UNIVERSAL SURVIVAL
PLAN POCZĄTKUJĄCEGO PREPPERSA
WYDANIE 2022
KUBA DOROSZ - UniversalSurvival.pl

Krótka refleksja na temat fotografii zamieszczonej na okładce.

Poza funkcją przyciągnięcia uwagi potencjalnego Czytelnika do „Planu Początkującego Preppersa”, fotografia ta powinna dać do myślenia, szczególnie w kontekście trwającego obecnie konfliktu zbrojnego w Ukrainie.

Czy tak powinien wyglądać PREPPERS - czyli przezorna i zapobiegliwa osoba, która w szerokim znaczeniu tego słowa PRZYGOTOWUJE SIĘ by przetrwać rozmaite lub ściśle określone zagrożenia? Można zaryzykować odpowiedź, że w zdecydowanej większości sytuacji, a szczególnie w obliczu wojny militarny wygląd będzie poważną wadą, generującą niepotrzebne ryzyko. Dobrze przemyśl jakie „sygnały wizualne” chcesz wysyłać oraz jakie skojarzenia chcesz wzbudzać wśród osób, które napotkasz na swojej drodze. Jedno jest pewne, jeżeli jesteś cywilem w czasie wojny zdecydowanie musisz wyglądać jak cywili, a nie partyzant.

PRZETRWANIE powinno zatem oznaczać:

- → ułożenie prostego, realnego i wariantowego PLANU,
- → świadomość aspektów PSYCHOLOGICZNYCH sytuacji kryzysowych,
- → zdobywanie i stałe utrwalanie UMIEJĘTNOŚCI,
- → zgromadzenie SPRZĘTU i ZAPASÓW,
- → osadzenie swojej strategii przetrwania w sprzyjającej SPOŁECZNOŚCI,
- → jak również NIE PRZYCIĄGANIE UWAGI osób postronnych.

Fotografia z okładki to pamiątka ze spływu 540 km Wisłą, który miał miejsce w 2021 roku. Spływ został osadzony w wyimaginowanym scenariuszu „postapokaliptycznym” i stanowił próbę zdobycia doświadczenia w zakresie: ewakuacji drogą wodną na znaczną odległość przy użyciu własnoręcznie zbudowanej improwizowanej łodzi survivalowej, transportu ciężkiego sprzętu i zapasów oraz realizacji zadań z uwzględnieniem braku możliwości wspierania się cywilizacją.

PLAN POCZĄTKUJĄCEGO PREPPERSA

Spis treści

1. WSTĘP
2. OD OGÓŁU DO SZCZEGÓŁU
3. DO WYKONANIA
   - 3.1. Przykładowa kalkulacja ilości wody i żywności
   - 3.2. Koncepcja przygotowań
   - 3.3. Tabelaryczne zestawienie prac przez okres kolejnych dziewięciu miesięcy
   - 3.4. Uwagi dotyczące pomysłu prewencyjnej ewakuacji w kontekście zagrożenia wojną
4. CO DALEJ?
5. DORAŹNY PLAN PRZYGOTOWAŃ
6. PRZYKŁADOWE LISTY SPRZĘTU

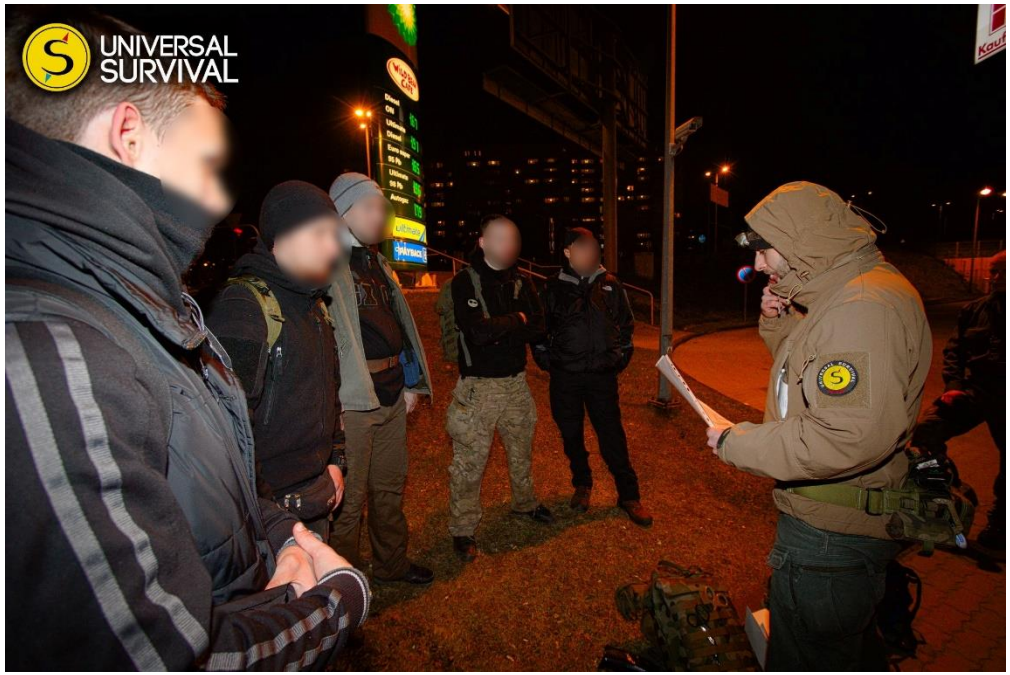
1. WSTĘP

Podobnie jak plan treningowy dla sportowca, tak Plan Początkującego Preppersa może być przydatnym narzędziem podnoszącym poziom bezpieczeństwa życia. Przygotowując się na rozmaite, „codzienne" zagrożenia, czy też „niecodzienny" kryzys w większej lub mniejszej skali, należy zbudować wokół siebie odpowiedni **system bezpieczeństwa**.

Na potrzeby niniejszego opracowania, będę posługiwał się zbiorczym pojęciem „systemu bezpieczeństwa". Co należy przez to rozumieć? Z pewnością każdy byłby w stanie określić swój zakres uzależniony od ogólnych warunków i trybu życia. Dla mnie taki „system" to następujące elementy:

- sprzęt i zapasy,
- umiejętności i wiedza,
- trening i doświadczenie,
- dogodne miejsca (lokalizacje),
- trasy i sposoby przemieszczania się (między lokalizacjami),
- kontrola gotowości osób oraz przydatności (zapasów),
- wariantowy plan działania (oraz jego aktualizowanie) obejmujący całą strategię przetrwania danego kryzysu,
- grupa osób wzajemnie uzupełniająca swoje braki,
- szczegółowe, ustandaryzowane procedury postępowania grupy w danych okolicznościach (medyczne, transportowe, związane z rozpoznaniem, postępowanie w razie wypadku oraz innymi spodziewanymi działaniami),
- zdolność prawidłowej interpretacji sygnałów nadchodzącego zagrożenia,
- mentalna gotowość do faktycznego wdrożenia planu,
- mentalna gotowość do przemodelowania, a w skrajnym przypadku także porzucenia planu, gdy pierwotne założenia, które legły u jego podstaw z jakiegoś powodu okazały się całkowicie błędne, a przetrwanie uzależnione będzie od wdrożenia odmiennej strategii postępowania.

Według mnie, każdy kto chce na poważnie zabrać się za przygotowania na gorsze czasy, powinien uwzględnić wyżej wymienione czynniki lub podobny zakres, określony optymalnie dla danej osoby, rodziny, grupy/społeczności.



Plan Początkującego Preppersa, to propozycja, która pozwoli pracować stopniowo, w zorganizowany i przemyślany sposób. Plan zbudowany jest z **trzech etapów**. Każdy odpowiada przygotowaniom realizowanym przez okres **trzech miesięcy**, choć można przyjąć dłuższy okres realizacji poszczególnych zadań (np. 6 miesięcy).

Etap pierwszy, to budowanie koncepcji przygotowań oraz dążenie do przygotowania na tzw. „małą katastrofę", czyli zdarzenia, które dzieją się wokół nas codziennie, niosąc zagrożenie dla małego grona osób, z którym zwykle radzą sobie powołane do tego służby (np. brak dostaw prądu, wody, wypadek, lokalne podtopienie, pożar mieszkania).

Etap drugi i trzeci pozwolą przygotować się do większych zdarzeń kryzysowych niż „małe katastrofy". Możliwe, że będzie to scenariusz wielodniowych zamieszek i niepokojów społecznych, wycieku TŚP, albo innego zdarzenia obejmującego stanem zagrożenia wiele osób w dzielnicy, mieście lub regionie kraju.

Dodatkowo, etap trzeci stanowi dobry punkt wyjścia do rozpoczęcia przygotowań do scenariuszy skrajnych, czyli zdarzeń, które mogą wywrócić ład i porządek naszego świata (np. wojna, załamanie gospodarcze, zmiany klimatyczne itp.).

Uwaga – myślenie pozostaje po Twojej stronie.

Plan Początkującego Preppersa należy traktować jako punkt wyjścia zawierający pytania, na które należy samodzielnie znaleźć odpowiedzi. Jeżeli którekolwiek z postawionych zadań uznasz za nieodpowiednie dla twojego sposobu życia, przebuduj plan i dostosuj go do swoich potrzeb.

Ze względu na wojnę prowadzoną tuż za naszą wschodnią granicą (marzec 2022), należy liczyć się z potrzebą zrewidowania planu czasowego realizacji poszczególnych priorytetów i zadań wskazanych w PPP. Zwróć zatem szczególną uwagę na zadania wskazane w IV, V i VI miesiącu przygotowań oraz dodatkowe opisy umieszczone pomiędzy tabelami. Sądzę, że w obecnej sytuacji ich realizacji powinna nastąpić zdecydowanie wcześniej (temu poświęciłem dodatkowy rozdział „Doraźny plan przygotowań"), jako że nikt nie jest w stanie przewidzieć rozwoju sytuacji, nawet w perspektywie najbliższych tygodni…

Jeżeli nie wiesz od czego zacząć lub chcesz wydajnie przyspieszyć proces swoich przygotowań, sprawdź naszą ofertę konsultacji i kliknij https://universalsurvival.pl

2. OD OGÓŁU DO SZCZEGÓŁU

Zanim zaczniesz w świadomy, zorganizowany i konsekwentny sposób budować swój system bezpieczeństwa, proponuję zwrócić uwagę na kilka ogólnych aspektów sprawy.

Ćwiczenia pierwszej pomocy

Zdefiniuj i rozpoznaj zagrożenia

Jeżeli chcesz się odpowiednio przygotować, musisz wiedzieć jakie zjawiska wywołają określone zagrożenia. Niezależnie co uznasz za najbardziej prawdopodobny, czarny scenariusz, radzę poszukać w historii świata takich samych lub możliwie podobnych zdarzeń. Analiza bolesnych doświadczeń to dobry początek w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania „jak się uchronić?", „jak minimalizować

skutki?", „który moment był najlepszy do ewakuacji?", „jakie były zagrożenia pośrednie (wtórne)?" itp.

Zdiagnozuj potrzeby

Aby wiedzieć co zgromadzić, czego się nauczyć, jakimi ludźmi się otaczać, musisz określić jakie mogą być potrzeby twojej rodziny w danym przedziale czasowym i w określonych warunkach. Jedynym sposobem na prawidłowe dokonanie tej analizy, wydaje się być badanie „standardu" panującego w twoim domu. Chodzi o normalne zużycie wody, żywności, prądu, leków, środków higieny oraz określenie na jakich przyzwyczajeniach opiera się całokształt bytu. Należy pamiętać, że o różnych porach roku, taka analiza przyniesie inne wyniki (np. różnice w zużyciu prądu, czy benzyny w okresie srogiej zimy). Może być to proces czasochłonny i pracochłonny, ale wydaje się wart nakładów. Szczególnie gdy chcesz ze swoimi bliskimi przygotować się do kryzysu długotrwałego. Potrzebne będzie zatem dokonanie takiej analizy minimum dwa razy; latem i zimą. Ewentualnie można przyjąć ocenę „zimową" jako właściwą dla całego roku, świadomie gromadząc nadwyżkę niektórych materiałów.

Miej pomysł

Osiągnięcie gotowości to proces, który należy rozłożyć w czasie. Opracuj wstępny plan działania, który traktować będzie ogólnie o dążeniu do budowy podstawowych elementów systemu bezpieczeństwa. Zastosuj metodę małych kroków. Z jednej strony ułatwia ona przebrnięcie przez długi okres dążenia do „idealnego stanu gotowości" (w praktyce takowy nie istnieje, bo system bezpieczeństwa zawsze można rozwinąć i usprawnić). Z drugiej strony małe, robocze założenia pozwolą lepiej porozumiewać się z innymi ludźmi, których chcesz włączyć do przygotowań. Dzięki wstępnym założeniom będziesz posiadał koncepcję oraz znał kierunek budowy systemu bezpieczeństwa wokół ciebie.

Włączaj rodzinę

Niejeden „poległ" na tym, że żona lub mąż traktowali przygotowania jako wariactwo i paranoję. To, w jaki sposób twoi bliscy będą postrzegali prepping, w znacznej mierze zależy od ciebie. Doradzam strategię, którą roboczo można nazwać „zachęcaj, uświadamiaj, luzuj".

„Zachęcaj" - czyli przedstaw bliskim ideę preppingu jako przystępną i możliwą do realizacji. Postaraj się przedstawić ją nawet jako coś atrakcyjnego, chociażby rozpoznanie trasy ewakuacji można przeprowadzić w formie rodzinnej wycieczki. Przygotowania mogą być wspólnym czasem spajającym więzi rodzinne np. wspólna przygoda w ramach biwaku, będącego jednocześnie testem zestawu ucieczkowego.

„Uświadamiaj" - czyli przedstaw bliskim ideę preppingu jako potrzebną rodzinie, aby była bardziej bezpieczna. Wykorzystuj nadarzające się okazje, choćby informację z wieczornych wiadomości na temat jakiegoś zdarzenia. Można dzięki nim łatwo nawiązać do tematu i uzasadnić dlatego warto się przygotować.

„Luzuj" - czyli nie bądź opresyjny, nie strasz bliskich apokalipsą, nie używaj wielkich słów. Pozwól bliskim by dojrzewali do tego tematu we własnym tempie. Uwzględnij w planie przygotowań czas na ewentualne odstąpienie od danego treningu. Zamiast za wszelką cenę rozpoznawać trasę ewakuacji w formie wycieczki w sytuacji gdy żaden z członków rodziny nie ma nią ochoty, bo temperatura sięga +30 stopni, lepiej zabierz rodzinę na lody. Forsując przygotowania na siłę i stając się „radykałem" można łatwo zniechęcić do siebie nawet najbardziej kochające osoby.

Szukaj sojuszników

Nic nie stoi na przeszkodzie, aby od samego początku myśleć o tym, kogo warto poznać i włączyć w „system". Nie ma osoby, który przetrwa kryzys na dużą skalę w pojedynkę. Musimy działać w zbiorowo. Kogo zatem chciałbyś widzieć w swoim otoczeniu? Doradzam dokonywanie „selekcji" nie tylko przez techniczny pryzmat umiejętności „twardych" (żołnierz, lekarz, inżynier, psycholog, rzemieślnik), ale również przez z pozoru banalny aspekt oceny „w czyim towarzystwie czuję się dobrze", „kto posiada dar rozładowania sytuacji", „kto potrafi komunikować się wprost i jest szczery". Takie czynniki w warunkach długotrwałego kryzysu, wspólnej izolacji oraz w obliczu zdarzeń ekstremalnych mają **zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania zespołu**. Doświadczyłem tej zależności wielokrotnie na własnej skórze w trakcie ekstremalnych, survivalowych wypraw zagranicznych, będących doskonałą lekcją „gry zespołowej" w obliczu nietypowych okoliczności, deficytów, zagrożeń fizycznych oraz presji psychicznej. Nawiązuj zatem pozytywne relacje z ludźmi, najlepiej takimi, którzy również dostrzegają potrzebę myślenia o przyszłości nie tylko w kategorii kolejnego kredytu na życiowe zbytki... W miarę możliwości „poznawaj przyjaciół w biedzie". Wspólne działanie turystyczne z ograniczonym sprzętem i poziomem komfortu, czy też zaawansowane działanie survivalowe, tak jak przywołany przykład wypraw zespołu Universal Survival, będą idealną okazją

do weryfikacji, kogo najlepiej mieć blisko siebie w obliczu kryzysu. Zapraszam również do odwiedzin naszej strony i sprawdzenia zakładki „Szkolenia”, w której opisane są rozmaite kursy i warsztaty.

