

Bezpieczne Lniska

Jak się przygotować · 6 z 6

Domowy plecak i zapasy na 72 godziny

Co spakować do plecaka ewakuacyjnego i co trzymać w domu na trzy dni.

Przegląd: 25.10.2026 · Źródła: 9 · KGW „Złoty Len”

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw



1. **Każdy domownik ma swój plecak.**
2. **Plecak stoi w łatwo dostępnym miejscu.**
3. **Raz na kilka miesięcy sprawdź terminy ważności.**

To dwa różne zestawy. Zapasy domowe mają wystarczyć na co najmniej 3 dni, gdy zostajesz w domu. Plecak ewakuacyjny zabierasz, gdy trzeba wyjść; powinien wystarczyć na co najmniej 72 godziny. Plecak ma mieć każdy domownik, także dziecko. Lista pochodzi z Poradnika bezpieczeństwa i z zaleceń Państwowej Straży Pożarnej.

Kiedy dzwonić 112

- Komuś grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, np. podczas ewakuacji ktoś nie może wyjść z domu.

112

Krok po kroku

1

Woda i jedzenie

Woda butelkowana oraz filtry albo tabletki do uzdatniania wody. Jedzenie gotowe do zjedzenia, z długim terminem: batony, suszone owoce, konserwy. Do konserw otwieracz.

2

Światło, łączność, energia

Latarka i radio na baterie albo na korbkę, naładowany telefon, powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.

3

Apteczka i higiena

Apteczka i leki przyjmowane na stałe, środki higieniczne i do dezynfekcji, papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy.

4

Dokumenty i pieniądze

Dokumenty, ich kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.

5

Ubranie i ciepło

Ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata i folia termiczna.

6

Drobiazgi

Scyzoryk albo multitool, zapalniczka albo zapałki, worki na śmieci, mapa papierowa okolicy, gwizdek do dawania sygnału i ważna rzecz osobista, np. zdjęcie rodzinne.

7

Zapasy domowe na 3 dni

W domu: co najmniej 3 litry wody na osobę na dobę, jedzenie gotowe do zjedzenia, koce, śpiwory i ciepła odzież, latarka i radio, świeczki do użytku domowego i zapalniczka.

8

Przechowuj i sprawdzaj

Plecak trzymaj w łatwo dostępnym miejscu, gotowy do zabrania od razu. Raz na kilka miesięcy sprawdź terminy ważności jedzenia, wody i leków oraz to, czy sprzęt działa.

Tego nie rób

- ⊗ Nie pakuj jednego plecaka dla całej rodziny: każdy domownik potrzebuje swojego.
- ⊗ Nie chowaj plecaka tam, gdzie trudno po niego sięgnąć: ma być gotowy do zabrania od razu.
- ⊗ Nie zostawiaj w zapasach przeterminowanych leków i jedzenia.

Warto wiedzieć

Dzieci i seniorzy
Plecak dopasuj do wieku i zdrowia osoby. Dzieciom i seniorom włóż kartkę z imieniem, nazwiskiem i telefonem do opiekuna.

Zwierzęta
Dla zwierzęcia: karma, woda i leki na kilka dni, smycz albo transporter i dokumenty zdrowia w jednym miejscu. Dla zwierząt gospodarskich zapas paszy i wody na 14 dni.

Lista kontrolna: Domowy plecak i zapasy na 72 godziny

Wydrukuj i odhaczaj.

- [ ] Woda i jedzenie z długim terminem.
- [ ] Latarka, radio, powerbank, ładowarka i baterie.
- [ ] Apteczka i leki przyjmowane na stałe.
- [ ] Dokumenty, kopie na pendrivie i gotówka.
- [ ] Ubranie na pogodę, śpiwór, folia termiczna.
- [ ] Scyzoryk, zapalniczka, worki, mapa, gwizdek.
- [ ] Zapasy domowe na 3 dni.

Sprawdzono dnia: …… · Data przeglądu treści: 25.10.2026

Źródła

1. **MON, MSWiA i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik bezpieczeństwa: Ewakuacja
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/ewakuacja · sprawdzono 24.10.2026

2. **MON, MSWiA i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik bezpieczeństwa: Przygotuj swoje otoczenie
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/przygotuj-swoje-otoczenie · sprawdzono 24.10.2026

3. **MON, MSWiA i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik bezpieczeństwa: Plan na kryzys
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/plan-na-kryzys · sprawdzono 24.10.2026

4. **MON, MSWiA i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik bezpieczeństwa: Zadbaj o zwierzęta
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/zadbaj-o-zwierzeta · sprawdzono 24.10.2026

5. **MON, MSWiA i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik bezpieczeństwa: Osoby potrzebujące szczególnej pomocy
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/osoby-potrzebujace-szczegolnej-pomocy · sprawdzono 24.10.2026

6. **Rządowe Centrum Bezpieczeństwa**

   Poradnik na czas kryzysu i wojny (grafika „Plecak ewakuacyjny")
   https://www.gov.pl/web/rcb/poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny2 · sprawdzono 24.10.2026

7. **Komenda Wojewódzka PSP w Poznaniu**

   Plecak ewakuacyjny / bezpieczeństwa
   https://www.gov.pl/web/kwpsp-poznan/plecak-ewakuacyjny--bezpieczenstwa · sprawdzono 24.10.2026

8. **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**

   Numer alarmowy 112: Co zgłaszać?
   https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/co-zglaszac · sprawdzono 24.10.2026

9. **Główny Inspektorat Sanitarny**

   Przerwa w dostawie prądu? Pamiętaj o bezpieczeństwie żywności (19.03.2026), broszura
   https://www.gov.pl/attachment/39db4a4b-e8fd-4875-939c-d5a6b6bf0afe · sprawdzono 24.10.2026

Zastrzeżenie

Treść edukacyjna. Nie zastępuje instrukcji służb ani porady medycznej. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112. Wersja 1, przegląd 25.10.2026. Przygotowano w projekcie „Lniska gotowe na sytuacje kryzysowe – Sąsiedzka szkoła gotowości" Koło Gospodyń Wiejskich „Złoty Len" w Lniskach.

Finansowanie





Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie: Lniska gotowe na sytuacje kryzysowe – Sąsiedzka szkoła gotowości. Kwota dotacji: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy: 26 października 2026.





