

**Mój ZEZ Mobilność CZTERY SCENERIE:** nie zamierzam wędrować po górach, lasach, bezdrożach, gęstwinach, bagnach itp. **Mam przeżyć !!!**  
**Samowystarczalność** 1. zawalenie się dachu/stropu hali/stadionu/galerii/hipermarketu 2. pożar, noc, sen, mam kilkanaście sekund na ucieczkę  
**Miasto Wieś Odludzie** 3. schron/piwnica/garaż/metro/hala/stadion/szkoła z innymi uciekinierami 4. powódź, poziomy dach domu, wzgórze/skała

Zależnie od sytuacji/potrzeb, zakładam: **A** - Paszportówkę EDC **B** - Paszportówkę + kamizelkę **C** - Paszportówkę + kamizelkę + rulon lub pipę  
 Paszportówka EDC, ekwipunek dzwigany codziennie. Kamizelka, niezbędny ekwipunek w zasięgu rąk. Rulon i pipa, wiszą/leżą, nie zaglądam do nich

**1. Paszportówka** Mil-Tec 15824183: telefon awaryjny Maxcom MM330+adaptory SIM+dokumenty+karta płatnicza+pendrive szyfrowany (skany akt) +fiszki A7 telefony i zdjęcia rodziny+bateria AAA+zapalniczka. Dermatograf, gwizdek  $\phi$ 12/65mm, latarka Fenix E01, nożyk MT-028 na linkach  $\phi$ 1mm. Sznurówka (linka)  $\phi$ 2mm/4m+folia NRC 160/210cm+chusteczki alkohol. IPA 70% (antybakteryjne) x2+ceratka/folia RKO usta-usta z filtrem, **ok. 0.4kg**

Opaska ICE/ID, maseczka, okulary, czapka. Kieszenie: gotówka+kłucze dom/auto/firma z karabińczykami+chustka z bawełny+chusteczki, **ok. 0.4kg**

**2.3. Kamizelka wędkarska** z tylną kieszenią Mil-Tec 10701104: ponczo i worek 90/210cm, z folii NRC+filtr wody+worki 35l x6+zapalniczka+zapałki +gwizdek+latarka+szczyporek+linka 4m+sztućce+radio FM, słuchawkowe+bateria AAA x5+akumulator i słuchawki do MM330+przedłużacz USB-A 2m +adaptory/kabelki 10cm  $\mu$ USB i USB-C+ladowarki: 12/24VDC i 230VAC+zegarek LCD+miękkie rękawice z koziej skóry+latki 5/10cm i papier ścierny +świeca grzewcza z linką na kolana, Tealight 8h x3+odblask 3/40cm+lubryka+marker+uchwyt latarki Fenix, na szyję+torba z włókniny 40/40cm/10l +WuCetki 10szt+papier nawilżany 14szt x2+ołówek+gumka+notesik A7+linijka 10cm+kompas+mapy+lupka Fresnela 55/85mm+fiszki bagażowe x2 +nici, igły, agrafki+chusteczki alkohol. IPA 70% x6 i higieniczne+ikaryduna 25% 30ml+alkohol IPA 99% 30ml+obcinalczka do paznokci+kleszczolapka +szczoteczka+pasta 20ml+wazelina 20g+mydło tubki 30ml x2+lusterko stal. 55/85mm+nożyczki skośne+peśety 5 i 10cm+torebka PA/PE 15/25cm/1l Chlor 10szt+bandaż+opatrunki+dermatol+węgiel+leki+woda utleniona+NaCl 0.9%+alun 5g+chusta trójkątna z bawełny+maseczka PM2.5, **ok. 3.0kg**

Pas piwny pod kamizelką, 6 butelek wody 0.5l. Kieszenie ubioru: 18 batonów 40g/160kcal. Gogle (dym/kurz/gazy z palących się plastików), **ok. 4.2kg**

**3. Rulon**  $\phi$ 24/50cm ok. 23l, z plandeki 1.5/2.4m/80g/m<sup>2</sup>, a w nim: półmata 50/90/1cm+špiwór letni 70/190cm+ręcznik 90/200cm/200g/m<sup>2</sup> z mikrofibry i ściereczka 40/40cm+linka 4m+papier toaletowy+chusteczki x3+T-shirt+slipy+skarpety x2+dresik kpl 65% bawełny+"kapsie"+kubek 0.25l, **ok. 3.0kg**

(do rulonu i pipy nie pakuję: żywności, płynów, kremów, past, aerozoli, gazu, środków opatrunkowych, produktów z datą przydatności itp.)

