

PLECAK EWAKUACYJNY

PLECAK EWAKUACYJNY POWINIEN MIEĆ KAŻDY DOMOWNIK, W TYM DZIECI.

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy. Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.



Dokumenty i pieniądze

- ☐ Ksero dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy
- ☐ Polisy ubezpieczeniowe, karta zdrowia
- ☐ Lista kontaktów (papierowa)
- ☐ Gotówka (w różnych nominałach)



Woda i pojemniki

- ☐ Minimum 1,5–3 litry wody na osobę
- ☐ Butelka lub bukłak na wodę
- ☐ Tabletki lub filtry do oczyszczania wody



Żywność

- ☐ Żywność o długim terminie ważności (np. batony energetyczne, suszone owoce, konserwy, liofilizaty)
- ☐ Niewielki zestaw naczyń (misa, łyżeczka, sztućce)
- ☐ Otwieracz do puszek



Odzież i higiena

- ☐ Bielizna i skarpetki na zmianę
- ☐ Kurtka przeciwdeszczowa / peleryna
- ☐ Czapka, rękawiczki
- ☐ Środki higieniczne: chusteczki, żel antybakteryjny, mydło, szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ Ręcznik szybkoschnący
- ☐ Worki na śmieci (mogą służyć także jako ochrona przed deszczem)



Apteczka

- ☐ Leki przyjmowane na stałe
- ☐ Plastry, bandaże, gaza, opaska uciskowa
- ☐ Środek dezynfekujący
- ☐ Nożyczki, pęseta
- ☐ Termometr



Sprzęt i narzędzia

- ☐ Latarka (najlepiej czołówka) + zapasowe baterie
- ☐ Multitool lub nóż
- ☐ Zapalki / zapalniczka / krzesiwo
- ☐ Powerbank + kabel do telefonu
- ☐ Gwizdek
- ☐ Taśma izolacyjna / duct tape
- ☐ Linka/paracord



Przetrwanie i schronienie

- ☐ Koc termiczny NRC (folia życia)
- ☐ Namiot lub płachta biwakowa (tarp)
- ☐ Śpiwór lub mata izolacyjna (jeśli miejsce pozwala)
- ☐ Notatnik i długopis



Jeśli masz dzieci / zwierzęta

- ☐ Pieluchy, mleko modyfikowane
- ☐ Ubranka i zabawka dla dziecka
- ☐ Karma dla zwierząt, miska



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**



SYGNAŁY ALARMOWE



MIASTO CIECHANÓW

SŁUŻBY KORZYSTAJĄ Z SYGNAŁÓW ALARMOWYCH I KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH W SYTUACJI RZECZYWISTEGO ZAGROŻENIA LUB DO PRZEPROWADZENIA ĆWICZEŃ

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:



syreny alarmowe



megafony



media – radio, telewizję, internet



Regionalny System Ostrzegania (RSO); Alerty RCB wysyłane
na telefony komórkowe; bezpośredni kontakt.

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

OGŁOSZENIE ALARMU – CIĄGŁY, MODULOWANY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY.



ODWOŁANIE ALARMU – CIĄGŁY, JEDNOSTAJNY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY.



Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.