważysz, że dzieje się coś nietypowego, włącz radio i ustaw je na częstotliwość lokalnej stacji FM. Wcześniej zapisz sobie, jaka to stacja, skąd nadaje i na jakiej częstotliwości. Lokalne rozgłośnie mają najlepszy dostęp do informacji z twojego regionu i szybciej przekażą komunikaty, niż duże, ogólnokrajowe stacje. Rozgłośnie ogólnokrajowe, nadające w paśmie AM przekażą informację bardziej ogólną. Będą także bardziej podatne na zakłócenia lub zniszczenie, niż stacje lokalne.

Nie musisz kupować drogiego, specjalistycznego „radia kryzysowego". Wystarczy prosta konstrukcja, która działa bez zasilania z sieci i odbiera stacje radiowe z zakresów FM i LW. Może to być małe, zwykłe „działkowe" radyjko albo model zasilany akumulatorami od elektronarzędzi.



Brak informacji mimo alarmu

Może się zdarzyć, że usłyszysz sygnały alarmowe, ale nie otrzymasz żadnych dodatkowych informacji. Powodem może być zarówno trwająca analiza sytuacji przez służby, jak i czasowe dysfunkcje systemów przekazywania informacji lub ich ograniczona skuteczność.

Jeżeli nie widzisz bezpośredniego zagrożenia, najbezpieczniej będzie pozostać w domu lub innym bezpiecznym miejscu i zachować czujność. Nie podejmuj pochopnych decyzji wyłącznie z powodu braku informacji. Obserwuj sytuację i podejmuj decyzje zgodnie z okolicznościami, oficjalnymi komunikatami, gdy się pojawią, oraz przede wszystkim zdrowym rozsądkiem.

Pamiętaj, że brak komunikatu nie oznacza automatycznie braku zagrożenia, podobnie jak pojedyncza, niesprawdzona informacja nie musi oznaczać, że zagrożenie rzeczywiście istnieje.

Dezinformacja

Twoją najlepszą obroną przed dezinformacją jest chłodna głowa i sprawdzanie źródeł. Nie wierz w pierwszą zasłyszaną wiadomość i porównaj ją z innymi, najlepiej oficjalnymi komunikatami. Jeżeli jakaś informacja wywołuje silne emocje lub zachęca do natychmiastowego działania, tym bardziej warto ją wcześniej sprawdzić. Pamiętaj, że im mniej emocji i więcej weryfikacji, tym trudniej będzie tobą manipulować.

Polecane rozwiązania:

- przymocowanie do radia kartki z częstotliwościami lokalnych stacji radiowych
- wcześniejsze poznanie alternatywnych źródeł informacji działających w okolicy (lokalne radio, komunikaty gminy, OSP)

Najczęściej popełniane błędy:

- poleganie wyłącznie na Internecie
- brak radia z niezależnym zasilaniem
- nieznajomość lokalnych częstotliwości radiowych
- uleganie niesprawdzonym informacjom z mediów społecznościowych
- podejmowanie decyzji pod wpływem emocji bez zweryfikowania informacji

12. Łączność

Łączność nie polega wyłącznie na możliwości rozmowy z bliskimi. W sytuacji kryzysowej pozwala zdobywać informacje, wezwać pomoc, przekazywać ważne decyzje oraz uruchomić wcześniej przygotowane rodzinne procedury.

Obserwacje i analizy rzeczywistych sytuacji kryzysowych prowadzą do prostego wniosku – nie należy zbyt szybko skreślać telefonii komórkowej. Wbrew powszechnym wyobrażeniom, nawet podczas poważnych awarii infrastruktury i działań wojennych sieci komórkowe często nadal funkcjonują. Z tego powodu telefon komórkowy pozostaje podstawowym narzędziem łączności w sytuacjach kryzysowych.

Nie przygotowujemy się na sytuację, w której nie działa nic. Przygotowujemy się na sytuację, w której działa mniej niż zwykle. I właśnie dlatego warto w pierwszej kolejności wykorzystać to, co z dużym prawdopodobieństwem nadal będzie dostępne.

Podstawą jest utrzymywanie telefonu w gotowości. Staraj się nie dopuszczać do całkowitego rozładowania baterii, posiadaj powerbank oraz możliwość ładowania telefonu z samochodu lub awaryjnego źródła energii.

Smartfon oferuje szerokie możliwości komunikacji, natomiast telefon klawiszowy zapewnia znacznie dłuższy czas pracy na baterii. Oba urządzenia są jednak bezużyteczne po rozładowaniu, dlatego warto wcześniej przygotować awaryjne źródło zasilania.



Nie każdy wie, że wiele smartfonów domyślnie korzysta z wiadomości RCS zamiast klasycznych SMS. RCS oferuje dodatkowe funkcje, jednak do działania wymaga transmisji danych lub połączenia z siecią Wi-Fi. Jeżeli używasz RCS, to w sytuacji kryzysowej przełącz format wysyłanych wiadomości na klasyczny SMS. Wiadomości zostaną przesłane za pomocą sieci komórkowej, bez konieczności korzystania z transmisji danych lub dostępu do Internetu.

Jeżeli sieć jest przeciążona, w pierwszej kolejności wysyłaj krótkie wiadomości SMS. Wymagają one znacznie mniej zasobów sieci niż rozmowy głosowe i wielokrotnie okazywały się najpewniejszym sposobem przekazania informacji. W telefonie warto mieć zainstalowane i aktualne najpopularniejsze komunikatory internetowe, jednak należy pamiętać, że wymagają one dostępu do transmisji danych lub Wi-Fi. SMS działa również bez dostępu do Internetu.

Po wystąpieniu poważnej awarii nie korzystaj z telefonu do przeglądania wiadomości, mediów społecznościowych i filmów. Zachowaj energię baterii na komunikację z rodziną oraz odbiór najważniejszych informacji.

