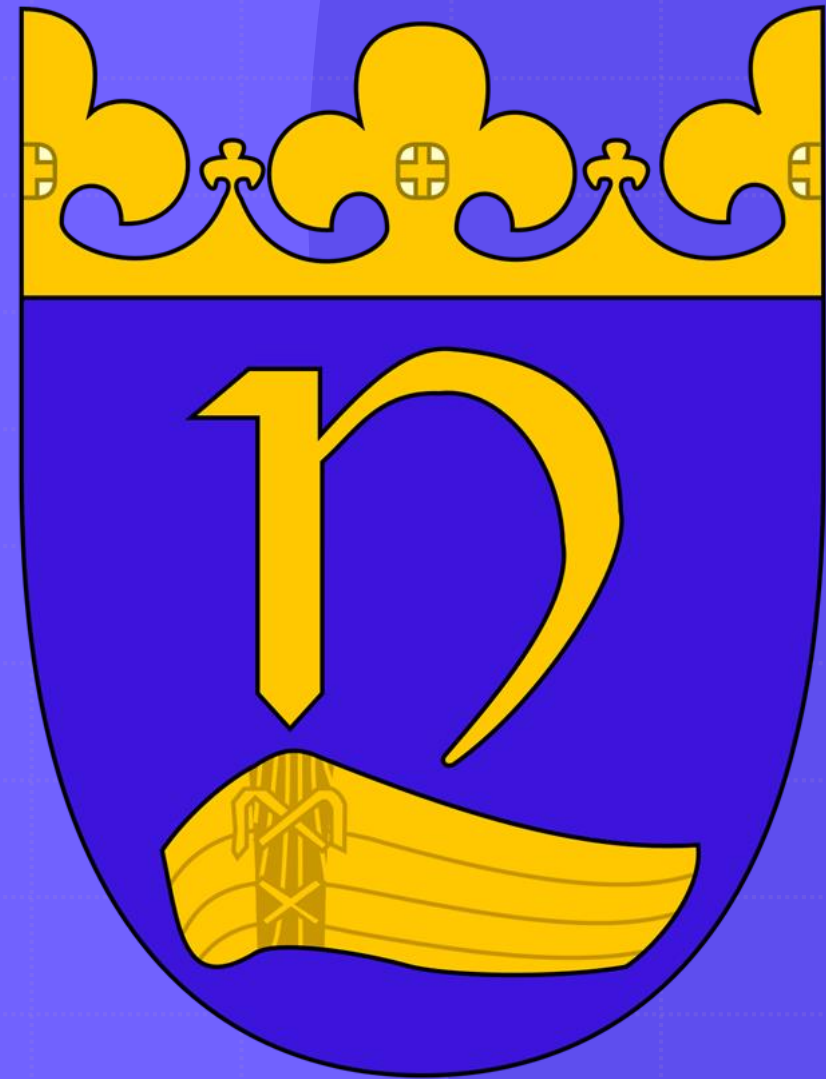


**Plecak ewakuacyjny –  
przygotowanie, znaczenie  
i zastosowanie  
w sytuacjach kryzysowych**



# Cel prezentacji

- Wyjaśnienie, czym jest plecak ewakuacyjny
- Przedstawienie jego funkcji i zastosowań
- Omówienie szczegółowej zawartości
- Pokazanie praktycznych aspektów przygotowania
- Wskazanie błędów i dobrych praktyk
- Zaznaczenie roli plecaka w kontekście zarządzania kryzysowego



# Współczesne zagrożenia

- Katastrofy naturalne (powodzie, trzęsienia ziemi, burze)
- Kryzysy infrastrukturalne (brak prądu, awarie systemów wodociągowych)
- Konflikty zbrojne i zagrożenia militarne
- Pandemie i zagrożenia biologiczne
- Ewakuacje z budynków i osiedli (pożar, wybuch gazu)
- Wojna hybrydowa
- Zagrożenia cyberterroryzmem



# Definicja plecaka ewakuacyjnego

## Czym jest plecak ewakuacyjny?

„Plecak ewakuacyjny to zestaw przetrwania zawierający podstawowe środki pozwalające na samodzielne funkcjonowanie przez minimum 72 godziny poza miejscem zamieszkania.”



# Kto powinien go mieć?

## Plecak ewakuacyjny – dla kogo?

- Rodziny z dziećmi
- Osoby mieszkające samotnie
- Osoby starsze lub chore
- Właściciele zwierząt
- Osoby pracujące zdalnie / podróżujące
- Pracownicy służb, mieszkańcy obszarów ryzyka

 Dla każdego – niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania



# Funkcje plecaka ewakuacyjnego

## Podstawowe funkcje:

- Zapewnienie przetrwania w pierwszych 72 godzinach
- Umożliwienie szybkiej ewakuacji
- Zabezpieczenie dokumentów i leków
- Minimalizacja stresu i chaosu w kryzysie
- Niezależność od pomocy z zewnątrz