Zachowaj umiar

Punkt ściśle wiąże się z opisanym wyżej założeniem „luzuj”. Każdy sam ocenia jak bardzo złożone, absorbujące i kosztowne mają być jego przygotowania. Skala i rozmach działania to rzecz indywidualna. Można domniemywać, że strategia „im więcej, im szybciej, im drożej, tym lepiej” jest jedyną słuszną drogą „prawdziwego preppersa”. W mojej ocenie warto jednak zachować w umiar. Gdy oglądam niektóre programy telewizyjne o „prawdziwych preppersach” zastanawiam się, na ile ich działanie to przejaw stanu chorobowego...

Jak określić równowagę między byciem preppersem, a potrzebami życia codziennego? Każdy ma swoją własną receptę i punkt równowagi. Osobiście uważam, że jeżeli przygotowania nie rzutują w negatywny sposób na mój (oraz mojej rodziny) codzienny styl życia, wszystko pozostaje w normie. Gorzej jeżeli będę odmawiał dziecku małej przyjemności, by zaoszczędzić dodatkowe 5 zł w budżecie na sprzęt do przetrwania „końca świata”, albo zamiast kolacji z żoną, będę po raz piąty urządzał jej przymusowy trening zmiany koła w samochodzie...

Trening samoobrony i kontrowersyjne zagadnienie rozbrojenia napastnika

Załóż zeszyt lub notes, w którym zamieścisz wszystkie ustalenia i najważniejsze informacje gromadzone w trakcie przygotowań. Będzie to wyjątkowo pomocne narzędzie. Czy może być to plik w komputerze? Byłoby to wygodne, jednak kartka i ołówek w obliczu spełnienia się scenariusza awaryjnego mają zdecydowaną przewagę nad wszelkimi urządzeniami elektronicznymi. Strzeż zeszytu z zapiskami, nie chwal się nim, szczególnie gdy dojdzie do kryzysu i wszystko o czym mowa w tym e-booku będzie musiało zostać wdrożone.

Pamiętaj o zapisywaniu w notesie:

- zrealizowanych i odłożonych w czasie zadań,
- analizę zagrożeń oraz wniosków - co z niej wynika,
- diagnozę potrzeb i przyzwyczajeń rodziny,
- koncepcję ogólną (strategię), a następnie szczegółowy plan przygotowań,
- wszelkie pomysły i patenty, które uznasz za wartościowe,
- z czasem także zapisy dotyczące przechowywanych zapasów,
- oraz gdy zawiążesz grupę lub wdrożysz rodzinę, także podział zadań i termin ich realizacji między członków zespołu,
- przydatne mogą się okazać również inne szczegóły; przepisane numery telefonów, ważne adresy, analizy tras ewakuacji wraz z kilometrażem pomiędzy poszczególnymi punktami kontrolnymi itp.

Wydarzenia z lat 2018–2022 tj.:

- pandemia koronawirusa,
- rozmaite kryzysy migracyjne,
- wojny hybrydowe,
- pożary, powodzie, wichury,
- otwarty kryzys zbrojny w Europie,

dobitnie pokazały, jak ważne są przemyślane i rozłożone w czasie przygotowania na „gorsze czasy”, które wszyscy powinniśmy wdrażać.

W chwili aktualizowania treści niniejszego e-booka od dwóch dni w Polsce trwa obleganie stacji benzynowych, w związku z paniką wywołaną (po części świadomie!) tragicznymi wydarzeniami w Ukrainie.

Pole widzenia w sytuacjach kryzysowych jest zawsze ograniczone. Im więcej niewiadomych, tym większa potrzeba działania spokojnego, przemyślanego, a z czasem opartego o realny i prosty plan. Brak informacji jest zgubny, podobnie jak ich nadmiar – filtruj to czym bombardują cię media społecznościowe, serwisy informacyjne i paniczne reakcje otoczenia. Fotografia: kadr z jednego z wielu nietypowych szkoleń symulacyjnych organizowanych przez UNIVERSAL SURVIVAL.

3. DO WYKONANIA

Zanim przejdziesz do realizacji rozpisanych poniżej zadań, a w szczególności zanim przystąpisz do kalkulowania ilości zapasów dla Twojej rodziny, proponuję przeanalizować przykład dotyczący gromadzenia wody i prowiantu dla dwóch osób dorosłych, z przeznaczeniem na około dwa miesiące całkowicie niezależnej egzystencji. Analiza ma na celu uświadomienie skali takiego przedsięwzięcia. Nie po to aby zniechęcać, ale po to, abyś swoje własne szacowania ilościowe i jakościowe wykonał lepiej.

3.1. PRZYKŁADOWA KALKULACJA ILOŚCI WODY I ŻYWNOŚCI

Przyjąłem, że minimalna ilość wody do dziennego zużycia na osobę to cztery litry, w tym woda na gotowanie posiłków obiadowych dla dwóch osób. Dwuosobowa rodzina w ciągu dwóch miesięcy zużyje zatem: 4 litry * 2 osoby * 1 dzień = 8 litrów dziennie, 8 litrów * 60 dni = 480 litrów (w zaokrągleniu 500 litrów).

Dla wyobrażenia sobie potrzebnej przestrzeni magazynowej dla takiego zapasu wody, sprawdziłem wymiary 500-litrowego zbiornika, które wynoszą: 100 cm x 92 cm x 62 cm. Jednak powierzchnia przeznaczona na ten cel powinna być znacznie większa, gdyż nie należy przechowywać całego zapasu wody tylko w jednym, wielkim pojemniku. Bezpieczniej i dużo wygodniej jest zgromadzić i wypełnić kilka mniejszych kanistrów, które niestety zajmą zwykle więcej miejsca. Zdolność mieszkańców tradycyjnych bloków do przechowywania znacznych zapasów wody uświadamia, jak istotne znaczenie w planie przygotowań odgrywać będzie rozpoznanie alternatywnych źródeł oraz przygotowanie środków do jej pozyskania i przystosowania do spożycia.

O ile w przypadku kalkulacji wody temat jest prosty, trudności pojawiają się przy określaniu odpowiedniej ilości pożywienia, a przede wszystkim wskazania konkretnych produktów. Ogólną wskazówką może być ilość kalorii do dziennego spożycia, w przeliczeniu na osobę. W moim przypadku (wiek, wzrost, waga ciała) to 2 900 kcal, przy średnim poziomie aktywności, choć prawdę powiedziawszy wydaje mi się to jednak wartością zawyżoną... Każdy może określić swoje wartości, które przelicza na przykład https://calcoolator.pl/dzienny_kalkulator_kalorii.html

Satysfakcjonująca dieta to jednak znacznie więcej niż sucha matematyka.

Trudność polega na przełożeniu wartości kalorycznych na konkretne produkty, w tym przede wszystkim produkty długoterminowe. Wybierając się do sklepu po zakupy, sprawdzamy zwykle produkt jako taki (czy go lubimy), jakość, masę, cenę. Wielką rolę odgrywają w tym zakresie nawyki żywieniowe, których z całą pewnością nie należy lekceważyć. Zapasy muszą być możliwie zbliżone do codziennej diety jaką lubimy. Dla dwumiesięcznego okresu można przeliczyć: 2 900 kcal * 2 osoby * 1 dzień = 5 800 kcal, 5 800 tys. kcal * 60 dni = 348 000 kcal.

W trakcie 8 miesięcy przygotowań, zgodnie z niniejszym planem (nie liczę pierwszego miesiąca koncepcyjnego), jeżeli chcieć dokonywać zakupów spożywczych co tydzień, niezbędna jest następująca kalkulacja: 348 000 kcal / 32 tygodnie = 10 875 kcal do zgromadzenia tygodniowo. Wartość 10 875 kcal to zapotrzebowanie energetyczne dwóch osób na niecałe 2 dni (10 875 : 2 900 = 3,75 dnia/1 osobę). Zagadką dla „dietetyka-amatora" może być przełożenie czynnika odpowiedniej ilości kalorii konkretnych produktów, na rozsądne wartości wagowe poszczególnych posiłków. Warto zwrócić na to uwagę, gdyż niezbyt pożądana wydaje się być np. kolacja, która musi ważyć 1,5 kg by być dostatecznie wartościowa. Taki problem wynika z doboru zbyt ubogich kalorycznie produktów.

W oparciu o analizę potrzeb i przyzwyczajeń rodziny, dokonanej w trakcie pierwszego miesiąca (patrz: „Miesiąc 1 – Koncepcja przygotowań") należy wynotować ilości produktów jakie zostały spożyte. Dalej można tworzyć np. tygodniowe lub jeszcze lepiej – dwutygodniowe, możliwe urozmaicone menu. Zliczone ilości pozwolą stworzyć listę zakupów, której realizację rozkłada się w czasie według tabel niniejszego opracowania. Należy przy tym pamiętać o zachowaniu wspomnianego **bilansu energetycznego**. Kolejne zasadnicze czynniki wyboru produktów to **długoterminowość** przechowywania, najlepiej bez potrzeby mrożenia (uzależnienie od prądu) oraz **jakość** samych produktów i ich opakowań.

Na kolejnej stronie znajdziesz przykładowe, tygodniowe menu dla jednej osoby, dające około 2 900 kcal dziennie. UWAGA! Z kilku powodów jest to wyjątkowo specyficzne menu, które dla wielu może być nie do zaakceptowania. Przedstawione posiłki są bardzo obfite objętościowo. Ponadto, propozycja ta stworzona jest w oparciu o „twarde" produkty nie wymagające mrożenia, są łatwe do przechowywania, przystępne cenowo, jednak mało wyszukane, a jednocześnie mało atrakcyjne smakowo. Nie jestem ani kucharzem, ani dietetykiem, jednak takie zestawienie mam przetestowane w praktyce i klasyfikuję je jako kategoria „tanie, awaryjne". Po dłuższym czasie takiej diety, dla wymagających smakoszy posiłki staną się monotonne, zatem szczególnie ważne będą dodatkowe przyprawy i wszelkie możliwe urozmaicenia. Przy opisanej diecie, w szczególności w zamyśle jej długotrwałego stosowania, wielkiego znaczenia dla zdrowia nabiera dostęp do surowych warzyw oraz odpowiednich tłuszczy.

Z punktu widzenia moich własnych preferencji i upodobań wiem, że w zaprezentowanym poniżej menu brakuje mi produktów takich jak jaja, masło, świeże mięso i warzywa. Uzupełnieniem mogą być jaja w proszku, mięso oraz warzywa liofilizowane, rozmaite weki. Brak masła można zastąpić do pewnego stopnia oliwą z oliwek. Brak świeżych warzyw i niedobory jakościowe produktów można kompensować suszonymi warzywami np. mieszanką pomidorów z czosnkiem, które zamienią każde „ordynarne kluski" w całkiem akceptowalne spaghetti. Prawie na wszystko jest zatem alternatywna, jednak tego typu zamienniki istotnie podnoszą koszty zgromadzenia odpowiedniego zestawu. Opracowując „PPP" zależało mi aby na początek, każdy zainteresowany przygotowaniami do kryzysu mógł przekonać się, że jest to proces, który nie wymaga wielkich nakładów finansowych, tym samym jest realny do przeprowadzenia, choć należy mieć świadomość jego niedoskonałości, nad którymi trzeba z czasem pracować.

Przykładowe menu w kategorii „tanie i łatwe w przechowaniu"

Pn	Śn: płatki owsiane błyskawiczne 100 g, rodzynki 100 g II Śn: masło orzechowe 50 g Ob: makaron 300 g, konserwa mięsna 300 g Kl: banan suszony 180 g,
Wt	Śn: suchary 100 g, miód 100 g II Śn: nasiona słonecznika 100 g Ob: kasza gryczana 350 g Kl: daktyle 170 g
Śr	Śn: mussli owocowe 150 g, mleko w proszku 100 g II Śn: Lizak Chupa Chups 11 g Ob: fasola 250 g, konc. pomidorowy 50 g, konserwa mięsna 300 g Kl: kakaowe herbatniki zbożowe 120 g, kisiel błysk. 30 g

Cz	Śn: suchary100 g, konserwa rybna 170 g II Śn: orzechy włoskie 100 g Ob: ryż 300 g, suszona wołowina 200 g Kl: suchary 100 g, majonez 60 g
Pt	Śn: tuńczyk 120 g, ryż 200 g, majonez 100 g, kukurydza lub groszek konserwowy 100 g (sałatka na dwa posiłki) II Śn. kisiel błyskawiczny 30 g Ob: makaron 300 g, konserwa mięsna 300 g Kl: sałatka (druga część posiłku ze śniadania)
Sb	Śn: suchary 100 g, miód 100 g II Śn: nasiona słonecznika 100 g, suszone śliwki 100 g Ob: zupa liofilizowana (krem, dla smaku) 37 g w stanie sypkim, kasza pęczak 180 g, suszona wołowina 50 g Kl: budyń 30 g, suszone figi 100 g
Nd	Śn: suchary 100 g, tuńczyk w oleju 120 g II Śn: chałwa 50 g, orzechy ziemne 50 g, Ob: kasza gryczana 250 g, danie mięsne (ze słoika) 250 g Kl:, kakaowe herbatniki 120 g, ananas z puszki 250 g

UWAGA! Do powyższego przykładu menu należy dodać:

- sól, pieprz,
- inne przyprawy do dań głównych (możliwie zróżnicowane smakowo),
- herbatę, kawę, cukier, rozpuszczalne w wodzie suplementy,
- w miarę możliwości również wszystko to co ożywi i wzbogaci posiłek np.: nasiona przeznaczone do kiełkowania, samodzielnie hodowane świeże warzywa czy owoce, w ostateczności suszone warzywa i owoce.

Zestawienie ilościowe produktów tygodniowego menu

Produkt	Masa (g) dla 1 osoby na tydzień	Masa (g) dla 1 osoby na miesiąc	Masa (kg) dla 2 osób na dwa miesiące
Płatki owsiane	100	400	1,6
Rodzynki	100	400	1,6
Masło orzechowe	50	200	0,8
Makaron	600	2400	9,6
Konserwa mięsna	900	3600	14,4
Banany suszone	180	720	2,9
Suchary (Bieszczadzkie)	500	2000	8
Miód	200	800	3,2
Nasiona słonecznika	200	800	3,2
Kasza gryczana	600	2400	9,6
Daktyle	170	680	2,7
Mussli owocowe	150	600	2,4
Mleko w proszku	100	400	1,6
Lizak Chupa Chups	11	44	0,2
Fasola	250	1000	4
Koncentrat pomidorowy	50	200	0,8
Kakaowe herbatniki ze zbożami	240	960	3,8
Kisiel	60	240	9,6
Konserwa rybna	170	680	2,7
Orzechy włoskie	100	400	1,6
Ryż	500	2000	8

Suszona wołowina	250	1000	4
Majonez	160	640	2,5
Tuńczyk w oleju	240	960	3,8
Warzywa z puszki (groszek/kukurydza)	100	400	1,6
Suszone śliwki	100	400	1,6
Zupa liofilizowana (typu krem)	37	148	0,6
Kasza jęczmienna pęczak	180	720	2,9
Budyń	30	120	0,5
Suszone figi	100	400	1,6
Orzechy ziemne	50	200	0,8
Chałwa	50	200	0,8
Danie mięsne w sosie (ze słoika)	250	1000	4
Owoce z puszki (ananas/brzoskwinie)	500	2000	8

Masa łączna zapasów żywności dla dwóch osób na dwa miesiące to w przypadku wskazanego menu 125 kg. Doliczając zapas soli, pieprzu, innych przypraw, cukru, herbaty, kawy, nasion, suplementów itd., całość wzrośnie o kolejne 5-10 kg. Mam nadzieję, że ewentualna potrzeba przekalkulowania zapasów na większą ilość osób i dłuższy okres czasu nie będzie problemem (przemnożenie dwóch osób i dwóch miesięcy na daną wielokrotność).

