



ABC EWAKUACJI

CZYLI PORADNIK NA TRUDNE CZASY

PORADNIK SURVIVALOWY
MARIANA WYRZYKOWSKIEGO

INSTRUKTORA SURVIVALU ORAZ WSPÓLAUTORA KSIĄŻKI:


LEŚNY NIEZBĘDNIK RODZINNY. PORADNIK SURVIVALU I BUSHCRAFTU



SPIS TREŚCI:

- Parę słów na początek /3
- Gdy coś się dzieje /4
- Przykłady zagrożeń /5
- Co dzieje się w sytuacji zagrożenia? /6
- Alarmy /7
- Służby ratunkowe /8
- Jak wzywać pomocy? /9
- Przydatne aplikacje /10
- Przygotowani /11
- Plan awaryjny /12
- Plan ewakuacyjny /13
 - a) plan samoewakuacji /14
 - b) plan pozostania w domu /16
- Plecak ewakuacyjny /21
 - a) Apteczka /24
 - b) Czołówka /25
 - c) Źródła prądu (np. powerbank) /27
 - d) Dokumenty /29
 - e) Filtr do wody /30
 - f) Jedzenie i naczynia /34
 - g) Kuchenka /40
 - h) Zestaw do nodegu /41
 - i) Ubrania /42
 - j) Zestaw awaryjny /43
 - k) Pozostałe przydatne rzeczy /44
 - l) Pieniądze i telefon /45
- Plecak ewakuacyjny dla dziecka /46

PARĘ SŁÓW NA POCZĄTEK



Nazywam się Marian Wyrzykowski jestem instruktorem survivalu oraz współautorem książki: "LEŚNY NIEZBĘDNIK RODZINNY. PORADNIK SURVIVALU I BUSHCRAFTU". W tym poradniku dzielę się swoją wiedzą i pokazuję Wam jakiego sprzętu na codzień używam. W moim ekwipunku znajdziecie produkty licznych marek np. tych bardzo znanych i z całego serca polecanych: jak MSR, Therm-a-rest, Summit to Eat, Biolite, Grangers, jak i innych.

Pokażę też dużo produktów marki Trekmates, którą bardzo cenię za dobrą jakość i przystępną cenę.

W poniższym poradniku dzielę się wiedzą oraz pokazuję sprzęty, których używam lub mam we własnym plecaku ewakuacyjnym. Z racji na szeroki zakres tematyki pragnę zaznaczyć, że jest to bardziej "dotknięcie" poszczególnych zagadnień niż dogłębna ich analiza.

Zapraszam do lektury, a potem samodzielnego dodatkowego zgłębiania wiedzy w tematyce survivalu.

Powodzenia :)

G D Y C O Ś S I Ę D Z I E J E

Dzisiejszy świat, jak i my sami, uzależniliśmy się nowych technologii. Nie wyobrażamy sobie życia bez smartfona i możliwości korzystania z Internetu. Żyjemy w kraju, w którym mamy stały dostęp do podstawowej opieki medycznej, bieżącej wody w kranie, prądu w gniazdku etc. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak łatwo można stracić te udogodnienia cywilizacji.

Warto rozważyć, co by było gdyby, nagle zabrakło energii elektrycznej i nie leciałaby woda z kranu? Co byśmy zabrali ze sobą, gdyby policjant zapukał do drzwi naszego domu i poinformował, że mamy 3 minuty na opuszczenie mieszkania, bo wydarzyła się jakaś katastrofa?

We współczesnym świecie prawie każdy z nas może stać się uczestnikiem sytuacji awaryjnej. Może to być np. przedziurawienie opony, czasowe wyłączenie prądu w budynku, pożar czy zalanie mieszkania. Wiadomo, że na wszystkie takie wydarzenia nie da się na przygotować, ale będąc ich świadomym, możemy szybciej reagować i spokojniej patrzeć w przyszłość.

PRZYKŁADY ZAGROZEŃ

Zagrożenia, które mogą nas spotkać, są wywoływane różnymi czynnikami (od pogodowych po cywilizacyjne). Są one także zależne od naszego miejsca zamieszkania.

Poniżej zamieszczam przykładowy podział zagrożeń w mieście (zaczerpnięty z planu zarządzania kryzysowego Warszawy):

1. Spowodowane siłami natury
 - a) powodzie
 - b) niekorzystne zjawiska atmosferyczne
2. Spowodowane rozwojem technologicznym
 - a) radiacyjne
 - b) chemiczne
3. Biologiczne
 - a) epidemie
 - b) epizootie (choroba zakaźna zwierząt)
4. Awarie
 - a) energetyczne
 - b) ciepłownicze
 - c) gazowe
 - d) wodno-kanalizacyjne
5. Pożary
6. Katastrofy
 - a) drogowa
 - b) kolejowa
 - c) w metrze
 - d) budowlana
7. Zagrożenia, w przypadku których akcja ratownicza prowadzona będzie na wodzie
 - a) katastrofa budowlana mostu
 - b) wypadek żeglugowy
 - c) wpadnięcie środka komunikacji do rzeki
8. Wypadek lub incydent lotniczy
 - a) na lotnisku
 - b) poza lotniskiem
9. Teryoryzm
10. Protesty społeczne

Oczywiście powyższa lista nie opisuje wszystkich trudnych sytuacji. Co więcej, wiele z tych zagrożeń może nastąpić jednocześnie (np.: katastrofa drogowa i awaria energetyczna, gdy samochód uszkodził słup z napowietrzną linią energetyczną).

CO DZIEJE SIĘ W SYTUACJI ZAGROŻENIA?

Wiele osób boi się tego, co stanie się w sytuacji zagrożenia. Odpowiedź jest prosta: zostają wprowadzone odpowiednie procedury i uruchomione organy państwowe, które mają pomóc przeżyć obywatelom i jak najszybciej przywrócić bezpieczeństwo.

Bądźmy jednak świadomi, że w większości przypadków podczas awarii gazowej, wycieku niebezpiecznych substancji chemicznych czy poważnej katastrofy w ruchu lądowym, możemy być zmuszeni do opuszczenia naszego miejsca przebywania.



W sytuacji zagrożenia do działania wkroczą instytucje odpowiedzialne za bezpieczeństwo. Koordynatorem tych działań będzie RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA, które stale monitoruje stan zagrożeń na terenie Polski.

Gdy w jakimś rejonie sytuacja jest niebezpieczna, otrzymujemy powiadomienie w formie SMS od aplikacji ALERT RCB z informacją: co się dzieje i co w związku z tym należy zrobić.

Wiadomość może brzmieć następująco:

“Uwaga! Dziś możliwe gwałtowne burze z gradem i silny wiatr. Zachowaj ostrożność i zabezpiecz rzeczy, które może porwać wiatr.”

Dla własnego bezpieczeństwa stosujmy się do zaleceń, które otrzymujemy w tych wiadomościach.

ALARMY

Oprócz SMS'ów możemy zostać powiadomieni o zagrożeniu także przez sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze.

