|  |
| --- |
|  |
| **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 |  |
|  |   |  |

 |