Zwróć jednak uwagę na to, jak dużym przedsięwzięciem logistycznym i finansowym jest zgromadzenie zapasów tylko dla pary osób, tylko na dwa miesiące... W skrajnych sytuacjach, zapasy żywności kalkulowane na optimum energetyczne i duże objętościowo porcje, powinny pozwolić wydłużyć czas bazowania na nich nawet o 30% (może dłużej), o ile zachowany zostanie odpowiedni dostęp do wody. Mając przemyślane i przekalkulowane rodzaje oraz ilości produktów, trzeba zaplanować w jaki sposób ich ogólną listę przełożyć na dokonywanie konkretnych zakupów. Uzupełnianie spiżarni to proces ujęty w Planie Początkującego Preppersa w systemie siedmiodniowym przez 32 tygodnie.

Uważam, że najłatwiej jest przyjąć system wagowy, przy jednoczesnym prowadzeniu spisu, który po każdym powrocie ze sklepu do domu, należy aktualizować, dodając kolejne gramy do odpowiedniej kategorii. Kolejność kupowanych produktów powinna zmierzać w stronę tych najbardziej niezbędnych do przetrwania, a następnie należy kierować się bieżącą oceną i równomiernym powiększaniem zapasu pozostałych produktów mających charakter „pomocniczy" dla menu.

W tabelach opisujących działania preppersa, lista „do zgromadzenia" wody i żywności zostanie określona wedle równomiernego podziału 500 litrów wody i 125 kg żywności na 32 tygodnie (wyjątek stanowić będzie pierwszy tydzień w zakresie gromadzenia wody – podwójny przydział).

Każdy musi zdecydować samodzielnie, które elementy sprzętu i zapasów zamierza kupić, a które pozyskać w inny sposób... i nie chodzi tu wcale o zabór cudzego mienia. Wodę można gromadzić kupując bańki o pojemności np. 5 litrów (otrzymujemy towar sam w sobie oraz naczynie do jego magazynowania, niedoskonałe ale jednak), albo poprzez zakup kanistrów, które zostaną wypełnione wodą kranową, poddaną odpowiedniej „konserwacji".

Gromadzenie żywności może stwarzać podobne alternatywny, szczególnie w przypadku samodzielnego suszenia produktów takich jak mięso, owoce, warzywa, czy też samodzielne wykonywanie przetworów do słoików.

Pamiętaj, w razie potrzeby nic nie stoi na przeszkodzie, aby wydłużyć realizację Planu Początkującego Preppersa, nawet o 100%. Lepiej jest wykonać go w wydłużonym czasie, niż zrezygnować w trakcie lub całkiem odstąpić od jego realizacji. Mierz siły na zamiary i nie popadaj w przesadę. To co zostało określone do wykonania i zgromadzenia w miesiąc, można wykonać w dwa miesiące. W każdej z obu sytuacji – zyskujesz.

Budowa improwizowanego pieca w bazie przejściowej zorganizowanej pod mostem, zastawionej „ekranami” maskującymi światło i ruch uczestników szkolenia.

3.2. KONCEPCJA PRZYGOTOWAŃ

Pora na realizację planu. Określ w poszczególnych komórkach tabeli czas jaki **realnie** możesz poświecić na przygotowania. Można przyjąć system przeznaczenia np. codziennie 1 godziny, choć przy tej ilości zadań, może być to zbyt mało. Można też pozostawić realizację pakietu czynności na jeden dzień w ramach weekendu. Niezależnie od rozłożenia w czasie, jako niezbędne minimum obstawiałbym około 7-8 godzin tygodniowo. Oczywiście chodzi o solidną i wydajną robotę! Pamiętaj o robieniu notatek.

Ważne! Przeczytaj do końca całe opracowanie PPP, aby nabrać wyobrażenia jakiego typu zadania zostaną przed tobą postawione w ciągu kolejnych miesięcy. Może mieć to istotne znaczenie dla prawidłowego opracowania koncepcji przygotowań (czyli ostatniego zadania określonego w pierwszym miesiącu).

Wizja przygotowań dostosowana do moich warunków życia, wcale nie musi pokrywać się z Twoimi potrzebami. Pamiętaj - to tylko przykład, którego celem jest poprowadzić Cię przez proces budowy pierwszego wycinka systemu bezpieczeństwa, a nie wskazanie najlepszych możliwych rozwiązań.

Plecaki ewakuacyjne Kursantów przygotowane na czas szkolenia

Filtrowanie wody z rzeki w trakcie Spływu 540 km Wisłą w stylu „postApo”

Miesiąc 1 – Koncepcja przygotowań.			
Tydz. 1	Tydz. 2	Tydz. 3	Tydz. 4
Zadanie ogólne na pierwszy miesiąc: przeczytać książkę/książki: (1) „DOMOWY SURVIVAL" Krzysztof Lis, Artur Kwiatkowski, Wyd. Flow Books 2017 (2) „PRZYGOTOWANI PRZETRWAJĄ" Paweł Frankowski, Wyd. Pascal 2015			
Definiuj i rozpoznawaj* zagrożenia „bliskie" (czyli codzienne, lokalne), w tym czynnik pandemii.	Definiuj i rozpoznawaj zagrożenia naturalne (żywioły/pogoda).	Definiuj i rozpoznawaj zagrożenia polityczne, w tym zagrożenia charakterystyczne dla konfliktu zbrojnego.	Definiuj i rozpoznawaj zagrożenia inne np. ekonomiczno-gospodarcze, klimatyczne, migracyjne.
Diagnozuj potrzeby rodziny (zużycie, przyzwyczajenia).	Diagnozuj potrzeby rodziny (zużycie, przyzwyczajenia).	Diagnozuj potrzeby rodziny (zużycie, przyzwyczajenia).	Diagnozuj potrzeby rodziny (zużycie, przyzwyczajenia).
Trening sprawnościowy (zacznij wyrabiać w sobie dobre nawyki i konsekwencję) np. marsz lub jogging po okolicy w celu równoczesnego obserwowania otoczenia i oceny zagrożeń.	Trening sprawnościowy (zacznij wyrabiać w sobie dobre nawyki i konsekwencję).	Trening sprawnościowy (zacznij wyrabiać w sobie dobre nawyki i konsekwencję).	Trening sprawnościowy (zacznij wyrabiać w sobie dobre nawyki i konsekwencję).
Dowiedź się czym jest pakiet EDC, porównaj kilka przykładowych zestawów. (Zapraszam na kanał YouTube Universalsurvival.pl, do lektury w/w książek oraz na tematyczne strony internetowe) - ZAŁÓŻ ZESZYT/NOTES - ODKŁADAJ PIENIĄDZE NA NADCHODZĄCE ZAKUPY	Zbuduj swój podstawowy zestaw EDC i zacznij od teraz wyrabiać nawyk jego posiadania.	Wstępne określenie koncepcji przygotowań; porównaj z komórką obok po dokładnym przeczytaniu niniejszego poradnika do końca.	Końcowe określenie koncepcji przygotowań: - analiza czasowa (zwykle nie potrafimy celnie szacować czasu, dodaj np. 30%), - analiza finansowa, - zadania dot. wiedzy merytorycznej, - sposób/miejsce gromadzenia podstawowych zapasów, w tym system ich opisywania i kolejności spożywania, - określenie grupy „docelowej" jaką chcesz wdrożyć w swój plan.

*definiuj i rozpoznawaj = docieraj do wiarygodnych źródeł, wywiadów z bezpośrednimi uczestnikami zdarzeń, reportaży, programów dokumentalnych, programów historycznych, wyspecjalizowanych organizacji, znajomych pracujących w służbach (np. Straży Pożarnej) i studiuj/pytaj/czytaj. Prowadź również obserwację lokalnego otoczenia, analizuj mapy.

Po upływie pierwszego, koncepcyjnego miesiąca, należy przejść do przygotowań pozostałych elementów systemu bezpieczeństwa w oparciu o strategię „małych kroków”.

Na początek, najłatwiej będzie przygotowywać się do małej, a potem stopniowo coraz większej sytuacji awaryjnej, mając oczywiście świadomość głównego celu przygotowań jako takich, który powinien być jasno sprecyzowany po pierwszym miesiącu pracy. Oczywiście w kontekście trwającej aktualnie agresji Rosji na Ukrainę, częstych i nagłych zjawisk pogodowych (niszczycielskie wiatry) oraz wciąż trwającej pandemii koronawirusa, dochodzenie do zasadniczej konkluzji nie musi trwać pełnych czterech tygodni. Czas ten można skrócić albo przeznaczyć na skrupulatne gromadzenie informacji, na temat **bezpośrednich skutków tych zdarzeń** dla Ciebie i Twojej rodziny, w kontekście tego gdzie mieszkasz, w jaki sposób funkcjonujesz na co dzień, jakie są realne możliwości czasowe i finansowe na stworzenie systemu bezpieczeństwa, czyli środków prewencji przykrych zdarzeń oraz środków zaradczych w sytuacji nastąpienia kryzysu. Również w takiej pracy przygotowawczej niezbędne są wspomniane we wstępie „małe kroki”, a co ważniejsze regularne i konsekwentne działania oraz realny plan ich wykonania.

W przypadku osób bliski „oporujących” wobec przygotowań, stopniowe prace nad bezpieczeństwem będą jedynym sposobem do łagodnego wdrożenia rodziny. Codzienne doniesienia medialne tylko sprzyjają mobilizacji. Nikt raczej nie zaprotestuje, gdy na początek zaproponujesz wyposażyć dom w apteczkę, latarki i kilka baniek z wodą, w przeciwieństwie do sytuacji, w której zaczniesz od samego początku ryć w ogródku schron przeciwatomowy. Takie podejście ma również głębokie uzasadnienie z punktu widzenia prawdopodobieństwa wystąpienia określonych zdarzeń. Bardziej prawdopodobne jest, że w twoim domu dojdzie do wypadku, w którym niezbędna będzie apteczka i przeszkoleni w pierwszej pomocy członkowie rodziny, niż do apokaliptycznego scenariusza takiej, czy innej wizji końca świata.

Przypominam: cała tabela, a w szczególności kolumna „Do zgromadzenia”, opracowana powinna być w oparciu o:

a) wytyczne diagnozy potrzeb twojej rodziny, przeprowadzonej w możliwie szczegółowy sposób, przez minimum miesiąc czasu,
b) twoje możliwości składowania i przechowywania zapasów,
c) twój budżet jaki chcesz przeznaczyć na przygotowania.

Zapasy żywności i wody, które gromadzone będą przez kolejne 8 miesięcy, w założeniu PPP dotyczą tych zasobów, które powinny znaleźć się w domu, a nie w dodatkowej, bezpiecznej lokalizacji poza miastem, do której mógłbyś się chcieć ewakuować. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, abyś realizując PPP zmienił to założenie i np. połowę zapasów zamieścić w domu, a drugą dostarczył do docelowego punktu ewakuacji poza miast, o ile takowym dysponujemy już teraz, przed wdrożeniem Planu. Ostateczna strategia uwzględniająca choćby ten właśnie aspekt miejsc i podziału zapasów, powinna być jasno określona.

Wszystkie zakupy rozpisywane są w systemie tygodniowym, jednak równie dobrze można ich dokonywać miesięcznie, w trakcie tylko jednej wizyty w sklepie, co istotnie zminimalizuje nakłady czasowe (przejazdy dom – sklep, czas, paliwo, fatyga).

Ewakuacja z budynku z użyciem środków improwizowanych – Kurs Przetrwania w Mieście

Miesiąc 2 – Przygotowanie na „małą katastrofę”.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Bezpieczeństwo w moim mieszkaniu/domu: - kontrola urządzeń i instalacji (prewencja pożaru, wybuchu, zalania, włamania), - w razie potrzeby konsultacje z ekspertami, - zapisanie numerów tel. do wszystkich służb, w tym pogotowania gazowego, energetycznego, - szczegółowe notatki, kontakty do ekspertów. 2. Wdrażanie rodziny: - włączenie jej członków w kontrolę bezpieczeństwa, wyjaśnienie sposobów działania mechanizmów itp. (lub jako minimum wykonywanie zadania nr 1 w taki sposób by domownicy to widzieli), - nauka odłączania głównych instalacji (prąd, woda, gaz) przez wszystkich członków rodziny, wraz z uzasadnieniem kiedy odłączenie jest konieczne. 3. Trening sprawnościowy + pamiętaj o ciągłym testowaniu swojego zestawu EDC.	Apteczka opatrunkowa (podstawowe wyposażenie) Karta z numerami telefonów wszystkich służb oraz innymi ważnymi telefonami (przypięta w odpowiednim miejscu) 30 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Ułożenie planu reorganizacji przechowywania ważnych przedmiotów (klucze, dokumenty, kosztowności). Konsultacja z żoną/mężem oraz niezbędne uzasadnienie (np. przyspieszenie ewakuacji w razie zagrożenia). 2. Reorganizacja przechowywania ważnych przedmiotów, w tym wykonanie niezbędnych kopii dokumentów, skanowanie w celu przechowywania na dodatkowym nośniku. Ważnymi dokumentami są: dowody tożsamości, paszporty, polisy ubezp., dokumentacja domu, samochodu, gruntu. Dyplomy, certyfikaty, legitymacje poświadczające wykształcenie, uprawnienia. Dokumentacja medyczna. Akty urodzenia, ślubu itp. Umowy i dokumentacja służbowa. Można wykonać back-up danych z dysków komputera. Wielką wartość sentymentalną mają rodzinne fotografie. 3. Trening sprawnościowy.	Rozszerzyć wyposażenie apteczki opatrunkowej, w tym dodać materiały na oparzenia, opatrunki chłodzące, plastry łączące krawędzie ran, granulat hemostatyczny itp.). 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 3	1. Bezpieczeństwo w moim bloku/budynku: - przedstawienie sąsiadom przykładu przeprowadzenia samodzielnej kontroli w swoim mieszkaniu oraz zachęcenie i zaoferowanie pomocy (niezbędnych instrukcji/wskazówek) aby również zechcieli ją wykonać, - kontrola drożności dróg ewakuacyjnych, w razie potrzeby konsultacje z ekspertami, - określenie sposobu doprowadzenia karetki pogotowia ratunkowego do mieszkania (szczególnie na terenie osiedli zamkniętych lub w warunkach utrudniających szybkie odnalezienie adresu, zakładając scenariusz braku możliwości wysłania „pomocnika” do punktu charakterystycznego). 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Rozpoznaj możliwości udziału w kursach specjalistycznych (realizatorzy, ceny, terminy, zakres tematyczny). Zaplanuj udział w kursach na kolejne miesiące. Plan przygotowań zakłada udział w kursie mniej więcej co dwa miesiące. **ZAPRASZAM DO UDZIAŁU W KURSACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ UNIVERSAL SURVIVAL** https://universalsurvival.pl	W razie konieczności stosowania, specjalistyczne leki na receptę. Latarki czołowe dla każdego członka rodziny wraz z zapasem 5 kompletów baterii (za wyjątkiem jednej lub dwóch latarek, baterie przechowywać poza urządzeniami). 15 litrów wody 4 kg żywności

	Polecam udział w **KURSIE PRZETRWANIA SYMULACJE SURVIVALOWE** – szkoleniu opartym o konwencję zaskoczeń i zadań, które wzmacniają faktyczną zdolność reagowania w nietypowych sytuacjach i podejmowania decyzji. Polecam również udział w **WARSZTATACH DLA PREPPERÓW**, które powstały myślą o osobach zainteresowanych szerzej pojętymi podstawami preppingu. Wyjątkowym punktem naszej oferty jest **KURS PRZETRWANIA W MIEŚCIE**, który oparliśmy o konwencję symulacji zdarzeń kryzysowych, realizowanych w całości na terenie funkcjonującego miasta. Szkolenie to oferowane jest grupom zorganizowanym.	
Tydz. 4	1. Rozpoznaj zainteresowanie i zaproś rodzinę, sąsiadów, przyjaciół do udziału w kursach i szkoleniach. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Przeprowadź trening ewakuacji z domu/mieszkania: (a) w wariancie „natychmiast do wyjścia”, (b) w wariancie „chwyć zestaw najważniejszych przedmiotów” (*patrz zadanie z Tyg. 2.*). Licz czas do chwili znalezienia się na zewnątrz, po drugiej stronie ulicy, przez wszystkie osoby trenujące. **Analizuj co utrudnia, a co ułatwia procedurę. Zapisuj wnioski.** 4. Rozpoznaj możliwości awaryjnego przenocowania ze swoją rodziną u krewnych/znajomych, w razie potrzeby opuszczenia domu na kilkanaście dni: (a) na terenie twojego miasta (b) poza twoim miastem. Zapytaj również o możliwość umieszczenia (np. w ich piwnicy/garażu) paczki z kilkoma prywatnymi rzeczami, czyli podstawowym pakietem, z którego mógłbyś u nich skorzystać (para zapasowego ubrania dla każdego członka rodziny, leki, pieniądze, ważne adresy i telefony itp. przedmioty, które mogą być przydatne, np. w razie całkowitego zniszczenia własnego mieszkania). Zaoferuj podobne wsparcie ze swojej strony.	Gaśnica domowa (grupy pożarów ABF) 15 litrów wody 4 kg żywności

Po zakończeniu drugiego miesiąca przygotowań i rzetelnym wykonaniu wszystkich zadań, z dumą możesz stwierdzić stan gotowości na „małą katastrofę” na poziomie 50%.
Trzeci miesiąc przygotowań stanowi uzupełnianie brakującej połowy.