Sygnal alarmowy to sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny. Trwa on przez 3 minuty, a w przekazie przez megafon, radiowym, czy telewizyjnym jest trzykrotnie poprzedzony słowem: Uwaga!

Następnie powinny paść słowa komunikatu ostrzegawczego: Ogłaszam alarm ... (i tu następuje podanie przyczyny, rodzaju awarii, obszaru itp.).

Odwołanie sygnału jest adekwatne - ciągły dźwięk syreny przez 3 minuty oraz informacje przekazywane przez megafon, radio i telewizję poprzedzone formułą: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm dla...

Gdy usłyszymy alarm i dostaniemy informację co mamy robić, może okazać się, że będziemy musieli się gdzieś ukryć, np. w schronie.

W aplikacji SCHRONY przygotowanej przez Państwową Straż Pożarną można zawczasu sprawdzić, czy w naszej najbliższej okolicy są takie miejsca.

W systemie znajdziemy trzy typy schronień:

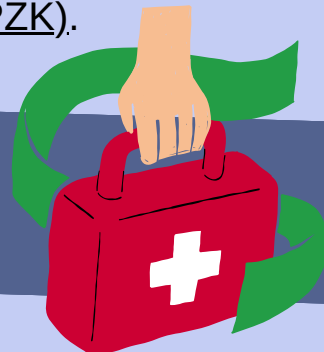
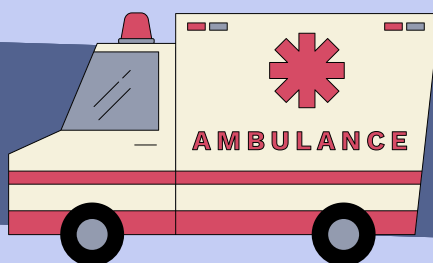
- **miejsce doraźnego schronienia (MDS)** - które pełni rolę osłony przed ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi, takimi jak wichury, orkany, trąby powietrzne, a także odrywającymi się elementami konstrukcji obiektów budowlanych i połamanymi drzewami (są to z reguły piwnice, garaże podziemne, szkoły, kościoły),
- **ukrycie (U)** - budowla ochronna niehermetyczna, wyposażona w najprostsze instalacje zapewniające ochronę osób, urządzeń, zapasów materiałowych lub innych dóbr materialnych przed założonymi czynnikami rażenia oddziałującymi z określonych stron,
- **schron (S)** - jest budowlą ochronną o konstrukcyjnie zamkniętej (hermetycznej), zapewniającej ochronę osób, urządzeń, zapasów materiałowych lub innych dóbr materialnych przed założonymi czynnikami rażenia oddziałującymi ze wszystkich stron.

SŁUŻBY RATUNKOWE

Oprócz RCB, na terenie każdego województwa jest powołane Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody oraz Powiatowe/Miejskie Centra Zarządzania Kryzysowego.

Zadaniem ich jest koordynowanie i współpraca między podmiotami administracji publicznej a resortami i urzędami biorącymi udział w zarządzaniu oraz udzielaniu pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Jak ma wyglądać praca służb państwowych w stanie wyjątkowym opisano w Krajowym Planie Zarządzania Kryzysowego (KPZK).



Telefony ratunkowe

Na terenie Polski obowiązują następujące telefony alarmowe:

112 – centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy),

981 – pogotowie drogowe,

982 – pogotowie dźwigowe,

983 – pogotowie weterynaryjne,

984 – pogotowie rzeczne,

985 – MOPR, WOPR, GOPR i TOPR,

986 – straż miejska (nie we wszystkich miastach),

987 – centrum zarządzania kryzysowego,

988 – telefon zaufania,

989 – telefoniczna informacja Narodowego Funduszu Zdrowia (obecnie Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19)

991 – pogotowie energetyczne,

992 – pogotowie gazowe,

993 – pogotowie ciepłownicze,

994 – pogotowie wodno-kanalizacyjne,

995 – Komenda Główna Policji – system Child Alert,

996 – Centrum Antyterrorystyczne,

999 – pogotowie ratunkowe.



Zachowane zostały telefony alarmowe służb - 997 (przekierowany na 112), 998 (przekierowany na 112) i 999.

JAK WZYWAĆ POMOCY?

Dzwoniąc pod numery alarmowe udzielmy dokładnych informacji, m.in.:

- przedstawmy się,
- opiszmy co się stało,
- podajmy dokładne miejsce i czas zdarzenia,
- poczekajmy na instrukcje i zastosujmy się do nich.

Gdy łączność telefoniczna jest niemożliwa a potrzebujemy pomocy, możemy ją wezwać wystawiając flagi w różnych kolorach:

Kolor BIAŁY - informuje o potrzebie ewakuacji,

Kolor CZERWONY - informuje o potrzebie pomocy medycznej,

Kolor NIEBIESKI - informuje o potrzebie dostarczenia wody pitnej i żywności.



Są także sygnały ratunkowe używane w turystyce: np. sygnał alpejski, czyli 6 sygnałów na minutę i odzew 3 sygnały na minutę lub sygnał sylwetkowy, czyli dokonywany za pomocą naszego ciała (tzn. obie ręce w górze w kształcie Y oznaczają wezwanie pomocy, a jedna ręka w górze, jedna w dół w kształcie N - niepotrzebna pomoc).

Istnieje też łączność awaryjna radiowa, jeśli chcemy się dowiedzieć o niej więcej zapoznajmy się ze stroną Polskiego Związku Krótkofalarskiego lub skontaktujmy się z Klubami Łączności Ligi Obrony Kraju.

PRZYDATNE APLIKACJE

W smartfonie warto zainstalować aplikację **RATUNEK**, dzięki której możemy wspomóc służby w udzieleniu nam lub innym poszkodowanym pomocy.

Aplikacja podzielona jest na dwie części:

1. **Woda** - poprzez którą łączymy się z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym,
2. **Góry** - do kontaktu z Górskim i Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym.

Dzięki aplikacji operator może sprawdzić stan urządzenia i jego lokalizację, co przyspiesza udzielenie pomocy. Pamiętajmy, by nie bawić się lub nie sprawdzać działania aplikacji bez potrzeby.

Kolejną aplikacją, którą warto mieć na swoim urządzeniu mobilnym jest **RSO Regionalny System Ostrzegania**. RSO to darmowa, powszechna usługa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz wojewodów, umożliwiająca powiadamianie obywateli o zagrożeniach.

Warto też zainstalować **mapy, które będą działać OFFLINE**.



PRZYGOTOWANI



Przygotowani tzw. **preppersi** - to osob,y, które są gotowe na różne niespodziewane zdarzenia, np. zamieszki, wojny, katastrofy cywilizacyjne czy naturalne. Preppersi gromadzą wiedzę, umiejętności, sprzęt oraz żywność, dzięki którym będą w stanie poradzić sobie w trudnych sytuacjach. Planują i trenują różne formy ewakuacji oraz kompletują “zestawy przetrwania”.