Dobrym uzupełnieniem domowego wyposażenia są radiotelefony PMR. Ich zasięg jest niewielki, jednak po wcześniejszym przećwiczeniu obsługi doskonale sprawdzają się podczas prac wokół domu, w czasie ewakuacji samochodami, na wycieczkach, biwakach oraz w innych sytuacjach, gdy członkowie rodziny znajdują się w niewielkiej odległości od siebie. Nie zastąpią telefonu komórkowego, ale mogą być jego bardzo wartościowym uzupełnieniem.

Polecane rozwiązania:

- wydrukowana lista najważniejszych numerów telefonów
- zapasowy telefon komórkowy lub prosty telefon klawiszowy
- samochodowa ładowarka USB
- przewód do ładowania telefonu o długości umożliwiającej wygodne korzystanie z urządzenia podczas ładowania

Najczęściej popełniane błędy:

- przechowywanie wszystkich numerów kontaktowych wyłącznie w pamięci telefonu
- prowadzenie długich rozmów zamiast przekazywania krótkich, konkretnych informacji
- wysyłanie zdjęć i filmów zamiast krótkich wiadomości tekstowych
- brak regularnego sprawdzania poziomu naładowania powerbanku
- nieprzećwiczenie używania radiotelefonów PMR przed sytuacją kryzysową
- brak ustalonych zasad korzystania z radiotelefonów PMR

13. Artykuły higieniczne

Higiena jest jednym z podstawowych elementów zdrowia i komfortu życia. W sytuacjach kryzysowych utrzymanie czystości pomaga ograniczyć ryzyko infekcji, ułatwia opiekę nad dziećmi i osobami starszymi

oraz poprawia samopoczucie domowników. Dlatego warto utrzymywać w domu zapas podstawowych artykułów higienicznych, który pozwoli rodzinie funkcjonować przez co najmniej 2–4 tygodnie.

Wbrew pozorom zgromadzenie takiego zapasu jest znacznie łatwiejsze, niż się wydaje. Nie zajmuje wiele miejsca, a jego koszt jest niewspółmiernie mały do korzyści, jakie daje w sytuacji kryzysowej.



Podstawowy zestaw artykułów higienicznych

- mydło w kostce lub w płynie
- pasta i szczoteczki do zębów
- papier toaletowy
- środki higieny osobistej dla kobiet
- płyn do mycia naczyń oraz tabletki do zmywarki
- środki do prania odzieży
- worki na śmieci
- podstawowe środki do utrzymania czystości łazienki i kuchni
- pozostałe artykuły używane na co dzień (np. maszynki do golenia)

Wszystko w liczbie przynajmniej trzech sztuk, tak, by w łatwy, wizualny sposób kontrolować zużywanie zapasu.

Płyn do mycia naczyń jest jednym z najbardziej niedocenianych produktów. To właśnie możliwość skutecznego umycia naczyń, sztućców i naczyń ma często większe znaczenie niż specjalistyczny sprzęt kupowany na sytuacje kryzysowe.

Polecane wyposażenie:

- bidetka turystyczna lub butelka z końcówką do podmywania, pozwala znacząco ograniczyć zużycie wody i papieru toaletowego
- myjka lub gąbka do mycia ciała, umożliwiająca utrzymanie higieny przy niewielkim zużyciu wody
- sznurek i klamerki do suszenia odzieży oraz ręczników
- miski i wanienki do mycia i prania ręcznego

Najczęściej popełniane błędy:

- skupianie się wyłącznie na zapasie papieru toaletowego
- brak przygotowania na ograniczony dostęp do wody
- używanie zapasów na co dzień bez ich uzupełniania
- pomijanie środków do utrzymania czystości naczyń, kuchni i sanitariatów
- brak przygotowania do ręcznego prania odzieży podczas dłuższej awarii

14. Dane i dokumenty

Zmiany technologiczne sprawiły, że coraz większa część naszego życia istnieje wyłącznie w formie cyfrowej. Dane cyfrowe są dziś równie cenne jak majątek materialny, a ich utrata może być równie dotkliwa. Dlatego regularnie twórz kopie danych na różnych nośnikach: dyskach HDD i SSD, płytach optycznych, kartach pamięci czy pendrive'ach. Zadbaj też o solidne oprogramowanie zabezpieczające komputer i urządzenia mobilne. Pomyśl o tym, ile masz zapisanych wspomnień: nagrania pierwszych kroków dziecka, kontakty, hasła, dokumentację medyczną, zdjęcia z rodzinnych wyjazdów, dokumenty, projekty z pracy, dostęp do banku. To wszystko możesz stracić w jednej chwili przez awarię dysku lub włamanie. Dlatego tak ważne są regularne kopie zapasowe i rozsądne zasady bezpieczeństwa w sieci.

Archiwizuj dane na różnych nośnikach i przechowuj ich kopie w różnych miejscach. Jeśli korzystasz z płyt CD lub DVD, wybieraj nośniki przeznaczone do długotrwałej archiwizacji, ponieważ zwykłe płyty mogą z czasem utracić zapisane dane.



