Hogyan használd a listáidat

Négy egyszerű lépés, hogy már ma elkezdd



Lépésről lépésre

1



Töltsd le

Mentsd el a PDF-et a telefonodra vagy a számítógépedre.

2



Nyomtasd ki

Otthon vagy egy nyomdában, fénymásolószalonban.

3



Pipáld ki

Menj végig a listákon, és jelöld be, ami már megvan. A képernyőn is bejelölheted.

4



Nézd át

Évente kétszer nézd át a listákat, és pótold, ami hiányzik.

Nyomtatás

A4-es papír

210 × 297 mm, „Tényleges méret” vagy 100%-os méretezés

Színes vagy fekete-fehér

Mindkettő jól olvasható



Otthon



Nyomdában



Fehér papírra

Ingyenesen megnyitható

Chrome, Edge vagy Adobe Acrobat Reader



LISTA 01

72 órás vészhelyzeti csomag

Minden, ami ahhoz kell, hogy a családod 72 órán át egyedül boldoguljon.





Víz és élelem

- [ ] Víz 3 napra, fejenként és naponta (a mennyiség az útmutató utolsó oldalán)
- [ ] 3 napra elég élelem, amelyhez nem kell hűtő vagy főzés
- [ ] Füles, könnyen nyitható konzervek
- [ ] Kézi konzervnyitó a csomaghoz kötve, a fül nélküli konzervekhez
- [ ] Aszalt gyümölcs és szárított zöldség
- [ ] Kemény sajt, hűvös helyen tárolva
- [ ] Hal- és húskonzervek
- [ ] Instant levesek
- [ ] Bébiétel vagy diétás élelmiszer, ha kell



Világítás, energia és tájékozódás

- [ ] Mindenkinek egy elemlámpa
- [ ] Tartalék elemek
- [ ] Gyertya és gyufa vagy öngyújtó
- [ ] Elemes vagy tekerős rádió
- [ ] Mindenkinek egy feltöltött powerbank, kábellel
- [ ] Jó mobilcsomag és egyenleg
- [ ] Névjegylista papíron



Egészség és tisztálkodás

- [ ] Elsősegélydoboz: sóoldat, sebfertőtlenítő, orvosi alkohol, vatta, géz, pólya, ragtapasz, sebtapasz, olló, csipesz és lázmérő
- [ ] Rendszeresen szedett gyógyszerek, recepttel vagy listával
- [ ] Tartalék szemüveg vagy kontaktlencse
- [ ] Tusfürdő, nedves törlőkendő és szappan
- [ ] WC-papír és erős zsákok
- [ ] Hypo, mosogatószer, fertőtlenítőszer, szivacsok, törlőkendők, papírtörlő, gumikesztyű és vödör
- [ ] Egészségügyi betét, tampon
- [ ] Pelenka, ha kell
- [ ] Kesztyű és arcmaszk
- [ ] Papír zsebkendő, kézfertőtlenítő, tartalék fehérnemű és zokni, kis törölköző
- [ ] Fésű, körömcsipesz, borotva, dezodor, szárazsampon, ajakbalzsam és kézkrém
- [ ] Rovarriasztó, ha kell
- [ ] Fedeles vödör és zsákok, ha nem működik a WC

LISTA 01

72 órás vészhelyzeti csomag

A vészhelyzeti csomag második oldala.





Ruha és meleg

- [ ] Mindenkinek egy váltás ruha
- [ ] Strapabíró, kényelmes cipő
- [ ] Vízálló kabát
- [ ] Sapka és kesztyű, évszaktól függően
- [ ] Mentőfólia vagy takaró
- [ ] Hálózsák, ha menni kell



Pénz és iratok

- [ ] Készpénz kis címletekben és aprópénz
- [ ] Bankkártya
- [ ] Iratmásolatok vízálló tasakban
- [ ] Kinyomtatott családi terv és „Hasznos információk” oldal
- [ ] Lakás- és autókulcsok



Szerszámok

- [ ] Multiszerszám vagy zsebkés
- [ ] Öngyújtó vagy gyufa
- [ ] Erős ragasztószalag
- [ ] Kötél: 1 tekercs, 10–15 méter
- [ ] Gyorskötöző, ponyva és munkavédelmi kesztyű
- [ ] Síp
- [ ] Zipzáras tasakok
- [ ] Toll, jegyzetfüzet és pótkulcsok
- [ ] Vízálló telefontok
- [ ] Füldugó, varrókészlet és elemes óra
- [ ] Egy pakli kártya és egy könyv
- [ ] Zsák a piszkos vagy vizes ruhának
- [ ] Biztosítótűk és befőttesgumik
- [ ] A környék térképe



Ha van háziállatod

- [ ] Élelem és víz 3 napra
- [ ] Póráz, nyakörv biléccsel, és szállítóbox
- [ ] Gyógyszerek és oltási könyv

Hol tartok **Megvan:** _____ **Még hiányzik:** _____ **Következő ellenőrzés:** _____

LISTA 02

Vészhelyzeti iratmappa

Minden fontos dolog egy helyen, vízálló tasakban.