My też możemy się przygotować. Oczywiście nie chodzi o sianie paniki, straszenie katastrofami lub wojnami, ale o zdrowy rozsądek.

Wiadomo też, że nie będziemy mieć przygotowanych rozwiązań na wszystkie zagrożenia, ale podstawowa wiedza i parę niezbędnych sprzętów może dać nam poczucie spokoju oraz lepszego panowania nad sytuacją, a także pozwolić odważniej patrzeć w przyszłość.

PLAN AWARYJNY



Potencjalnych sytuacji kryzysowych jest wiele i nie jesteśmy w stanie przygotować się na wszystkie, a nawet je przewidzieć. Jednak w wielu z nich pojawi się podstawowa potrzeba zaspokojenia pragnienia, głodu, czy przemieszczenia się do bezpiecznego miejsca oraz w miarę komfortowe przeczekanie awarii.

Przygotowując się możemy stworzyć różne procedury działania, w zależności od zaistniałej sytuacji.

Układanie planu zacznijmy od przestudiowania mapy miejsca zamieszkania i okolic. Spiszmy jakie i gdzie są różne zakłady produkcyjne m.in.: fabryki, rafinerie, magazyny paliw, stacje tankowania, rozdzielnie prądu itp. - każde z nich może stać się potencjalnym miejscem wystąpienia katastrofy.

PLAN EWAKUACJI

Przygotowując się do ewentualnej konieczności ewakuacji ustalmy dokładny plan działania i poinformujmy o nim całą rodzinę (tak, by każdy z domowników wiedział dokładnie: co ma robić, jakie jest miejsce spotkania, gdzie znajdują się potrzebne rzeczy, które należy ze sobą zabrać etc.).

Niezbędne przedmioty spakujmy do tzw. plecaka ewakuacyjnego.



PLAN SAMOEWAKUACJI

Plan samoewakuacji ma pomóc nam sprawnie i samodzielnie przemieścić się do bezpiecznego punktu oddalonego od sytuacji zagrażającej naszemu zdrowiu

i życiu. Może się zdarzyć, że będziemy musieli ewakuować się z różnych części miasta, np.: z domu, ale i z pracy, szkoły, parku, czy sklepu. W ucieczce mogą pomóc różne służby, ale może się okazać, że będziemy zmuszeni do przeprowadzenia jej samodzielnie. Dlatego wcześniejsze opracowanie planu samoewakuacji jest ważne. Ustalmy wraz z najbliższymi punkt spotkania, do którego będziemy mogli dotrzeć mniej więcej w tym samym czasie. Przetestujmy wcześniej samodzielnie czas dojścia piechotą do tych punktów z pracy czy z domu lub innych miejsc, w których często przebywamy.

Jeśli mamy dzieci, taki punkt spotkania może być w okolicy szkoły lub przedszkola. Następnie znajdziemy docelowe miejsce ewakuacji. To może być działka poza miastem, czy dom rodziców, rodzeństwa, znajomych lub przyjaciół.

Uwzględnijmy w planie ewentualną potrzebę zabrania dzieci czy pupila. Można wcześniej ustalić, kto idzie odebrać dziecko, a kto kieruje się w stronę miejsca zamieszkania, np. by zabrać psa czy plecak ewakuacyjny.



PLAN SAMOEWAKUACJI

Przykładowe punkty z planu samoewakuacji:

1. Otrzymujemy informację o natychmiastowej ewakuacji.
2. Powiadamy rodzinę (jeśli to możliwe, jeśli nie, działamy zgodnie z ustalonym wcześniej planem).
3. Zadania do wykonania przed opuszczeniem domu:
 - a) zamykamy dopływ wody, gazu, wyłączamy bezpieczniki prądu (zminimalizuje to ryzyko uszkodzenie budynku),
 - b) pomagamy w przyszykowaniu się do wyjścia osobom starszym, dzieciom, pamiętajmy też o zwierzętach,
 - c) zabieramy zestaw ewakuacyjny,
 - d) zamykamy dom.
4. Jeśli dzieci są w szkole lub przedszkolu, jedna osoba dorosła idzie je odebrać, a druga realizuje zadania z pkt 3.
4. Jak najszybciej przemieszczamy się do punktu spotkania.
5. Czekamy w miejscu spotkania na najbliższych, następnie wyruszamy razem do docelowego punktu ewakuacji.
6. Stale śledzimy informacje, które podają służby ratunkowe oraz stosujemy się do nich.
8. Gdy sytuacja zostanie unormowana, wracamy do domu, jeśli się nie poprawiła, rozważamy wdrożenie Planu Dalszej Ewakuacji.



Plan Dalszej Ewakuacji jest podzielony na więcej etapów, zawiera kilka miejsc docelowych, gdzie powinno być bezpiecznie. W zależności od zagrożenia wybieramy odpowiedni kierunek dalszej ucieczki.

PLAN POZOSTANIA W DOMU

W niektórych sytuacjach (np. blackoutu) nie będzie potrzebna ewakuacja, ale pozostanie w domu.

Blackout to całkowita przerwa w dostawie energii elektrycznej, która jest spowodowana jakimś nagłym zdarzeniem, np. awarią sieci energetycznej wpływającą na całą infrastrukturę krytyczną danego regionu, czy kraju (mówimy tutaj o braku prądu w szpitalach, w łączności alarmowej, braku zasilania wodociągów itp.).

Brak prądu może być też spowodowany wypadkiem losowym, np. samochód uderzył w słup wysokiego napięcia lub działaniami sił natury, np. uszkodzone kable energetyczne przez połamane gałęzie podczas wichury.

W miastach brak energii elektrycznej może być także efektem uszkodzenia podziemnych linii przesyłowych, np. podczas budowy.

W przypadku powodzi, może zostać zalana i uszkodzona jakaś podstacja lub stacja transformatorowa. Brak dostaw prądu może być też konsekwencją wandalizmu czy ataku terrorystycznego.



Sytuacji, w których może nastąpić przerwa w dostawie prądu jest wiele, nie będziemy ich wszystkich wymieniać. Najważniejsze, by być na taką okoliczność przygotowanym.

PLAN POZOSTANIA W DOMU

Lista rzeczy, które mogą się przydać w domu na wypadek braku prądu:

1. Powerbank.

2. Turystyczny panel słoneczny.

W przypadku długotrwałego braku dostaw energii elektrycznej panel słoneczny umożliwi nam ładowanie telefonu, czy czołówki.

3. Przenośna stacja magazynująca prąd.

Przenośna stacja magazynująca prąd nie jest tanim rozwiązaniem, ale gwarantuje nam w sytuacji awaryjnej duże ilości prądu, np. do podtrzymania pracy lodówki, laptopa, do zagotowania wody w czajniku elektrycznym etc. Przykładem takiej stacji jest BioLite BaseCharge 600 (dużą zaletą tego modelu jest fakt, że można go ładować także od paneli słonecznych 100W).

