Dom przygotowany na blackout i kryzys

Plan dla domowników na pierwsze 72 godziny



Pierwsza godzina bez prądu



Weź latarkę i sprawdź, czy domownikom nic nie grozi.

Sprawdź z okna, czy w okolicy też zgasły światła.

Poszukaj komunikatu operatora sieci.

Zostaw lodówkę zamkniętą.

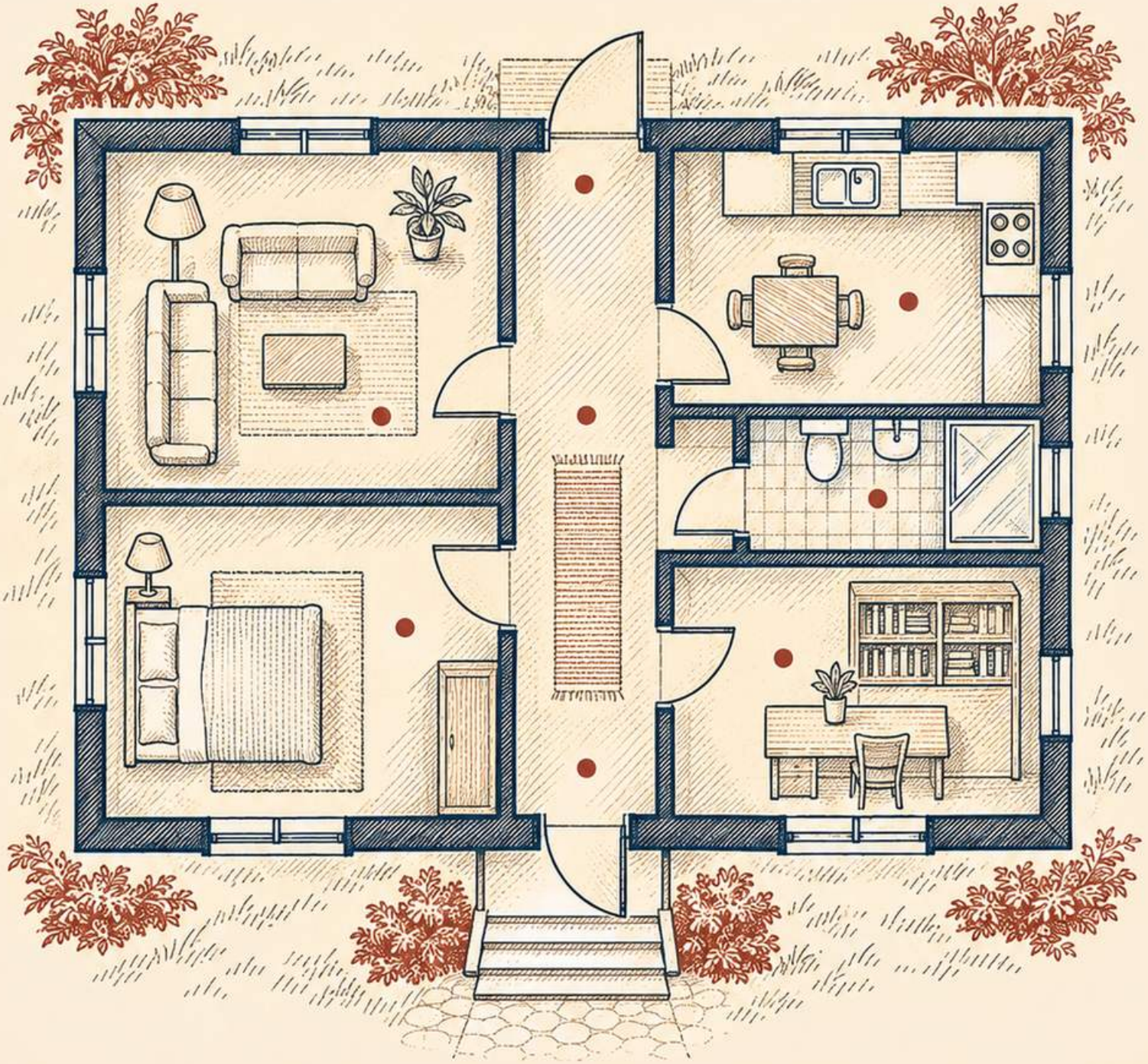
Odłącz wrażliwy sprzęt.

