04.11.2025 https://nanoinfo.eu all rights reserved copyright 2025

EWAKUACJA PLANOWA – zorganizowana przez służby / państwo.
(transport/schronienie/ciepło/woda/żywność/higiena i pomoc medyczna)
Każdy musi mieć swój własny plecak, pozwalający przetrwać 3 dni.
Ubiór dostosuj do pory roku. Ciepła, nieprzemakalna kurtka z kapturem, spodnie bojówki, buty trapery, ciepłe rękawice, czapka, chusta/bandana.
Poniższa lista wyposażenia plecaka to tylko sugestie/podpowiedzi.
Musisz wybrać. Ciężki ekwipunek to udręka w długiej wędrówce pieszej.

- ☐ Plecak turystyczny 30÷50? litrów. Plandeka PE 2/2m/50g/m² (legowisko)
- ☐ Mata 50/90/1cm (pół karimaty), mata/karimata składana, tylko piankowe!
- ☐ Śpiwór lekki/cienki 70/190cm, o niewielkiej objętości po zwinięciu
- ☐ Dresy ciepłe kpl. z kapturem. Bluza, sweter, koszula flanelowa, spodnie?
- ☐ Kalesony, rajtuzy, skarpety, T-shirt, slipy/majtki/bokserki/barchany, stanik
- ☐ Kapcie (lekkie/miękkie/plażowe/siatkowe obuwie zakładane na pięty)
- ☐ Ręcznik 90/200cm (możesz się nim przykryć), ściereczka 40/40cm
- ☐ Kubek stalowy turystyczny 0.4÷0.5l z metalową przykrywką + sztućce
- ☐ Woda pitna/źródlana/mineralna, butelki PET 0.5l x6?
- ☐ Przekąski na podróż, batony/suchary/orzechy/bakalie/owoce suszone itp.
- ☐ Pieluchy, ubranka, kosmetyki, termometr, leki, lejek, kubek, BoboVita itp.
- ☐ Potrzeby chorych, niedołężnych, niepełnosprawnych ???
- ☐ Woda utleniona, Octenisept, Dermatol, Tribiotic, Ałun 5g, Altacet itp.
- ☐ Sól fizjologiczna NaCl 0.9% 5ml x5 (płukanie/nawilżanie oczu)
- ☐ Bandaże, opatrunki/gazy/kompresy, przylepce, rękawiczki jednorazowe
- ☐ Leki na receptę, stale przyjmowane (zrób zapas)
- ☐ Leki bez recepty: Paracetamol, Polopiryna, Węgiel, Magnez, Wapno itp.
- ☐ Chusteczki antybakteryjne/alkoholowe (IPA 70%) x6?
- ☐ Wazelina biała w tubce (Farmina 20g, bez ulepszaczy)
- ☐ Nożyczki skośne typu Lister, nożyczki proste
- ☐ Pęseta prosta 10cm i haczykowata do usuwania kleszczy, kleszczołapka
- ☐ Chusta trójkątna z bawełny 136/96/96cm (temblak, ściereczka)
- ☐ Folia NRC 160/210cm ("koc" termiczny/ratunkowy)
- ☐ Ceratka/folia RKO usta-usta, z filtrem
- ☐ Maseczki higieniczne/oddechowe x3?
- ☐ Mydło szare (bez ulepszaczy)
- ☐ Szczoteczka + pasta do zębów
- ☐ Podpaski, wkładki, tampony?
- ☐ Papier toaletowy. Chusteczki higieniczne x3?
- ☐ Papier nawilżany, spłukiwalny (Cleanic Mini Travel Pack 14szt)
- ☐ Nakładki na deskę sedesową, spłukiwalne (WuCetki 52/45cm 10szt)
- ☐ Filtr wody ("słomka" LifeStraw Peak) lub butelka z filtrem bakteryjnym
- ☐ Chlor 10szt (Javel, jeden blister)
- ☐ Obcinaczki do paznokci (zmyj lakier i przytnij krótko paznokcie)
- ☐ Maszynki jednorazowe do golenia
- ☐ Lusterko niettłukące, stalowe (spawalnicze)
- ☐ Telefon awaryjny o długim czasie czuwania (RCB, SMS) + adaptery SIM
- ☐ Słuchawki, kabel do ładowania i ładowarki USB 230VAC i 12/24VDC
- ☐ Zapalniczka/zapalarka gazowa (Bic, Clipper, Cricket), zapałki
- ☐ Kuchenka turystyczna + paliwo stałe (tabletki/kostki, "suchy spirytus")
- ☐ Radio słuchawkowe FM (HRD-727, dwie baterie AAA, 40h)
- ☐ Gwizdek alarmowy, głośny (≥120dB), niewymagający silnego dmuchania