4. Lampki turystyczne i czołówki.

Niezależne źródła światła pozwolą nam oświetlić pomieszczenia po zapadnięciu zmroku.





5. Żywność z długą datą przydatności do spożycia.

Warto w domu mieć odpowiednie zapasy niepsujących się szybko produktów spożywczych, np. makarony, kasze, konserwy. Wygodne są także paczki (pojedyncze porcje) i puszki z jedzeniem liofilizowanym. Ja osobiście polecam firmę Fuel Your Preparation, produkującą duże puszki ze smacznym zdrowym posiłkiem, bez konserwantów. Puszki zaspokoją głód całej rodziny (kilka porcji) i co ważne, mają aż 25-letnią datę przydatności.



6. Gaz i paliwo do kuchenek turystycznych.

7. Filtr do wody.

Może się zdarzyć, że zabraknie czystej wody w kranie - dzięki filtrowi, będziemy mogli pić wodę także z zewnętrznych źródeł (np.: rzeki, stawy, jeziora itp.).

8. Radio (do nasłuchiwania komunikatów służb ratunkowych).

9. Książki i zabawki dla dzieci.

PLAN POZOSTANIA W DOMU

Do naładowania telefonów i drobnego sprzętu elektronicznego posłuży także Kuchenka BioLite CampStove 2+. To urządzenie jest połączeniem kuchenki na biomasę i powerbanku.

Wytwarza ona energię ciepłą dzięki spalaniu np. igieł, szyszek, kory i gałązek, które z łatwością znajdziemy w okolicy domu, w lesie, parku czy nawet w ogródku.

Możemy podgrzać na niej wodę, rozpalić grilla czy ogrzać się przy jej płomieniach i to całkowicie bezkosztowo (bez zużywania cennego paliwa płynnego czy gazowego).

Co ważne, podczas gotowania kuchenka wytwarza prąd, którym naładujemy sprzęt elektryczny albo zgromadzimy go w pojemnej baterii urządzenia na później (powerbank).



PLAN POZOSTANIA W DOMU

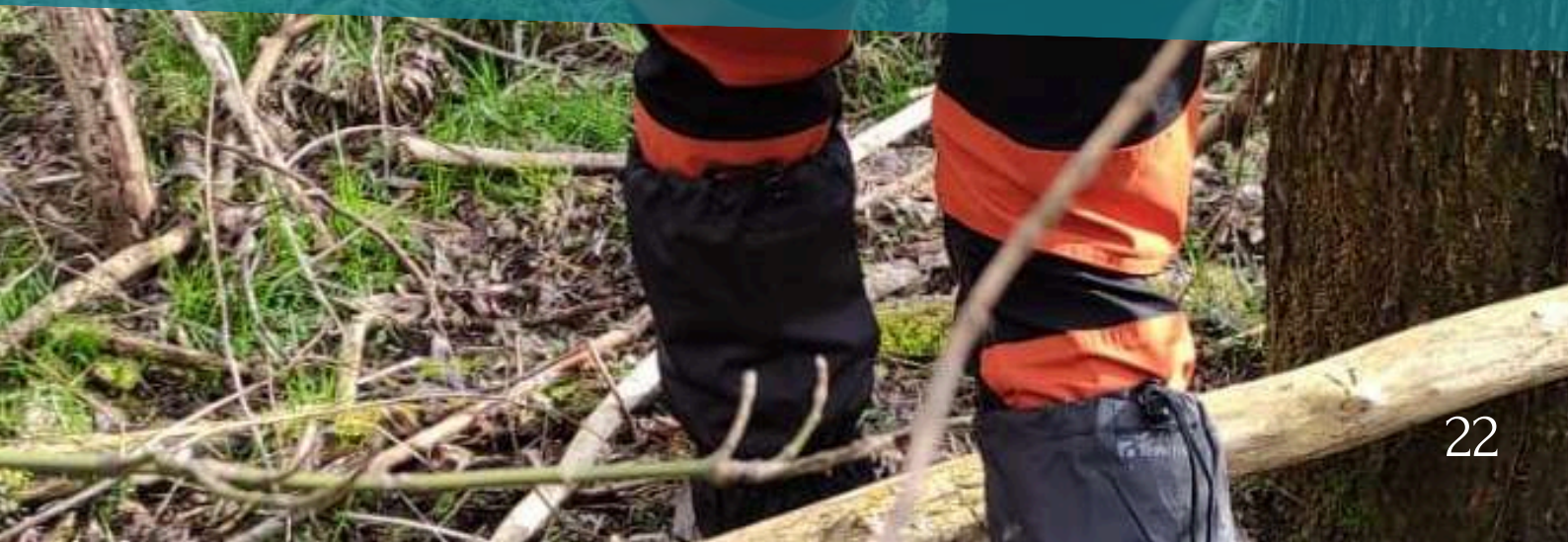
Podczas awarii prądu wykonajmy poniższe czynności:

1. Wyłączmy bezpieczniki i wyjmijmy wtyczki zasilające wszystkich urządzeń elektrycznych (niespodziewane włączenie lub “przebiecie” może uszkodzić niektóre sprzęty).
2. Zabezpieczymy lodówkę.
Lodówka będzie utrzymywała niską temperaturę, pomimo braku zasilania, przez kilka godzin. W tym czasie szczególnie dbajmy, aby otwierać ją na krótko. Przydatne mogą być też trzymane w zamrażarce wkłady do lodówek turystycznych, które będziemy mogli włożyć do lodówki, aby schłodzić jej wnętrze i dłużej utrzymać żywność w dobrym stanie do spożycia.
3. Po zapadnięciu zmroku zgromadźmy się w jednym pomieszczeniu (zmniejszymy w ten sposób zużycie energii zgromadzonej w powerbankach lub lampkach oświetlając tylko jeden pokój).
4. Wyznaczymy stałe pory spożywania ciepłych posiłków i napojów dla wszystkich domowników
(w ten sposób oszczędzimy paliwo do kuchenek).
5. Powiadommy rodzinę i przyjaciół, że będzie z nami utrudniony kontakt (wysłanie informacji do bliskich o czasowym braku energii elektrycznej).
6. Słuchajmy radia, by mieć na bieżąco informacje o sytuacji w naszym rejonie lub potrzebie ewentualnej ewakuacji.
7. Ograniczmy używanie telefonów komórkowych (np. tylko raz dziennie włączajmy smartfona, aby sprawdzić wiadomości - pomoże to zaoszczędzić energię).
8. Zgromadźmy wodę i nie marnujmy jej.
Wodę czystą, którą wcześniej przefiltrowaliśmy, używajmy do gotowania, mycia i zmywania, a tę po myciu czy zmywaniu wykorzystajmy np. do spłukiwania toalety.

