



Plecak ewakuacyjny - standard 72h

Nr. kat. AT0167

Dane techniczne plecaka

Pojemność: 45 l
Wymiary (D x S x W): 30 × 30 × 50 cm
Masa pustego plecaka: ok. 1,1 kg
Masa z wyposażeniem: ok. 8,0 kg

PAMIĘTAJ

Sprawdź terminy przydatności żywności i środków medycznych oraz sprawność urządzeń. Dołóż własne leki, dokumenty, wodę, odzież i rzeczy osobiste.

PRZYGOTOWANIE PLECAKA I PLAN EWAKUACJI

Praktyczne wskazówki przed sytuacją kryzysową

1. Naładuj radio i czołówkę. Regularnie sprawdzaj ich działanie i stan naładowania zgodnie z instrukcjami.
2. Zrób kopie najważniejszych dokumentów. Zachowaj kopie papierowe i zapisz skany w telefonie.
3. Wypełnij imiennik. Dołóż kartę z kontaktem do bliskiej osoby i informacjami medycznymi.
4. Dołóż po 2–3 pary skarpet i komplety bielizny. Zabierz okulary i aparat słuchowy, jeśli ich używasz.
5. Przygotuj wygodne, stabilne obuwie oraz odzież dostosowaną do pogody.
6. Dołóż leki przyjmowane na stałe i listę ich dawek. Dobór dodatkowych leków ustal z lekarzem lub farmaceutą.
7. Przygotuj gotówkę w niewielkich nominałach oraz dokumenty, które zabierzesz podczas ewakuacji.
8. Przygotuj wodę pitną w butelkach do zabrania. Dołączony składany bidon jest pusty.
9. Ustal z bliskimi miejsce, do którego udacie się w razie ewakuacji, oraz trasy dotarcia.
10. Ustal z bliskimi miejsce spotkania na wypadek rozdzielenia.
11. Przechowuj plecak w suchym, chłodnym i zacienionym miejscu, zgodnie z wymaganiami jego zawartości.
12. Poinformuj bliskich, gdzie znajduje się plecak i co zawiera. Ustal, kto pomoże Ci w ewakuacji.
13. Jeśli często przebywasz poza domem, rozważ dodatkowy zestaw. Sprawdź, czy możesz przenieść plecak.
14. Zapoznaj się z wyposażeniem i instrukcją pierwszej pomocy. Dołącz kable do ładowania urządzeń.

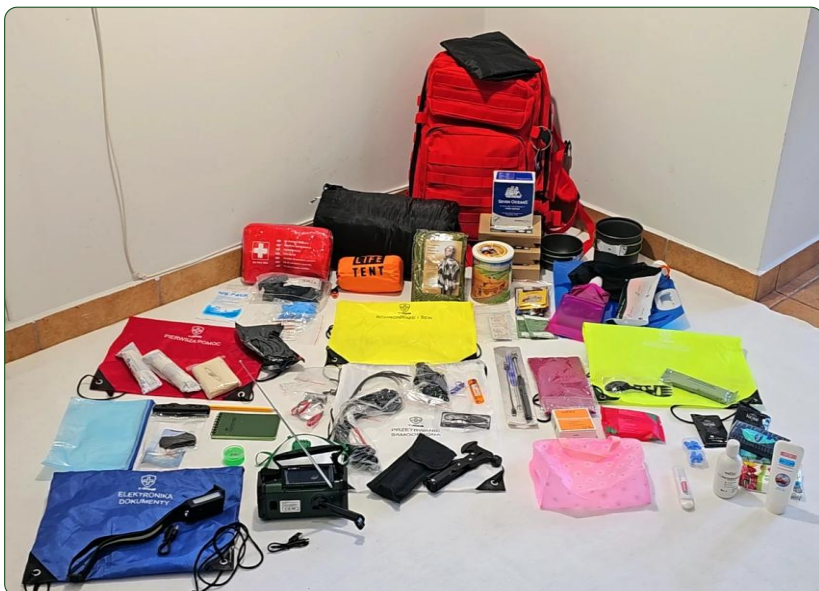
GDZIE SIĘ UKRYĆ?