Dzwoń pod 112, jeśli zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie.

Narysuj mapę zagrożeń

Zaznacz na planie domu wyjścia, schody i rozdzielnicę. Dodaj zawory wody i gazu, czujniki, gaśnicę i latarki.

Przejdź trasę wyjścia za dnia. Usuń zawadzające przedmioty i pokaż mapę domownikom.



Kontakty i miejsce spotkania

Zapisz na papierze numery do domowników, sąsiada i osoby spoza okolicy.

Ustal miejsce spotkania przy domu oraz zapasowe poza dzielnicą.

Omów, kto pomoże dzieciom i osobom potrzebującym wsparcia.



Sprawdzaj oficjalne komunikaty

Czytaj Alert RCB i komunikaty gminy. Informacji o awarii szukaj u operatora sieci.

Zachowaj papierową listę kontaktów.

Przed przekazaniem wiadomości sprawdź jej źródło i godzinę publikacji.



Woda na 72 godziny



Zaplanuj co najmniej 3 litry wody na osobę na dobę.

Na 3 dni to 9 litrów na osobę.

Dla czterech osób przygotuj minimum 36 litrów.

Oddziel wodę do picia od zapasu do sprzątania.

Pamiętaj o potrzebach zwierząt.

Posiłki bez podgrzewania

Zgromadź na trzy dni produkty gotowe do jedzenia. Wybierz konserwy, pieczywo chrupkie i przekąski, które domownicy jedzą na co dzień.

Dodaj ręczny otwieracz i uwzględnij alergie.

Zużywaj najpierw produkty z najbliższą datą.