PLECAK EWAKUACYJNY



W plecaku ewakuacyjnym umieścimy niezbędne przedmioty, które pomogą w przedostaniu się do miejsca, gdzie będzie bezpiecznie lub zostanie nam udzielona odpowiednia pomoc. Wybierając plecak unikajmy tych w stylu militarnym (możemy być pomyleni z żołnierzami) oraz w jaskrawych kolorach (jesteśmy bardziej widoczni, co nie zawsze jest wskazane). Plecak powinien mieć wygodne i miękkie szelki oraz stabilny pas biodrowy, a także pasek piersiowy. Do środka wkładajmy tylko takie rzeczy, którymi umiemy się posłużyć.



PLECAK EWAKUACYJNY

Przykładowy zestaw ewakuacyjny powinien zawierać m.in.:

1. Apteczkę.
2. Czołówkę.
3. Źródła prądu (np. powerbank).
4. Dokumenty.
5. Filtr do wody.
6. Jedzenie i naczynia.
7. Kuchenkę.
8. Zestaw do noclegu.
9. Ubrania.
10. Zestaw awaryjny.
11. Pozostałe przydatne rzeczy.
12. Pieniądze i telefon.



Najważniejsza jest apteczka, w której będziemy mieli np.:

- lekarstwa (szczególnie systematycznie przyjmowane),
- kompresy,
- bandaże,
- plastry,

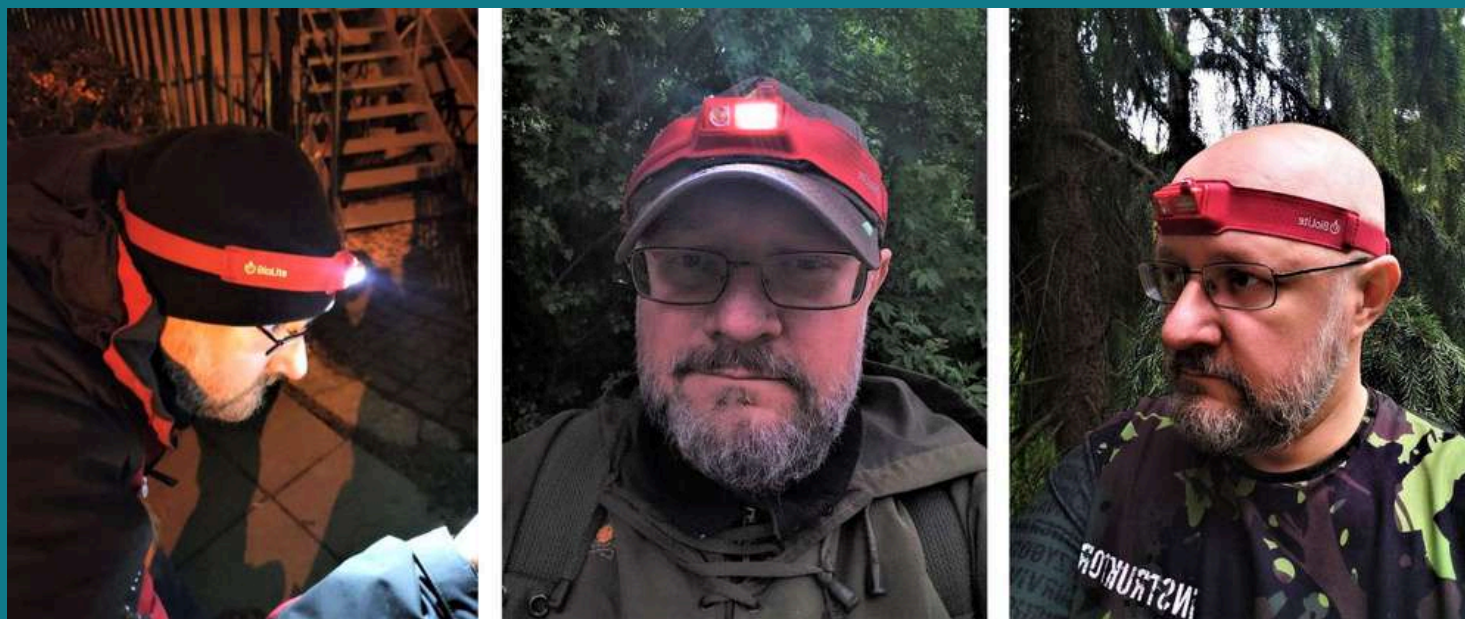
maseczkę (ochroni nasze drogi oddechowe przed niebezpiecznymi pyłami),
plastry z opatrunkiem,
sól fizjologiczną,
środek do dezynfekcji ran,
folię NRC lub płachtę BIVY,
gogle (ochronią nasze oczy przed pyłem i odłamkami gruzu),
rękawice (najlepiej dwie pary: jednorazowe oraz mocniejsze - robocze,
które ochronią przed urazami i skaleczeniami),
pęsetę,
i nożyczki.



Czołówka to latarka, którą zakłada się na czoło. Jej plusem jest fakt, że “uwalnia” nam obie ręce. Dobra czołówka powinna mieć regulowany kąt nachylenia korpusu z żarnikiem, dzięki czemu nakierujemy dokładniej światło na miejsce lub obiekt, który chcemy oświetlić. Obecnie na rynku jest wiele dostępnych latarek czołowych, większość z nich jest wyposażone w świecące diody LED.

Przy wyborze zwróćmy uwagę na: łatwość obsługi (czy można ją uruchomić również w rękawiczkach, np. za pomocą jednego przycisku), jak również na wagę (im lżejsza, tym lepiej, bo nie będzie niepotrzebnie obciążać ekwipunku). Ważne są także: wygoda noszenia (m.in. czy pasek mocujący jest w pełni regulowany i nie uciska głowy) oraz jasność diody LED (wiele latarek ma kilka trybów świecenia - od słabego do bardzo jasnego). Dzięki trybom możemy długo świecić słabym światłem (mniejsze zużycie energii) lub na krótki czas włączyć bardzo mocne światło. Różne tryby dają nam większy komfort użytkowania. Warto także, by nasze czołówki miały światło czerwone - przyda się m.in. do ewentualnego wezwania pomocy, czy mniej “inwazyjnego” przemieszczania się po ciemku.

PLECAK EWAKUACYJNY - CZOŁÓWKA



Osobiście używam latarek czołowych **BioLite HeadLamp** (szeroka oferta). Cenię je za: możliwość jednoczesnego ładowania i używania, za ruchomy korpus z diodami LED i różnorodność trybów świecenia (mogę dokładnie ustawić intensywność światła). Co ważne, są lekkie oraz mają regulowany i przyjemny dla skóry pasek. Czołówki Biolite pobierają energię z wbudowanego wewnętrznego akumulatora (ładowanego z zewnętrznych źródeł zasilania, takich jak: panel słoneczny, bezpośrednio z sieci elektrycznej, czy z użyciem powerbanku). Część z nich ma świecące diody także z tyłu (pozostałe modele mają odbłaski) co czyni nas bardziej widocznymi w nocy.

Powerbank i panel słoneczny to ekologiczne zewnętrzne źródło zasilania. Pakując je nie zapomnij o kablu do ładowania (najlepiej z różnymi wejściami).