Polecane rozwiązania:

- papierowe kopie można poświadczyć notarialnie za zgodność z oryginałem
- wykonuj kopie wszystkich dokumentów urzędowych od razu po ich otrzymaniu, aby nie polegać wyłącznie na jednym oryginale
- przechowuj oryginały w jednym, bezpiecznym miejscu
- na co dzień korzystaj z kopii, najlepiej cyfrowych, które łatwo znaleźć po nazwie pliku lub dacie
- kopie kluczowych dokumentów rodzinnych umieść także w plecaku ewakuacyjnym i w innym miejscu poza domem
- zabezpiecz akty notarialne, polisy ubezpieczeniowe, dyplomy i certyfikaty, a także inne dokumenty potwierdzające ważne prawa i kompetencje

Najczęściej popełniane błędy:

- przechowywanie jedynej kopii danych na jednym dysku
- brak kopii dokumentów i danych poza domem
- odkładanie wykonania kopii „na później”
- nieaktualizowanie kopii po zmianach w dokumentach
- przechowywanie wszystkich nośników w jednym miejscu

15. Zdrowie

Dbając o przygotowania do trudniejszych czasów, warto pamiętać, że ich fundamentem jest zdrowie — zarówno twoje, jak i wszystkich domowników. Pogarszająca się kondycja, nieleczone choroby przewlekłe czy brak kontroli nad stanem zdrowia mogą znacznie utrudnić radzenie sobie w kryzysie, niezależnie od wieku. W sytuacjach wymagających szybkiego reagowania sprawność fizyczna i stabilny stan zdrowia pozwalają działać pewniej, pomagać innym i unikać dodatkowych zagrożeń.

Przegląd zdrowia rodziny i badania diagnostyczne

Należy regularnie wykonywać przegląd zdrowia całej rodziny. Kompetentny lekarz dobierze odpowiednie, dostosowane do wieku i indywidualnej sytuacji badania profilaktyczne. Dotyczy to zarówno dzieci, osób w średnim wieku, jak i seniorów, ponieważ każdy ma swoje specyficzne ryzyka i potrzeby zdrowotne.

Wyciąganie wniosków i dalsze kroki

Wyniki badań to dopiero punkt wyjścia. Na ich podstawie lekarz, fizjoterapeuta czy dietetyk mogą wskazać proste, wykonalne zmiany, które realnie poprawią komfort i bezpieczeństwo w codziennym życiu. Niekiedy będzie to korekta leków, czasem usprawnienie ruchowe, a innym razem zmiana odżywiania lub wprowadzenie odpowiedniej aktywności.

Rezygnacja z nałogów i poprawa stylu życia

Warto także ograniczać czynniki, które pogarszają zdrowie. Nadmiar alkoholu, nikotyna, stres czy brak ruchu osłabiają organizm i zmniejszają jego odporność na trudniejsze sytuacje. W każdym wieku można wprowadzić korzystne zmiany, a jeśli jest to trudne, istnieją instytucje i specjaliści, którzy oferują wsparcie.

Dbanie o zdrowie jest elementem odporności rodziny i społeczności, który pozwala lepiej przygotować się na sytuacje kryzysowe, niezależnie od tego, ile ma się lat i w jakiej jest się kondycji.

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna poprawia zdrowie, sprawność i odporność organizmu. Nie chodzi o wyczynowy sport, lecz o utrzymanie kon-

dycji pozwalającej sprawnie funkcjonować na co dzień i lepiej radzić sobie w sytuacjach kryzysowych. Nawet regularne spacery, jazda na rowerze czy proste ćwiczenia wykonywane kilka razy w tygodniu przynoszą wymierne korzyści.

Otyłość rozwija się powoli i często pozostaje niezauważona przez lata. Stopniowo pogarsza sprawność organizmu, zwiększa ryzyko wielu chorób i może znacząco utrudnić radzenie sobie nawet z codziennymi wyzwaniami, nie mówiąc o sytuacjach kryzysowych.



Polecane rozwiązania:

- zacznij aktywność fizyczną już od niewielkich, regularnych spacerów
- umów przegląd stomatologiczny i nie odkładaj leczenia zębów
- wyrabiaj u dzieci zdrowe nawyki żywieniowe i dbaj o utrzymanie prawidłowej masy ciała
- wyrabiaj u dzieci nawyk regularnej aktywności fizycznej

Najczęściej popełniane błędy:

- odkładanie badań profilaktycznych „na później"
- ignorowanie objawów chorób przewlekłych
- brak regularnego wykupywania leków przyjmowanych na stałe
- rezygnowanie z aktywności fizycznej
- bagatelizowanie zdrowia psychicznego i przewlekłego stresu
- przekonanie, że przygotowanie do kryzysu polega wyłącznie na gromadzeniu sprzętu, a nie na dbaniu o własne zdrowie

16. Sąsiedzi i samorząd

W sytuacji kryzysowej bezpieczeństwo rodziny nie zależy wyłącznie od tego, co przygotujesz we własnym domu. Duże znaczenie mają również sąsiedzi, lokalna społeczność i sposób przygotowania samorządu. Im lepiej potrafimy współpracować i im sprawniej działają lokalne instytucje, tym łatwiej poradzić sobie z dłuższą awarią, brakiem podstawowych usług czy innym nieprzewidzianym zdarzeniem.

Współpraca sąsiedzka

W sytuacjach kryzysowych współpraca sąsiedzka staje się jednym z najskuteczniejszych sposobów na zwiększenie bezpieczeństwa i odporności lokalnej społeczności. Sąsiedzi są najbliżej, reagują najszybciej i często dysponują zasobami, których brakuje w pojedynczych gospodarstwach. Mogą to być informacje, sprzęt lub zwykła ludzka pomoc. Wspólne ustalenia, proste procedury kontaktu i wzajemne wsparcie pozwalają działać sprawniej, niż w pojedynkę, zwłaszcza gdy służby są przeciążone lub niedostępne.

Współpraca sąsiedzka to także sposób na włączenie w działania osób mniej zaradnych, schorowanych czy samotnych, które w kryzysie często potrzebują więcej wsparcia. Jednocześnie takie osoby również mogą być częścią systemu pomocy chociażby poprzez opiekę nad dziećmi, drobne prace, obserwację okolicy czy przechowywanie informacji. Dla wielu z nich to nie tylko realny wkład, ale też ważny sygnał, że są potrzebne, wartościowe i mogą liczyć na wzajemność.