Próby maskowania aktywności w bazie przejściowej zorganizowanej w terenie zurbanizowanym w czasie jednego ze szkoleń

Miesiąc 3 – Przygotowanie na „małą katastrofę” ciąg dalszy.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Przygotuj „podstawowy pakiet rodzinny”, o którym mowa w zadaniu *Miesiąc 2, Tydz. 4, Punkt 5* i dostarcz go do rodziny, która udzieli ci wsparcia. W razie organizowania awaryjnej lokalizacji tego typu w innym mieście, pakiet można przesłać pocztą lub jego dostarczenie będzie pretekstem do odwiedzin, wizyty i budowania relacji. 2. Sprawdź, czy wszyscy członkowie rodziny wiedzą w jaki sposób odłączyć główne media w domu. 3. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 4. Rozpoznaj w jaki sposób możesz przygotować „podstawowy zestaw samochodowy” (co powinieneś przechowywać i wozić na stałe w swoim aucie). Porównaj przykłady, oceń przydatność. Nie chodzi o zestaw ucieczkowy (jest to pomysł na dalsze tygodnie przygotowań), ale o ekwipunek, który umożliwi skuteczną eksploatację auta oraz ułatwi np. przymusowy postój w zaspie lub nieplanowaną dalszą wycieczkę, holowanie itp. („Co warto wozić w aucie”). Zacznij wyrabiać w sobie nawyk tankowania baku już w momencie, gdy został opróżniony do połowy.	Turystyczny palnik i dwie butle z gazem Świece (10 szt.) wraz z niepalnymi podstawkami (improwizowanymi np. z blachy) Dwa pakiety paczek zapałek (20 op.) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Skompletuj podstawowy zestaw samochodowy. Jeżeli rodzina posiada dwa samochody, skompletuj dwa zestawy. Każdy kierowca musi wiedzieć co się w nim znajduje i w jakich okolicznościach go wykorzystać. 2. Przeprowadź z członkami rodziny trening wymiany koła w samochodzie. Przy okazji zabierz rodzinę na wycieczkę i spędźcie wspólnie czas. 3. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Ewentualne zakupy do zestawu samochodowego (np. łańcuchy na koła, nowa sprawna gaśnica, lina holownicza, kanister z atestem itp.) Zapalniczki gazowe 5 sztuk (najlepiej z opcją ładowania i 2 dodatkowe zasobniki gazu) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 3	1. Bezpieczeństwo w moim bloku/budynku. Jeżeli to konieczne, przeprowadź ponowną próbę zachęcenia sąsiadów to przeprowadzenia kontroli bezpieczeństwa w ich mieszkaniach (w oparciu o przykład własny, nienatarczywą zachętę). Najlepiej aby temat wynikł naturalnie np. w ramach spontanicznego spotkania. Jeżeli już zdołali przeprowadzić taką kontrolę, podziel się swoimi wstępnymi założeniami „bycia gotowym” na rozmaite sytuacje kryzysowe (zaszczep w nich ideę). 2. Rozpoznaj prawidłową procedurę wzywania karetki pogotowia oraz przedstaw ją wszystkim członkom rodziny. Dodatkowo, uwzględnij naukę doprowadzenia karetki pogotowia ratunkowego do mieszkania *(patrz zadanie Miesiąc 2, Tyd. 3.)* oraz upewnij się, że domownicy wiedzą, gdzie znajduje się apteczka pierwszej pomocy (Propozycja zabawy dla rodziny: dotrzeć do domowego składziku i wyciągnąć z niego latarkę oraz apteczkę z zasłoniętymi oczami). 3. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 4. Jeżeli zdążyłeś skompletować zestaw samochodowy, zaprezentuj go rodzinie oraz pokaż (na żywo, możliwie realistycznie i praktycznie) do czego służą elementy wyposażenia (jak ich używać).	Dodatkowe worki na śmieci o różnej pojemności (możliwie mocne i dobre jakościowo), minimum 60 sztuk (małe, średniej i duże) Krzesiwo Mocna, szeroka taśma klejąca (duża rolka) minimum 2 sztuki 15 litrów wody 4 kg żywności

Tydz. 4	1. **Weź udział w kursie** *(patrz Miesiąc 2, Tydz. 3, zadanie 3).* Najlepiej by w szkoleniu wzięli udział również twoi bliscy. 2. Zweryfikuj swoje indywidualne EDC *(Zadanie z Miesiąc 1, Tydzień 2.).* Oceń co możesz w nim udoskonalić. Zachęć członków rodziny, by zaczęli kompletować swoje zestawy. 3. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 4. Ponownie przeprowadź trening ewakuacji z domu/mieszkania: (a) w wariancie „natychmiast do wyjścia”, (b) w wariancie „chwyć zestaw najważniejszych przedmiotów” (patrz zadanie z tyg. 2.). Uwzględnij wnioski z ćwiczeń wykonanych miesiąc wcześniej. W razie potrzeby wprowadzaj kolejne modyfikacje.	Wiadra metalowe (po 20-25 l każde) np. 2 sztuki Otwieracz do konserw ręczny (mechaniczny) 2 sztuki 15 litrów wody 4 kg żywności

Trening ewakuacji pasażera samochodu w ramach szkolenia dla preppersów

Po trzech miesiącach przygotowań, które możliwie precyzyjnie dopasowałeś (w razie potrzeby także zmodyfikowałeś) do warunków życia twojej rodziny, powinieneś być gotowy do przetrwania małej „katastrofy". Co to dokładnie oznacza:

- znasz potrzeby/zużycie zapasów swojej rodziny (w danym czasie) oraz masz zdefiniowane zagrożenia,
- posiadasz wstępny plan przygotowań (analiza czasu, kosztów, założeń itp.),
- rozpocząłeś stosowanie zestawu EDC, który zawsze powinien być teraz przy tobie,
- podniosłeś poziom bezpieczeństwa w twoim domu (kontrola instalacji, apteczka, procedury wzywania pomocy, system przechowywania ważnych rzeczy/dokumentów),
- podjąłeś próbę wdrożenia rodziny oraz sąsiadów, by nie tylko twoje mieszkanie, ale również dom/blok stały się odrobinę bezpieczniejsze,
- zapewniłeś rodzinie awaryjny dach nad głową u bliskich w razie konieczności opuszczenia domu na krótki czas,
- skompletowałeś samochodowy zestaw przydatnych przedmiotów, które zawsze będą działały na „plus", gdy jesteś w trasie (także w razie konieczności ucieczki autem przed masowym zagrożeniem, co nie oznacza, że jesteś w całości do takiej ewakuacji przygotowany!),
- rozpocząłeś regularne treningi,
- wziąłeś udział w dowolnie wybranym kursie.

Czemu służy to krótkie podsumowanie?

Jeżeli wykonałaś/-łeś to wszystko, zasługujesz na dużą pochwałę. Tak trzymaj Preppersie!

Jeżeli jednak w dotychczasowych przygotowaniach pojawiła się luka, pierwszy tydzień kolejnego miesiąca przewiduje taką ewentualność i daje szansę uzupełnienia braków, wprowadzenia modyfikacji.

Jeżeli czujesz, że tabela narzuca za duże tempo, warto raz jeszcze zweryfikować rozłożenie w czasie dalszej części przygotowań. Możliwe, że źle wykorzystujesz swój czas (nieefektywnie) lub próbujesz w dostępnym czasie zrealizować zbyt wiele zadań.

Przygotowania do Kursu Przetrwania w Mieście – kompletowanie wyposażenia do jednego z ćwiczeń

Miesiąc 4 – Weryfikacja dotychczasowych przygotowań. Opracowanie planu awaryjnego powrotu do domu.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Dokonaj krytycznej oceny: - wstępnego planu przygotowań, - prawidłowości diagnozy potrzeb, - dotychczasowej realizacji zadań. Wprowadzać niezbędne modyfikacje. W miarę możliwości, zaprezentuj to co wykonałeś zaufanej osobie i dokonaj z nią konsultacji. Pozwoli to obiektywnie ocenić dotychczasowe dokonania i efektywnie rozpocząć dalszy etap prac. 2. Dokonaj oceny: - sposobu gromadzenia i przechowywania zapasów, - prawidłowego wykorzystania przestrzeni do tego celu. Dodatkowo, oceń oraz ułóż plan wykorzystania kolejnych metrów kwadratowych do celów magazynowania dalszych zapasów. Jeżeli nie posiadasz miejsca w swoim domu, szukaj alternatyw. 3. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Turystyczny filtr do wody (np. grawitacyjny lub z pompką) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Ułóż plan określający dotarcie do: (a) domu albo (b) innego punktu zbornego (dom rodziców/przyjaciół/inne bezpieczne miejsce), w trasie z pracy/szkoły, uwzględniając wszystkich członków rodziny. <u>Plan ma na celu</u> skoordynowanie działań rodziny, która w ciągu tygodnia pracy jest zwykle rozproszona po mieście, by umożliwić dotarcie do domu lub innego punktu zbornego. <u>Uwzględnij:</u> - w razie konieczności, odbiór po drodze małych dzieci, - minimum 2 opcje trasy dla każdego odcinka, - ruch pieszy i środkami lokomocji, - komunikację w zakresie sposobu przekazania członkom rodziny sygnału z poleceniem „do domu”, „do punkt X”, „do punktu Y” oraz sposób alternatywny, - uwzględnij czy zasadne będzie oparcie o szczegółową instrukcję, która będzie podpowiadać sposób samodzielnego podjęcia decyzji o momencie ewakuacji z pracy/szkoły do domu (np. na zasadzie „jeżeli w rejonie X, wydarzy się…, natychmiast kieruj się do Y”), - rozpiskę czasową pokonywania trasy na danych odcinkach, przez każdego członka rodziny (taka informacja, powinna znaleźć się w kopii planu do wydania rodzinie), - ewentualny drobny sprzęt jakim powinni dysponować członkowie rodziny, w celu skutecznej realizacji planu dotarcia, (Dowiedź się czym jest GET HOME BAG, porównaj z EDC.) - szczegółowy sposób „połączenia” składu rodziny w punkcie/obiekcie (np. w bezpieczny sposób, który uchroni przed ingerencją osób niepożądanych, jeżeli analiza zagrożeń uwzględnia np. zamieszki),	Podstawowe ręczne narzędzia, np.: - klucze - kombinerki - piłka do metalu - pilnik do metalu - młotek - śrubokręty, nasadki/bity - druk, złączki elektryczne - taśma izolacyjna oraz naprawcza - papier ścierny - mocny nóż Zestaw do naprawy ubrań: - igły różnej wielkości - mocne nici 15 litrów wody 4 kg żywności

	- inne, istotne z twojego punktu widzenia czynniki. Uwaga: postaraj się by taki plan był możliwie **PROSTY** w tym także łatwy do zapamiętania! 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	
Tydz. 3	1. W miarę możliwości, spróbuj samodzielnie zweryfikować w praktyce założenia planu dotarcia z pracy/szkoły do domu, najlepiej pokonując pieszo trasy określone dla każdego członka rodziny. (Zadanie karkołomne do wykonania dla osoby pracującej, zatem określone jako jedyne zadanie w tym tygodniu, nawet kosztem treningu). Zapisuj wnioski i różnice między tym co wstępnie zaplanowałeś, a tym co okazało się w praktyce w czasie takiej próby. Wybierz porę realizacji tego zadania w okresie godzin szczytu komunikacyjnego. Jeżeli jest to niemożliwe, poświęć czas tego tygodnia na szczególnie staranne ułożenia planu (*Tydz. 2*).	Środki chroniące, używanie w trakcie pracy (dla każdego domownika) - rękawice robocze - rękawice gumowe - okulary - półmaski filtrujące 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 4	1. Zapoznaj rodzinę z określonym, sprawdzonym przez ciebie w praktyce (i w miarę potrzeby zmodyfikowanym) planem pokonania trasy praca/szkoła – dom/punkt zborny. Wyjaśnij: - znaczenie takiej procedury dla bezpieczeństwa rodziny, - jej szczegółowe założenia, w tym okoliczności, w których ma być wdrożona, - sposób realizacji oraz wskazanie środków, szczegółów, sposobów, z uwzględnieniem komunikacji i koordynacji działań oraz ram czasowych. Upewnij się, że wszyscy zrozumieli. Dobrze aby każdy otrzymał rozpisany lub rozrysowany schemat, który w umowny sposób, będzie przypominał o kluczowych punktach planu. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Nawiąż kontakt z osobą, która może nauczyć cię przydatnych umiejętności (sam oceń na czym znasz się najmniej, np. mechanice samochodowej, ziołolecznictwie, łączności radiowej, innych dyscyplinach, które mogą okazać się ważne w realizacji twoich planów).	Środki obrony np. duży zasobnik żelu drażniącego, pałka teleskopowa 15 litrów wody 4 kg żywności

Czwarty miesiąc, to okres wytężonej pracy koncepcyjnej. Poza usystematyzowaniem efektów z pierwszych trzech miesięcy, okres ten pozwala na wypracowanie **schematu dotarcia do domu**, **w sytuacji zbliżającego się kryzysu**, np. w wariancie zdarzenia niosącego masowe zagrożenie, a jednocześnie zapowiedzianego przez służby np. dzięki ogłoszeniu wraz z zaleceniami postępowania podanymi przez sztaby kryzysowe w mediach lub alertach telefonicznych.

Pamiętaj, kluczowym elementem dla prawidłowej i niespóźnionej reakcji wszystkich członków rodziny, w szczególności przebywających w rozproszeniu ze względu na codzienne obowiązki, będzie prawidłowa interpretacja wczesnych sygnałów zagrożenia, dokonana według jednolitych kryteriów i założeń.

Zdecydowanie najtrudniejszym wyzwaniem w kontekście podjęcia prawidłowych działań będą sytuacje **niejednoznaczne i pozbawione wytycznych** dla społeczeństwa ze strony odpowiednich służb, jak również sytuacje, których skala jest powalająco wielka (np. pandemia, wojna). W takich przypadkach działanie wyprzedzające jest szczególne trudne do podjęcia i dzieje się tak z wielu powodów.

