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 worek 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 biegunce (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

- Świeczki 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 zimnem

- 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:

Jarosław Jędrysiak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności