

Plecak ewakuacyjny

Spakowany dziś. Gotowy, gdy trzeba wyjść w 15 minut.

DOKUMENTY I PIENIĄDZE

- ☐ Dowód, paszport, legitymacje
- ☐ Kopie polis i aktów
- ☐ Gotówka w małych nominałach
- ☐ Lista kontaktów na papierze

ZDROWIE

- ☐ Leki przyjmowane na co dzień
- ☐ Spis leków i dawek + kody e-recept
- ☐ Mała apteczka
- ☐ Okulary / soczewki zapasowe

WODA I JEDZENIE

- ☐ Woda 1-2 l na osobę
- ☐ Baton, konserwa, suchy prowiant
- ☐ Scyzoryk z otwieraczem

ŚWIATŁO I ŁĄCZNOŚĆ

- ☐ Latarka + zapasowe baterie
- ☐ Powerbank i przewód
- ☐ Telefon, gwizdek

OCHRONA

- ☐ Folia NRC, peleryna
- ☐ Rękawiczki, chusta

Jak spakować plecak

1 Jeden plecak na osobę

Dorosły dźwiga do 10% masy ciała, dziecko mniej. Lekki plecak, który uniesiesz przez godzinę marszu — nie walizka na kółkach.

2 Dokumenty i leki na wierzchu

To rzeczy, po które sięgniesz najszybciej i których nie wolno zgubić. Spakuj je w wodoszczelną torebkę na samej górze.

3 Zapas na 24-48 godzin

Plecak ewakuacyjny to nie magazyn. Ma pomóc Ci dotrzeć do bezpiecznego miejsca — nie zastąpić domowych zapasów na 72 h.

4 Sprawdzaj co pół roku

Wymień wodę i baton, doładuj powerbank, zaktualizuj leki i numery. Powiąż przegląd ze stałą datą w roku — łatwiej pamiętać.

5 Postaw przy drzwiach

Plecak w piwnicy pod stertą rzeczy nie zdąży się przydać. Trzymaj go tam, skąd złapiesz go wychodząc.

Chcesz gotowy, przeciwiczony plan dla domu?

Warsztat „Domowy plan awaryjny na 72 godziny” —

3 h online, w małej grupie. Terminy na forpost.pl/szkolenia

Pełna checklista 72 h do pobrania: forpost.pl/wiedza