Dotychczas, gdy analizowałem to zagadnienie, podawałem przykład społeczności żydowskiej w okresie, gdy do władzy w Niemczech dochodził Hitler. Ile osób było w stanie w początkowym etapie jego rządów i ledwie rozpoczynającego się procesu stopniowej dehumanizacji społeczności żydowskiej zorientować się w porę, że to ostatni moment aby podjąć się ewakuacji wraz z całą rodziną i wyemigrować do innego kraju? Ile osób mogło wówczas wyobrazić sobie, do czego doprowadzi faszyzm w kontekście masowego ludobójstwa?

W chwili pisania tego akapitu (marzec 2022 r.) na Ukrainie od blisko 3 tygodni trwa wojna, w której atakowani są cywile. Czy przed rozpoczęciem inwazji znalazło się wielu, którzy ewakuowali się zawczasu w bezpieczne miejsce, zanim padł pierwszy strzał? Mogę jedynie starać się sobie wyobrazić, jak złożone muszą być to dylematy – a szczególnie trudne w przypadku mężczyzn, którzy z jednej strony mogą czuć potrzebę zabezpieczenia swoich żon i dzieci, a z drugiej strony czuć potrzebę obrony ojczyzny i walki z agresorem…

Choć przygotowania zaplanowane na czwarty miesiąc PPP nie dotyczą zakresu przygotowania do ewakuacji w kontekście wojny, a jedynie planu dotarcia do domu jako punktu zbornego rodziny w przypadku innych zagrożeń, sądzę że w głowach wielu Czytelników w tym właśnie fragmencie e-booka pojawi trafna wątpliwość „a co jeżeli nas zaatakują”…

Dla każdego preppersa i jego rodziny niezbędne jest przygotowanie proceduralne, sprzętowe, jak również **bycie gotowym mentalnie do nie bagatelizowania komunikatów nieoczywistych**.

Z takich komunikatów może wynikać jedynie ogólna informacja o niepokojącym zdarzeniu, a jednocześnie nie zostanie w niej zawarty komunikat wprost o zalecanym postępowaniu. Informacja może nie zawierać żadnej oceny skutków bezpośrednich i pośrednich, które mogą powodować wtórne zagrożenia lub utrudnienia.

Jest to skomplikowane zagadnienie, które z pewnością brzmi abstrakcyjnie, szczególnie w społeczeństwie przyzwyczajonym do natłoku informacji oraz błyskawicznej łączności z osobami bliskimi i znajomymi. Gra polityczno-dyplomatyczna uprawiana przez Federację Rosyjską w przeddzień inwazji na Ukrainę jest idealnym przykładem „mydlenia oczu” tzn. **nieoczywistym komunikatem**, który dobrze aby nie umknął chłodnej ocenie preppersa:

- „panika Zachodu”,
- „nie planujemy atakować”,
- „kończymy wojskowe manewry”,
- „wycofujemy wojska”.

Na tym etapie studiowania i wdrażania PPP powyższy przykład powinien skłonić do refleksji: czy w sytuacjach niejednoznacznych będziemy zdolni do podjęcia „reakcji wyprzedzającej”? W skrajnych scenariuszach może ona decydować o przeżyciu. Sądzę, że szukając odpowiedzi na to trudne pytanie, każdy preppers musi możliwie pragmatycznie ocenić przynajmniej trzy następujące kwestie:

- **czy zdarzenie, do którego nadejścia się przygotowuje, na poziomie strategicznym będzie opierać się na założeniu ewakuacji „zawczasu”?**

Odnosząc się ponownie do najbardziej palącej dla Polaków obawy i wątpliwość – czy dojdzie do wojny pomiędzy Federacją Rosyjską, a NATO? Zatem czy planujemy ewakuować się z rodziną PREWENCYJNIE oraz W KTÓRYM MOMENCIE (innymi słowy - na podstawie jakich przesłanek)? Dla przykładu: czy nastąpić to ma w chwili, w której do Polski dotrze tragiczna informacja o zajęciu całego obszaru Ukrainy przez wojska rosyjskie, czy też określimy inną okoliczność, która

będzie TYM sygnałem np. orędzie Putina wygłaszane do narodu, nawiązujące do NATO, Europy Zachodniej, czy też Polski, przedstawione analogicznie do wystąpienia, które wygłosił tuż przed rozpoczęciem inwazji na Ukrainę?

Niestety, musimy liczyć się z tym, że zawsze takie analizy będą oparte w znacznym stopniu jedynie o domysły i hipotezy w zakresie decyzji, które zapadają w głowie psychopaty… Jak sądzę, dla wielu Polaków to bardzo kosztowna decyzja, niosąca za sobą oczywiste ryzyko radykalnej zmiany lub w najlepszym razie czasowego zaburzenia codziennego życia rodzinnego i zawodowego. Przez wiele osób, decyzja tego kalibru może być też postrzegana jako przejaw paniki lub tchórzostwa, co rodzić będzie dodatkowe, przykre w codziennym funkcjonowaniu skutki…

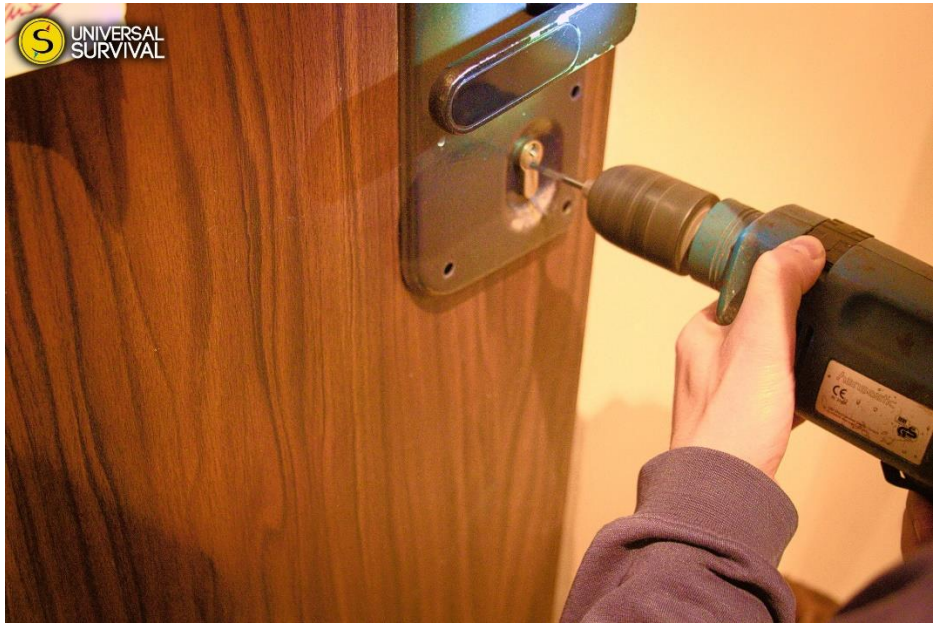
- **czy preppersa stać czasowo, finansowo, organizacyjnie, aby taki sposób reagowania „wliczyć w koszty" codziennego funkcjonowania?**

Niestety, prewencyjna reakcja wyprzedzająca, szczególnie taka, która okaże się niesłuszna w danej chwili (dochodzi do ewakuacji rodziny za granicę, aby na miejscu dowiedzieć się, że jednak wojna nie nastąpiła, a stan niepewności trwa nadal…) może zdezorganizować funkcjonowanie przynajmniej w skali danego miesiąca. Będzie to pociągało koszt czasowy i finansowy, który z punktu widzenia ostatecznego obrotu spraw można uznać, że „pójdzie na darmo". Szukając jednak pozytywów – będzie to doskonały trening dla rodziny, stanowiący ostateczny sprawdzian gotowości sprzętowej, proceduralnej oraz mentalnej. Niestety, z oczywistych powodów takich „treningów" nie sposób organizować co kilka dni, za każdym razem gdy dotrze do nas kolejna niepokojąca informacja...

- **czy istnieją szanse zminimalizowania negatywnych skutków ewakuacji „na darmo"?**

Starając się zadać to pytanie bardziej precyzyjnie; czy bilans zysków i strat ewakuacji podjętej za wcześnie, będzie ostatecznie na poziomie „zero" z punktu widzenia codziennego funkcjonowania rodziny? Aby szukać odpowiedzi na to pytanie należy wykonać dodatkową pracę, polegającą na zebraniu informacji z wielu źródeł, jak choćby od pracodawcy, czy pracodawców obu małżonków, np. w zakresie uznania „urlopu na żądanie" lub wtórnego zaklasyfikowania nagłej nieobecności w pracy na kilka dni jako formy urlopu wypoczynkowego.

Jeżeli na każde z trzech powyższych pytań odpowiedź brzmi „tak", sądzę że warto poświęcić dodatkowy czas w planie przygotowań, aby określić przesłanki na podstawie których rodzina wdroży plan prewencyjnej ewakuacji na znaczną odległość (np. przejazd z Polski wschodniej za Wisłę lub przekroczenie granicy kraju i skierowanie się do docelowego punktu ewakuacji), a w dalszym kroku określi sposób tej ewakuacji.



Kurs Przetrwania w Mieście – realna ewakuacja z pomieszczenia bez kluczy do drzwi

Założenia ewakuacji prewencyjnej		
DZIAŁANIE	SPOSÓB	UWAGI
Stałe monitorowanie sytuacji	- kto odpowiedzialny - jakie media/środki przekazu - jakie narzędzia wspierające (np. powiadomienia, alerty) - jakie wsparcie przyjaciół (sieć osób wzajemnie powiadamiających się) - inne…	Oparte o następujące przesłanki: - - -
Określenie planu ewakuacji	- kto uczestniczy - dokąd zmierza - jakie środki lokomocji - jakimi trasami (podstawowe i zapasowe) - co posiada przy sobie - co w sytuacji rozdzielenia - co w sytuacji braku łączności tel. - przygotowanie domu do opuszczenia (lista czynności) - inne…	Czy ewakuacja na terenie kraju, czy poza granice RP? Czy ktoś zaufany ma posiadać dostęp do domu pod nieobecność? Spodziewane komplikacje w trakcie ewakuacji i przeciwdziałanie im.
Kontrola gotowości	- sprzętu (kompletności) - znajomości procedury - znajomości trasy - znajomości przesłanek - ostatnich czynności do realizacji	Kto odpowiedzialny? Aktualizacje co ile czasu?
DECYZJA	- powiadomić wybrane osoby o ewakuacji - czy coś zabrać dodatkowo (dodatkowe dyspozycje np. zakup leku, który nagle okazał się niezbędny) - zabezpieczenie domu - dokładny czas i miejsce rozpoczęcia ewakuacji	Przemyśleć jaką informację pozostawić (np. rodzinie która zostaje, pracodawcy, osobie której pozostawiamy dodatkowe klucze do domu?). Czynności w domu np. odcięcie gazu, prądu, wody, kontrola zamknięć.
Etapy ewakuacji	E 1: E 2: E 3:	Co jest kluczowym czynnikiem w danym etapie (np. spakowanie paszportów, dotarcie do mostu na rzece, zakup biletów, przekroczenie granicy).

Miesiąc 5 – Rozpoznanie oraz zaplanowanie dotarcia do „bezpiecznej lokalizacji”.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Rozpoznaj bezpieczną lokalizację, która będzie mogła zastąpić dom. Chodzi o miejsca inne niż mieszkania osób bliskich, które zgodziły się w razie potrzeby przenocować twoją rodzinę (był to element z *Miesiąc 2, Tydz 4, Zadanie 4*). Tym razem skup się na lokalizacjach poza obszarem miast zakładając, że przestaną być one miejscem bezpiecznym. W polskich warunkach będzie to zwykle działka rekreacyjna/letniskowa z jakąkolwiek formą zabudowy lub dom na wsi. Sukces realizacji tego zadania zależy od: - świadomości czym konkretnie jest „dobry/dogodny punkt ewakuacji dla rodziny”, - jeżeli to możliwe, porównania kilku potencjalnych lokalizacji, uwzględniając ich bliższe i dalsze otoczenie, w tym także ocenę społeczności lokalnej (np. wspierające się) oraz wybranie najlepszej z nich. Uzupełnij zatem wiedzę o dodatkowe informacje na temat takiej lokalizacji (obszerne źródła internetowe oraz filmy z serwisu YT), gdyż opis w tabeli jest uproszczony. Uwzględnij: a) optymalną odległości od twojego domu – czyli na tyle dużą, aby oddalenie się od źródła zagrożenia miało faktyczny sens (chroniło przed jego skutkami), jednocześnie musi być to dystans możliwy do pokonania pieszo, nawet w czasie więcej niż jednej doby marszu; b) możliwość docelowego zapewnienia priorytetów takich jak **schronienie** (nawet w zimie), **woda**, **żywność**, możliwość **gotowania i ogrzewania**, **łączność/pozyskiwanie informacji**, **narzędzia**, **środki medyczne**; c) zróżnicowany sposób dotarcia do celu, czyli: - trasę podstawową dla samochodu (np. główną drogę oraz drogi boczne jako alternatywy), - trasę dla innego środka lokomocji (np. rower), co może być uzależnione choćby od zapasów i środków jakie zgromadzisz w miejscu docelowym (odpada problem transportu zapasów W CZASIE ewakuacji), - trasę pieszą (np. najkrótszą, najbardziej skrytą, najbardziej dogodną pod kątem uzupełniania wody, jeżeli marsz trwałby dłużej niż jeden dzień), - przelicz i zapisz do notesu kilometraż każdej z tras (dzieląc na etapy pomiędzy punktami charakterystycznymi), aby w razie potrzeby pokonywania jej pieszo, móc prawidłowo szacować czas i siły; d) ważne punkty na trasie: - rodzaj i charakter przeszkód (naturalnych i skonstruowanych przez człowieka) oraz oceń w jaki sposób warunki pogodowe mogą wpływać na drożność trasy (np. droga piaszczysta po ulewnym deszczu), - punkty zborne na trasie w razie rozdzielenia, - punkty uzupełniania zapasów, w tym paliwa i wody. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Radio FM na baterie z opcją ładowania za pomocą korby Zapas baterii Dodatkowe, folie NRC (koce termiczne), poza apteczką (np. do izolacji okien) np. 5 sztuk Papier toaletowy (20 rolek) Chustki nawilżane (antybakteryjne) 4 duże opakowania Sznurek 6-8mm - 30 m 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Jeżeli to możliwe, dokonaj ostatecznego wyboru bezpiecznej lokalizacji (miejsca do którego będziesz mógł się ewakuować z bliskimi) i przystąp do uszczegóławiania sposobu pokonania trasy. Najlepiej **przeprowadź stosowne rozpoznanie trasy w terenie**. Zadanie zaplanowane jest na dwa tygodnie. Raz jeszcze patrz szczegóły opisane w *Miesiąc 5, Tydz. 1, zadanie 1.* Uzupełniaj wiedzę o dodatkowe informacje na temat bezpiecznych	Jodyna 3% (fiolka) oraz tabletki do uzdatniania wody (100 sztuk) Mydło (np. szare) 4 kostki Plastikowa miska

	lokalizacji/docelowych punktów ewakuacji z miasta. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 3	1. Wybór bezpiecznej lokalizacji poza miastem i określenie sposobu przedostania się do niej (ciąg dalszy). Mając gotowy plan przemieszczania się z domu do celu ewakuacji poza miastem, umieść go w każdym aucie mającym wziąć udział w takim działaniu. Plan może też trafić do zestawów EDC członków rodziny. Najlepsza będzie taka forma zapisu, która pozostanie zrozumiała tylko dla twoich bliskich. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Dodatkowe butle z gazem do palnika turystycznego (ilość uzależniona od wielkości kartuszy) Pasta do zębów, 2 tuby. 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 4	1. Weź udział w kursie *(patrz Miesiąc 2, Tydz. 3, zadanie 3).* Najlepiej by w szkoleniu wzięli udział również twoi bliscy. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Biokominek wraz z zapasem biopaliwa [alternatywnie ciecz łatwopalna, bezdymna ok. 5 l (np. spirytus) oraz metalowe puszki z upchaną makulaturą/papierem toaletowy] Kuchenka typu hobo-stove (na „byle co”) 15 litrów wody 4 kg żywności

Praca przygotowawcza w trakcie piątego miesiąca umożliwiła wybór miejsca, które w razie poważnego zagrożenia na terenie miasta, może stać się „domem zastępczym”, docelowo nawet przez dłuższy czas. **Zakres ten nabiera szczególnego znaczenia teraz – w czasie gdy za naszą wschodnią granicą trwa wojna.** Nikt nie wie, w jaki sposób konflikt ten będzie przebiegał, ile czasu potrwa i czy rozleje się na sąsiednie kraje. Tak jak zaznaczyłem we wstępie e-booka; ze względu na obecną sytuację należy rozważyć przemodelowanie PPP w kontekście jego realizacji w czasie. Trwający konflikt zbrojny skłania do możliwie pilnej (lecz nadal przemyślanej!) realizacji tych zakresów, które dotyczą reakcji w razie wojny. Dotyczy to planu dotarcia do domu wszystkich członków rodziny, określenia przesłanek do ewakuacji, budowy planu ewakuacji z miasta oraz świadomego skompletowania plecaka ewakuacyjnego.