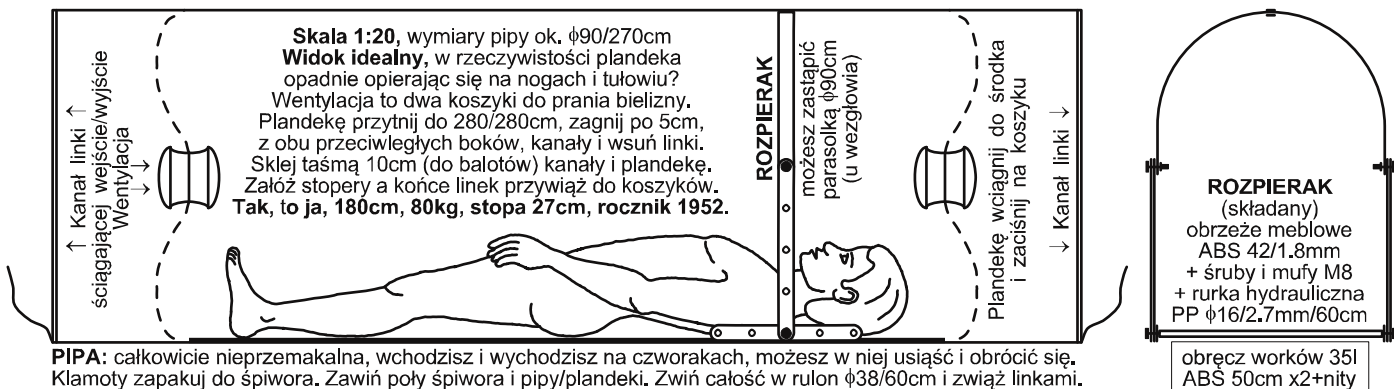
**3.4. Pipa** zasobnik ekwipunku i namiot rurowy w jednym, z plandeki skleionej w rurę, zaciągane, linkami, wejścia/wyjścia z wentylacją, **ok. 1.15kg**  
 Karimata 60/200/1.2cm, **ok. 0.3kg**. Špiwór "Cougar 150", z kapturem, 80/200+30cm, poliestr, 0=16°C, komfort 7=12°C, **ok. 1.2kg**, a w špiworze: Dresy ciepłe kpl z kapturem, 300g/m<sup>2</sup>, 80% bawełny+T-shirt x2+slipy x2+skarpety cienkie x2 i grube x1+gruba czapaeczka z bawełny, **ok. 1.75kg**  
 Ręcznik frotte 110/175cm 250g/m<sup>2</sup> i ścierca 40/40cm, z mikrofibry+gąbka/zmywak+l Lekkie buty, z EVA+składana obręcz worków 35l (sedes polowy) +linka 4m+składany ruszt na ognisko 10/10/10cm, na jeden kubek+lampka 6/10l Emos P3400+wrotoczek 25g i Silica Gel 50g w woreczku z bawełny +miękkie rękawice z koziej skóry i zrywki x50+worki 35l x50+chusteczki x10+miska zwijana PVC  $\phi$ 22/12cm/3.5l+kubek silikonowy 0.125l, **ok. 2.2kg**  
 Šwieca grzewcza z linką, wieszana na rozpiaraku ustawionym pod łędwiami, Tealight sojowy 20g 8h x13+parasolka składana  $\phi$ 90cm, **ok. 0.55kg**  
 Kuchenka w kubku stalowym 0.4l Quechua MH150, z przykrywką, a w nim: talerz turystyczny 5g x36+palnik+zapałki x2+uchwyt paliwa, **ok. 0.4kg**  
 Taśma naprawcza zbrojona 50mm/10m i izolacyjna 15mm/10m+mini ostrzałka+mini kombinerki składane+nici x2+igły+naparstek+agrafki, **ok. 0.25kg**  
 Całość owinięta plandeką i związana w rulon  $\phi$ 38/60cm (objętość ok. 70l), Bukłak 10l, bez wody, **ok. 0.2kg**, zawiązany na rulonie, **Łącznie ok. 8.0kg**