- ☐ Latarka ręczna, latarka czołowa (np. Emos P3537, trzy baterie AAA, 40h)
- ☐ Scyzoryk wielofunkcyjny (ostrze, otwieracz do puszek, wkrętaki itp.)
- ☐ Opaska odblaskowa samozaciskowa 3/40cm lub kamizelka
- ☐ Baterie zapasowe AAA x5 (EverActive Pro Alkaline, trwałość do 10 lat)
- ☐ Zawieszki bagażowe (bagaże/plecaki mogą być transportowane osobno)
- ☐ Linka PP ϕ4mm/4m (np. do wieszania upranych ubrań)
- ☐ Linka PP ϕ2mm/4m (np. jako zapasowa sznurówka do traperów)
- ☐ Taśma naprawcza Duct Tape 50mm/5m
- ☐ Miękkie rękawice robocze z koziej skóry
- ☐ Worki na śmieci 35l x6?
- ☐ Torba z włókniny PP (zakupowa) ok. 40/40cm/10l
- ☐ Marker alkoholowy (Granit M830 Duo, dwie końcówki, 0.4 i 2.5mm)
- ☐ Ołówek + temperówka + gumka + notesik w kratkę A7 (74/105mm)
- ☐ Kompas tradycyjny (analogowy)
- ☐ Mapy/plany laminowane miasta/lokalne/okolic/Polski/Europy?
- ☐ Lupka Fresnela 55/85mm do czytania map, drobnej czcionki
- ☐ Linijka 10cm, elastyczna/miękka (kawałek centymetra krawieckiego?)
- ☐ Opaska ICE/ID na nadgarstek (informacje dla ratowników medycznych)
- ☐ Okulary ze sznureczkiem na szyję
- ☐ Fiszka awaryjna (55/85mm) zalaminowana, imiona i telefony sąsiadów
- ☐ Pendrive szyfrowany, skany dokumentów/polis/aktów notarialnych itp.
- ☐ Fiszki (55/85mm) zalaminowane, telefony i zdjęcia rodziny
- ☐ Dowód/paszport/legitymacja, prawo jazdy, dowód rejestracyjny + OC/AC,
- ☐ karta EKUZ i zalaminowane ksero tych dokumentów. Karta płatnicza
- ☐ Gotówka w niskich nominałach. Klucze dom, auto, firma, działka
- ☐
- ☐ **Ekwipunek zapakuj do plecaka i zważ. Max. 15% masy/"wagi" ciała.**
- ☐
- ☐ **Wyposażenie dodatkowe (nie jest niezbędne?):**
- ☐ Staza taktyczna (tamowanie masywnych krwotoków tętniczych kończyn)
- ☐ Worek 90/210cm z folii NRC (osłona śpiwora, deszcz/śnieg/wiatr)
- ☐ Poncho/pelerynka z folii NRC, w ciepłych porach roku
- ☐ Wrotycz + Silica Gel w woreczku z bawełny, do plecaka (mole i wilgoć)
- ☐ PMR (każdy użytkownik, w grupie, musi mieć ten sam model)
- ☐ Zapasowy akumulator do telefonu i/lub PowerBank (10000mAh?)
- ☐ Lampka do czytania (Emos P3400, 6/10lm, 35h, jedna bateria AAA)
- ☐ Radio bateryjne wielopasmowe ("globalne"/"światowe") + antena polowa
- ☐ Ładowarka solarna USB, składana/turystyczna, minimum 20W (watów)
- ☐ Urinelka, dla kobiet (sikasz stojąc, bez kontaktu z deską sedesową)
- ☐ Ałun w sztyfcie (dezodorant bezzapachowy ArgaNove 55g)
- ☐ Ikarydyna 25% (atomizer 100ml Johnson "OFF!" na kleszcze)
- ☐ Igły, nici, agrafki, naparstek, nawlekacz, nożyczki/obcinak, guziki itp.
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne, czapeczka z daszkiem, krem UVA+UVB
- ☐ Ogrzewacze jednorazowe, żelazowo-węglowe ("grzejki") 12h x3? pary
- ☐ DIY: świeca grzewcza z linką na kolana i Tealight'ami 8h (ϕ38/22mm) x3
- ☐ Miska zwijana PVC ϕ22/12cm/3.5l, kubek termiczny, termos turystyczny
- ☐ Talerze, miski, tacki, kubki, sztućce, jednorazowe (tekturowe, drewniane)
- ☐ Gaz pieprzowy do odganiania agresywnych zwierząt, psy, wilki, dziki itp.
- ☐ Czujnik czadu, obiekty ogrzewane prowizorycznie (piecyk/koza/ognisko)
- ☐ Pies/kot: karma, miska, worki na kupy, smycz, obroża
- ☐ Rozrywka: książka, szachy, warcaby, chińczyk, karty, kości, "zośka" itp.

