

PLECAK EWAKUACYJNY 72H



FORTIVIS
TACTICAL ACADEMY

Praktyczny zestaw „grab & go” dla mieszkańców Osiedla
Lawendowego

WODA • DOKUMENTY • APTECZKA • ŁĄCZNOŚĆ • ŚWIATŁO

01

Po co nam plecak?

Plecak ewakuacyjny nie zastępuje zapasów domowych. Ma umożliwić szybkie wyjście z domu i funkcjonowanie przez pierwsze godziny poza nim.



Szybkie wyjście

Stoi w jednym miejscu, gotowy do zabrania w 30-60 sekund.



Bezpieczeństwo rodziny

Ułatwia orientację, kontakt i podstawową samowystarczalność.



Nie panika, tylko procedura

Gotowy zestaw zmniejsza chaos przy ewakuacji lub nagłej awarii.

- Plecak przygotowujemy osobno od domowego zapasu 72H.
- Najważniejsze są dokumenty, woda, leki, światło, łączność i ochrona przed pogodą.
- Nie pakujemy wszystkiego „na wszelki wypadek” — plecak musi dać się realnie nieść.
- Dla dzieci, seniorów i zwierząt przygotowujemy oddzielne moduły lub osobne woreczki.

Zasada Fortivis: plecak ma pomóc w pierwszym ruchu, a nie zamienić dom w magazyn na plecach.

02

Co pakujemy do plecaka, a co zostaje w domu?

Podział pozwala uniknąć przeładowania i chaosu.

PLECAK EWAKUACYJNY

- rzeczy niezbędne do wyjścia
- dokumenty i gotówka
- leki stałe i minimum apteczki
- woda podręczna i przekąski
- latarka, radio/PMR, powerbank
- odzież przeciwdeszczowa i termiczna

ZAPASY DOMOWE 72H

- większa ilość wody i żywności
- chemia i środki czystości
- pełna apteczka i zapas leków
- stacje energii i oświetlenie domowe
- narzędzia, plandeki, większy sprzęt
- większa rezerwa dla zwierząt

Plecak: mobilność. Dom: samowystarczalność.

03

Minimum do plecaka

Ilości trzeba dopasować do wieku, zdrowia, pory roku i czasu dojścia do bezpiecznego miejsca.

Kategoria	Minimalnie	Praktyczna uwaga
Woda	1–1,5 l na osobę	Na wyjście i pierwsze godziny. Reszta w zapasie domowym lub w aucie.
Elektrolity	2 saszetki/os.	Małe, lekkie, pomocne przy odwodnieniu i upale.
Batony / żywność energetyczna	2–3 szt./os.	Produkty znane domownikom, najlepiej bez potrzeby gotowania.
Orzechy / suszone owoce	100–200 g/os.	Wysoka kaloryczność przy małej masie.
Danie awaryjne	1 porcja/os.	Gotowe do spożycia lub wymagające minimalnej ilości wody.



Nie pij przypadkowej wody

Woda z nieznanego źródła wymaga uzdatnienia lub przegotowania, jeśli jest taka możliwość.



Bez lodówki

Wybieraj żywność, która przetrwa w plecaku i nie wymaga chłodzenia.



Waga ma znaczenie

Lepiej mieć mały, realny zestaw niż ciężki plecak zostawiony w domu.

04

Pakiet dokumentów

To jeden z najważniejszych modułów. Przechowuj go w wodoodpornym opakowaniu.

DO PLECAKA

- kopie dokumentów domowników
- karty ICE i lista kontaktów
- lista leków i alergii
- polisy / ważne numery
- gotówka w małych nominałach
- pendrive lub karta z kopią dokumentów

W TELEFONIE

- zdjęcia dokumentów
- offline mapa okolicy
- kontakty ICE
- lokalizacja punktów zbiórki
- plik PDF planu 72H

NIE WKŁADAJ

- jedynych oryginałów dokumentów, jeśli nie musisz
- pełnych danych wrażliwych bez zabezpieczenia
- haseł zapisanych otwartym tekstem
- informacji o pustym domu lub kodach alarmowych

Dobrze zabezpieczone dokumenty często są ważniejsze niż kolejna puszka jedzenia.

05

Apteczka w wersji mobilnej

Plecak ma zawierać minimum, a pełna apteczka powinna być w domu.

Element	Ilość	Uwagi
Leki stałe	min. 72h + rezerwa	W oryginalnym opakowaniu, z listą dawkowania.
Rękawiczki nitrylowe	4–6 par	Ochrona własna przy udzielaniu pomocy.
Kompresy jałowe	6–10 szt.	Różne rozmiary, wodoodporne opakowanie.
Bandaż dziany / elastyczny	2 + 1 szt.	Do mocowania i ucisku.
Plastry / plaster w rolce	1 zestaw + 1 rolka	Drobne rany i mocowanie opatrunków.
Folia NRC	1 szt./os.	Ochrona przed wychłodzeniem.
Środek antyseptyczny	mała butelka / gaziki	Do dezynfekcji skóry.
Opatrunek na oparzenia	1–2 szt.	Praktyczny przy kuchenkach i źródłach ciepła.

Leki i dawkowanie ustal z lekarzem lub farmaceutą. Nie udostępniaj leków na receptę innym osobom.

06

Komunikacja bez internetu

W kryzysie największym problemem jest brak informacji. Zadbaj o kilka niezależnych źródeł.



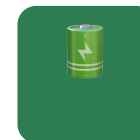
Radio bateryjne

Do odbioru oficjalnych komunikatów. Warto mieć baterie poza urządzeniem.



PMR446

Legalna łączność lokalna, jeśli używasz urządzeń zgodnych z PMR446.



Powerbanki

Minimum jeden na osobę. Kontrola naładowania co 2–3 miesiące.