Zeskanuj kod QR i sprawdź
najbliższe punkty schronienia.

www.gdziesieukryc.pl



**Zestaw skompletowany przez
ratowników medycznych zgodnie z
zaleceniami RCB.**



1. PIERWSZA POMOC



Opis	Ilość
Opaska uciskowa (staza)	1
Bandaż z kompresem	1
Kompres chłodzący wielorazowy	1
Paski do zamykania ran	3
Rękawiczki nitrylowe (pary)	2
Chusta trójkątna z agrałkami	1
Bandaż z kompresem typu izraelskiego	1
Bandaże elastyczne: 8 i 12 cm × 4 m	1 + 1
Waciki nasączone spirytusem	3
Waciki nasączone jodyną	3
Apteczka PP Plus - zawartość:	1
- Plaster na szpulce 2,5 cm × 5 m	1
- Zestaw plastrów (14 szt.)	1
- Opatrunek indywidualny 6 cm × 8 cm	1
- Opatrunek indywidualny 8 cm × 10 cm	2
- Opatrunek indywidualny 10 cm × 12 cm	1
- Chusta opatrunkowa	1
- Opaska elastyczna 6 cm × 4 m	1
- Opaska elastyczna 8 cm × 4 m	3
- Koc ratowniczy NRC	1
- Kompresy 10 cm × 10 cm	6
- Nożyczki + chusta trójkątna	1 + 1
- Chusteczka nasączona	2
- Maseczki med. + rękawiczki (pary)	2 + 4
- Ustnik do resuscytacji	1
- Instrukcja udzielania pierwszej pomocy	1

2. HIGIENA



Opis	Ilość
Kosmetyczka	1
Szczoteczka do zębów + pasta	1 + 1
Żel do dezynfekcji rąk	1
Chusteczki nawilżone + higieniczne (opak.)	1 + 2
Patyczki i waciki kosmetyczne (zestaw)	1
Mydło + szampon i żel 2 w 1	1+1
Ręcznik z mikrofibry + skompresowany	1+1
Zatyczki (pary) + zestaw do szycia	2+1
Ręcznik z mikrofibry	1
Zatyczki do uszu (pary)	2
Zestaw do szycia	1

3. JEDZENIE I PICIE



Opis	Ilość
Bidon 0,5 l + składany zbiornik 5 l	1 + 1
Sztućce + zestaw naczyń	1 + 1
Zestaw filtrujący do wody pitnej	1
Tabletki do uzdatniania wody	20
Paliwo turystyczne w tabletkach	5
Napój izotoniczny + baton energetyczny	2 + 1
Racje na ciepło + chleb w puszcze	3 + 1
Racja żywnościowa Seven Oceans	1
Herbata + kawa + cukier	3 + 3 + 6

4. SCHRONIENIE I SEN



Opis	Ilość
Śpiwór typu mumia	1
Namiot awaryjny	1
Wodoodporny pokrowiec na plecak	1
Płaszcz przeciwdeszczowy / poncho	1

6. PRZETRWANIE I SAMOOBRONA



Opis	Ilość
Rękawiczki ochronne (pary)	1
Sznur biwakowy, 10 m	1
Zapalniczka jednorazowa + żarówka	1 + 1
Opaski zaciskowe + taśma wodoodporna	10 + 1
Piła linowa do drewna	1
Gwizdek	1
Karabińczyk	1
Półmaska filtrująca FFP2	2
Narzędzie wielofunkcyjne (multitool)	1
Rozpalka	3

5. ELEKTRONIKA I DOKUMENTY



Opis	Ilość
Radio*	1
Czołówka LED z czujnikiem ruchu	1
Etui wodoodporne: telefon + dokumenty	1 + 1
Notes wodoodporny	1
Ołówek + temperówka	1 + 1

* Radio: powerbank 5000 mAh, latarka i kompas.
Ładowanie: USB-C, korbka lub panel solarny.