Budowanie dobrych relacji, wymiana kontaktów, ustalenie prostych zasad współdziałania oraz wspólna troska o najsłabszych są równie ważnym elementem przygotowań jak zapasy czy sprzęt.

W sytuacji kryzysowej sąsiad pomoże szybciej niż członek rodziny mieszkający w tej samej miejscowości. To on jako pierwszy zauważy zagrożenie, wezwie pomoc lub udzieli wsparcia. Dobre relacje z sąsiadami są fundamentem odporności lokalnej społeczności.



Dobrym przykładem oddolnej współpracy były ukraińskie „punkty niezłomności". Początkowo wiele z nich powstawało spontanicznie z inicjatywy mieszkańców, wspólnot i lokalnych wolontariuszy. Były to miejsca, w których można było się ogrzać, naładować telefon, napić ciepłego napoju czy uzyskać podstawową pomoc. Dopiero później inicjatywa została szerzej wsparta przez państwo.

Polecane rozwiązania (sąsiedzi):

- wymiana numerów telefonów
- wzajemna opieka nad dziećmi i seniorami
- wspólne korzystanie z narzędzi i sprzętu
- wzajemne informowanie o zagrożeniach
- wzajemna pomoc przy drobnych naprawach i pracach technicznych

Najczęściej popełniane błędy (sąsiedzi):

- brak kontaktu z najbliższymi sąsiadami
- przekonanie, że w kryzysie każdy poradzi sobie sam
- brak ustalonych sposobów wzajemnego kontaktu
- pomijanie osób starszych, samotnych i z niepełnosprawnościami
- oczekiwanie wyłącznie pomocy ze strony służb i instytucji

Twój wpływ na przygotowanie gminy

Przygotowanie własnej rodziny to podstawa, ale nie można udawać, że na tym kończy się temat. W czasie poważniejszej awarii szybko okaże się, czy gmina ma realne rozwiązania, czy tylko dokumenty, procedury i ogólne deklaracje. To właśnie samorząd odpowiada za wiele spraw, które w kryzysie stają się podstawowe: wodę, informowanie mieszkańców, funkcjonowanie części obiektów publicznych, współpracę z OSP, organizację punktów wsparcia czy utrzymanie najważniejszych usług.



Nie rób awantury z urzędem, ale też nie zadawalaj się ogólnym zapewnieniom, że „gmina jest przygotowana". Jeśli widzisz lukę, zgłoś ją. Jeśli problem dotyczy większej liczby mieszkańców, zorganizujcie się i wracajcie do tematu.

Nie zakładaj, że skoro coś powinno być przygotowane, to rzeczywiście jest. Pytaj. Sprawdzaj. Dopytuj o konkrety. Gdzie będzie można pobrać wodę? Jak mieszkańcy dostaną informacje, gdy nie będzie Internetu? Czy przedszkole ma awaryjne zasilanie? Czy Gmina wie, jak zabezpieczyć paliwo dla najważniejszych służb? Czy punkty wsparcia istnieją tylko na papierze, czy naprawdę da się je uruchomić?

Często właśnie zainteresowanie mieszkańców decyduje o tym, czy przygotowania zostaną potraktowane poważnie, czy odłożone na później. Dobrze przygotowana gmina nie powstaje wyłącznie w urzędzie. Powstaje również dzięki mieszkańcom, którzy wiedzą, o co pytać i nie odpuszczają po pierwszej ogólnej odpowiedzi.

Nie musisz wszystkiego opracowywać samodzielnie. Kod QR prowadzi do strony, na której są gotowe wzory pism, pytania i materiały pomagające sprawdzić rzeczywisty poziom przygotowania twojej gminy na sytuacje kryzysowe. Wykorzystaj dosłownie lub dostosuj do swoich potrzeb. www.jestemgotowy.pl/materialy-i-poradniki

Polecane rozwiązania (władze samorządowe):

- pytaj o konkretne przygotowania i dostępne rozwiązania
- sprawdzaj, czy procedury mają praktyczne zastosowanie
- dopytuj o szczegóły, gdy odpowiedzi są zbyt ogólne
- zgłaszaj zauważone braki i proponuj możliwe rozwiązania
- korzystaj z gotowych wzorów pytań i wniosków

Najczęściej popełniane błędy (władze samorządowe):

- zakładanie, że wszystko zostało już odpowiednio przygotowane
- zadowalanie się ogólnymi i wymijającymi odpowiedziami
- brak zainteresowania tematem przed wystąpieniem kryzysu
- rezygnowanie z dalszych pytań po pierwszej odpowiedzi
- ograniczanie się do narzekania zamiast podejmowania konkretnych działań

17. Zapas paliwa

Nawet niewielki zapas paliwa to proste i skuteczne zabezpieczenie na wypadek krótkotrwałych problemów z jego dostępnością. Warto mieć awaryjny zapas 10–20 litrów, regularnie je rotować i mieć pewność, że zimowe awarie, przerwy w dostawach energii, zakłócenia logistyczne czy chwilowe braki paliwa na stacjach nie sparaliżują codziennych obowiązków. Jeden lub dwa małe kanistry w zupełności wystarczą, by w razie potrzeby spokojnie zatankować auto lub uruchomić generator elektryczny.

Warto wyrobić sobie nawyk tankowania samochodu już przy około połowie zbiornika. Taki prosty zwyczaj zapewnia większą swobodę działania podczas awarii, zakłóceń dostaw paliwa lub nagłej potrzeby wyjazdu.