Powerbanki to akumulatory o różnej pojemności, które ładuje się z sieci lub z eko energii m.in. z paneli słonecznych czy kuchenek wytwarzających energię (jak CampStove 2 Biolite). Przy zakupie kierujmy się ich pojemnością oraz zabezpieczeniem przed zewnętrznymi warunkami (np. uderzeniami mechanicznymi). Marka Biolite, której sprzętów używam na codzień, ma bardzo długo trzymające energię powerbanki o różnych pojemnościach, które dodatkowo są odporne na upadki czy uderzenia.



Panel słoneczny to urządzenie, które wystawione na działanie promieni słonecznych generuje energię elektryczną.

Zasada działania panelu słonecznego-fotowoltaicznego jest dość prosta. Do panelu (czyli ogniwa fotowoltaicznego) dociera światło słoneczne, które składa się z fotonów. Krzem w panelu pochłania foton "wybijając" elektron z jego pozycji - czyli zmuszając go do ruchu. Ruch elektronów to przepływ prądu elektrycznego, który możemy wykorzystać do zasilania urządzeń zewnętrznych.

Wybierając panele słoneczne zwracajmy uwagę na: liczbę Watów, co i w jakim czasie mogą naładować oraz jak długo trzymają energię (czy mają wbudowany akumulator/powerbank). Przykładem dobrych paneli słonecznych mogą być produkty wspomnianej już marki BioLite (m.in. [panele 5W](#), [10W](#), [100W](#)).



Łatwiej i lżej będzie nam przenosić ważne papierowe dokumenty, jeśli je zeskanujemy i zgramy na pendrive. Dotyczy to m.in.: aktów notarialnych, dokumentacji medycznej, książeczki wojskowej, dokumentów tożsamości itp. Pendrive powinien być zabezpieczony hasłem dostępu, które zna cała rodzina. W sytuacji awaryjnej, gdy nie będziemy mieli możliwości wrócić po dokumenty (lub zostaną one zniszczone, np. podczas pożaru) będziemy mieli ich kopię. Oczywiście w miarę możliwości należy zabrać ze sobą dokument osobisty, dokument dziecka lub paszporty.

Zarówno wspomniany pendrive, jak i oryginalne dokumenty, miejmy schowane w bezpiecznym miejscu osłoniętym dodatkowo przed zmoczeniem i wilgocią. Do tego świetnie sprawdzą się pokrowce firmy TREKMATES, które można zawiesić sobie na szyi.

PLECAK EWAKUACYJNY - FILTR

Filtr służy do czyszczenia wody z zanieczyszczeń mechanicznych (mikroplastiku, widocznych części roślin, liści, igliwia itp.), chemicznych (związków chemicznych pochodzenia naturalnego, rolniczego i przemysłowego) oraz biologicznych (bakterii, pasożytów oraz ich form przetrwalnikowych, a także wirusów).

Dzięki niemu będziemy mogli pozyskać wodę z różnych zbiorników naturalnych i sztucznych, np. rzeki, jeziora, stawy, rowy, zbiorniki retencyjne, a nawet kałuże. Wybierając filtr zwróćmy uwagę na kilka szczegółów: czy filtr posiada certyfikaty spełniające normy filtracji wody, np. amerykańską normę EPA - Agencji Ochrony Środowiska, normę i protokół dotyczący testowania mikrobiologicznych oczyszczaczy wody czy normę NSF P231 - dotyczącą usuwania bakterii i pierwotniaków. Ważne jest też: czy jest załączona do niego szczegółowa instrukcja obsługi, czy ma opcję samoczyszczenia, jaka jest waga urządzenia i ile litrów wody może przefiltrować.

Kupując filtr zastanówmy się od jakich zanieczyszczeń ma nas chronić, czy będziemy go używać osobiście, a może zbiorowo (cała rodzina), a także, czy zależy nam na tym, by był podręczny i lekki (np. do zestawu ewakuacyjnego).





Filtr Platypus QuickDraw

Podręczny Platypus QuickDraw

to filtr, który oczyszcza wodę z pierwotniaków (m.in. gardii, lamblii, cryptosporidii), bakterii (m.in. e. coli, salmonelli, cholery). Usuwa także zanieczyszczenia drobnocząsteczkowe takie jak muł i szczątki roślinne, a także mikroplastik. Filtra używa się jak słomki (picie bezpośrednio przez niego), można także podłączyć go do butelki PET lub do elastycznych - składanych butelek Platypus. Dużym plusem filtra jest: lekkość, uniwersalność, małe rozmiary i zachwycająca szybkość filtracji wody (3 litry na minutę przy ścisaniu pojemnika z brudną wodą). Żywotność wkładu to ok. 1 000 l.



Filtr MSR Thru-Link

Przepływowy MSR Thru-Link InLine

to filtr grawitacyjno - przepływowy chroniący od pierwotniaków, bakterii, mikroplastiku, jak i zanieczyszczeń chemicznych, w tym pestycydów. Zbiornik z zanieczyszczoną wodą umieszczamy ponad filtrem. Woda przepływając przez niego będzie zbierała się w podstawionym zbiorniku. MSR Thru-Link InLine Microfilter możemy podłączyć do naszego zestawu hydracyjnego (bukłak na wodę z rurką do picia) i korzystać z niego w trakcie marszu lub pić przez niego jak przez słomkę. Plusem urządzenia jest dość duża wydajność filtracji i żywotność wkładu HollowFiber ok. 1 000 l.



Filtr MSR MiniWorks EX

MSR MiniWorks EX to filtr, którym oczyścimy wodę z zanieczyszczeń mechanicznych, bakterii, pierwotniaków, zanieczyszczeń drobnocząsteczkowych, organicznych, chemicznych, toksyn oraz pestycydów. Ma on wbudowaną pompkę, dzięki której szybko i łatwo oczyścimy wodę nawet dla kilku osób. Plusem urządzenia jest dość duża wydajność filtracji, łatwość obsługi, jak i żywotność wkładu ceramicznego ok. 2 000 l wody.



Filtr MSR Guardian

MSR Guardian to filtr dla wymagających. Usuwa następujące zanieczyszczenia: bakterie (np. e. coli, shigelli, salmonelli, cholery); wirusy (np. norowirusa, rotawirusa, hepatisa A); pierwotniaki (np. giardię, cryptosporidium, amebę); czy zanieczyszczenia (osady, szlam lub muł).

Urządzenie ma wbudowaną pompkę. MSR Guardian jest trwały, niełamiwy, odporny na uszkodzenia tj.: uderzenia i upadki z wysokości (według testów z wysokości do 1.2 metra) a także nie szkodzą mu niskie temperatury. Żywotność wkładu to aż 10 000 l wody.