Pozyskiwanie wody z miejskiej fontanny w celu jej uzdatnienia do spożycia w trakcie szkolenia Universal Survival

Miesiąc 6 – Utrwalanie nabytych umiejętności. Świadoma budowa plecaka ucieczkowego.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Ponownie przeprowadź trening ewakuacji z domu, w obliczu katastrofy na małą skalę, np. pożar: (a) w wariancie „natychmiast do wyjścia”, (b) w wariancie „chwyć zestaw najważniejszych przedmiotów” (patrz zadanie z tyg. 2.) Jeżeli uznasz za zasadne, to przeprowadź to ćwiczenia dla członków rodziny z zaskoczenia. Uwzględnij wnioski z ćwiczeń wykonanych miesiąc wcześniej. W razie potrzeby wprowadzaj kolejne modyfikacje. Dodatkowo, dokonaj kontroli znajomości zestawu samochodowego przez wszystkich członków rodziny (lokalizacja, przeznaczenie, sposób użycia). 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Ustal z rodziną termin ćwiczenia przemieszczania się z pracy/szkoły do domu/innego punktu zbornego, w oparciu o plan opracowany w *Miesiącu 4 (*zrealizuj w bieżącym miesiącu). Przypomnij rodzinie założenia planu. Przygotuj się do ćwiczenia (np. w pracy, by móc wyjść z niej wcześniej).	Panel słoneczny do ładowania drobnych urządzeń (np. telefonów) Środki bakteriobójcze do czyszczenia powierzchni w kuchni i toalecie (2 butelki) Płyn do naczyń (1 l) Tacki papierowe (100 szt.) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Rozpoznaj zagadnienie plecaka ucieczkowego oraz porównaj różne propozycje i pomysły z zapotrzebowaniem, jakie ściśle wynikać powinno z twoich potrzeb oraz twojego planu dotarcia do bezpiecznej lokalizacji (plan opracowany w *Miesiącu 5*). **W kontekście obecnej sytuacji na Ukrainie uzasadnionym byłoby skompletowanie plecaka ewakuacyjnego na samym początku przygotowań (nawet bez diagnozy potrzeb i tworzenia planu) w myśl zasady, że w trybie pilnym „lepszy zestaw jakikolwiek, niż żaden”. Wraz z postępami przygotowań zestaw taki należy optymalizować.** Pamiętaj również o innych elementach systemu sprzętowego, jakimi już powinieneś dysponować, czyli: - edc (miesiąc 1), - systemie przechowywania dokumentów w domu (miesiąc 2), - podstawowym zestawie samochodowym (miesiąc 3). Włączaj rodzinę, by każdy domownik posiadał swój plecak. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Rozpoznaj alternatywne źródła wody (stawy, rzeki, studnie, kanały, bagna, fontanny, baseny, odpływ z dachu, zagłębienia terenu, podmokłe łąki, studnie na cmentarzach, zewnętrzne krany i szlauchy): - w rejonie twojego domu, - w rejonie twojej bezpiecznej lokalizacji poza miastem, - na trasie z domu do bezpiecznej lokalizacji, - w sąsiedztwie domów/mieszkań osób, które są gotowe przyjąć się pod dach w razie kryzysu. Korzystaj z map topograficznych, Google Maps Street View, wizji lokalnych w tych miejscach oraz wszelkich innych źródeł informacji. Uwaga: zawsze oceniaj cieki i zbiorniki wodne pod kątem ewentualnych skażeń oraz najbardziej dogodnego miejsca do czerpania wody (najlepsza jakość wody, skryte podejście itp.). Temat do praktycznego rozwinięcia np. w ramach kursów survivalowych.	Zakup niezbędnego sprzętu do plecaka ucieczkowego. Folia aluminiowa 3 rolki. 15 litrów wody 4 kg żywności

Tydz. 3	1. Przetrenuj plan ewakuacji z pracy/szkoły do domu/punkty zbiórki, zgodnie z ustaleniami z *Miesiąca 4*. Aby rodzina chętnie wzięła udział w pierwszym takim ćwiczeniu, dokonaj treningu zgodnie ze wspólnymi ustaleniami (czas treningu). Jeżeli rodzina wybierze inny moment niż tydzień 3, dokonaj stosownych przesunięć w harmonogramie. W razie potrzeby wprowadzajcie modyfikacje i udoskonalenia. Po dotarciu do domu, przeprowadź z zaskoczenia trening udzielenia pierwszej pomocy, w tym wezwania karetki, (niezależnie od scenariusza na jakim oparłeś potrzebę awaryjnego powrotu do domu), wraz z doprowadzeniem do poszkodowanego ratowników, którzy mieli problem z odnalezieniem adresu. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Destylator do wody (wykonany np. z butelki stalowej i giętej rurki) *– sprawdź na YT na kanale Universal Survival odc. 16 z serii spływu Wisłą* 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 4	1. Nawiąż kontakt z osobą, która może nauczyć cię przydatnych umiejętności (sam oceń na czym znasz się najmniej np. mechanice samochodowej, ziołolecznictwie, łączności radiowej, innych dyscyplinach, które mogą okazać się ważne w realizacji twoich planów). 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Utrwal wiedzę, którą nabyłeś w trakcie dwóch kursów specjalistycznych: - dokonaj powtórzenia materiału, przypomnij sobie swoje reakcje i zachowania, - dokonaj analizy, co z perspektywy czasu zrobiłbyś inaczej/lepiej, a za co siebie pochwalisz, - jeżeli to możliwe, podziel się wnioskami z rodziną, - jeżeli to możliwe przeprowadź ćwiczenia praktyczne z tego samego zakresu. Jeżeli nie udało się wziąć udziału w kursach zaplanowanych na koniec miesiąca 3-ego i 5-ego, poświęć czas na samodzielne, staranne rozpoznanie ważnych zagadnień, które cię ominęły oraz ponownie uwzględnij udział w szkoleniach. <u>Pamiętaj że przygotowania to nie tylko inwestycja w sprzęt i zapasy, ale również doświadczenie, które można budować jedynie w ramach praktycznych działań.</u> Wykorzystaj nawiązane kontakty z ekspertami w danych dziedzinach, by spotkać się z nimi choćby na podstawowy instruktarz w zakresie wiedzy, jakiej ci brakuje.	Zakup podręczników, poradników oraz sprzętów niezbędnych do nauki tematu jaki wybrałeś (patrz obok zadanie 1.) 15 litrów wody 4 kg żywności

Minione trzy miesiące, które upłynęły pod znakiem pogłębiania gotowości na mniejsze i większe zdarzenia kryzysowe, dały następujący efekt:

– weryfikację dotychczasowych efektów pracy, w celu ich udoskonalenia,
– opracowanie kolejnych planów i procedur (awaryjnego powrotu do domu, określenia lokalizacji oraz tras dotarcia do bezpiecznego celu ewakuacji poza obszarem miasta),
– udział w kolejnym kursie specjalistycznym z tematu survivalu lub zagadnień pokrewnych,
– zorganizowanie plecaka ucieczkowego, dostosowanego precyzyjnie do planu ewakuacji,
– rozpoznanie alternatywnych punktów czerpania wody,
– praktyczny trening, w składzie rodziny, wszystkich najważniejszych procedur oraz ich doskonalenie,
– wdrożenie członków rodziny w ideę preppingu,
– zgromadzenie zapasów, stanowiących punkt wyjścia do dalszej ich rozbudowy w perspektywie kryzysu długotrwałego,
– polepszenie sprawności fizycznej i wyrobienie nawyku regularnych treningów.

Jeżeli udało się zrealizować powyższe zadania, nawet w dłuższym okresie niż przewidywał to harmonogram, pogratuluj sobie za to. Kawał dobrej roboty, preppersie!

Improwizowany „palnik" olejowy do zagotowania wody lub podgrzania posiłku

Miesiąc 7 – Trening ewakuacji z domu do bezpiecznej lokalizacji poza miastem, w scenariuszu rozpoczynającego się kryzysu na dużą skalę.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Opracuj procedurę sprawnego opuszczenia domu, w celu ewakuacji poza miasto, w wariantach: - wszyscy domownicy w domu/część w domu, - ewakuacja samochodem/ewakuacja pieszo, - ewakuacja tylko z plecakiem ucieczkowym/z większą ilością zapasów. Uwzględnij: koordynację, łączność, bezpieczeństwo, dyskrecję działania oraz podział zadań w trakcie ewakuacji między domowników. **Pamiętaj, tylko prosty plan/procedura ma szansę się realnie sprawdzić.** Procedura stanowi niezbędne uzupełnienie ogólnego planu ewakuacji i przemieszczania się do bezpiecznej lokalizacji poza miastem. Ma ona na celu wdrożenie możliwie szybkiego sposobu opuszczenia domu, w wariancie z zapasami oraz bez nich, niezależnie od stanu kompletności członków rodziny w domu. Czym różni się od trenowanych wcześniej procedur awaryjnego opuszczenia domu w razie np. pożaru? a) dotyczy scenariusza, w którym zagrożenie nie dotyka jeszcze bezpośrednio domu, co stwarza możliwość zabrania części zapasów gromadzonych w domu; b) dotyczy scenariusza, w którym nie wiadomo kiedy nastąpi powrót do domu (skala i nieprzewidywalny charakter zdarzenia); c) powinna obejmować swym zakresem wszystkich członków rodziny, czyli tych przebywających zarówno w domu, jak i poza nim (wymaga koordynacji działań realizowanych niezależnie). Wcześniejsze treningi ewakuacji z mieszkania w ramach przygotowania na „małą katastrofę" dotyczyły jedynie osób w nim przebywających w danym momencie. d) dotyczy scenariusza, w którym z pewnością zajdzie potrzeba opuszczenia miasta. Wariant nocowania u wcześniej umówionych bliskich/rodziny będzie zatem niewystarczający ze względu na skalę kryzysu. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Ustal z rodziną termin ćwiczenia ewakuacji z miasta, tak by zrealizować go w bieżącym miesiącu. Przyjmij na początek scenariusz ewakuacji samochodem, zabierając z domu: ważną dokumentację, część zapasów domowych, plecak/plecaki ucieczkowe. Dla utrudnienia możesz przetrenować w wariancie, gdy jedna z osób dorosłych znajduje się w pracy (nawet jeżeli jest to dzień wolny) i będzie musiała dotrzeć do najbliższego punktu zbornego na trasie lub do domu, zanim pozostałe osoby zdążą go opuścić. Przypomnij rodzinie założenia tego planu. Najlepiej do takiej formy ćwiczenia wybrać szczyt komunikacyjny w piątkowe popołudnie oraz uwzględnić nocleg z piątku na sobotę po dotarciu do celu ewakuacji.	Lampa/lampki solarne Przybory higieniczne: - zestaw do golenia - zestaw do paznokci - zestaw higieny kobiecej - krem UV, wazelina 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Zapoznaj rodzinę z założeniami planu opuszczenia z domu/mieszkania, opracowanego w pierwszym tygodniu. Po rozpisaniu formuły docelowej, można ją skopiować i umieścić w zestawach edc oraz przypiąć na stałe na lodówce/w innym charakterystycznym miejscu (np. odwróconą stroną tylną, by nie przyciągała uwagi osób postronnych goszczących w domu). Powodzenie realizacji planu będzie uzależnione od skutecznego połączenia rodziny, która w momencie podjęcia decyzji o konieczności opuszczenia miasta może znajdować się w różnych jego częściach (część osób w pracy, część w domu). 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Dodatkowe kanistry do transportu wody do domu 2 x 10 / 15 l Pułapki na gryzonie (różnej wielkości) kilka sztuk 15 litrów wody 4 kg żywności

Tydz. 3	1. Dokonaj treningu ewakuacji z domu do lokalizacji poza miastem przy użyciu samochodu, zgodnie z ustaleniami: - poczynionymi w pierwszym tygodniu bieżącego miesiąca (sprawne opuszczenie domu, z częściach zapasów), - planu opracowanego w miesiącu 5-tym (droga z domu do lokalizacji poza miastem). Trening realizowany w weekend umożliwi również wspólny nocleg (w bezpiecznej lokalizacji, a może w pół drogi do niej w warunkach biwakowych, w zależności od przyjętego przez ciebie scenariusza takiej symulacji). Ważne, by na tym etapie, każdy domownik posiadał swój plecak ucieczkowy, skompletowany nawet w podstawowym zakresie. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Gruby notes/zeszyt i przybory do pisania Kamizelki odblaskowe, gwizdki, światła chemiczne (dla każdego domownika) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 4	1. Dokonaj skrupulatnego podsumowania ćwiczenia wykonanego w ubiegłym tygodniu. Taka praktyka jest jedynym sposobem zweryfikowania prawidłowości twoich planów i procedur. Warto poświęcić takiej ewaluacji należytą uwagę i w razie potrzeby udoskonalać plan. Jeżeli ewakuacja nie przebiegła zgodnie z twoim wyobrażeniem (zapewne tak się stanie), nie poddawaj się frustracji i zniechęceniu. Skup się na zdefiniowaniu wniosków i ich realnym wdrożeniu na przyszłość. Dokonując analizy i oceny, uwzględnij: - główne założenia planu, - szczegółowe procedury w ramach tego planu, - komunikację i koordynację działań, - dobór tras (drożność, przeszkody, skrytość ruchu), - trudności, które okazały się istotne dla poszczególnych członków rodziny oraz ich wrażenia po treningu, - sprzęt, - czas realizacji. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Race, flary i świece sygnalizacyjne (minimum 2 sztuki z każdego rodzaju) 15 litrów wody 4 kg żywności

Miesiąc siódmy ukierunkował twoje przygotowania na okoliczność kryzysu długotrwałego, który zmusza do opuszczenia miasta, gdyż najprawdopodobniej stanie się ono środowiskiem zbyt trudnym do egzystencji, a w skrajnych przypadkach także zbyt niebezpiecznym. Prawidłowo sporządzony plan ewakuacji nie tylko z domu, ale także z miasta, powinien stanowić istotny element „systemu bezpieczeństwa" całej rodziny. **Praca preppingowa na tym etapie nabiera szczególnego znaczenia w kontekście zdarzeń dziejących się obecnie na Ukrainie.** Ludność cywilna, która nie ewakuowała się prewencyjnie przed rozpoczęciem konfliktu lub nie zdołała ewakuować się w pierwszych dniach wojny, stoi obecnie w obliczu tragicznych wyzwań i dylematów; ewakuacji korytarzami humanitarnymi, które mimo zawieszenia broni w ich pasmach nadal pozostają pod ostrzałem lub decydując się pozostać w oblężonych miastach, staje w obliczu ekstremalnego wyzwania przeżycia w zrujnowanych domach pozbawionych dostaw prądu, wody i ogrzewania…

Jak byś postąpił z osobą poszkodowaną, w której brzucha wystaje wbite ciało obce?
Symulacja medyczna w trakcie szkolenia Universal Survival

