04.10.2025 https://nanoinfo.eu all rights reserved copyright 2025

EWAKUACJA PLANOWA – zorganizowana przez służby / państwo.
Logistyka, zapewnienie schronienia/ciepła/higieny i pomocy medycznej.
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. Informacje, zawarte w dokumencie, potraktuj jako sugestie/podpowiedzi. Musisz wybrać. Ciężki ekwipunek to udręka w długiej wędrówce pieszej.

- ☐ Plecak turystyczny 40÷50? litrów
- ☐ Śpiwór letni/lekki 70/190cm
- ☐ Ręcznik z mikrofibry 90/200cm/200g/m² (można się nim przykryć)
- ☐ T-shirt, stanik, rajtuzy, kalesony, skarpety, slipy/bokserki/majtki/barchany
- ☐ Ciepłe dresy komplet, z kapturem. Koszula, bluzka, sweter?, spodnie?
- ☐ "Kapcie" (lekkie/miękkie/plażowe/siatkowe obuwie zakładane na pięty)
- ☐ Wrotycz na mole/robactwo 25g i Silica Gel 5g x10 w woreczku z bawełny
- ☐ Półmata 50/100/1cm (pół karimaty) lub mata składana
- ☐ Zapalniczka gazowa (Bic, Clipper, Cricket)
- ☐ Zapałki w torebce PE z pochłaniaczem wilgoci Silica Gel 5g
- ☐ Telefon awaryjny o długim czasie czuwania, komunikaty RCB i SMS
- ☐ Słuchawki, kabel do ładowania i ładowarki USB 230VAC i 12/24VDC
- ☐ Radio słuchawkowe FM (HRD-727, dwie baterie AAA, 40h)
- ☐ Gwizdek alarmowy, głośny (≥120dB), niewymagający silnego dmuchania
- ☐ Latarka, latarka czołowa? (np. Emos P3537, trzy baterie AAA, 40h)
- ☐ Baterie zapasowe AAA x5 (EverActive Pro Alkaline, trwałość do 10 lat)
- ☐ Opaska odblaskowa samozaciskowa 3/40cm lub kamizelka
- ☐ Zawieszki bagażowe (bagaże/plecaki mogą być transportowane osobno)
- ☐ Scyzoryk wielofunkcyjny (ostrze, otwieracz do puszek, wkrętaki itp.)
- ☐ Sztućce stalowe (niezbędnik turystyczny)
- ☐ 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
- ☐ Elastyczna/miękka linijka 10cm (kawałek centymetra krawieckiego?)
- ☐ Igły, nici, agrafki, naparstek, nawlekacz, nożyczki/obcinak, guziki itp.
- ☐ Nakładki na sedes, jednorazowe (WuCetki 52/45cm 10szt) x3?
- ☐ Chusteczki higieniczne x3? (możesz użyć zamiast papieru toaletowego)
- ☐ Papier nawilżany, spłukiwalny (Cleanic Mini Travel Pack 14szt) x3?
- ☐ "Urinelka" dla kobiet (sikasz stojąc, bez kontaktu z deską sedesową)
- ☐ Podpaski/wkładki/tampony? x10?
- ☐ Pieluchy, ubranka, kosmetyki, termometr, odżywki BoboVita, Gerber itp.
- ☐ Potrzeby chorych, niedołężnych, niepełnosprawnych?
- ☐ Szczoteczka + pasta do zębów
- ☐ Maszynki jednorazowe do golenia + krem/żel w tubce
- ☐ Mydło szare (bez "ulepszaczy") + mydelniczka
- ☐ Wazelina biała (bez dodatków, zapachów, barwników itp.) w tubce 20g
- ☐ Ałun w sztyfcie (dezodorant bezzapachowy ArgaNove 55g)
- ☐ Ikarydyna 25% (atomizer 100ml Johnson "OFF!" na kleszcze)
- ☐ Chusteczki antybakteryjne/alkoholowe (IPA 70%) x6?
- ☐ Obcinaczki do paznokci (zmyj lakier i przytnij krótko paznokcie)
- ☐ Kleszczołapka, pęseta zakrzywiona do usuwania kleszczy i prosta 10cm
- ☐ Lusterko niełukące, stalowe/spawalnicze
- ☐ Folia NRC 160/210cm ("koc" termiczny/ratunkowy)
- ☐ Nożyczki skośne typu Lister
- ☐ Chlor 10szt (Javel, jeden blister)
- ☐ Ceratka/folia RKO usta-usta z filtrem
- ☐ Bandaże, opatrunki/gazy/kompresy, przylepiec, rękawiczki jednorazowe
- ☐ Leki na receptę, stale przyjmowane (zrób zapas)
- ☐ Leki bez recepty: Paracetamol, Polopiryna, Węgiel, Magnez, Wapno . . .
- ☐ Woda utleniona, Octenisept, Dermatol, Tribiotic, Ałun 5g, Altacet
- ☐ Sól fizjologiczna NaCl 0.9% (płukanie/nawilżanie oczu) 5ml x5
- ☐ Chusta trójkątna z bawełny 136/96/96cm
- ☐ Maseczki higieniczne/oddechowe x3?
- ☐ Woda pitna/źródlana/mineralna 0.5l x6
- ☐ Filtr wody ("słomka" LifeStraw Peak) lub butelka z filtrem antybakteryjnym
- ☐ Przekąski na podróż, batony/suchary/orzechy/bakalie/owoce suszone itp.
- ☐ Kubek stalowy turystyczny 0.25l z metalową przykrywką
- ☐ Opaska ICE/ID na nadgarstek (informacje dla ratowników medycznych)
- ☐ 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, prawo jazdy, dowód rejestracyjny, karty płatnicze
- ☐ 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)
- ☐ Plandeka 1.5/2.4m/80g/m² (przydatna w terenie)
- ☐ Worek 90/210cm z folii NRC (pokrowiec na śpiwór, deszcz/śnieg/wiatr)
- ☐ Poncho lub pelerynka z folii NRC (przydatne w ciepłych miesiącach)
- ☐ Walkie-Talkie/PMR (każdy użytkownik musi mieć ten sam model PMR)
- ☐ 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 20 watów mocy
- ☐ Jednorazowe ogrzewacze żelazowo-węglowe ("grzejki") 12h x3 pary
- ☐ Krzesiwo kieszonkowe z blokiem magnezu (krzesiwo magnezowe MFH)
- ☐ Gogle, ostrzałka kieszonkowa/turystyczna, papier ścierny, zegarek/budzik
- ☐ Kuchenka turystyczna + paliwo stałe (tabletki/kostki, "suchy spirytus")
- ☐ Gaz pieprzowy do odganiania agresywnych zwierząt, psy, wilki, dziki . . .
- ☐ Czujnik czadu, obiekty ogrzewane prowizorycznie, piecyk/koza/ognisko
- ☐ Rozrywka: książka, szachy, warcaby, chińczyk, karty, kości, "zośka" itp.
- ☐ DIY: świeca grzewcza z linką na kolana + Tealight 8h x3

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.
Czujki: 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

WZÓR
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 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

ICE ICE ICE ICE ICE ICE

wydrukuj, zagnij i zalaminuj na gorąco — **zagnij ↑ zalaminuj**