# Zasady przygotowania plecaka

## Zasady:

- Dopasuj zawartość do indywidualnych potrzeb
- Pakuj z myślą o mobilności – lekki i poręczny
- Przeglądaj plecak co 6 miesięcy
- Uwzględnij porę roku i klimat
- Każdy członek rodziny powinien mieć swój plecak

 **Pamiętaj:** Nie chodzi o luksus – chodzi o przeżycie.



# Podział zawartości - 5 kategorii

 Zawartość dzielimy na:

- Woda i żywność
- Zdrowie i higiena
- Narzędzia i oświetlenie
- Dokumenty i komunikacja
- Odzież i inne akcesoria



# Kategoria 1 – Woda i żywność

## Co zabrać?

- Min. 1,5 litra wody/osoba
- Tabletki do uzdatniania wody
- Żywność trwała: konserwy, batony, suszone owoce, suchary
- Sztućce turystyczne, kubek składany
- Kuchenka turystyczna + paliwo (jeśli to możliwe)

 Ważność produktów: regularnie sprawdzaj terminy!





# Kategoria 3 – Narzędzia i światło

## Sprzęt do przetrwania:

- Latarka + zapasowe baterie
- Powerbank (min. 10 000 mAh)
- Nóż składany / multitool
- Taśma naprawcza, linka paracord
- Radio z korbką lub na baterie
- Zapałki, zapalniczka, krzesiwo



# Kategoria 4 – Dokumenty i komunikacja

## Dane osobiste i kontakt:

- Kopie dokumentów: dowód, paszport, karta zdrowia
- Gotówka w małych nominałach
- Stary telefon + ładowarka / powerbank
- Lista kontaktów na kartce
- Informacje medyczne (alergie, choroby, grupy krwi)



# Kategoria 5 – Ubrania i inne

## **Ubranie i wyposażenie dodatkowe:**

- Zapasowe skarpetki, bielizna, ciepła bluza
- Okrycie przeciwdeszczowe
- Nakrycie głowy, rękawiczki
- Mapa papierowa + kompas
- Klucze zapasowe
- Koc termiczny (jedna sztuka dla każdego członka rodziny)



# Plecak ewakuacyjny dla dzieci

## Co powinno znaleźć się w plecaku dziecka?

### Ubrania:

- 2–3 komplety ubranek dostosowanych do pogody
- Czapka (ciepła + cienka)
- Kocyk lub śpiworek
- Skarpetki, rękawiczki, body, pajacyki

### Żywnienie i higiena:

- 3–5 butelek (plastikowych, lekkich)
- Mleko modyfikowane (saszetki lub puszka)
- Termos z ciepłą wodą
- Słoiczki z jedzeniem + łyżeczka
- Smoczki zapasowe
- Pieluchy (minimum 15 szt.)
- Chusteczki nawilżane i krem przeciw odparzeniom
- Podkład do przewijania

### Komfort i bezpieczeństwo:

- Ulubiona zabawka / przytulanka (znaczenie psychologiczne!)
- Nosidło ergonomiczne lub chusta do noszenia
- Mini-apteczka dziecięca (termometr, syrop przeciwgorączkowy, czopki)
- Szczegółowa karta zdrowia dziecka + kontakt do lekarza

### Pamiętaj:

- Niemowlęta nie poinformują nas, że jest im zimno, głodno, czy duszno – to od nas zależy ich przetrwanie.
- Lepiej mieć więcej niż za mało – lepiej zabrać 2 kg więcej niż czegoś nie mieć.

# Plecak ewakuacyjny dla zwierząt

## Co powinno się znaleźć w plecaku dla psa/kota?

### Żywność i woda:

- Karma sucha lub mokra (na minimum 3 dni)
- Składana miska na wodę i jedzenie
- Butelka z wodą
- Prysmaki uspokajające (jeśli zwierzę źle znosi stres)

### Komfort psychiczny:

- Ulubiona zabawka, kość, maskotka
- Mały koc z zapachem domu (redukuje stres)

### Bezpieczeństwo i kontrola:

- Smycz i obroża (z identyfikatorem!)
- Kaganiec (dla psa – może być wymagany)
- Transporter lub torba transportowa (dla kota/małych psów)
- Uprząż / szelki
- Woreczki na odchody

### Zdrowie i higiena:

- Leki zwierzęcia (jeśli przyjmuje)
- Kopia książeczki zdrowia i szczepień
- Podkłady chłonne
- Ręcznik / kocyk zwierzaka
- Rękawiczki jednorazowe (dla opiekuna)



# Gdzie przechowywać plecak?

 Miejsce ma znaczenie:

- Przy drzwiach wejściowych
- W bagażniku samochodu
- W miejscu pracy (mini-zestaw)



# Lista kontrolna (checklista)

## ✓ Zrób to sam!

- Wydrukuj listę
- Odznaczaj elementy
- Uaktualniaj co 6 miesięcy
- Zrób zdjęcie zawartości – dla kontroli

📎 Ułatwia szybkie sprawdzenie i spokój psychiczny



# Źródła i inspiracje

- Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB)  
(<https://www.gov.pl/web/rcb>)
- Akademia Pożarnicza  
(<https://ochronaludnosci.edu.pl/>)