WAŻNE

O filtry musimy dbać. Uważajmy by ich nie uszkodzić mechanicznie, gdyż mogą stracić szczelność i przestaną spełniać swoją funkcję. Bezwzględnie chrońmy je przed zimnem i zamrożeniem (woda zamarzając rozszerza się i może rozsadzić filtr lub go rozszczelnić). Nie przegrzewajmy ich lub nie zostawiamy blisko źródła ognia (obudowa z tworzyw sztucznych może się przytopić i pęknąć, co spowoduje to, że filtr już nie będzie szczelny).

PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE



Naczynie i niezbędnik/łyżka

Osprzęt do gotowania i spożywania posiłku jest dość istotny, bo dzięki niemu będziemy mogli szybko i sprawnie zagotować wodę lub odgrzać posiłek. Kupując naczynia zwróćmy uwagę na ich wytrzymałość i lekkość (polecam te z tytanu). Zastanówmy się też, dla ilu osób będziemy w nich gotować. Warto również zwrócić uwagę na drobne szczegóły, np. czy mają wygodne uchwyty, czy posiadają pokrywkę (co wydatnie przyspiesza nie tylko odgrzewanie ale i gotowanie). Nie zapomnijmy też o sztućcach oraz nożu/scyzoryku (z blokowanym ostrzem).



PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE

Polecam lekkie i niezawodne naczynia marki MSR. Ich dużym plusem jest niska waga i przemyślana kompatybilność z kuchenką i kartuszem lub innymi elementami zestawu naczyń (wkłada się w jedno w drugie minimalizując rozmiary pakunku).



PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE

Żywność

W plecaku ewakuacyjnym powinniśmy mieć zapas żywności na 48 godzin. Warto wybrać żywność, która jest: pożywna, lekka, nie zabierze dużo miejsca, ma mocne opakowanie, łatwo ją przygotować i ma długą datę ważności. Idealnym rozwiązaniem spełniającym te wszystkie kryteria są posiłki liofilizowane.



PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE

Bardzo polecam firmę Summit to Eat, dbającą by ich posiłki liofilizowane były bez konserwantów czy sztucznych barwników. Dania są normalnie gotowane (obiad jak u mamy), a następnie poddawane liofilizacji (odparowanie wody poprzez zamrożenie - jedzenie nie traci witamin i minerałów). Ma wysoką kaloryczność, a więc daje dużo energii. Jest spakowane w torebki, z których można jeść bezpośrednio (nie ma konieczności posiadania dodatkowych naczyń i nie trzeba zmywać). Co ważne, mają 7 lat ważności. Przed zjedzeniem trzeba je jedynie zalać wrzątkiem/gorącą wodą i odczekać parę minut.



PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE

Zabierzmy ze sobą także coś do picia (wodę w butelce), herbatę/kawę oraz wrzątek w termosie.



PLECAK EWAKUACYJNY NACZYNIA I JEDZENIE

Butelka na wodę

Do przenoszenia wody będziemy potrzebowali jakiegoś zbiornika. Polecam lekkie, zwijane butelki marki Platypus, które zauroczyły mnie małymi gabarytami i trwałością na lata (mają dożywotnią gwarancję).



Kartusz z gazem/pojemnik z paliwem (do kuchenek)

Kuchenki gazowe i wielopaliwowe wymagają zewnętrznego zasilania. Do kuchenek gazowych stosuje się kartusze gazowe o różnej pojemności, np. kartusze 110g, 226g, 450g.

Paliwa płynne transportuje się w specjalnych butelkach aluminiowych. Przykładem może być butelka na paliwo MSR.



Kuchenska gazowa lub wielopaliwowa

Na kuchence turystycznej przyrządzimy ciepły posiłek i zagotujemy wodę. Przed kupnem zastanówmy się: czy zależy nam na szybkości gotowania, na małych gabarytach i lekkości, a może na niezawodności od czynników atmosferycznych, np. podmuchy silnego wiatru czy niskich temperatur (w tym ostatnim wypadku bezkonkurencyjny jest MSR Reactor). Kluczową kwestią jest też paliwo, jakim będziemy dysponować (czy decydujemy się na kartusze gazowe, czy może na kuchenkę wielopaliwową).

Kuchenska MSR PocketRocket 2 to minimalistyczny sprzęt, który schowamy nawet do kieszeni. Jej waga bez opakowania to jedynie 73g! Pomimo małych rozmiarów kuchenska jest niezwykle wydajna – zagotowanie wody na PocketRocket2 trwa zaledwie ok. 3,5 minuty, a w czasie gotowania mamy okazję się ogrzać. Do kuchenki pasują kartusze na gwint niemal każdej firmy.

Przykładem kuchenki wielopaliwowej jest MSR WhisperLite Universal. Zasilana zarówno przez gaz z kartuszy, jak i paliwo płynne. Jej dużym plusem jest niezawodność i możliwość użycia wielu paliw płynnych (np. benzyna, nafta), które czasem łatwiej zdobyć niż kartusz z gazem.

Krzesiwo MSR Strike Igniter oraz zapałki survivalowe deszczoodporne to produkty, dzięki którym rozpalimy ogień lub uruchomimy kuchenkę turystyczną w niemal każdych warunkach (nawet podczas ulewy i wichury).

PLECAK EWAKUACYJNY ZESTAW DO NOCLEGU

Śpiwór

Przy wyborze śpiwora porównajmy jego wagę w stosunku to temperatury komfortu - znajdziemy balans między tymi zmiennymi (czyli jak najniższa waga do jak najniższej temperatury komfortu).

Ciekawym rozwiązaniem jest też śpiwór typu kołdra, który po rozłożeniu może być przykryciem dla kilku osób. Przykładem takiej kołdry jest śpiwór puchowy Thermarest Vela Double.



Karimata

Plusem karimat jest ich niska waga i odporność na uszkodzenia mechaniczne, minusem są ich gabaryty po złożeniu oraz większa twardość. Przykładem karimaty, którą cenię za jakość wykonania i dużą izolacyjność cieplną jest Thermarest Zlite.

Materace dmuchane Thermarest NeoAir są lekkie, pakowne i wygodne, przykładem może być bestseller NeoAir XLite NXT WingLock (czterosezonowy materac o wysokim współczynniku izolacji). Jest on niezwykle wygodny (aż 7,6 cm grubości) i waży zaledwie 370 g (rozmiar R). W zestawie znajduje się worek do pompowania i zestaw naprawczy.

Zestaw ciepłej odzieży

W wodoszczelnym worku typu drybag spakujemy zestaw ciepłych ubrań, czyli kurtkę, bluzę, t-shirt, spodnie, majtki, skarpety, rękawiczki, czy czapkę lub chustę. Przydadzą się też chemiczne ogrzewacze do rąk, nóg i ciała, np. ogrzewacze Thermopad. Ich zaletą są niewielkie rozmiary i niska waga. Dają one szybkie poczucie ciepła, rozgrzewają się aż do ok. 60 stopni i działają nawet do 12h.

