



Checklista na tęgie mrozy

Przygotowanie się na dłuższy brak prądu (blackout) przy temperaturach rzędu -20°C czy -30°C wymaga skupienia się przede wszystkim na utrzymaniu ciepłoty ciała oraz zabezpieczeniu instalacji domowych. Oto kompletna lista kontrolna, która pomoże Ci przetrwać ten trudny czas w sposób bezpieczny i zorganizowany.

1. Ciepło jest najważniejsze

W ekstremalnych mrozach budynek bez ogrzewania wychładza się bardzo szybko.

Ubieraj się na cebulkę. Zaopatrz się w bieliznę termoaktywną, polary oraz wełniane skarpety.

Przygotuj koce i śpiwory. Najlepiej sprawdzą się śpiwory turystyczne o wysokim komforcie cieplnym (tzw. śpiwory zimowe), ale jeśli ich nie masz, skompletuj kołdry i koce.

Kup ogrzewacze termiczne w sklepach turystycznych. To małe pakiety, które po przełamaniu emitują ciepło przez kilka godzin – idealne do ogrzania dłoni lub stóp.

Może masz alternatywne źródło ciepła? Jeśli masz kominek, zadбай o zapas suchego drewna i sprawdź, czy komin jest drożny.

Jeśli korzystasz z piecyka gazowego na butle (np. typu „słoneczko”), koniecznie miej w domu czujnik tlenku węgla (czadu). Czujnik przyda się i przy kominku.

Zawsze miej gaśnicę w domu w przypadku używania otwartego ognia.

2. Oświetlenie i energia

Podstawą jest unikanie otwartego ognia (nawet świec), jeśli to możliwe, ze względu na ryzyko pożaru i zużycie tlenu w zamkniętych pomieszczeniach.

Kup latarki czołowe. Pozwalają na swobodne poruszanie się i wykonywanie prac domowych obiema rękami.

Zaopatrz się w zapas baterii - sprawdź, jaki typ baterii jest potrzebny do Twoich urządzeń.

Przechowuj je w jednym, łatwo dostępnym miejscu.

Zadbaj o powerbanki. Niech będą zawsze naładowane do 100%. Warto mieć przynajmniej jeden o dużej pojemności (powyżej 20 000 mAh).

Dobrym rozwiązaniem są rozmaite lampki na baterie led - oszczędne, świecące dłużej. Może nawet takie z czujką, które zaświetlają się pod wpływem ruchu.



3. Żywność i woda

Brak prądu często oznacza również brak wody (jeśli korzystasz z własnej studni lub hydroforu) lub brak możliwości jej podgrzania.

Uzupełnij zapas wody pitnej. Minimum 2-3 litry na osobę na dobę.

Przyda się kuchenka turystyczna - gazowa (na kartusze) lub spirytusowa, aby móc zagotować wodę i zjeść ciepły posiłek. Używaj jej tylko przy sprawnej wentylacji!

Zapasz żywności wysokokalorycznej. To nie czas na odchudzanie. Organizm potrzebuje kalorii do utrzymania ciepłoty ciała. Konserwy, bakalie, czekolada, dania gotowe typu liofilizowanego lub w słoikach, które można zjeść na zimno.

Przygotuj termosy. Gdy tylko poczujesz, że sytuacja pogodowa się pogarsza, napełnij wszystkie termosy wrzątkiem.

Nie trzymaj żywności w piwnicy lub garażu, czy balkonie - może zamarznąć i stanie się bezużyteczna przy blackoutcie.

Upewnij się, że masz wodę w domu również dla swoich zwierząt

4. Łączność i Informacja

W czasie blackoutu sieć komórkowa może zostać przeciążona lub przestać działać po wyczerpaniu akumulatorów w stacjach bazowych.

Zadbaj o radio na baterie - to Twoje najważniejsze źródło informacji.

W sytuacjach kryzysowych komunikaty są nadawane na falach długich (np. Jedynka Polskiego Radia).

Zapewnij ładowarkę samochodową. Pozwoli podładować telefon w aucie, jeśli powerbanki się wyczerpią (pamiętaj, by nie robić tego w zamkniętym garażu!).





5. Zabezpieczenie domu

Wybierz jeden pokój, w którym będą przebywać wszyscy domownicy.

Uszczelnij okna i drzwi (np. kocami), aby zatrzymać w nim jak najwięcej ciepła.

Ochroń rury. Jeśli temperatura wewnątrz spadnie drastycznie, spuść wodę z instalacji lub pozostaw krany delikatnie odkręcone (kapiąca woda trudniej zamarza), aby uniknąć rozsadzenia rur.

Zapas paliwa do agregatu prądotwórczego. Jeśli go posiadasz, upewnij się, że masz zapas paliwa i nigdy nie uruchamiaj go wewnątrz budynku ani garażu. Jednorazowo możesz przewieźć na własne potrzeby 60 litrów paliwa.

Zawsze śledź aktualne poradniki przygotowane przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB), które zawierają szczegółowe instrukcje postępowania w sytuacjach zagrożenia

6. Zwierzęta domowe (psy przebywające na zewnątrz)

Przy temperaturach rzędu -10°C i niższych przenieś psa tymczasowo do domu lub do ogrzewanego pomieszczenia przydomowego.

Nawet dobrze ocieplona будa nie zapewnia wystarczającej ochrony przy długotrwałych, silnych mrozach.

Zorganizuj psu wydzielone miejsce do spania z legowiskiem lub kocem – nie musi to być „salon”, ważne, by było ciepło i sucho.

W czasie mrozów ogranicz czas przebywania na zewnątrz do krótkich spacerów lub potrzeb fizjologicznych.

Regularnie sprawdzaj stan zwierzęcia – apatia, drżenie, niechęć do ruchu mogą świadczyć o wychłodzeniu.

WAŻNE:

Zawsze śledź aktualne poradniki przygotowane przez **Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB)**, które zawierają szczegółowe instrukcje postępowania w sytuacjach zagrożenia.