

Checklist 72 hodin

Jak připravit domácnost na výpadek proudu, vody nebo evakuaci. Prakticky a bez strašení.

- Co mít doma: zaškrťovací seznam
- Kolik vody a jídla pro vaši rodinu
- Postup při výpadku proudu
- Evakuační zavazadlo: co zabalit
- Rodinný krizový plán k vyplnění

Sestaveno podle doporučení vládního portálu 72h.gov.cz (Ministerstvo vnitra ČR a HZS ČR).

PREPARE

Proč právě 72 hodin

Při velké mimořádné události, třeba povodni, rozsáhlém výpadku elektřiny nebo vichřici, se záchranné složky starají nejdřív o ty nejohroženější. Proto vládní portál **72h.gov.cz** doporučuje, aby každá domácnost zvládla **první tři dny sama**, jen s tím, co má doma.

Během těch 72 hodin může chybět voda, teplo, elektřina i internet. Dobrá zpráva: příprava není drahá ani složitá. Většinu věcí už doma máte, stačí je mít pohromadě a vědět, co s nimi.

Jak s checklistem pracovat

1. **Projděte seznam na další straně** a odškrtněte, co už máte.
2. **Doplňte chybějící věci** postupně, třeba při běžném nákupu.
3. **Vyplňte rodinný krizový plán** (strana 7) a pověste ho na lednici.
4. **Dvakrát ročně zkontrolujte zásoby**, ideálně při změně času.

Klid, ne strach. Připravenost je jako pojištění: doufáte, že ji nebudete potřebovat, ale když přijde krize, nemusíte nic shánět.

Důležitá čísla

112

Jednotné
evropské

150

Hasiči

155

Záchranná služba

158

Policie

Ověřené informace při mimořádné události hledejte na 72h.gov.cz, u HZS a v rozhlasu. Když nejde internet, poslouchejte rádio na baterie.

Co mít doma

VODA A JÍDLO

- ☐ Pitná voda: 2 l na osobu a den (na 3 dny)
- ☐ Kanystry nebo uzavíratelné nádoby na vodu
- ☐ Trvanlivé jídlo pro celou domácnost na 72 hodin
- ☐ Otvírák na konzervy
- ☐ Krmivo pro zvířata

SVĚTLO, ENERGIE, INFORMACE

- ☐ Svítilna nebo čelovka
- ☐ Rádio na baterie
- ☐ Náhradní baterie
- ☐ Nabitá powerbanka
- ☐ Plná nádrž v autě (u elektromobilu nabitá baterie)

VAŘENÍ A TEPLLO

- ☐ Plynový vařič a zápalky (vařit venku!)
- ☐ Deky, spací pytle, teplé oblečení
- ☐ Záchranná fólie

ZDRAVÍ A HYGIENA

- ☐ Lékárnička
- ☐ Pravidelně užívané léky na týden
- ☐ Dezinfekce na ruce
- ☐ Toaletní papír a hygienické potřeby
- ☐ Pytle na odpadky

BEZPEČNOST

- ☐ Hasicí přístroj nebo hasicí deka
- ☐ Autonomní detektor kouře a plynů
- ☐ Multifunkční nůž
- ☐ Lepicí páska

PENÍZE A DOKUMENTY

- ☐ Hotovost v mincích i bankovkách
- ☐ Kopie důležitých dokumentů
- ☐ Telefonní čísla blízkých na papíře

Na zásoby můžete využít **běžné trvanlivé potraviny a věci, které už doma máte**. Nemusíte nic kupovat najednou.

Kolik vody a jídla pro vaši rodinu

Dospělý si v nouzi vystačí se **2 litry pitné vody denně**. S vařením a základní hygienou počítejte **10-15 litrů na osobu a den**.

Domácnost	Pitná voda na 3 dny	Včetně vaření a hygieny
1 dospělý	6 litrů	30-45 litrů
2 dospělí	12 litrů	60-90 litrů
2 dospělí + 2 děti	24 litrů	120-180 litrů
Vaše domácnost: ____ osob	____ × 6 = ____ litrů	____ × 30-45 = ____ litrů

Děti počítáme jako dospělé, máte tak rezervu.

Jak vodu skladovat

- ☐ Balenou vodu na pití uložte mimo slunce.
- ☐ Kanystry mějte připravené. Při ohlášeném výpadku je napustíte z kohoutku.
- ☐ Vodu lze uchovat i zmraženou v plastových lahvích. Neplňte je po okraj.

Jídlo

- ☐ Volte jídlo, které nemusíte vařit nebo stačí ohřát: konzervy, sucharky, müsli, ořechy, sušené ovoce.
- ☐ Dehydrovaná jídla potřebují horkou vodu a vařič. Vařte venku.
- ☐ Myslete na děti, diety, léky a zvířata.

Obměna zásob

Pravidlo „**první dovnitř, první ven**“: nové zásoby dozadu, starší spotřebujte v běžném vaření. Dvakrát ročně zkontrolujte data spotřeby.