Család

- [ ] Nevek, születési dátumok és elérhetőségek
- [ ] Friss fotó mindenkiről
- [ ] Vészhelyzeti kapcsolattartók: család, szomszédok és barátok
- [ ] Kórelőzmények és allergiák
- [ ] Vércsoport, ha ismert
- [ ] Háziállatok: állatorvos, oltások és chipszám



Elérhetőségek és kapcsolattartás

- [ ] 112, 1830 és a helyi szolgálatok
- [ ] Munkahely és iskola
- [ ] Kapcsolattartó másik városban
- [ ] Találkozási pontok: az otthon közelében és a környéken kívül
- [ ] A szomszédok elérhetősége



Egészség

- [ ] TAJ-számok
- [ ] Háziorvos és szakorvosok
- [ ] Gyógyszerlista az orvos által előírt adaggal
- [ ] Receptmásolatok
- [ ] Oltási igazolások
- [ ] Előzetes jognyilatkozat és meghatalmazások, ha vannak



Otthon

- [ ] Lakásbiztosítási kötvény (épület és ingóság)
- [ ] Az áram-, víz- és gázszolgáltató telefonszáma
- [ ] Hogyan kell elzárni a vizet, az áramot és a gázt
- [ ] Fényképes leltár



Pénz és jogi iratok

- [ ] A személyi igazolvány vagy útlevél másolata, lakcímkártya
- [ ] Születési és házassági anyakönyvi kivonat
- [ ] A jogosítvány és a forgalmi engedély másolata
- [ ] Tulajdoni lap vagy bérleti szerződés
- [ ] Végrendelet és jogi iratok
- [ ] Biztosítási kötvények
- [ ] Bankadatok és a bankod kártyaletiltó száma
- [ ] Mindenről digitális másolat, biztonságosan tárolva



Kitelepítés

- [ ] Térkép a menekülési útvonalakkal
- [ ] Biztonságos helyek: család, barátok, szállodák
- [ ] Háziállatot is fogadó helyek
- [ ] A vészhelyzeti csomag tartalmának listája

Hol tartok Megvan: _____ Még hiányzik: _____ Következő ellenőrzés: _____

LISTA 03

Autós csomag

Tartsd egy dobozban vagy táskában a csomagtartóban. Évente kétszer nézd át.





Az autóhoz

- [ ] Bikakábel
- [ ] Pótkerék vagy defektjavító készlet, emelő és kerékkulcs
- [ ] Guminyomásmérő
- [ ] Elakadásjelző háromszög (kötelező)
- [ ] Láthatósági mellény, ideális esetben mindenkinek egy (kötelező)
- [ ] Autós elsősegélycsomag, érvényes (kötelező)
- [ ] Elemlámpa és elemek



Szerszámok

- [ ] Multiszerszám
- [ ] Erős ragasztószalag
- [ ] Kenőspray
- [ ] Kötél vagy racsnis spanifer
- [ ] Jégkaparó, jégoldó és kis lapát



Víz és élelem

- [ ] Palackozott víz, rendszeresen cserélve
- [ ] Müzliszelet és diófélék



Egészség és kényelem

- [ ] Gyógyszerek az útra
- [ ] Kézfertőtlenítő és nedves törlőkendő
- [ ] Papír zsebkendő vagy WC-papír
- [ ] Egészségügyi betét, tampon



Energia és kapcsolattartás

- [ ] Powerbank
- [ ] Autós töltő
- [ ] Névjegylista papíron
- [ ] Kinyomtatott „Hasznos információk” oldal és iratmásolatok, vízálló tasakban
- [ ] Elemes vagy tekerős rádió
- [ ] Papírtérkép



Időjárás

- [ ] Takaró vagy mentőfólia
- [ ] Zokni, kesztyű és sapka
- [ ] Vízálló kabát
- [ ] Naptej és napszemüveg



Ha van háziállatod

- [ ] Élelem és víz
- [ ] Póráz és nyakörv
- [ ] Szállítóbox az útra

Hol tartok Megvan: _____ Még hiányzik: _____ Következő ellenőrzés: _____