Nawet niewielkie, domowe zapasy paliwa mają jeszcze jedną ogromną zaletę- jeśli posiada je znaczna część społeczeństwa, to w pierwszych godzinach kryzysu nie dochodzi do natychmiastowego oblężenia stacji paliw. Osoby posiadające choć jeden pełny kanister paliwa nie muszą natychmiast ustawiać się w kolejkach do stacji paliw. W praktyce działa to jak amortyzator- rozprasza nagły szok, zmniejsza kolejki i pozwala służbom oraz dostawcom paliw pracować spokojniej. Kilkanaście litrów paliwa zgromadzonych w tysiącach gospodarstw domowych potrafi zrobić ogromną różnicę dla funkcjonowania całego miasta.



Paliwo należy przechowywać w atestowanych kanistrach przeznaczonych do magazynowania paliw płynnych, zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa, oraz regularnie je wymieniać, aby zachowało swoje właściwości.

Polecane rozwiązania:

- opisanie kanistrów datą napełnienia, co ułatwia kontrolę rotacji
- tankowanie samochodu do pełna przed prognozowanymi burzami, intensywnymi opadami lub dłuższymi wyjazdami
- lejek, ułatwiający bezpieczne i wygodne przelewanie paliwa

Najczęściej popełniane błędy:

- przechowywanie paliwa w przypadkowych pojemnikach
- brak rotacji zapasu
- pozostawianie pustego baku w samochodzie
- kupowanie paliwa dopiero po wystąpieniu kryzysu
- przechowywanie paliwa w miejscach stwarzających zagrożenie pożarowe

18. W podróży

Sytuacja kryzysowa może zastać rodzinę poza domem – podczas codziennego dojazdu, wycieczki lub wakacyjnej podróży. Awaria samochodu, zamknięta droga, przerwa w kursowaniu komunikacji albo wielogodzinny korek, mogą sprawić, że zwykła podróż szybko przestanie przebiegać zgodnie z planem.

Samochód, szczególnie podczas niepogody, daje także złudne poczucie bezpieczeństwa. Ciepłe i suche wnętrze sprawia, że łatwo lekceważy się możliwe problemy i konieczność opuszczenia pojazdu. Gdy dojdzie do awarii, kolizji lub zablokowania trasy, brak odpowiedniej odzieży, światła czy podstawowego wyposażenia może szybko stać się poważnym utrudnieniem, a nawet zagrożeniem.

Podczas dalszej podróży, także publicznymi środkami transportu miej przy sobie podstawowe rzeczy pozwalające funkcjonować twoim bliskim przez kilka godzin bez korzystania ze sklepów i stacji: wodę, jedzenie, podstawowe środki higieniczne, powerbank i latarkę. Przydatna jest również papierowa mapa, któ-

ra działa bez Internetu i zasilania. Ciasno zwinięty koc przyda się na wypadek nieplanowanych, dłuższych postojów w chłodniejszych porach roku.



Profilaktycznie najważniejsze rzeczy pakuj do plecaka. Jeżeli samochód, pociąg lub autobus nie będzie mógł jechać dalej, być może część drogi trzeba będzie pokonać pieszo, plecak pozwala zachować wolne ręce.

Polecane rozwiązania:

- miej wodę i zapas jedzenia niezależnie od planowanych postojów i środka transportu
- przed dalszą podróżą sprawdź trasę i możliwe warianty przejazdu oraz prognozowaną pogodę
- najważniejsze rzeczy przewoź w łatwo dostępnym i poręcznym plecaku
- miej mapy offline oraz prostą mapę papierową
- załóż, że w razie problemów część drogi może być konieczna do pokonania pieszo
- podróżując z dziećmi, ustal wcześniej zasady postępowania w przypadku rozdzielenia

Najczęściej popełniane błędy:

- zakładanie, że podróż zawsze przebiegnie zgodnie z planem
- całkowite uzależnienie się od samochodu i brak przygotowania na inny środek transportu lub odbycia części drogi pieszo
- brak wody i jedzenia na nieprzewidziany postój
- pakowanie wszystkiego do dużych toreb i walizek
- poleganie wyłącznie na telefonie i nawigacji online

19. EDC- sprzęt na co dzień

EDC (Every Day Carry), czyli ekwipunek noszony na co dzień, to niewielki zestaw przedmiotów, które warto mieć zawsze przy sobie. Nie służy on przygotowaniu na wielkie kryzysy, lecz pomaga sprawnie radzić sobie z codziennymi problemami. Dobrze dobrany zestaw zwiększa wygodę, samodzielność i bezpieczeństwo. Najważniejsze nie jest jednak to, co dokładnie nosisz, ale to, aby wyrobić w sobie nawyk zabierania tych rzeczy za każdym razem, gdy wychodzisz z domu.

Podręczny zestaw EDC nie służy do przetrwania w lesie ani przygotowania na katastrofę. To niewielki komplet przedmiotów, które rozwiązują dziesiątki drobnych problemów w codziennym życiu, a podczas sytuacji kryzysowej mogą okazać się jeszcze bardziej przydatne.



Przykładowe wyposażenie EDC

- telefon komórkowy
- portfel z dokumentami, kartą płatniczą i gotówką
- klucze do domu i samochodu
- mała latarka
- scyzoryk lub multitool
- powerbank
- długopis
- kilka plastrów lub niewielka miniapteczka
- leki przyjmowane na stałe

Nie każdy potrzebuje wszystkich wymienionych przedmiotów. Zestaw EDC powinien być dopasowany do wieku, wykonywanej pracy, stanu

zdrowia oraz codziennych obowiązków. Najważniejsze, aby był lekki, praktyczny i rzeczywiście noszony każdego dnia.