BLACKOUT – całkowity paraliż kraju, ciemno, zimno, ponuro.
To może się wydarzyć! (rozległa awaria, cyberatak, sabotaż).

PADNĄ: pompy/przepompownie sieci wodociągowych, kanalizacyjnych, gazowych, ciepłowniczych, stacji paliw. Sygnalizacja i oświetlenie dróg, koleje, tramwaje, metro, trolejbusy, RTV, GSM, internet, bankomaty, kasy, terminale, windy, bramy, szlabany, chłodziarki, klimatyzacja itp.
BEZPIECZNY DOM: zamontuj łańcuch lub blokadę drzwi i nie otwieraj nieznajomym, spójrz przez wizjer, zasłaniaj okna, wyłącz światło, radio. Zamykaj za sobą drzwi klatki schodowej i nie otwieraj ich domofonem? osobom podającym się za listonosza, hydraulika, policję, księdza itp. Czujniki: dymu/czadu/gazu/ognia/wody, na odpowiednich wysokościach, ściany/podłogi/sufity, kuchnia/sypialnia/łazienka/wc/strych/piwnica/garaż. Pożar: gaśnica, koc gaśniczy, maska pełnotwarzowa, gogle, latarka, łom. Powódź: (ścieki komunalne!) kalosze, wodery, spodniobuty, ponton/łódź.
SPRZĘT: kuchenka turystyczna + gaz/nafta/alkohol, młotek, kombinerki, siekiera, wkrętaki, zapałki, zapalniczki, latarki, świece, lampy naftowe, radio bateryjne, telefon komórkowy, baterie, akumulatory, PowerBanki, ładowarka solarna (minimum 20W ok. 0.15m²) i odpowiednie kable USB. Plandeki przezroczyste/mleczne/białe na wybite szyby, alkohol IPA 99%, taśma przylepna zbrojona i dwustronna piankowa, pinezki, duże nożyce. Linka ϕ6.0-8.0mm/30÷50m+koszyk/pojemnik, do wciągania zaopatrzenia do mieszkań na wysokich piętrach budynków (windy nie będą działały). Miski do mycia, zmywania, prania, pasujące do zlewu oraz umywalki. Mydła/chlor/bielinka/ace/cif/ajax/ocet/soda/kwasek, rękawice gumowe, gogle/okulary, wiadro z pokrywą na zużytą wodę do spłukiwania WC. Chusteczki: higieniczne, nawilżane, dezynfekcyjne. Zmywaki, gąbki, papier toaletowy, worki 35l (nałóż na sedes, ???, zwiąż worek i wynieś?).
APTECZKA: pęsety, nożyczki do cięcia bandaży, termometr, podpaski, woda utleniona, spirytus salicylowy, sól fizjologiczna, leki, krople, maści, żele, bandaże, gazy, plastry, opatrunki, kompresy, środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, na kaszel, na biegunkę, na zaparcia, na oparzenia.
KUCHNIA: woda 5÷10l/dzień/osobę, butelkowana, w kanistrach 5÷20l, do picia/mycia/gotowania/zmywania/prania. Ryż, kasza, makaron, kakao, herbata, kawa, cukier, sól, olej, płatki, batony, orzechy, miód, czekolada, masło orzechowe, konserwy: mięsne, rybne, warzywne, owocowe, zupy. Talerze/miski/kubki/sztućce jednorazowe, folia alu, płyn do mycia naczyń.
HANDEL WYMIENNY, pieniądze będą bezwartościowe: wódka, spirytus, papierosy, kawa, herbata, kakao, cukier, czekolada, batony, konserwy, świece, zapałki, zapalniczki, mydła, chusteczki, papier, podpaski, leki, opatrunki, pieluchy, latarki, baterie, akumulatory, nafta, kartusze gazu.