Czapka z membraną
Trekmates Hanna



Rękawiczki Trekmates Chamonix GTX

Chusta 9in1
Trekmates



Poncho przeciwdeszczowe

Poncho ochroni nas przed zmoczeniem w trakcie deszczu. Wybierając je, zwróćmy uwagę, czy ma podklejone szwy, czy jest oddychające oraz czy zmieścimy się pod nim wraz z plecakiem. Poncho możemy założyć podczas deszczu czy silnego wiatru (będzie nam cieplej), możemy również zrobić z niego prowizoryczne zadaszenie. Jeśli zależy nam na dodatkowej osłonie wodoodpornej na plecak kupmy dedykowany pokrowiec przeciwdeszczowy.



Poncho Deluxe z miejscem na plecak



Pokrowiec przeciwdeszczowy
Rain Cover

PLECAK EWAKUACYJNY ZESTAW AWARYJNY

Gwizdek ratunkowy

Gwizdek ratunkowy zwykle jest w jaskrawym kolorze, co chroni go przed zgubieniem (nawet w wysokiej trawie jest bardzo dobrze widoczny). Jego głośność jest wyższa niż normalnego gwizdka, większa jest również jego trwałość, np. na zgniecenia, nadeptnięcia etc.

Lusterko

Gdy jest sprzyjająca pogoda możemy wysłać sygnał świetlny przy pomocy lusterka.

Emergency BIVI

W sytuacji, gdy musimy spędzić noc poza budynkiem, użyjemy płachty termicznej typu bivy. To mały i podręczny pakunek, który zawsze możemy mieć przy sobie. W środku jest foliowy worek, który ochroni nas przed wiatrem, zimnem (też wychłodzeniem) i zmoczeniem.

Thermo Blanket

Thermo Blanket to plandeka, którą możemy się okryć lub zrobić prowizoryczne schronienie, tak jak za pomocą tarpa. Płachta jest wykonana z trwałego materiału.

Mountain Pod Shelter

W sytuacji, gdy nagle zastanie nas zmiana pogody, np. gdy podczas ewakuacji rozpęta się śnieżyca lub ulewa, możemy ukryć się w specjalnym schronieniu. Płachta osobowa TREKMATES to schronienie dla 2, 4 lub 8 osób (w zależności od wybranego rozmiaru). Mountain Pod Shelter jest koloru pomarańczowego (widocznego z daleka).



PLECAK EWAKUACYJNY

POZOSTAŁE RZECZY

W naszym plecaku nie może zabraknąć **zestawu do higieny osobistej** (tzn. kosmetyczki ze środkami czystości dobranymi indywidualnie, chusteczek, papieru toaletowego itp.). Warto dorzucić także **zestaw naprawczy** (np. igielnik, powertape, trytytki, agrafki, sznurek etc.).

Mapa z kompasem

Przygotowując się do ewakuacji zgromadźmy mapy naszego regionu, najlepiej zapakować je w wodoodporny mapnik. Kupując go zwróćmy uwagę z jakiego materiału jest zrobiony (musi być przezroczysty) i czy jest szczelny. Możemy pusty mapnik napompować przez słomkę, zamknąć go (dokładnie) i spróbować wydusić powietrze. Jeśli ta czynność się powiedzie oznacza to, że mapnik jest nieszczelny i może dostać się do jego wnętrza woda. W środku możemy przechowywać nie tylko mapy, ale również telefon i drobną elektronikę (smartfon, powerbank) i inne przedmioty podatne na zmoczenie.

Aby poruszać się z mapą i wyznaczać azymut (czyli kierunek naszego marszu), potrzebujemy kompasu. Przy jego kupnie sprawdzmy, czy we wnętrzu nie ma widocznych pęcherzy powietrza i czy igła magnetyczna wskazuje północ. Kompas firmy TREKMATES mają naniesione fluorescencyjne znaki ułatwiające nawigację po zmroku.

Kompas Adventure
Trekmates



Kompas Explorer
Trekmates



Mapnik z kompasem Trekmates
Dry Map Case Set

PLECAK EWAKUACYJNY PIENIĄDZE I TELEFON



Ostatni punkt naszej listy to telefon komórkowy i zapas gotówki. Najlepiej by pieniądze były w różnych nominałach i walutach (np. złotówki, dolary amerykańskie, euro). Do bezpiecznego transportu możemy użyć wspomnianego już wodoodpornego mapnika Trekmates, przez który można także obsługiwać elektronikę.

PLECAK EWAKUACYJNY DLA DZIECKA

Jeśli ewakuujemy się z dziećmi, ich zestaw powinien być dostosowany do wieku i możliwości fizycznych naszych pociech.

Poniżej przykład zawartości takiego pakunku:

1. Mini apteczka (np. plastry, woda utleniona, maseczka, koc termiczny).
2. Gogle i rękawice.
3. Kartka z danymi kontaktowymi rodziców oraz dalszej rodziny (dobrze zabezpieczona przed wilgocią).
4. Czołówka.
5. Pendrive ze skanami dokumentów.
6. Naczynie stalowe i niezbędnik/łyżka.
7. Zestaw do higieny osobistej.
8. Gwizdek ratunkowy.
9. Butelka na wodę.
10. Zestaw ciepłej bielizny/czapka/rękawiczki/skarpety plus kocyk.
11. Poncho.
12. Przekąski (plus danie liofilizowane).
13. Ulubiony pluszak, łąmigłówki/książeczka do kolorowania, kredki.

(Rysowanie, czytanie, zabawki zajmą malucha, gdy rodzice będą zajęci, a także pomogą emocjonalnie znieść trud ewakuacji).

Plecak powinien być jak najlżejszy. Koniecznie nauczmy dziecko posługiwania się sprzętem, w który go wyposażamy.





Paker jest oficjalnym dystrybutorem marek: Biolite, Summit to Eat, Fuel your Preparation, MSR, Therm-a-rest, Platypus, Grangers i Trekmates.

Od 1991 roku realizujemy naszą misję pomagając wiedzą, sprzętem i doświadczeniem osobom aktywnie spędzającym czas.

W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt - służymy pomocą i radą. Obsługą gwarancyjną producenta prowadzoną za pośrednictwem dystrybutora objęte są wyłącznie towary zakupione w autoryzowanej sieci sprzedaży.



Dystrybutor:
Paker Sp. z o.o.
ul. Płocka 17 lok. 8
01-231 Warszawa

tel. 22 631 82 01
kontakt@paker.pl
www.paker.pl

UWAGA!

Treści zawarte w Poradnikach Pakera mogą dotyczyć również takich aktywności, sportów i form turystyki, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia lub życia. Firma Paker nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki zaistniałe podczas ich uprawiania. Prosimy traktować nasze porady jedynie jako wskazówki.

Wygląd, kolor i opis zamieszczonych w katalogu obiektów może odbiegać od produktów znajdujących się w sprzedaży. Zastrzegamy sobie możliwość błędów edytorskich. Nazwy producentów i marki produktów należą do ich właścicieli i prezentowane są wyłącznie w celach informacyjnych.