

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

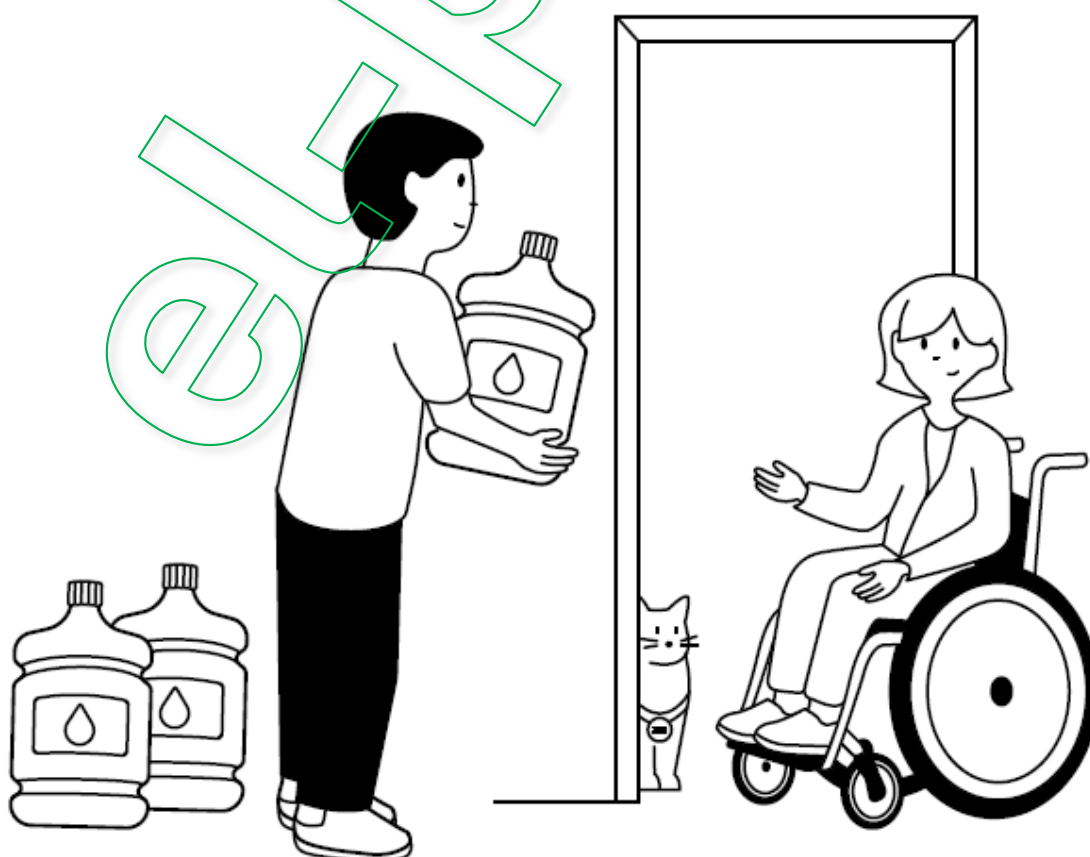
Nr	Sprawa / element do uzupełnienia	Gdzie znajdę w razie potrzeby np. (Segregator „Plan 72H” (przedpokój))	Stopień realizacji przygotowania
1	Plan rodzinny + kontakty ICE		☐ przygotowano lub %
2	Lista numerów alarmowych (112/998/999/997, urząd)		☐ przygotowano lub %
3	Aplikacja RSO / oficjalne alerty		☐ przygotowano lub %
4	Sygnały alarmowe (modulowany=ogłoszenie; jednostajny=odwołanie)		☐ przygotowano lub %
5	Miejsca spotkania rodziny (w domu / poza domem)		☐ przygotowano lub %
6	Zapasz wody (min. 3–7 dni)		☐ przygotowano lub %
7	Uzdatnianie wody (filtr / tabletki)		☐ przygotowano lub %
8	Żywność bez gotowania (72 h+)		☐ przygotowano lub %
9	Otwieracz do konserw		☐ przygotowano lub %
10	Apteczka domowa (lista leków)		☐ przygotowano lub %
11	Leki stałe (zapasz + kopie recept)		☐ przygotowano lub %
12	Maski FFP3, rękawiczki, folia NRC		☐ przygotowano lub %
13	Higiena: chusteczki, żel dez., podpaski/pieluchy		☐ przygotowano lub %
14	Sanitariat awaryjny (wiadro z pokrywą + worki)		☐ przygotowano lub %
15	Latarki + czołówka		☐ przygotowano lub %
16	Baterie (AA/AAA/CR123...)		☐ przygotowano lub %
17	Radio bateryjne / korbka		☐ przygotowano lub %