Když vypadne proud

Hned po výpadku

1. **Odpojte spotřebiče ze zásuvek**, nejjednodušší je vypnout hlavní vypínač.
2. **Rozsviňte bezpečně**: čelovka nebo LED svítlna je bezpečnější než svíčky.
3. **Zjistěte, co se děje**: poslouchejte rádio na baterie.
4. **Šetřete telefon**: používejte ho jen v nejnútnejších případech.
5. **Lednici a mrazák** otevírejte co nejméně.

Teplo a vaření

Jídlo si připravte **venku** na kempingovém vařiči nebo grilu a s ohněm zacházejte opatrně.

Pozor na oxid uhelnatý. Gril, plynový vařič ani plynové topení nepoužívejte v uzavřené místnosti. Oxid uhelnatý necítíte. Když doma svítíte nebo hřejete plamenem, větrejte a mějte detektor kouře a CO.

Teplo udržíte i bez topení: vrstvy oblečení, jedna společná místnost, deky a spací pytle.

Voda

- ☐ Při dlouhém výpadku se může zastavit dodávka vody. Mějte zásobu.
- ☐ V budovách s dálkovým vytápěním může být teplá voda nebezpečně horká až vroucí.
- ☐ Když neteče voda, používejte toaletu jen v nezbytných případech.

Evakuační zavazadlo

Když musíte rychle odejít z domova, není čas přemýšlet. Mějte batoh pro každého člena domácnosti sbalený předem, třeba v předsíni.

OSOBNÍ VĚCI

- ☐ Občanský průkaz, pas, kartička pojišťovny
- ☐ Kopie rodného listu a důležitých smluv
- ☐ Klíče
- ☐ Hotovost a platební karty

ZDRAVÍ A HYGIENA

- ☐ Lékárnička a léky na týden
- ☐ Brýle, kontaktní čočky
- ☐ Dezinfekce, toaletní papír, hygiena
- ☐ Ručník

JÍDLO A PITÍ

- ☐ Balená voda na pití
- ☐ Trvanlivé jídlo na den
- ☐ Hrnek, miska, příbor
- ☐ Multifunkční nůž

OBLEČENÍ A SPANÍ

- ☐ Pevná obuv, pláštěnka
- ☐ Náhradní oblečení a prádlo
- ☐ Spacák nebo deka, karimatka

ELEKTRONIKA

- ☐ Telefon s nabíječkou a čísla blízkých
- ☐ Rádio a svítilna na baterie
- ☐ Powerbanka, baterie, kabely

DĚTI A ZVÍŘATA

- ☐ Hračka, kniha, hra
- ☐ Tužka a papír
- ☐ Krmivo, léky a misky pro zvířata
- ☐ Převržená, vodítko, náhubek

Hotové evakuační batohy pro dospělé i děti najdete na **prepare.cz**. Osobní věci a léky si do nich přibalíte sami.

Rodinný krizový plán

Kde se sejdeme, když nebudeme doma (blízko)

Kde se sejdeme, když se nedostaneme domů
(dál)

Kdo vyzvedne děti ze školy / školky

Kontaktní osoba mimo naše město

Telefony

Jméno

Telefon

Zdraví

Pravidelné léky (kdo, co, dávka)

Alergie a zdravotní omezení

Praktický lékař (telefon)

Kde co je

Hlavní vypínač elektřiny

Hlavní uzávěr vody

Uzávěr plynu

Nouzové zásoby a evakuační batohy

Tísňová volání: 112 · Hasiči 150 · Záchránná služba 155 · Policie 158

Dvakrát ročně: kontrola zásob

Nejsnáz si to zapamatujete při **změně času** (březen a říjen).

- ☐ Zkontrolujte data spotřeby jídla, vody a léků
- ☐ Vyměňte baterie ve svítilnách a rádiu
- ☐ Nabijte powerbanky
- ☐ Aktualizujte rodinný krizový plán a telefonní čísla
- ☐ U dětských batohů vyměňte oblečení podle velikosti a ročního období
- ☐ Zkontrolujte detektory kouře a CO

Hotová řešení od Prepare.cz

Situace	Co vám pomůže
Musíte odejít z domova	Evakuační batohy MASTER, BASIC a pro děti
Výpadek proudu	Set Blackout, Set Světlo bez proudu
Neteče voda	Set Voda na 3 dny
Uváznete v autě v zimě	Set Zimní výbava do auta
Zásoba jídla	Dehydrovaná jídla s dlouhou trvanlivostí

Sety sestavujeme ručně v Ostravě podle doporučení 72h.gov.cz. U každého produktu píšeme i to, co neřeší.

Máte otázku? Rád poradím osobně. Olda Sova, Prepare.cz · info@prepare.cz · 608 065 125 · www.prepare.cz

Tento checklist je obecný návod sestavený podle veřejných doporučení vládního portálu 72h.gov.cz. Nenahrazuje pokyny záchranných složek při konkrétní mimořádné události. Vždy se řiďte jejich aktuálními pokyny.