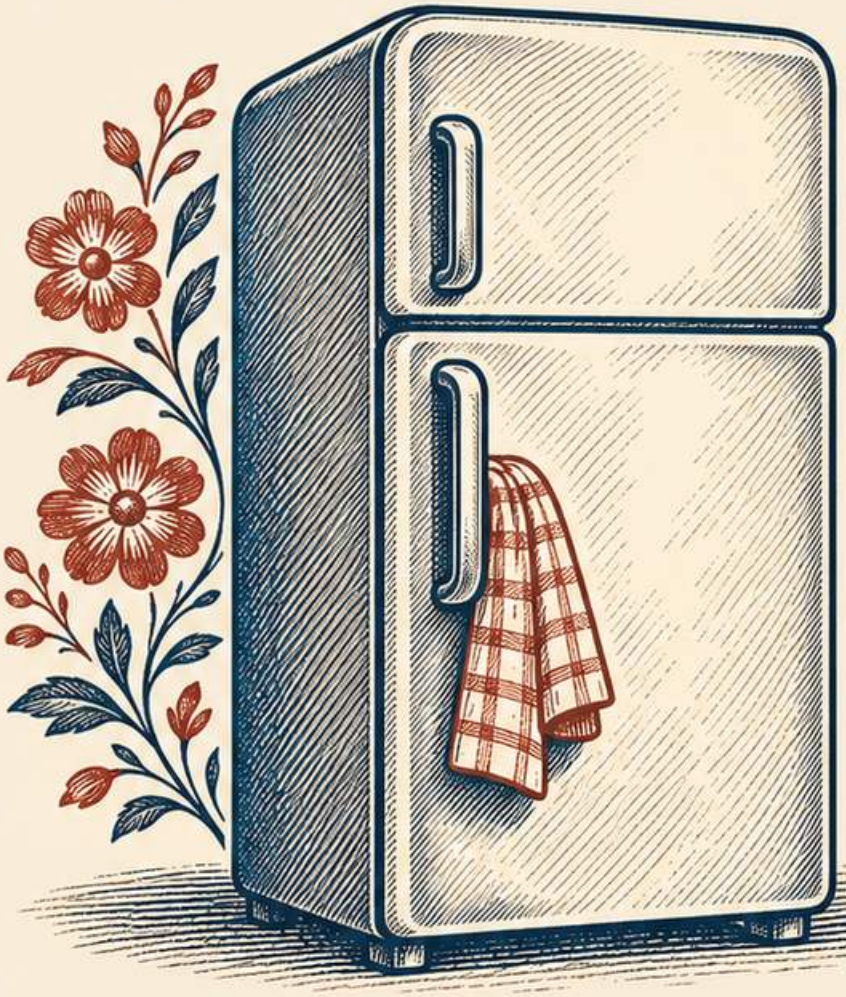


Chroń żywność przed ogrzaniem

Trzymaj drzwi lodówki zamknięte. Zamknięta lodówka zwykle utrzymuje bezpieczny chłód do 4 godzin.

Po dłuższej awarii wyrzuć łatwo psującą się żywność, której nie utrzymano w temperaturze do 4°C.

Nie próbuj jedzenia, by ocenić bezpieczeństwo.





Oświetl bezpiecznie drogę

Daj każdemu domownikowi latarkę albo czołówkę LED.

Ustaw lampkę przy schodach i przy wyjściu.

Trzymaj zapasowe baterie w opakowaniu.

Sprawdź, czy urządzenia włączają się po ciemku.



Zorganizuj ładowanie

Naładuj powerbanki i przygotuj pasujące przewody.

Podczas awarii włącz tryb oszczędzania energii.

Zostaw jeden telefon dostępny do kontaktu.

Spuchniętą lub uszkodzoną baterię przestań używać.



Oblicz czas zasilania

Czas w godzinach ≈ dostępna energia w Wh ÷ moc w W.

Przykład: po uwzględnieniu strat masz 240 Wh. Lampa o mocy 20 W może działać około 12 godzin.

Sprawdź dopuszczalną moc wyjścia i potwierdź wynik próbą.