Polecane rozwiązania:

- wyrobienie nawyku codziennego noszenia podstawowego zestawu EDC
- okresowy przegląd i uzupełnianie wyposażenia
- dopasowanie zestawu do własnych potrzeb, wykonywanej pracy i stanu zdrowia
- korzystanie z wyposażenia EDC również na co dzień, aby znać jego możliwości i ograniczenia

Najczęściej popełniane błędy:

- noszenie zbyt wielu niepotrzebnych przedmiotów
- przygotowanie zestawu, którego nie nosi się na co dzień
- brak dostosowania wyposażenia do własnych potrzeb
- rezygnacja z okresowego przeglądu zawartości
- noszenie sprzętu, którego nie potrafi się używać

20. Plecak ratunkowy / ewakuacyjny

UWAGA:

Jeżeli nie mieszkasz w miejscu, gdzie ryzyko natychmiastowej ewakuacji jest podwyższone, nie zaczynaj przygotowań od plecaka ratunkowego. Znacznie bardziej prawdopodobne jest, że doświadczysz „zwykłych" skutków sytuacji kryzysowych, takich jak brak prądu, wody czy ogrzewania. Takie problemy będziesz rozwiązywać przede wszystkim we własnym domu.

Dlatego najpierw zadbaj o jego przygotowanie. Plecak ratunkowy powinien być kolejnym etapem, a nie punktem wyjścia. W przeciwnym razie łatwo ulec złudnemu poczuciu bezpieczeństwa – plecak będzie gotowy, podczas gdy dom pozostanie nieprzygotowany. **Podsumowując: najpierw przygotuj miejsce, w którym z największym prawdopodobieństwem przyjdzie ci przetrwać kryzys- czyli dom. Plecak to dopiero kolejny krok. Ważny, ale nie pierwszy.**

Plecak ratunkowy, zwany także ewakuacyjnym, służy do wykorzystania w sytuacjach wymagających natychmiastowego opuszczenia domu. Ponieważ nie ma wtedy czasu na pakowanie, powinien być wcześniej przygotowany i zawierać najpotrzebniejsze wyposażenie, pozwalające zachować podstawową samodzielność przez pierwsze godziny lub dni.

Przykładowe wyposażenie plecaka ratunkowego (30–40 litrów):

- podstawowy zapas wody (2–3 butelki po 0,5 l)
- filtr do wody oraz składany pojemnik na wodę (np. miękka butelka lub camelbak)
- podstawowy zapas żywności i wysokokaloryczne przekąski
- zestaw do przygotowania ciepłego posiłku i napojów
- naczynie, kubek i sztućce
- apteczka wraz z podstawowymi lekami

- latarka i zapasowe baterie
- nóż lub multitool
- powerbank, ładowarka i kable do ładowania elektroniki
- miniaturowe radio na baterie
- podstawowe środki higieny
- gotówka
- papierowe kopie ważnych dokumentów oraz ich kopie cyfrowe
- śpiwór (jeżeli wynika z przyjętej strategii bezpieczeństwa)
- peleryna przeciwdeszczowa lub sprzęt do przygotowania prowizorycznego schronienia

Bardzo przydatnym, choć często niedocenianym elementem wyposażenia jest karimata. Zapewnia izolację od zimnego podłoża, umożliwia odpoczynek, przygotowanie posiłku czy rozłożenie sprzętu. Jest lekka i łatwo przymocować ją do plecaka.



Plecak ratunkowy powinien być lekki i praktyczny, dlatego jego zawartość musi stanowić kompromis między potrzebami a wagą. Powinny się w nim znaleźć rzeczy, które pomogą zachować podstawową samodzielność w pierwszych godzinach lub dniach po ewakuacji.

Polecane rozwiązania:

- przygotowanie plecaka dopiero po zabezpieczeniu podstawowych potrzeb w domu
- ograniczenie wyposażenia do rzeczy rzeczywiście niezbędnych
- regularny przegląd zawartości
- wcześniejsze sprawdzenie wyposażenia w praktyce podczas wyjazdów lub biwaków
- dostosowanie zawartości plecaka do liczby osób, wieku domowników i przyjętej strategii bezpieczeństwa

Najczęściej popełniane błędy:

- rozpoczynanie przygotowań od plecaka zamiast od przygotowania domu
- kupowanie zbyt dużego i ciężkiego plecaka
- pakowanie sprzętu, którego wcześniej się nie używało
- brak okresowej kontroli wyposażenia
- pakowanie niepotrzebnych przedmiotów kosztem rzeczy naprawdę przydatnych
- brak dostosowania zawartości plecaka do potrzeb własnej rodziny

21. Odporność zaczyna się od rodziny

Przez cały poradnik skupialiśmy się na przygotowaniu jednej rodziny. Nie dlatego, że jest ona ważniejsza od innych, lecz dlatego, że właśnie od niej zaczyna się odporność całej społeczności.

Podczas większości sytuacji kryzysowych służby ratownicze i administracja publiczna nie są w stanie natychmiast dotrzeć do wszystkich potrzebujących. Ich zadaniem jest ratowanie życia, usuwanie najpoważniejszych zagrożeń oraz przywracanie działania infrastruktury. Im więcej rodzin potrafi przez kilka dni samodzielnie funkcjonować, tym szybciej pomoc trafia do osób, które naprawdę jej potrzebują.

Dobrze przygotowana rodzina rzadziej wzywa służby z błahych powodów, nie wykupuje w panice całych sklepowych półek, nie zwiększa chaosu informacyjnego i nie staje się dodatkowym problemem dla otoczenia. Wręcz przeciwnie – często sama może pomóc sąsiadowi, starszej osobie czy komuś, kto znalazł się w trudniejszej sytuacji.



Najlepszym sposobem pomocy Państwu jest przygotowanie własnej rodziny! Odporność Państwa nie zaczyna się w sztabach kryzysowych. Zaczyna się w kuchni, łazience i salonie milionów zwykłych domów.

Odporność społeczna nie powstaje dzięki jednemu magazynowi, schronowi czy nowoczesnemu systemowi ostrzegania. Powstaje z tysięcy wystarczająco dobrze przygotowanych rodzin, które potrafią przez pewien czas funkcjonować samodzielnie, zachować spokój i podejmować rozsądne decyzje.