Miesiąc 8 – Przygotowania w bezpiecznej lokalizacji poza miastem.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Opracuj procedurę rozpoznania obiektu, który stanowi twoją bezpieczną lokalizację poza miastem. Procedura służy upewnieniu się przed wejście do obiektu, czy miejsce jest faktycznie bezpieczne, głównie czy osoby postronne nie dostały się do obiektu przed tobą lub nie zaszły inne istotne zmiany. Uwzględnij: - miejsce wstępnego postoju dla rodziny, która będzie w dyskretny sposób oczekiwać w trakcie rozpoznania, poza polem widzenia obiektu, - skład grupy dokonującej rozpoznanie, - sposób rozpoznania; np. w oparciu o jeden punkt obserwacyjny lub kilka takich stanowisk, - sposób skrytego przemieszczania się, - ewentualny sprzęt (obserwacyjny, maskujący, łącznościowy), - szacowany czas rozpoznania i działanie w razie rozdzielenia rodziny. W miarę możliwości przeprowadź taką procedurę w praktyce, np. obserwując domowników znajdujących się w obiekcie. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Środki komunikacji radiowej np. radia PMR (446 MHz) *[nie rozwijam tematu wyboru sprzętu, gdyż jest zbyt szeroki i specjalistyczny – wymaga konsultacji z ekspertem]* 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Jeżeli w bezpiecznej lokalizacji poza miastem dysponujesz obiektem typu dom/domek/altana, dokonaj w analogiczny sposób kontroli bezpieczeństwa najważniejszych instalacji i urządzeń (*tak jak w Miesiąc 2, Tydz. 1, Zadanie1*). Jeżeli nie dysponujesz żadna formą zabudowy, nadającej się do zaadoptowania na mieszkalną, rozpoznaj możliwość wykonania schronień improwizowanych (np. namiot wspomagany plandekami ogrodowymi). Docelowo w bezpiecznej lokalizacji powinna znaleźć się stała konstrukcja, zapewniająca schronienie nawet w zimie. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Dokładnie poznaj dalsze otoczenie miejsca, które wybrałeś na bezpieczną lokalizację. Wcześniejsze zadania określały m.in. rozpoznanie alternatywnych zbiorników i cieków wodnych. Tym razem dokonaj ogólnego rozpoznania okolicy, np. w ramach wycieczki rowerowej. Możliwe, że gdzieś na uboczu znajdzie się opuszczone gospodarstwo, leśna altanka, duży paśnik lub np. stary sad owocowy, skupiska roślin jadalnych, ziół itp. Poznaj również nowych sąsiadów z okolicy, zadbaj o dobre relacje.	Dodatkowe świece (10 sztuk) Dodatkowe zasobniki z gazem do palnika turystycznego (w przypadku posiadania kompletu z małymi kartuszami) 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 3	1. Przygotuj bezpieczną lokalizację do rozpoczęcia gromadzenia w niej zapasów (do końca PPP gromadź zapasy do domu lub podziel je pół na pół jeżeli masz już gotową lokalizację poza miastem). Wykorzystaj doświadczenia, które zdobyłeś w gromadzeniu żywności w domu, w mieście. Zadbaj przede wszystkim o zapewnienie warunków bezpiecznego składowania produktów. Na działce mogą występować inne warunki przechowywania, np. gorsza ochrona przed wilgocią, większe ryzyko włamania, większe narażenie na działania gryzoni itp. W razie potrzeby wygospodaruj przestrzeń magazynową lub rozpocznij przygotowywanie skrytek na żywność (np. podziemnych). 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę).	Medykamenty bez recepty oraz zioła (na różne dolegliwości) Termofor wodny (2 sztuki) 15 litrów wody 4 kg żywności

Tydz. 4	1. Weź udział w kursie *(patrz Miesiąc 2, Tydz. 3, zadanie 3).* Najlepiej by w szkoleniu wzięli udział również twoi bliscy. 2. Trening sprawnościowy (zaproś do niego rodzinę). 3. Przypomnij się zaprzyjaźnionej rodzinie, która w toku przygotowań na przełomie miesiąca 2 i 3 zgodziła się w razie potrzeby poratować twoich bliskich przenocowaniem przez kilka dni. Ważne, by z takimi osobami podtrzymywać pozytywny kontakt, podejmować wspólne działania, razem spędzać czas wolny. Zadanie to dotyczy co prawda bycia gotowym na „małą katastrofę", która np. nie będzie wymagała ewakuacji poza rodzinne miasto. Warto jednak co jakiś czas kontrolować efekty wcześniej wykonanych prac, czyli zachowywać gotowość. Może warto z taką rodziną zacieśnić relację w kontekście wspólnych przygotowań na duży kryzys?	Produkty na wymianę (handel zamienny w czasie kryzysu) np.: - alkohol i papierosy - kawa - słodycze i cukier - zapalniczki - baterie - papier toaletowy - poradniki - inne 15 litrów wody 4 kg żywności

Miesiąc ósmy, to logiczna kontynuacja procesu kierowania przygotowań na tor „zerwania kontaktu" z miastem i rozpoczęcia funkcjonowania w oparciu o „alternatywny dom". Bezpieczna lokalizacja będzie teraz wymagała podobnych nakładów pracy i środków, jak zabezpieczenie mieszkania, zrealizowane w toku pierwszych miesięcy. Ustal, które z miejsc: dom w którym mieszkasz na co dzień, czy też dodatkowa, oddalona lokalizacja, ma stać się głównym punktem oparcia „systemu bezpieczeństwa" do przetrwania kryzysu długoterminowego. A może ciężar między dwoma punktami powinien rozkładać się „pół na pół"? Nie pokuszę się o rozstrzyganie tej kwestii, gdyż jest ona ściśle uzależniona od warunków w jakich żyjesz, możliwości i rozmachu organizacji bezpiecznej lokalizacji poza miastem oraz zasadniczej strategii twoich przygotowań.

Miesiąc 9 – Rozpoczęcie przygotowań do kryzysu na wielką skalę.		
	Do zrobienia	Do zgromadzenia
Tydz. 1	1. Określ wraz z członkami rodziny przeprowadzenie zasadniczego treningu ewakuacji z miasta, do bezpiecznej lokalizacji. W przeciwieństwie do poprzedniego treningu w tym zakresie, teraz przeprowadźcie ewakuację pieszo, jedynie z wykorzystaniem plecaków ucieczkowych. Dla faktycznej asekuracji ćwiczących, zapewnij sobie kontakt telefoniczny do zaufanej osoby, która będzie w stanie, w razie potrzeby, dotrzeć do was samochodem o dowolnej porze doby. Członkowie rodziny biorący udział w ćwiczeniu lepiej by nie wiedzieli o takiej asekuracji (pokusa ewentualnej rezygnacji z ćwiczenia pod byle pretekstem będzie większa). 2. Trening sprawnościowy. Na tym etapie próbuj zapraszać do niego nie tylko rodzinę, ale także osoby, które chcesz włączać swój „system bezpieczeństwa". 3. Nawiąż kontakt z kolejną osobą, która może nauczyć cię nowych, przydatnych umiejętności. Sam oceń na czym znasz się najmniej, np. mechanice samochodowej, ziołolecznictwie, łączności radiowej, pierwszej pomocy, innych dyscyplinach, które mogą okazać się ważne w realizacji twoich planów.	Środki płatnicze: - gotówka (mocna waluta) - złoto 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 2	1. Przeanalizuj grono swoich przyjaciół i krewnych oraz stwórz listę osób, które chcesz włączyć w swój „system bezpieczeństwa". Czego oczekujesz od każdej z osób? Co dajesz w zamian? Na jakich zasadach chciałbyś oprzeć taką współpracę? Zwróć uwagę na dotychczasowe relacje, sposób porozumienia się i komfort wspólnego przebywania w takim gronie. Rozpocznij „badanie" nastawienia osób, z którymi chciałbyś tworzyć zespół w razie nadejścia ciężkich czasów. Najlepiej proponować współpracę dopiero wtedy, gdy zyska się pewność, że rozmawia się z właściwym człowiekiem (preppersem lub osobą faktycznie gotową do rozpoczęcia własnych przygotowań). 2. Trening sprawnościowy. Na tym etapie próbuj zapraszać do niego nie tylko rodzinę, ale także osoby, które chcesz włączać swój „system bezpieczeństwa". 3. Dokonaj kontroli wyposażenia plecaków ucieczkowych wszystkich członków rodziny. Będą one stanowiły główne wyposażenie w toku nadchodzącego ćwiczenia ewakuacji do bezpiecznej lokalizacji poza miastem.	Gry planszowe, zabawki zręcznościowe, karty. Powerbank np. do telefonów 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 3	1. Przeprowadź trening, o którym mowa w zadaniu 1. w ramach pierwszego tygodnia. Moment treningu musi być odpowiedni dla wszystkich domowników, by chętniej brali udział w przedsięwzięciu. Jeżeli termin w ramach trzeciego tygodnia jest niewłaściwy, dokonaj stosownej korekty. Po zakończeniu ćwiczenia, niezależnie od jego wyniku, zrób bliskim miłą niespodziankę (poczęstunek, kino?) w podzięce za dotychczasowy trud jaki włożyli w przygotowania. 2. Trening sprawnościowy. Na tym etapie próbuj zapraszać do niego nie tylko rodzinę, ale także osoby, które chcesz włączać swój „system bezpieczeństwa".	Dodatkowe narzędzia: - młot - siekiera - łom - lina - saperka lub łopata 15 litrów wody 4 kg żywności
Tydz. 4	1. Oceń wszystkie przeprowadzone w ciągu ostatnich 9 miesięcy przygotowania i porównaj je ze wstępnym założeniem dotyczącym kryzysu długotrwałego, do jakiego chcesz być przygotowany. Określ zakres, który w toku wyżej opisanych prac został najmniej dopracowany.	Sprzęt i zapasy, które okazały się brakujące lub niewłaściwe (na podstawie oceny, patrz obok).

	Określ dalsze priorytety. Bazuj na doświadczeniu zdobytym w ostatnich miesiącach. Pamiętaj o skrupulatnym notowaniu najważniejszych informacji. 2. Trening sprawnościowy. Na tym etapie próbuj zapraszać do niego nie tylko rodzinę, ale także osoby, które chcesz włączać swój „system bezpieczeństwa”.	15 litrów wody 4 kg żywności

Pogratuluj sobie zamknięcia kolejnego, 3-miesięcznego okresu przygotowań, a tym samym REALIZACJI 9-CIO MIESIĘCZNEGO PLANU POCZĄTKUJĄCEGO PREPPERSA. Do listy osiągnięć, wskazywanych po trzecim oraz po szóstym miesiącu, możesz teraz dopisać:

- uzupełnienie katalogu procedur umożliwiających przebrnięcia rodzinie przez skomplikowane działania awaryjnego dotarcie do domu i jego sprawne opuszczenie wraz z częścią zapasów w celu dotarcia do bezpiecznej lokalizacji poza miastem,
- wariantowość działania, polegającą na elastycznej realizacji planów w sytuacji, gdy członkowie rodziny przebywają w różnych miejscach lub ich powrót do domu w danej sytuacji nie będzie uzasadniony (spotkanie w drodze do celu ewakuacji),
- wstępne przygotowania bezpiecznej lokalizacji, znajdującej się poza obszarem miasta oraz poznanie jej otoczenia,
- nabycie kolejnych umiejętności przez ciebie i twoją rodzinę,
- osiągnięcie gotowości do rozpoczęcia przygotowań do kryzysu na wielką skalę,
- nawiązanie nowych, wartościowych kontaktów i stworzenie zalążka wspierającej się społeczności,
- podniesienie sprawności fizycznej.

Na tym etapie powinieneś wiedzieć, co należy wykonać w kolejnych tygodniach, by dążyć do osiągnięcia strategicznego celu przygotowań. Myśl szeroką perspektywą i uwzględniaj rozmaite scenariusze.

4. CO DALEJ?

Pamiętaj, Plan Początkującego Preppersa to tylko przykład, w znacznej mierze oparty na moim prywatnym wyobrażeniu i najbliższych mi realiach. Traktuj go „roboczo", jako punkt wyjścia do własnych analiz i decyzji.

Niezależnie od tego, jak pokierujesz swoimi pracami oraz co znajdzie się na twojej liście „do zgromadzenia", najważniejsza będzie inwestycja w „preppersową świadomość" twoich bliskich, nabywanie praktycznej wiedzy, poszerzanie doświadczenia oraz tworzenie wokół siebie społeczności wspierającej się w obliczu kryzysu. Stworzenie magazynu z konserwami to zdecydowanie zbyt mało…

Jeżeli zastanawiasz się nad dalszym tokiem przygotowań i doskonaleniem systemu bezpieczeństwa wokół ciebie, oto możliwe, choć z pewnością nie jedyne kierunki działania, na kolejne miesiące prac preppingowych:

- weryfikacja diagnozy potrzeb rodziny,
- budowa lub udoskonalanie schronienia w bezpiecznej lokalizacji poza miastem,
- wykopanie studni głębinowej,
- dążenie do samodzielnego produkowania żywności (ogród, hodowla małych zwierząt)
- organizacja alternatywnych form pozyskiwania np. energii elektrycznej,
- powiększanie ilości zapasów, w tym także produktów/używek do handlu zamiennego,
- konsolidowanie wokół siebie grupy zaufanych osób, mających takie same cele,
- włączanie szerszego grona rodziny i bliskich,
- realizacja rodzinnych treningów ewakuacji z miasta, bez wcześniejszego uzgadniania ich terminu i formy, wraz ze stopniowo dawkowanymi utrudnieniami,
- zdobywanie nowych, unikalnych umiejętności,
- utrwalanie umiejętności nabytych,
- dążenie do uzyskania pozwolenia na broń i do jej zakupu,
- dążenie do zapewnienia osobom objętym planem ewakuacji niezawodnego lub bardziej wszechstronnego środka lokomocji (np. samochodu terenowego),
- w przypadku posiadania bezpiecznej lokalizacji poza miastem, spełniającej wszystkie kryteria niezbędne do długotrwałego i samowystarczalnego przetrwania grupy osób, podjęcie starań do organizacji alternatywnej lokalizacji tego typu (np. w innym rejonie kraju lub za granicą).

5. DORAŹNY PLAN PRZYGOTOWAŃ

Na naszych oczach dzieje się historia, niestety w jej najbardziej tragicznej odsłonie, w której giną cywile, świadomie atakowani we własnych domach przez siły zbrojne, na czele których stoi były oficer KGB i zarazem nieobliczalny polityk. Ład geopolityczny do którego przywykliśmy ulega zmianie…

Pierwsze wydanie Planu Początkującego Preppersa powstało w 2016 roku. W ramach jego dzisiejszej aktualizacji jestem w stanie tylko w części odnieść się do bieżących zdarzeń na Ukrainie. Zdarzenia te przyniosły istotną zmianę na poziomie ogólnej świadomości społeczeństwa w Polsce, jak również w Europie i na świecie. Zagrożenie „wielką wojną" stało się dla nas realne, zatem każdy kto myśli racjonalnie zaczyna zadawać sobie pytania z gatunku; **co zrobię, jak zabezpieczę bliskich, czy podejmę walkę czy też będę się ewakuował, od czego zacząć przygotowania, co zgromadzić…**

Stawianie takich pytań świadczy o próbie oglądu rzeczywistości oczami preppersa. Bieżące monitorowanie tragicznych zdarzeń na Ukrainie jest dla nas wszystkich tragiczną i przykrą, a jednocześnie **najlepsza lekcją preppingu** oraz stanowi preludium do budowania wyobrażenia tego, jak powinien wyglądać tytułowy plan początkującego preppersa na miarę dzisiejszych czasów.

Pierwotna wersja PPP, ze względu na jej rozpisanie na wiele miesięcy, w znacznym stopniu nie odpowiada potrzebom chwili, szczególnie w przypadku tych osób, do których PPP jest adresowany, czyli „preppersów początkujących", którzy jak sądzę mogą obecnie odczuwać znaczną presję sytuacji. Z tego powodu w kilku fragmentach niniejszego opracowania wskazuję na potrzebę **przemodelowania planu w czasie**, mając nadzieję, że żaden Czytelnik pragnący podjąć się przygotowań i budowy systemu bezpieczeństwa swojej rodziny, mimo kreślonej w e-booku pesymistycznej wizji przyszłości, nie popadnie w przesadę i nie uległe panice.