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

18	Powerbanki + kable (USB-C/Micro/Lightning)	☐ przygotowano lub %
19	Przedłużacze / rozdzielacze	☐ przygotowano lub %
20	Gotówka (różne nominały)	☐ przygotowano lub %
21	Dokumenty oryginalne (dowody, paszporty)	☐ przygotowano lub %
22	Kopie dokumentów (papier)	☐ przygotowano lub %
23	Kopie dokumentów (pendrive)	☐ przygotowano lub %
24	Menedżer haseł + kartka awaryjna	☐ przygotowano lub %
25	Plecak ewakuacyjny – osoba 1	☐ przygotowano lub %
26	Plecak ewakuacyjny – osoba 2	☐ przygotowano lub %
27	Plecak ewakuacyjny – dziecko	☐ przygotowano lub %
28	Plecak ewakuacyjny – senior	☐ przygotowano lub %
29	Mapy papierowe + markery	☐ przygotowano lub %
30	Narzędzia: multitool, nóż, taśma, paracord	☐ przygotowano lub %
31	Worki 120 l + strunowe (pakowanie wodoszczelne)	☐ przygotowano lub %
32	Odzież warstwowa + śpiwory/koce	☐ przygotowano lub %
33	Okulary ochronne	☐ przygotowano lub %
34	Rękawice robocze	☐ przygotowano lub %
35	Zapasowe okulary korekcyjne	☐ przygotowano lub %
36	Gotowanie awaryjne (kuchenka, paliwo, kubek metalowy)	☐ przygotowano lub %
37	Czujniki dymu i CO (test miesięczny)	☐ przygotowano lub %
38	Gaśnica + koc gaśniczy	☐ przygotowano lub %
39	Przegląd instalacji (gaz/elektryka/kominy)	☐ przygotowano lub %
40	Trasy ewakuacji + „ciepły pokój”	☐ przygotowano lub %

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

- | | | |
|----|---|--|
| 41 | Punkty ładowania/poboru wody (miasto) | ☐ przygotowano lub % |
| 42 | Łączność zapasowa (krótkofalówki) | ☐ przygotowano lub % |
| 43 | Lista sąsiadów do sprawdzenia (seniorzy/ON) | ☐ przygotowano lub % |
| 44 | Zestaw dla zwierzęcia (karma, woda, transporter, adresówka) | ☐ przygotowano lub % |
| 45 | Zestaw dla osoby zależnej (opis potrzeb, leki) | ☒ przygotowano lub % |
| 46 | Generator prądu (jeśli jest) + zapas paliwa | ☐ przygotowano lub % |
| 47 | Instrukcja bezpiecznej pracy z agregatem | ☐ przygotowano lub % |
| 48 | Świece + zapalniczki w pojemniku wodoszczelnym | ☐ przygotowano lub % |
| 49 | Termoфор / koce NRC | ☐ przygotowano lub % |
| 50 | Przypomnienie kwartalne: przegląd zapasów i planu | ☐ przygotowano lub % |



Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

Plan na kryzys

DANE KONTAKTOWE NA WYPADEK KRYZYSU

Imię

Nazwisko

Telefon

~~E-mail~~

laptop@

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

MIEJSCE, W KTÓRYM SIĘ SPOTKAMY, JEŚLI ZOSTANIEMY ROZDZIELENI



Plan na kryzys

W najbliższej okolicy

Lokalizacja 1

Adres

Osoba do kontaktu

Telefon

Lokalizacja 2

Lokalizacja 3

Poza miejscowością zamieszkania

Lokalizacja 1

Adres

Osoba do kontaktu

Telefon

Lokalizacja 2

Lokalizacja 3

Notatki

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

[illegible]

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

WAŻNE TELEFONY



Plan na kryzys

np. lekarz rodzinny, opiekunowie dzieci, seniorów, osób z niepełnosprawnościami, sąsiedzi, znajomi, szkoła, praca, przychodnia.

Lined area for writing phone numbers and names.

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

DEKALOG BEZPIECZEŃSTWA



- 1 Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, przede wszystkim rządowych.
- 2 Opracuj i przećwicz rodzinny plan kryzysowy na wypadek różnych zagrożeń, konieczności ewakuacji i ewentualnego rozdzielenia.
- 3 Przygotuj domowe zapasy na minimum 3 dni i regularnie je przeglądaj.
- 4 Skompletuj apteczkę z lekami. Naucz się udzielać pierwszej pomocy.
- 5 Regularnie rób lub zlecaj przeglądy instalacji: elektrycznej, gazowej, wentylacyjnej i kominowej.
- 6 Dla dzieci i seniorów przygotuj identyfikatory z imieniem, nazwiskiem i telefonem kontaktowym.
- 7 Jeżeli masz zwierzęta, zaczipuj je lub oznakuj.
- 8 Sprawdź, gdzie jest najbliższe miejsce schronienia.
- 9 Skompletuj plecak ewakuacyjny.
- 10 Słuchaj poleceń służb i współdziałaj z innymi.

Wiedza pod ręką, decyzje w sekundę. Przygotuj się z el-protekt.

SYGNAŁY ALARMOWE



Ogłoszenie alarmu

ciągły, modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty



Odwołanie alarmu

ciągły, jednostajny dźwięk syreny trwający 3 minuty



BĄDŹ NA BIEŻĄCO



Pobierz aplikację RSO

Regionalny System Ostrzegania (RSO) to bezpłatna aplikacja mobilna, która poinformuje Cię o zagrożeniach na terenie Polski.