240 Wh ÷ 20 W
≈ 12 h



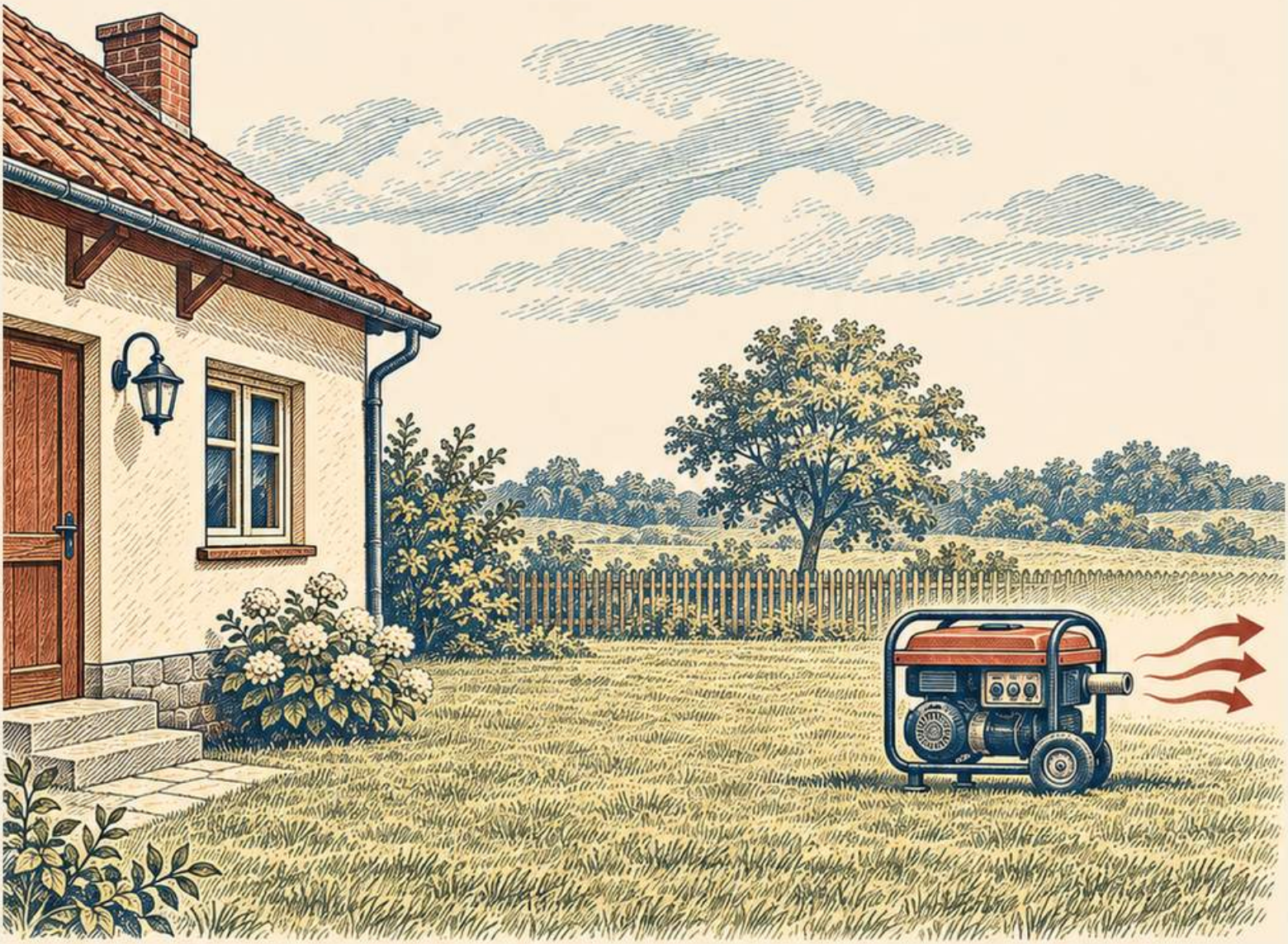
Agregat ustaw na zewnątrz

Używaj agregatu wyłącznie na zewnątrz, co najmniej 6,1 metra