

OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Długotrwały brak prądu (Blackout) – jak się przygotować i jak działać

Checklisty i praktyczny poradnik na wypadek długotrwałej przerwy w dostawie energii

CZĘŚĆ I – CHECKLISTA PRZYGOTOWANIA NA BLACKOUT (72 GODZINY)

Checklistę można wydrukować i przechowywać w domu.

1. Woda

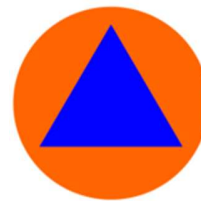
- ☐ Minimum 3 litry wody na osobę na dobę
- ☐ Zapas na 72 godziny (min. 9 l / osoba, zalecane 12 l)
- ☐ Dodatkowa woda techniczna (spłukiwanie, sprzątanie)
- ☐ Tabletki do uzdatniania lub filtr
- ☐ Butelki i pojemniki przeznaczone do wody pitnej

2. Żywność

- ☐ Konserwy mięsne i rybne
- ☐ Dania gotowe niewymagające gotowania
- ☐ Produkty suche: suchary, krakersy, płatki
- ☐ Produkty wysokokaloryczne (np. masło orzechowe, miód)
- ☐ Żywność dla dzieci / dieta specjalna
- ☐ Ręczny otwieracz do puszek

3. Energia i światło

- ☐ Latarki LED (najlepiej czołowe)
- ☐ Zapas baterii
- ☐ Lampy akumulatorowe
- ☐ Powerbanki (naładowane)
- ☐ Ładowarka solarna lub samochodowa



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

4. Ogrzewanie i odzież (sezon zimowy)

- ☐ Koce (zwykłe i termiczne)
- ☐ Ciepła odzież warstwowa
- ☐ Czapki, rękawiczki
- ☐ Możliwość ograniczenia ogrzewania do jednego pomieszczenia

5. Łączność i informacja

- ☐ Radio bateryjne lub na korbkę
- ☐ Zapas baterii do radia
- ☐ Papierowa lista numerów alarmowych
- ☐ Ustalone osoby kontaktowe

6. Zdrowie i higiena

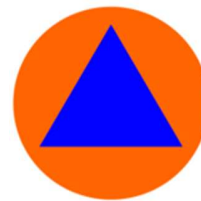
- ☐ Apteczka pierwszej pomocy
- ☐ Leki przyjmowane na stałe (zapas)
- ☐ Środki dezynfekujące
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Papier toaletowy
- ☐ Worki na odpady

7. Bezpieczeństwo

- ☐ Sprawne zamki w drzwiach i oknach
- ☐ Latarka dostępna przy łóżku
- ☐ Zasada dyskrecji dotycząca zapasów
- ☐ Kontakt z sąsiadami

8. Dokumenty i gotówka

- ☐ Kopie dokumentów (papierowe)
- ☐ Gotówka w drobnych nominałach



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

CZĘŚĆ II – BLACKOUT: PRAKTYCZNY PORADNIK DZIAŁANIA

1. Czym jest blackout?

Blackout to rozległa, często długotrwała przerwa w dostawie energii elektrycznej, obejmująca większy obszar. Może prowadzić do wtórnych zakłóceń w dostępie do wody, ogrzewania, łączności, paliw, usług medycznych i handlu.

Doświadczenia europejskie pokazują, że pierwsze 72 godziny mają kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa jednostek i rodzin.

2. Pierwsze minuty po zaniku prądu

- Zachowaj spokój
- Sprawdź, czy awaria dotyczy tylko mieszkania czy całej okolicy
- Odłącz wrażliwe urządzenia od gniazdek
- Zabezpiecz źródła ognia
- Włącz radio i śledź komunikaty

3. Pierwsze godziny

- Oszczędzaj baterie i energię
- Korzystaj z telefonu tylko w razie potrzeby
- Przejdź na tryb offline
- Zabezpiecz zapasy żywności w lodówce (nie otwieraj bez potrzeby)
- Skontaktuj się z domownikami i sąsiadami

4. Funkcjonowanie bez prądu

Woda

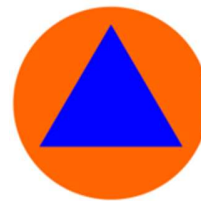
- Racjonuj zapasy
- Wcześniej napełnij dodatkowe pojemniki, jeśli woda jeszcze płynie

Żywność

- Spożywaj produkty wymagające chłodzenia w pierwszej kolejności
- Przechodź stopniowo na żywność trwałą

Ciepło

- Skoncentruj się w jednym pomieszczeniu
- Ogranicz straty ciepła



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

- Ubieraj się warstwowo

5. Bezpieczeństwo osobiste

- Unikaj niepotrzebnego przemieszczania się po zmroku
- Nie demonstruj posiadanych zapasów
- Współpracuj z sąsiadami
- Pomagaj osobom starszym i zależnym

6. Informacja i dezinformacja

- Korzystaj wyłącznie z oficjalnych komunikatów
- Unikaj plotek i niesprawdzonych informacji
- Ogranicz ciągłe śledzenie wiadomości

7. Kiedy rozważyć ewakuację

- Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia
- Polecenie wydane przez władze
- Brak możliwości ogrzania się zimą

Zawsze zabieraj przygotowany plecak ewakuacyjny.

8. Po przywróceniu zasilania

- Sprawdź instalację elektryczną
- Włączaj urządzenia stopniowo
- Uzupełnij zużyte zapasy
- Wyciągnij wnioski i popraw plan

Podsumowanie

Blackout nie musi oznaczać chaosu ani zagrożenia, jeśli gospodarstwo domowe jest wcześniej przygotowane. Doświadczenia krajów europejskich pokazują, że samodzielność, spokój i współpraca są kluczowe w pierwszych dniach kryzysu. Przygotowanie nie jest powodem do obaw — jest rozsądnym elementem codziennej odpowiedzialności.