**Razem: 0.8 / 8.0 / 11.0 lub 16.0kg** Zestawy nie uwzględniają dodatkowej wody/żywności/odzieży i potrzeb kobiet/dzieci/chorych/niepełnosprawnych [ mogą się przydać: staza; gaz pieprzowy; krzesiwo; "grzejki"; PMR; radio globalne; duży alun (dezodorant bezzapachowy). Książka/gry/karty/kości ]

**Dziecko:** pas piwny z saszetką+woda 0.5l, 2+4 butelki+batony x6+pelerynka NRC Mil-Tec 16024700+gwizdek+latarka+opatrunki/plasterki+nożyczki +marker+telefon+gotówka+chusteczki higieniczne i alkohol. IPA 70%+fiszka A7: identyfikacja, telefony, zdjęcia. Zabawka? **Łącznie ok. 1.8kg+3.0kg**

**Wieszak ucieczkowy** (noc, sen, **Pożar !!!**, jeśli się nie zatruję czadem i obudzę, w panice chwytam buty i wieszak, i wybiegam z domu/mieszkania): spodnie+koszula+slipy+skarpety+kamizelka+paszportówka z zapiętymi kluczami i telefonem+silna latarka (dym !)+gogle+kurtka (w ziemie), **ok. 6.0kg**

**PRZYDATNE INFORMACJE** (1000ml=1 litr; M-mężczyzna; K-kobieta;  $\phi$ -średnica; PMR-"Private Mobile Radio"- "krótkofalówki" bez zezwolenia):  
 Zapotrzebowanie: woda (ml) skóra 500, oddech 350, kał 150, mocz 1500, razem 2500(M), 2000(K). Energia (kcal x kg ciała) 24x(M), 22x(K). Sen 8h.  
 Zagotowanie i przegotowanie 0.25l wody, w kubku stalowym z przykrywką, wymaga dwóch kostek paliwa turystycznego 5g ( $\phi$ 20/13mm, heksamina).  
 Chlor zabija wirusy i drobnoustroje (bakterie, pasożyty, pierwotniaki), ale nie usuwa/dezaktywuje niebezpiecznych/trujących związków chemicznych.  
 Walkie-Talkie (PMR), tony/kody CTCSS/DCE nie zapewniają poufności rozmów, blokują, jedynie, szum i rozmowy innych grup użytkowników PMR.  
 Špiwór, jakikolwiek, nawet ten o najlepszych parametrach wypełnienia (puch/wełna/bawełna/hollow fiber itp.), nie zapewni izolacji od podłoża/ziemi.  
 Ogrzewacze jednorazowe żelazowo-głogowe ("grzejki") musisz ogrzać, wstępnie, do temperatury minimum 20°C (trzymaj je w kieszeni, blisko ciała).  
 Mydło: do tubki 30+50ml wciśnij, za pomocą dużej strzykawki (50+100ml), mydło malarskie (nie zawiera "ulepszaczy" i jest bezpieczne dla skóry).



**PIPA:** całkowicie nieprzemakalna, wchodzisz i wychodzisz na czworakach, możesz w niej usiąść i obrócić się. Klamoty zapakuj do špiwora. Zawinięty špiwór i pipę/plandekę. Zwiń całość w rulon  $\phi$ 38/60cm i zwiąż linkami.