od okien, drzwi i otworów wentylacyjnych.

Skieruj spaliny od budynku.

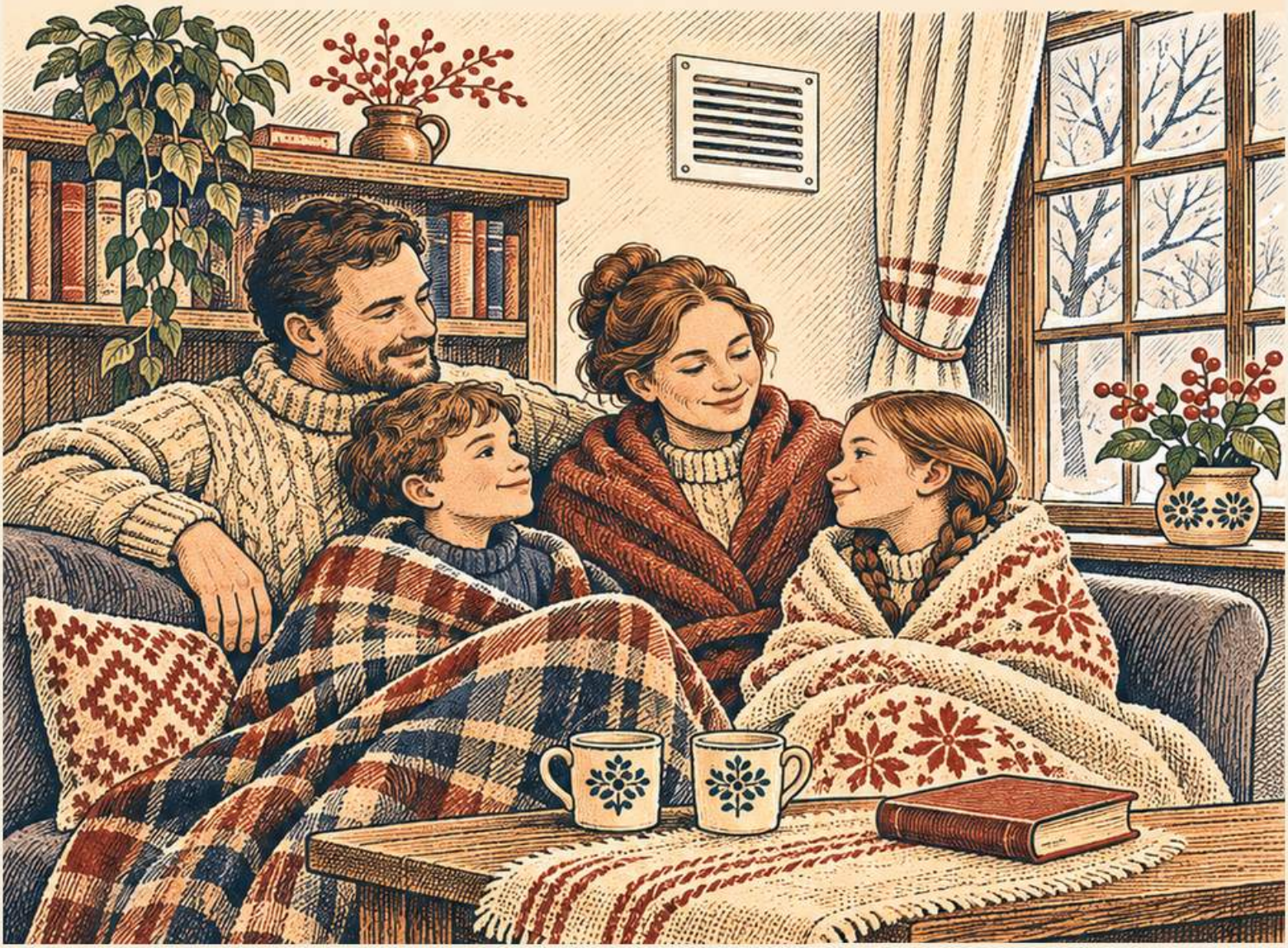
Nigdy nie uruchamiaj agregatu w garażu.

