

16/02/2026

## **Jakie zapasy trzymać dla własnego poczucia bezpieczeństwa?**

Przede wszystkim to nie obawa przed wojną powinna nas skłaniać do posiadania strategicznych zapasów podstawowych rzeczy choć na kilka dni. Już ograniczenia czasu pandemii z 2020 roku pokazały nam, czego brakuje w kryzysie i jak różne mogą być przyczyny takiej sytuacji. Kto ma zapasy w domu, jest wtedy spokojny. Poradzi sobie, gdy np. po huraganie nie będzie prądu przez kilka dni. Da radę nawet w trudniejszych okolicznościach. Po prostu warto być zapobiegliwym.

### **Minimum na trzy dni**

Zaleca się posiadanie zapasu podstawowych rzeczy – o których niżej – na minimum trzy dni. Praktyka pokazuje, że w większości przypadków to wystarczy albo do usunięcia przyczyn kryzysu, albo do zorganizowania pomocy dla poszkodowanych. Zapasy można mieć większe – jeśli ma się dość miejsca i weźmie pod uwagę ograniczoną trwałość niektórych zgromadzonych rzeczy.

### **Woda to podstawa**

- Woda jest kluczowa w sytuacji kryzysowej – jej kilkudniowy brak stwarza zagrożenie dla życia.
- 3 litry wody na dzień – to zapas dla 1 osoby tylko do picia i przyrządzania potraw.
- Warto trzymać wodę w dużych, nieotwieranych wcześniej butelkach pojemności 5-10 litrów (bo zapas wody zajmuje dużo miejsca).
- Przechowywać najlepiej z dala od słońca oraz ciepła i najlepiej nie dłużej niż przez pół roku.
- Zapas warto wymieniać (zużywać dłużej magazynowaną, uzupełniać nową).
- Wodę przed spożyciem warto zagotować (co ją dezynfekuje).

### **Żywność na czas kryzysu**

- Zapasy żywnościowe z produktów o długim terminie przydatności, niewymagających przechowywania w lodówce (produkty zakonserwowane w

słoikach, konserwy, ryż, makaron, miód, orzechy, suchary itd.).

- Produkty gotowe do spożycia (część zapasów) – niewymagające zużywania wody i paliwa lub energii do podgrzewania.
- Zapas warto wymieniać (zużywać, gdy kończy się termin przydatności i zastępować nowymi produktami).

## **Higiena**

- Polecane są rozwiązania uwzględniające ograniczony dostęp do wody.
- Zapas papieru toaletowego, pieluch dla dzieci, podpasek.
- Solidne i stabilne wiadro oraz mocne worki na śmieci – ten zestaw zastąpi toaletę także wtedy, gdy nie będzie można wyjść z domu (po użyciu worka z zawartością można zamknąć i wyrzucić, reszta pozostaje czysta).
- Chusteczki nawilżane – awaryjnie częściowo zastąpią wodę do celów higienicznych.
- Środki dezynfekujące – dla bezpieczeństwa w sytuacji ograniczonej higieny.

## **Środki pierwszej pomocy**

- Zapas leków podstawowych: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciw wymiotom i bieguncie (które powodują groźne dla życia odwodnienie).
- Zapas leków przyjmowanych stale – jeżeli kogoś to dotyczy.
- Środki opatrunkowe: gaza, bandaż, opatrunki na oparzenia, opaska do tamowania krwotoku, środki antyseptyczne.
- Termometr, nożyczki, rękawiczki jednorazowe, maska FFP3, folia termiczna.

## **Światło i energia**

- Świecek i zapalniczka – do oświetlania w domu.
- Latarka z zapasem baterii lub/i na korbkę – bo świeczka nie przyda się poza domem.
- Radio na baterie lub korbkę – by móc odebrać komunikaty, informacje, ostrzeżenia.
- Telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable.
- Jeśli możliwe – podręczny agregat prądotwórczy z zapasem paliwa.

## **Ochrona przed zimą**

- Warto mieć dodatkowe źródło ogrzewania, które do działania nie potrzebuje prądu.
- Koce, śpiwory, ciepła odzież – niezbędne przy braku ogrzewania.
- Folia, taśmy klejące – awaryjne uszczelnianie wybitych lub uszkodzonych okien, drzwi itp.

### **Zapas pieniędzy**

- Koniecznie gotówka, najlepiej w różnych nominałach – mogą nie działać bezgotówkowe formy płatności.

*(opracowane na podstawie "Poradnika bezpieczeństwa")*

Autor:&nbsp;

Jarosław Jędrysiak

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)