Telefony grupy sąsiedzkiej "nazwa"	
I kl. 01-14 II kl. 15-28 III kl. 29-42	
01 Hermenegilda	+48-000-000-000
02 Barnaba	+48-000-000-000
03 Gwidon	+48-000-000-000
04 Nepomucen	+48-000-000-000
05 Bożydar	+48-000-000-000
06 Mściwoj	+48-000-000-000
07 Zyta	+48-000-000-000
08 Lechosława	+48-000-000-000
09 Wierzchosława	+48-000-000-000
10 Przemyślibor	+48-000-000-000
11 Cirzpisława	+48-000-000-000
12 Wierzchosław	+48-000-000-000
13 Dziadumiła	+48-000-000-000
14 Borzymir	+48-000-000-000
15 Ciechosław	+48-000-000-000
16 Gniewosądka	+48-000-000-000
17 Grzymisława	+48-000-000-000
18 Rzepicha	+48-000-000-000
19 Częstobrona	+48-000-000-000
20 Chwalibog	+48-000-000-000

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

WÓZ
Fiszka awaryjna
grupy sąsiedzkiej "nazwa"
(format karty płatniczej 55/85mm)
W telefonie zapisuj:
nazwa/nr, imię, numer telefonu
(nr = numer mieszkania)

ICE ICE ICE ICE ICE

Imię: Grzegorz
Nazwisko: Brzęczyszczykiewicz - Łękołoda
Rocznik: 2025 Grupa krwi: D Rh±
Sporządzono: 14.09.2025

Powiadomić:
+48 - 000 - 000 - 000
+48 - 000 - 000 - 000
+48 - 000 - 000 - 000

Choroby:
???????????????
???????????????
???????????????

Leki:
????????? 1x/d
????????? 2x/d
????????? 4x/d

????????? 2x/d
????????? 1x/d
????????? 1x/d
????????? 1x/d

wydrukuj, zagnij i zalaminuj na gorąco — zagnij ↑ zalaminuj

PE - polietylen; **PP** - polipropylen; **PVC** - polichlorek winylu; **RKO** - resuscytacja krążeniowo-oddechowa; **IPA** - alkohol izopropylowy; **PMR** - private mobile radio (walkie-talkie, "krótkofalówki", bez licencji w Europie); **DIY** - zrób to sam