Podłączenie do instalacji domu zleć elektrykowi.



Zachowaj ciepło i wentylację

Zbierz domowników w jednym pokoju.
Załóż suche warstwy i przygotuj koce.
Nie zasłaniaj kratek wentylacyjnych.
Nie używaj kuchenki gazowej, grilla ani paleniska turystycznego do grzania wnętrza.



Sprawdź czujniki i wyjścia

Testuj czujniki dymu i czadu zgodnie z instrukcją. Pilnuj, by wyjścia były drożne.

Jeśli włączy się alarm czadu, wyjdź z domownikami na świeże powietrze i zadzwoń pod 112. Wróć dopiero po zgodzie służb.



Przygotuj radio i łączność

Sprawdź lokalną stację radiową jeszcze przed awarią.

Przygotuj radio na baterie i zapas ogniw.

Ustal godziny krótkich meldunków z bliskimi.

Pobierz mapę okolicy do użytku bez internetu.



Skompletuj apteczkę

Włóż jałowe opatrunki, bandaże, plastry, rękawiczki, nożyczki, termometr i folię ratunkową.

Dołącz listę leków i alergii.

Zapas leków stałych uzgodnij z lekarzem lub farmaceutą.

Sprawdzaj daty i uzupełniaj zużyte materiały.



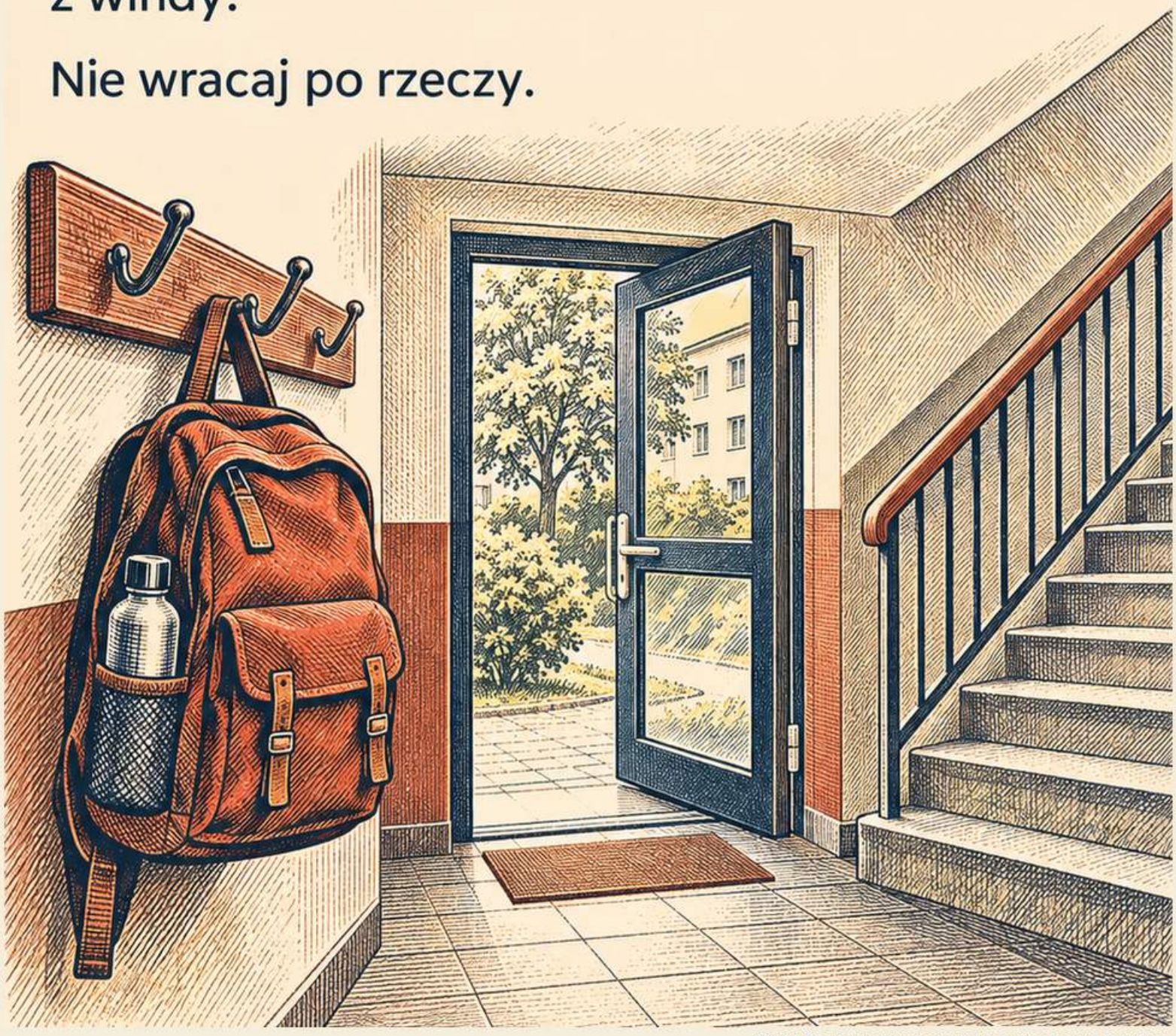
Przećwicz wyjście z domu

Przy bezpośrednim zagrożeniu wyjdź od razu. Wykonuj polecenia służb.

Jeśli masz czas, zabierz dokumenty, potrzebne leki, wodę i naładowany telefon.

W pożarze wybierz schody i nie korzystaj z windy.

Nie wracaj po rzeczy.



Uwzględnij szczególne potrzeby

Zapisz potrzeby dzieci, seniorów i osób wymagających wsparcia.

Ustal z dostawcą sprzętu medycznego plan zasilania.

Przygotuj leki, potrzebne akcesoria, karmę i transporter.

Ustal z sąsiadem, kto może pomóc przy wyjściu.



Zrób próbę z domownikami

Przejdź po zmroku trasę wyjścia z latarką.
Znajdź radio i sprawdź kontakty.
Policz wodę, obejrzyj apteczkę
i przetestuj ładowanie telefonu.
Zapisz brakujące rzeczy oraz osobę
odpowiedzialną.
Powtórz próbę po zmianie planu.



Źródła i dalsza lektura

Poradnik bezpieczeństwa, „Długotrwały brak prądu” i „Plan na kryzys”. gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa. gov.pl/web/rcb.

Centers for Disease Control and Prevention. Bezpieczeństwo podczas awarii zasilania. cdc.gov/natural-disasters.