**BLACKOUT czyli BRAK PRĄDU - całkowicie paraliż kraju, ciemno, zimno, ponuro, wytrzymaj tylko trzy? miesiące: grudzień, styczeń, luty...**

**PADNĄ:** pompy/przepompownie sieci wodociągowych, kanalizacyjnych, gazowych, ciepłowniczych, stacji paliw, sygnalizacja i oświetlenie drogowe, koleje, tramwaje, metro, trolejbusy, RTV, GSM, internet, bankomaty, kasy, terminale, windy, bramy, szlabany, lodówki, zamrażarki, klimatyzacja...  
**BEZPIECZNY DOM:** zamontuj łańcuch/blokadę drzwi, nie otwieraj nieznajomym, spojrz przez wizjer, zasłaniaj okna, włącz światło?, radio?, hałasuj?  
 Zamykaj za sobą drzwi klatki schodowej i nie otwieraj ich domofonem? osobom podszycującym się pod listonosza, hydraulika, policję, księdza itp.  
 Czujki: dymu/czadu/gazu/ognia/wody, na właściwych wysokościach, ściany/podłogi/sufity, kuchnia/sypialnia/łazienka/kotłownia/strych/piwnica/garaż.  
 Pożar: gaśnica, hydrantka, opryskiwacz ogrodowy, koc gaśniczy, kaptur ucieczkowy, maska pełnotwarzowa, gogle, latarka, kask, łom, toporek.  
**SPRZĘT:** kuchenka turystyczna+gaz/nafta/alkohol, młotek, kombinerki, wkrętaki, zapałki, zapalniczki, latarki, świece, lampy naftowe, radio bateryjne, telefon komórkowy (komunikaty RCB), baterie/akumulatory/PowerBanki, ładowarka solarna minimum 20W (ok. 0.15m<sup>2</sup>) i kable USB-A/ $\mu$ USB/USB-C.  
 Plandeki "przezroczyste"/mleczne/białe na wybite szyby, duże nożyce, pinezki, alkohol IPA 99%, taśma naprawcza zbrojona i dwustronna piankowa. Linka PP  $\phi$ 6.0-8.0mm/30+50m + koszyk/pojemnik, do wciągania zaopatrzenia, do mieszkania na wysokich piętrach budynku (windy nie będą działały).  
 Miski do mycia/zmywania/prania pasujące do zlewu/umywalki, mydła/chlor/bielinka/ace/cif/ajax/ocet/soda/kwasek, rękawice gumowe, gogle/okulary, wiadro z pokrywą na zużytą wodę (splukiwanie muszli WC). Kalosze/wodery/spodniobuty (powódź/ścieki!). Talerze/miski/kubki/sztućce jednorazowe.  
 Chusteczki: higieniczne, nawilżane, dezynfekcyjne. Zmywaki/gąbki, papier toaletowy, worki 35l (nałóż na sedes, zrób kupę, zwiąż worek i wynies?).  
**APTECZKA:** peśety, nożyczki do cięcia bandażu, termometr, podpaski, woda utleniona, spirytus salicylowy, sól fizjologiczna, leki, krople, maści, żele, bandaże, gazy, plastry, opatrunki, kompresy, środki przeciwbólowe, przeciwożgorkowe, na kaszel, na biegunkę, na zaparcia, na oparzenia.  
**KUCHNIA** (oblicz na 100 dni): woda 5-10 litrów/dzień/osobę, do picia/mycia/gotowania/zmywania/prania, butelkowana, w kanistrach HDPE 5+20l. Ryż, kasza, makaron, herbata, kawa, kakao, olej/oliwa, płatki/musli, batony, orzechy, owoce suszone, miód, czekolada, masło orzechowe, cukier, sól.  
 Konserwy (puszki/stoiki): mięsne, smalec, ryby, pomidory, groszek, soczewica, ciemierzca, przetwory własnej roboty (kompoty, owoce itp.).  
**HANDEL WYMIENNY** (pieniądze będą bezwartościowe): wódka, spirytus, papierosy, kawa, herbata, kakao, cukier, czekolada, batony, konserwy, świece, zapałki, zapalniczki, mydła, chusteczki, papier, podpaski, pieluchy, leki, opatrunki, latarki, baterie, akumulatory, nafta, kartusze gazu/butanu.