Dlatego celem tego poradnika nie było nauczenie cię przetrwania. Celem było pokazanie, jak zwiększyć bezpieczeństwo własnej rodziny, zachować normalne funkcjonowanie domu i jednocześnie stać się częścią bardziej odpornej społeczności.

Powodzenia

Zespół Fundacji Jestem Gotowy

Zrób już teraz

checklisty do każdego rozdziału

1. Zapas wody i żywności

- ☐ Kupiłem kilka zgrzewek wody niegazowanej (butelki 1,5 l)
- ☐ Mam kanister z kranikiem 5 l i większy kanister (do 20 l) z atestem do wody pitnej
- ☐ Ułożyłem na półkach po 3–4 sztuki podstawowych produktów
- ☐ W lodówce/zamrażarce mam 3 kostki masła + zapas mięsa i kiełbasy
- ☐ Wiem, skąd w okolicy mogę bezpiecznie pobrać wodę
- ☐ Wprowadziłem rotację: z przodu biorę, z tyłu dokładam

2. Zapasowe oświetlenie

- ☐ Kupiłem 2–3 proste latarki ręczne i latarkę czołową z zapasowymi bateriami
- ☐ Mam lampę kempingową z dookólnym światłem (ładowaną USB)
- ☐ Jedną latarkę trzymam przy łóżku
- ☐ Przetestowałem wszystkie źródła światła i naładowałem akumulatory

3. Energia elektryczna

- ☐ Kupiłem duży powerbank renomowanej marki + szybką ładowarkę
- ☐ Mam małą przenośną stację zasilania z możliwością ładowania z PV i z auta
- ☐ Mam mały panel fotowoltaiczny do ładowania powerbanku/stacji zasilania
- ☐ Wszystkie urządzenia są naładowane i sprawdzone

4. Przygotowanie posiłków

- ☐ Mam kuchenkę gazową na kartusze z gazem
- ☐ Mam zapasowe kartusze z gazem
- ☐ Mam czajnik i garnek z pokrywką 2–3 l nadające się do kuchenki gazowej
- ☐ Mam prosty termos 1–2 l
- ☐ Przetestowałem kuchenkę w praktyce

5. Apteczka i pierwsza pomoc

- ☐ Mam dużą, domową apteczkę urazowo-opatrunkową
- ☐ Mam małą apteczkę podręczną do samochodu/plecaka/torby
- ☐ Mam zapas leków na przeziębienie, przeciwbólowych, na niestrawność + leki stałe
- ☐ Dla dzieci mam leki specjalnie dla nich
- ☐ Mam termometr elektroniczny z zapasową baterią
- ☐ W apteczce jest instrukcja pierwszej pomocy
- ☐ Sprawdziłem daty ważności lekarstw i uzupełniłem braki
- ☐ Wziąłem udział w szkoleniu z pierwszej pomocy

6. Awaryjne ogrzewanie

- ☐ Przeanalizowałem, co stanie się z komfortem cieplnym w moim domu przy braku prądu/paliwa
- ☐ Wybrałem pomieszczenie na „ciepły pokój”
- ☐ Mam grube kołdry, koce i grube zasłony
- ☐ Mam taśmy/uszczelki do okien i drzwi
- ☐ Mam termometr pokojowy
- ☐ Mam przenośny grzejnik gazowy/naftowy + czujnik CO i dymu + gaśnicę
- ☐ Przetestowałem alternatywne źródło ciepła

7. Upały i przegrzewanie domu

- ☐ Mam możliwość zacieniania okien od zewnątrz
- ☐ Mam 2–3 ciche wentylatory
- ☐ Mam termometr z pomiarem temperatury wewnątrz/na zewnątrz
- ☐ Mam klimatyzator przynajmniej do jednego pomieszczenia
- ☐ Ustaliłem procedurę: zamykanie drzwi do nasłonecznionych pomieszczeń, wietrzenie tylko wieczorem/nocą/rano

8. Bezpieczeństwo domu

- ☐ Mam czujnik dymu
- ☐ Mam czujnik tlenku węgla
- ☐ Mam łatwo dostępną gaśnicę
- ☐ Członkowie rodziny, wiedzą gdzie jest główny wyłącznik prądu
- ☐ Członkowie rodziny, wiedzą gdzie jest znajduje się główny zawór wody
- ☐ Członkowie rodziny, wiedzą gdzie jest znajduje się główny zawór gazu – jeżeli jest gaz

9. Pieniądze w gotówce

- ☐ Odłożyłem osobny zapas gotówki w drobnych nominałach (10, 20, 50 zł) na kilka–kilkanaście dni bez dostępu do rachunku bankowego

10. Procedury działania

- ☐ Spisałem podstawowe procedury rodzinne
- ☐ Wydrukowałem tą listę i umieściłem ją w dostępnym miejscu
- ☐ Omówiłem procedury z całą rodziną
- ☐ Ustaliłem rodzinne hasło zaufania i tajne wezwanie pomocy
- ☐ Przygotowałem dla dzieci papierowy spis ważnych rodzinnych numerów telefonów + małą kwotą gotówki

11. Dostęp do informacji

- ☐ posiadam radio na baterie/akumulatory odbierające FM + fale długie (LW), w tym 225 kHz
- ☐ Zapisałem częstotliwości lokalnych stacji FM i przymocowałem kartkę do radia
- ☐ Wiem, skąd nadają lokalne rozgłośnie
- ☐ Przetestowałem radio
- ☐ Ustaliłem zasadę: przy nietypowej sytuacji najpierw włączam radio na lokalną stację

12. Łączność

- ☐ Wydrukowałem listę najważniejszych numerów telefonów
- ☐ Mam zapasowy klawiszowy telefon lub drugi smartfon
- ☐ Wiem, jak przełączyć wiadomości z RCS na klasyczny SMS
- ☐ Ustaliłem zasady na sytuacje kryzysowe: krótkie SMS zamiast długich rozmów, oszczędzanie baterii