MINIMUM ENERGETYCZNE

- latarka czołowa dla każdego domownika
- zapasowy komplet baterii
- powerbank + kabel do każdego telefonu
- ładowarka samochodowa USB
- spisana karta kanałów i kontaktów

Baofeng z odłączaną anteną nie jest typowym legalnym urządzeniem PMR446. W systemie mieszkańców stawiamy na certyfikowane PMR446.

07

Ciepło, deszcz, widoczność

Ochrona przed pogodą bywa ważniejsza niż kolejne gadżety.



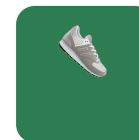
Warstwa termiczna

Bluza lub lekka kurtka, czapka, rękawiczki i skarpety na zmianę.



Ochrona przed deszczem

Ponczo przeciwdeszczowe lub lekka kurtka. Działa też jako awaryjna osłona.



Buty i rękawice

Buty muszą być gotowe przy wyjściu. Rękawice robocze chronią dłonie.

Warto dołożyć

- komin / chusta wielofunkcyjna
- mały ręcznik szybkoschnący
- okulary ochronne lub przeciwsłoneczne
- kamizelka odbłaskowa
- woreczki strunowe na mokre rzeczy

Zasada: najpierw sucho, ciepło i widocznie. Dopiero potem wygoda.

08

Mały zestaw higieniczny

Brak wody szybko obniża komfort i bezpieczeństwo.

Element	Ilość	Uwagi
Chusteczki nawilżane	1 małe opakowanie/os.	Higiena przy ograniczonym dostępie do wody.
Żel do dezynfekcji	1 mała butelka	Ręce przed jedzeniem i po toalecie.
Papier / chusteczki suche	1 opakowanie	Wersja kieszonkowa.
Worki na odpady	3–5 szt.	Oddzielenie odpadów i mokrych rzeczy.
Mini mydło / listki mydlane	1 szt.	Lekkie i praktyczne.
Artykuły menstruacyjne	według potrzeb	Zapakować w osobny moduł higieniczny.
Ręcznik szybkoschnący	1 szt.	Mały rozmiar, szybkie suszenie.

Nie mieszaj chemikaliów. Nie przenoś środków czystości do nieopisanych butelek po napojach.

09

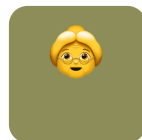
Moduły specjalne

Każda rodzina ma inne potrzeby. Ten slajd warto dopasować do własnej sytuacji.



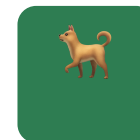
Dzieci

Mała przekąska, napój, ubranie na zmianę, lek według zaleceń, karta kontaktowa, element uspokajający.



Seniorzy

Leki, okulary, aparat słuchowy/baterie, lista chorób, kontakt do lekarza, wygodne obuwie.



Zwierzęta

Smycz/transporter, karma na 24–72h, miska składana, woreczki, książeczka zdrowia, kontakt do weterynarza.

Zasada ochrony danych

- Informacje o chorobach, lekach i osobach zależnych przechowujemy prywatnie i tylko za zgodą zainteresowanych.
- Nie publikujemy takich danych na grupie osiedlowej ani w dokumentach publicznych.

10

Układ modułowy

Pakuj w woreczki lub organizery. Każdy moduł jest łatwy do znalezienia i wymiany.

1

DOKUMENTY

kopie, ICE, gotówka

2

WODA / ŻYWNOŚĆ

butelka, batony, elektrolity

3

APTECZKA

leki, rękawiczki, opatrunki

4

ŚWIATŁO / ENERGIA

latarka, baterie, powerbank

5

ODZIEŻ

ponczo, skarpety, czapka

6

HIGIENA

chusteczki, żel, worki

Wszystko opisane. Wszystko na swoim miejscu. Plecak ma dać się spakować ponownie po ćwiczeniu.

11

Procedura „zabierz i wyjdź”

Prosta lista do powieszenia przy miejscu przechowywania plecaka.

30–60 SEKUND

- zabierz plecak
- zabierz telefon i dokumenty, jeśli są poza plecakiem
- załóż buty i odzież na warunki pogodowe
- upewnij się, że wszyscy domownicy wychodzą
- nie wracaj po rzeczy, jeśli jest realne zagrożenie

JEŚLI JEST CZAS I BEZPIECZNIE

- wyłącz prąd/gaz/wodę zgodnie z procedurą
- zamknij drzwi i okna
- zabierz klucze
- zostaw informację dla domowników, jeśli to uzgodnione
- udaj się do ustalonego punktu zbiórki

W prawdziwym zagrożeniu priorytetem jest życie, nie sprzęt.

12

Plecak żyje razem z rodziną

Raz przygotowany plecak wymaga kontroli. Najlepszy zestaw to taki, który był ćwiczony.

Czynność	Częstotliwość	Co sprawdzić
Przegląd żywności i wody	co 3 miesiące	terminy, szczelność, smak i stan opakowań
Ładowanie powerbanków	co 2–3 miesiące	stan naładowania, przewody, złącza
Test latarek i PMR446	co 3 miesiące	baterie, zasięg, kanały, karta operatora
Aktualizacja leków	na bieżąco	terminy, dawki, zmiany zaleceń medycznych
Ćwiczenie rodzinne	co 6 miesięcy	wyjście z domu, punkt zbiórki, komunikacja

Zadanie po szkoleniu: przygotować plecak, zrobić zdjęcie modułów i przećwiczyć 10-minutowe wyjście rodziny.



FORTIVIS
TACTICAL ACADEMY

GOTOWOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD PROSTEJ LISTY

Plecak ewakuacyjny jest narzędziem. Najważniejszy jest plan rodziny, spokojne działanie i regularne ćwiczenie.