

Lista kontrolna

Istotna jest świadomość, że w wyniku pożaru, wypadku lub katastrofy, może powstać sytuacja, na którą należy być przygotowanym. Zasad pierwszemu pomocy i zwalczania ognia nie można nauczyć się, gdy coś się już stało. Tak jak nie można zgromadzić zapasu wody pitnej, gdy ulegnie awarii system zaopatrzenia w wodę. Proszę zabezpieczyć się na czas! Z wszystkimi pytaniami dotyczącymi samopomocy należy zwracać się do właściwego urzędu miasta lub administracji gminy. Prywatne organizacje pomocy humanitarnej oferują odpowiednie kursy, na których można zawczasu nauczyć się udzielania pierwszej pomocy lub odświeżyć swoje umiejętności.

Poniższa lista kontrolna zawiera rzeczy, o których należy pamiętać na wypadek sytuacji wyjątkowej. Proszę uzupełnić listę telefonów na ostatniej stronie broszury o miejscowe numery telefonów awaryjnych, co w razie potrzeby pozwoli zaoszczędzić drogocenny czas.



Produkty żywnościowe i napoje

Poniższe zalecenia znajdują Państwo na stronie internetowej www.ernaehrungsvorsorge.de. Opowiadają one zaleceniom Federalnego Ministerstwa Żywnienia, Rolnictwa i Ochrony Konsumenta, z siedzibą Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin lub Rochusstraße 1, 53123 Bonn, strona domowa www.bmelv.de

Oto przykład zapasu na 2 tygodnie dla jednej osoby. Odpowiada on ok. 2200 kcal dziennie i z reguły zaspokaja całe zapotrzebowanie na energię. Z uwagi na własne preferencje lub z powodu wymagań dietetycznych osobisty zapas produktów żywnościowych może wyglądać inaczej. W planowaniu zapasu proszę również uwzględnić, że niektóre sytuacje wyjątkowe mogą być związane z przerwą w dostawie energii elektrycznej. Z tego względu nasz przykład nie uwzględnia możliwości gromadzenia zapasów mrożonych.

Zapasy na 2 tygodnie		* masa po odlaeniu wody/płyniu/oleju itp.	
grupa produktów żywnościowych	ilość	przykład	
zboże, produkty zbożowe, chleb, ziemniaki	4,6 kg	chleb pełnoziarnisty	1000 g
		sucharki	250 g
		chleb chrupki	1000 g
		makaron	400 g
		ryż	250 g
		płatki owsiane / zbożowe	750 g
		ziemniaki	1000 g
warzywa, owoce strączkowe	5,6 kg	fasola (w puszcze)	800 g*
		grosepek / marchewka (w puszcze)	900 g*
		kapusta czerwona (w puszcze/słoiku)	700 g*
		kapusta kiszona (w puszcze)	700 g*
		szparagi (w słoiku)	400 g*
		kukurydza (w puszcze)	400 g*
		grzyby (w puszcze)	400 g*
		ogórki kiszone (w słoiku)	400 g*
		buraki czerwone	400 g*
		cebula, świeża	500 g
owoce	3,5 kg	wiśnie (w słoiku)	700 g*
		gruszki (w puszcze)	250 g*
		morele (w puszcze)	250 g*
		mandarynki (w puszcze)	350 g*
		ananas (w puszcze)	350 g*
		rodzynki	200 g
		orzechy/laskowe łuskane	200 g
		śliwki suszone	250 g
		świeże owoce, (jabłka, gruszki, banany, owoce cytrusowe)	1000 g

Produkty żywnościowe i napoje

ciąg dalszy

napoje ¹	24 litry	
		woda mineralna
		woda niegazowana
		sok cytrynowy
		kawa
		herbata czarna
mleko, produkty mleczne	3,7 kg	mleko UHT
		ser twardy
ryby, mięso, jajka	1,7 kg	tuńczyk (w puszcze)
		sardynki w oleju (w puszcze)
		śledź w sosie
		parówki (w stołku/ puszcze)
		corned beef (w puszcze)
		kiszka wątrobiana (w stołku/ puszcze)
		kiełbasa trwała (np. salami)
		6 jajek ²
tluszcz, oleje	0,5 kg	olej (np. olej kukurydziany, z oliwek, słonecznikowy)
		tluszcz do smarowania
pozostałe produkty żywnościowe według upodobania np.	0,25 kg	ciukier, słodzik, miód, marmolada, czekolada, sól jodowana, dania gotowe (np. ravioli), suche tortellini, zupy gotowe/ produkty ziemniaczane (np. puree), mąka, wywar w proszku, kakao w proszku, keksy twarde, słone paluszki

¹ Podany zapas napojów jest wyższy niż zapotrzebowanie na wodę pitną i uwzględnia ilość potrzebną do przygotowania takich produktów jak makaron, ryż czy ziemniaki niezależnie od publicznej sieci zaopatrzenia w wodę.

² Można zastąpić jajkami płynnymi oterowanymi przez niektóre sklepy spożywcze w opakowaniach litrowych.

Odbiornik radiowy

Co już mamy?

	tak	nie
odbiornik radiowy na fale średnie i ultrakrótkie na zasilanie z baterii		
baterie zapasowe		

Apteczka domowa

Co już mamy?

	tak	nie
apteczka samochodowa wg normy DIN		
przyjmowane lekarstwa		
środek przeciwbólowy		
środek do odkażania skóry		
środek do odkażania ran		
środek przeciwprzeziębieniu		
termometr do mierzenie gorączki		
środek przeciwbiegunkowy		
maść na ukąszenia komarów i oparzenia słoneczne		
pinceta do usuwania drzazg itp		

Artykuły higieniczne

Co już mamy?

	jest	przygotować
mydło (sztuki), proszek do prania (kg)		
szczoteczka do zębów, pasta do zębów (sztuki)		
komplet jednorazowych naczyń i sztućców (sztuki)		
ręczniki papierowe (rolki)		
worki na śmieci (sztuki)		
toaleta kempingowa		
worek zapasowy (sztuki)		
Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)		
rękawice domowe (pary)		
środek odkażający, mydło szare (sztuki)		
rękawice domowe		