13. Artykuły higieniczne

- ☐ Mam zapas artykułów higienicznych na 2–4 tygodnie
- ☐ Przemyślałem sposoby utrzymania higieny przy ograniczonym dostępie do wody
- ☐ Mam miski/wanienki do mycia i prania ręcznego + sznurek i klamerki

14. Dane i dokumenty

- ☐ Zrobiłem papierowe i cyfrowe kopie wszystkich ważnych dokumentów
- ☐ Oryginały trzymam w jednym bezpiecznym miejscu, na co dzień korzystam z kopii
- ☐ Kopie kluczowych dokumentów mam w plecaku ewakuacyjnym i w drugim miejscu poza domem
- ☐ Mam kopie danych na różnych nośnikach
- ☐ Zabezpieczyłem najważniejsze fizyczne dokumenty
- ☐ Aktualizuję kopie po każdej zmianie

15. Zdrowie

- ☐ Umówiłem przegląd zdrowia całej rodziny + badania profilaktyczne
- ☐ Umówiłem przegląd stomatologiczny
- ☐ Mam zapas leków przyjmowanych na stałe
- ☐ Zacząłem regularną aktywność fizyczną (nawet spacery)
- ☐ Wyrabiam u dzieci zdrowe nawyki żywieniowe i ruchowe
- ☐ Ograniczam nałogi i czynniki pogarszające zdrowie

16. Sąsiedzi i samorząd

- ☐ Wymieniłem numery telefonów z najbliższymi sąsiadami
- ☐ Ustaliłem proste zasady wzajemnego kontaktu i pomocy
- ☐ Omówiłem możliwość wzajemnej opieki nad dziećmi/seniorami
- ☐ Zidentyfikowałem osoby starsze/samotne w okolicy i zaproponowałem wsparcie
- ☐ Wiem, kto czym dysponuje (narzędzia, sprzęt, informacje)
- ☐ Sprawdziłem, jak gmina jest przygotowana na dłuższe awarie
- ☐ Przynajmniej raz zadałem gminie konkretne pytania dotyczące przygotowań

17. Zapas paliwa

- ☐ Kupiłem 1–2 atestowane kanistry i zrobiłem zapas 10–20 l paliwa
- ☐ Opisałem kanistry datą napełnienia
- ☐ Mam lejek do bezpiecznego przelewania

18. W podróży

- ☐ Zawsze pakuję wodę + mały zapas jedzenia niezależnie od planów podroży
- ☐ Mam przygotowany na dłuższe wyjazdy samochodem mały plecak z najważniejszymi rzeczami
- ☐ Mam w samochodzie mapę papierową + mapy offline w telefonie
- ☐ Mam w samochodzie koc

19. EDC – sprzęt na co dzień

- ☐ Skompletowałem swój zestaw EDC
- ☐ Wyrobiłem nawyk zabierania EDC za każdym wyjściem z domu

20. Plecak ratunkowy / ewakuacyjny

- ☐ Jeżeli ze względu na miejsce zamieszkania i realne zagrożenia plecak ewakuacyjny nie jest priorytetem, najpierw zabezpieczam dom, a plecak przygotowuję w kolejnym etapie
- ☐ Mam lekki plecak 30–40l z podstawowym wyposażeniem plecaka ratunkowego
- ☐ Ograniczyłem zawartość plecaka do rzeczy naprawdę niezbędnych
- ☐ Przetestowałem wyposażenie podczas wyjazdów/biwaków
- ☐ Regularnie przeglądam i aktualizuję zawartość

21. Odporność zaczyna się od rodziny

- ☐ Przejrzałem wszystkie poprzednie punkty checklisty i zaznaczyłem, co już zrobiłem
- ☐ Wybrałem 2–3 najłatwiejsze działania i wykonałem je w tym tygodniu
- ☐ Omówiłem z rodziną, że przygotowania służą bezpieczeństwu wszystkich
- ☐ Zaplanowałem kolejne kroki na najbliższe miesiące
- ☐ Pamiętam: najlepiej pomagam państwu i sąsiadom, gdy moja rodzina jest przygotowana

Zacznij od 1–2 punktów z każdego rozdziału – nie trzeba robić wszystkiego naraz. Ważne, by zacząć!

JESTEM GOTOWY

— SERIA WYDAWNICZA —

Od czego zacząć przygotowanie rodziny na sytuacje kryzysowe?

Nie od schronu, agregatu ani zapasów na wiele miesięcy. Najpierw warto przygotować się na sytuacje znacznie bardziej prawdopodobne: brak prądu lub wody, awarię ogrzewania, problemy z łącznością, nagłą konieczność pozostania w domu czy czasowe trudności z dostępem do podstawowych produktów.

„Pierwsze kroki" to najbardziej podstawowa publikacja z serii „Jestem Gotowy". Zawiera praktyczne rozwiązania, które większość rodzin może wdrożyć stopniowo, bez dużych kosztów i bez zmieniania codziennego życia w nieustanne przygotowania.

Dowiesz się między innymi, jak przygotować podstawowy zapas wody i żywności, awaryjne oświetlenie i zasilanie, apteczkę, alternatywne ogrzewanie, ważne dokumenty, łączność oraz proste rodzinne procedury działania.

To nie jest kompletny podręcznik przygotowań.

To świadomie wybrane absolutne podstawy, punkt wyjścia do dalszego zwiększania odporności swojej rodziny.

Zacznij od pierwszego kroku. Kolejne przyjdą łatwiej.



Przemysław Woźniak

Fundacja Jestem Gotowy

www.jestemgotowy.pl www.przygotowania.pl

ISBN 978-83-983195-0-8