|  |
| --- |
|  |
| **Listy kontrolne** |
| Warto poświęcić chwilę czasu na stworzenie kontrolnych list na wypadek zagrożenia. W momencie, kiedy nie mamy przygotowanego plecaka i dopiero go pakujemy, takie listy bardzo ułatwią nam zadanie i usprawnią działanie.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Plecak awaryjny** | **Spakowane** | | 1. | Leki osobiste |  | | 2. | Odzież ochronna |  | | 3. | Śpiwór |  | | 4. | Bielizna, skarpety |  | | 5. | Wytrzymałe obuwie |  | | 6. | Naczynia i sztućce, termos |  | | 7. | Apteczka |  | | 8. | Otwieracz do puszek, scyzoryk |  | | 9. | Nakrycie głowy |  | | 10. | Maska ochronna, odporna na pyły |  | | 11. | Rękawice |  | | 12. | Aparat fotograficzny |  | |  | **Radio** | **Spakowane** | | 13. | Radio UKF z cyfrowym odbiorem |  | | 14. | Zapasowe baterie |  | |  | **Apteczka** | **Spakowane** | | 15. | Regularnie przyjmowane leki, przepisane przez lekarza |  | | 16. | Środki przeciwbólowe |  | | 17. | Środki do odkażania i dezynfekcji skóry |  | | 18. | Leki na przeziębienie |  | | 19. | Termometr |  | | 20. | Środki przeciwko biegunce oraz zapobiegające odwodnieniu |  | | 21. | Krem łagodzący po ugryzieniach owadów i poparzeniach słonecznych |  | | 22. | Krem z filtrem UV |  | | 23. | Pinceta |  | |  | **Produkty higieniczne** | **Spakowane** | | 24. | Mydło w kostce |  | | 25. | Szczoteczka i pasta do zębów |  | | 26. | Papier toaletowy |  | | 27. | Kobiece środki higieniczne |  | | 28. | Worki na śmieci |  | | 29. | Środki do dezynfekcji |  | |  | **Wyposażenie na wypadek awarii prądu** | **Spakowane** | | 30. | Świece |  | | 31. | Zapałki wodoodporne, zapalniczka |  | | 32. | Latarka z zapasowymi bateriami |  | | 33. | Ogrzewacz |  | | 34. | Kuchenka turystyczna |  | | 35. | Paliwo |  | |  | **Ważne dokumenty** | **Przygotowane** | | 36. | Czy ustaliłeś, które dokumenty są absolutnie potrzebne? |  | | 37. | Czy masz dostępne kopie ważnych dokumentów? |  | | 38. | Czy stworzyłeś teczkę na dokumenty i masz ją pod ręką? |  | |  | **Ochrona przeciwpożarowa** | **Przygotowane** | | 39. | Gaśnica |  | | 40. | Drożne wyjścia i drogi ewakuacyjne |  | | 41. | Czujka dymu |  | | 42. | Koc gaśniczy |  | | 43. | Swobodny dostęp do wody |  | |  |  |  | |