Survival to m.in. sztuka improwizacji, niezbędna przy rozwiązywaniu konkretnych trudności wynikających z potrzeb chwili. Obecną potrzebą początkującego preppersa będzie doraźne zabezpieczenie rodziny w obliczu potencjalnego kryzysu. Na fotografii kadr z Kursu Przetrwania Symulacje Survivalowe w zakresie wykonania improwizowanego plecaka z drewnianą ramą z gałęzi.

Na kolejnej stronie zamieszczam najprostszy przykład przemodelowania PPP, tworzący jedynie „szkielet", na bazie którego realnym stanie się rozpisanie **planu doraźnego**, ukierunkowanego na zasadniczą wątpliwość „co jeżeli nas zaatakują".

Doraźny plan przygotowań na okoliczność wojny w Polsce, którego realizacja możliwa jest w skali około sześciu dni, **musi w kolejnych krokach zostać poddany procesowi doskonalenia i znacznego uzupełniania**, choćby o elementy zawarte w PPP, a w szczególności te z nich, które opisane zostały po trzecim miesiącu. Wychodząc jednak z założenia, że lepszy „słaby" plan niż żaden oraz wychodząc z założenia, że lepszy „jakikolwiek" plecak ewakuacyjny niż żaden, zamieszczam poniżej przykładowy i z całą pewnością nieidealny schemat działania, będący początkiem przygotowań możliwych „tu i teraz".

https://universalsurvival.pl

DORAŹNY PLAN PRZYGOTOWAŃ „NA DZIŚ”		
CZAS	DZIAŁANIE	CEL / SZCZEGÓŁY / UWAGI
Realizacja stale	Bieżące monitorowanie sytuacji na Ukrainie	- szukaj wczesnych sygnałów o zagrożeniu dla Polski - poznaj realia konfliktu (przez pryzmat specyfiki zagrożeń, postaw, zachowań i reakcji władz i osób)
Dzień 1 (pół dnia)	Wnikliwa analiza PPP oraz innych opracowań tematycznych	- buduj swoją świadomość czym jest SYSTEM BEZPIECZEŃSTWA jako taki, z czego może się składać, co oznacza bezpieczeństwo domu, skuteczna ewakuacja, jakie kryteria musi spełniać docelowa lokalizacja, do której należy się ewakuować gdy zajdą określone przesłanki
Dzień 1 c.d.	Poinformowanie rodziny	- poinformuj, wyjaśnij, uspokój, ustal szczegóły postępowania w kolejnych dniach - ewentualnie zdaj auto do mechanika na niezbędny przegląd aby móc na nim faktycznie polegać
Dzień 1 (pół dnia)	Skompletowanie plecaka ewakuacyjnego w „wersji wstępnej” (celowo, jeszcze bez określenia planu)	- poznaj przykładową listę zawartości plecaka (patrz rozdział 6 PPP oraz liczne materiały na YT) - skompletuj w oparciu o przedmioty, które z pewnością posiadasz w domu (np. odzież, żywność) - uzupełnij w ramach zakupów w markecie (np. latarka czołowa, woda butelkowana, przybory) - ewentualnie zamów przez Internet przedmioty specjalistyczne (np. filtr do wody, kuchenkę turystyczną)
Dzień 2 (pół dnia)	Podstawowe przygotowanie do ewakuacji samochodem	- określ cel ewakuacji w Polsce (konkretny adres w innym mieście lub na wsi lub określ ogólnie rejon, np. obszar na zachód od Wisły, obszar blisko przejścia granicznego itp.), - wytycz trasy przejazdu (podstawowa czyli szybka / zapasowa wolna, np. drogami gruntowymi)
Dzień 2 (pół dnia)	Podstawowe przygotowanie do ewakuacji samochodem (c.d.)	- dokończ proces kontroli sprawności auta (mechanik – odbiór auta) - uzupełnij wyposażenie auta, w tym miej zawsze pełny bak oraz zapas paliwa w kanistrze, dodatkowo zapas wody, żywności oraz inne (buty marszowe, koce w celu snu w aucie, przybory higieniczne itp.)
Dzień 3	Rozszerzone przygotowanie do ewakuacji samochodem lub innym środkiem	- analiza z rodziną: co jest realne w ramach strategii rodziny (pozostać, czy ewakuować się tylko w kraju, czy także za granicę), ewakuować się w gronie najbliższych czy w zaufanej grupie itp. - ewentualnie określ cel ewakuacji poza Polską i analogiczne kroki opisane w komórce wyżej (trasa, sposoby, przeszkody, kluczowe elementy np. posiadanie dokumentu, zakup biletu, dotarcie do…) - alternatywy w razie braku możliwości podróży własnym autem (inny pojazd, inny środek np. rower)
Dzień 4	Uszczegóławianie	- opracuj i zapisz do notesu szczegółowe procedury działania opisane w PPP (zapoznaj rodzinę) - zweryfikuj sprzęt (w ramach: plecaki, samochód, dom, cel ewakuacji) do realizacji planu i procedur - stwórz szczegółową listę niezbędnych uzupełnień
Dzień 5	Uzupełnianie	- dokonaj niezbędnych zakupów, które pozwolą stworzyć lepszą wersję dotychczasowych kompletów ewakuacyjnych i zapasów na poszczególnych „poziomach” (np. auto, docelowa lokalizacja ewakuacji)
Dzień 6	Weryfikacja i dalsze planowe kroki	- dokonaj ponownej analizy PPP aby określić zasadnicze luki w ramach przygotowań doraźnych i opracuj plan ich przebudowy do wariantu docelowego (w tym uwzględniając treningi procedur i faktyczną gotowość bliskich do ich skutecznego wdrożenia)

6. PRZYKŁADOWE LISTY SPRZĘTU

PRZYKŁADOWE WYPOSAŻENIE EDC

Every day carry, czyli co warto mieć przy sobie wychodząc z domu (w torebce, w saszetce biodrowej, w mały plecaku, w kieszeniach lub na pasku spodni). Celowo ograniczam listę do przykładowych 10 przedmiotów, gdyż zestaw taki, aby faktycznie był stale noszony w codziennych warunkach, nie może być zbyt duży i zbyt ciężki.

1. **Telefon komórkowy** z naładowaną baterią oraz wgranymi przydatnymi aplikacjami (np. pomocnymi w nawigacji)
2. **Zapasowy kabel** ładowania telefonu (główny zwykle pozostaje w domu)
3. **Portfel** (dokumenty i środki płatnicze w tym gotówka)
4. **Klucze** (dom, samochód, praca) można dołączyć np. **gwizdek** lub **krzesiwo**
5. **Zegarek ręczny** - najlepiej z dodatkowymi funkcjami np. kompasem elektronicznym
6. **Latarka** - minimum jako brelok lub większa np. zasilana pojedynczą baterią albo miniczołówka (np. Petzl E+lite)
7. **Scyzoryk lub multitool** (klasyczne ostrze wraz z dodatkowymi przydatnymi przyborami, np. otwieraczem do konserw)
8. **Notes** z zapisanymi ważnymi numerami telefonów, adresami oraz danymi wspomagającymi ewakuację
9. Podstawowy **pakiet opatrunkowy** (rękawiczki nitrylowe, plastry, gaziki)
10. **Źródło ognia** (np. zapalniczka zabezpieczona przed wilgocią)

Rozpalanie ognia iskrami z akumulatora – szkolenie miejskie Universal Survival

WYPOSAŻENIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO

Zawartość plecaka ewakuacyjnego powinna być skompletowana **adekwatnie do określonego planu ewakuacji** (np. uwzględniając planowany w drodze nocleg w warunkach biwakowych, będzie zawierać sprzęt niezbędny do snu). **W przeciwnym razie** taki zestaw może okazać się mniej lub bardziej trafnym zbiorem przydatnych (a nie niezbędnych!) przedmiotów, co oczywiście będzie rozwiązaniem lepszym niż nie posiadanie żadnego plecaka, jednak nie będzie on w pełni wzmacniał/uzupełniał systemu bezpieczeństwa. Nieprzemyślany zestaw zwykle skutkować będzie stworzeniem pakietu zbyt ciężkiego i zbyt dużego, co ogranicza mobilność i zdolność marszu. System plecaka ewakuacyjnego powinien być **uzupełniany zestawem EDC**, zatem co do zasady nie ma sensu powielać w nim niektórych przedmiotów (np. scyzoryka lub latarki), choć umiem wyobrazić sobie odstępstwo od tej reguły („back-up" kluczowego elementu).

1. **Plecak** o pojemności około 40-45 litrów komory głównej
2. **Osłona przeciwdeszczowa** lub maskująca do plecaka
3. **Buty marszowe** (dołączone dodatkowo w przypadku osób nie noszących na co dzień odpowiedniego obuwia np. osób pracujących w biurze)
4. **Zapasowa odzież marszowa / grzewcza** np. komplet bielizny wełnianej, kurtka przeciwdeszczowa, polar, zapasowe skarpety i bielizna
5. **Dodatki odzieżowe** np. ciepła czapka, rękawiczki skórzane, buff
6. **Wyposażenie noclegowe** np. śpiwór, karimata, tarp, linki, moskitiera
7. **Niezbędne przybory outdoorowe** np. filtr do wody, latarka czołowa, nóż z głownią stałą, piłka do gałęzi, worki na śmieci o dużej pojemności
8. **Przybory naprawcze** np. powertape, sznurek, drut, zestaw do szycia
9. **Apteczka opatrunkowa** – przykładowa i ogólna lista zawartości: gazy jałowe różnej wielkości, bandaże dziane i elastyczne, środki dezynfekcji skóry i ran nie powodujące pieczenia, fiolki z solą fizjologiczną, plastry z opatrunkiem różne, przylepiec w rolce, codofix (różne rozmiary), chusta trójkątna, żel na oparzenia, maść antybiotykowa, nożyczki do odzieży, rękawiczki nitrylowe, folie termiczne NRC (kilka). **Dla specjalnie przeszkolonych np.** opatrunki hemostatyczne, stazy, przybory do udrażniania dróg odd., przybory usztywniające, kołnierz ortopedyczny, zestawy iniekcji i leków itp.
10. **Zestaw medyczny** - leki bez recepty (przeciwbólowe, przeciwzapalne, na biegunkę), ewentualnie leki specjalistyczne na stałe schorzenia
11. **Przybory nawigacyjne** np. mapa obejmująca obszar tras ewakuacyjnych, mapa drogowa Polski, odbiornik GPS, kompas, mapnik, opis trasy marszu
12. **Zapasowe baterie, powerbank**, zapasowe kable/przejściówki
13. **Zapas wody** np. 6 x butelka 0,5 l wody mineralnej
14. **Zapas żywności** na minimum 3 dni np. racje żywnościowe Seven Oceans, posiłki liofilizowane, kasza gryczana, makaron wraz z dodatkami typu suszone warzywa, przyprawy, czekolada, orzechy, daktyle itp. kaloryczne dodatki
15. **Przybory kuchenne**: stalowa menażka, stalowy kubek, łyżka, ewentualnie bidon lub termos, ewentualnie kuchenka turystyczna np. palnik i kartusz z gazem
16. **Przybory higieniczne** np. chustki nawilżane i zwykłe, krem tłusty, repelent
17. **Ewentualne inne** np. środki płatnicze różne, kopie ważnych dokumentów, notes preppingowy, środki samoobrony, środki łączności itp.

WYPOSAŻENIE DOMU LUB „DOMU ZASTĘPCZEGO"

Przykładowa lista wyposażenia domu stanowi zbiorcze zestawienie przedmiotów wskazanych w ramach PPP w rubryce „do skompletowania". **Dom można i należy wyposażać w szerszym spektrum, np. w agregat prądotwórczy, zapas paliwa, zaawansowany system filtrowania wody itp.** – oczywiście dokonując takich zakupów w sposób przemyślany, adekwatnie do warunków bytowych, realnych możliwości magazynowania i stosownie do obranej strategii przetrwania rodziny. Niezmiennym warunkiem posiadania danego elementu, zarówno w zestawie EDC, w plecaku ewakuacyjnym, na wyposażeniu samochodu lub w domu jest FAKTYCZNA UMIEJĘTNOŚĆ prawidłowego posługiwania się danych przedmiotem!

A. Pierwsza pomoc i medycyna

1. Duża apteczka opatrunkowa
2. Specjalistyczne leki na receptę (w razie potrzeby)
3. Medykamenty bez recepty
4. Zioła na różne dolegliwości

B. Bezpieczeństwo domu

5. Gaśnica domowa ABF

6. Karta z numerami telefonów służb ratowniczych oraz innymi ważnymi telefonami
7. Gaz/żel pieprzowy (duży)
8. Pałka teleskopowa

C. Woda

9. Filtr do wody turystyczny
10. Destylator do wody
11. Jodyna 3 % (fiolka)
12. Tabletki do uzdatniania wody (100 sztuk)
13. Dodatkowe kanistry na wodę 2 x 10 / 15 l

D. Gotowanie

14. Kuchenka turystyczna na gaz
15. Dodatkowe butle z gazem (w zależności od modelu, objętości)
16. Kuchenka hobo stove
17. Otwieracz do konserw ręczny (2 sztuki)
18. Tacki papierowe (100 sztuk)
19. Folia aluminiowa (3 rolki)

E. Ogrzewanie

20. Biokominek
21. Biopaliwo do biokominka (zapas 5 l)
22. Termofor wodny (2 sztuki)
23. Folie NRC (poza apteczką) (5 sztuk)

F. Higiena

24. Chustki nawilżane (4 duże opakowania)
25. Mydło szare (4 kostki)
26. Plastikowa miska
27. Zestaw do golenia
28. Zestaw do paznokci
29. Zestaw higieny kobiecej
30. Krem UV
31. Wazelina
32. Pasta do zębów
33. Papier toaletowy (20 rolek)
34. Środki bakteriobójcze do sprzątania (2 butelki)
35. Płyn do mycia naczyń (1 l)

G. Komunikacja i sygnalizacja

36. Środki komunikacji radiowej
37. Powerbank
38. Panel słoneczny
39. Radio FM z opcją ładowania
40. Kamizelki odblaskowe (dla każdego domownika)
41. Gwizdki (dla każdego domownika)
42. Światła chemiczne (dla każdego domownika)
43. Race, flary i świece sygnalizacyjne

H. Narzędzia

44. Klucze
45. Kombinerki
46. Piłka do metalu
47. Pilnik do metalu
48. Młotek
49. Śrubokręty i nasadki
50. Młot
51. Łom
52. Siekiera
53. Lina
54. Saperka

I. Przybory

55. Lampa solarna
56. Latarki czołowe
57. Baterie do latarek (5 kompletów)
58. Świece (20 sztuk)
59. Podstawki niepalne pod świece
60. Zapałki (20 pudełeczek)
61. Zapalniczki gazowe (5 sztuk)
62. Gaz do zapalniczek (2 opakowania)
63. Worki na śmieci (różne)

64. Krzesiwo
65. Taśma klejąca (minimum 2 sztuki)
66. Sznurek (30 m, 6-8mm śr.)
67. Drut
68. Złączki elektryczne
69. Taśma izolacyjna
70. Papier ścierny
71. Mocny nóż
72. Zestaw do naprawy ubrań/szycia
73. Wiadra metalowe 20 l (2 szt.)
74. Pułapki na gryzonie

J. Środki ochrony ciała (dla każdego domownika)

75. Rękawice robocze
76. Rękawice gumowe
77. Okulary ochronne
78. Półmaski filtrujące

K. Inne

79. Notes i przybory do pisania
80. Książka "Przygotowani Przetrwają"/"Domowy Survival"
81. Poradniki tematyczne
82. Gotówka (różne waluty)
83. Złoto
84. Dobra na wymianę (np. używki, przydatne przybory)
85. Gry planszowe, zabawki zręcznościowe, karty

Oto **przykładowa lista „standardowych" przyborów**, które warto na co dzień wozić w bagażniku samochodu. Jeżeli samochód stanowi element planu ewakuacji lub traktujesz go jako „narzędzie" do przetrwania określonych okoliczności, precyzyjna lista jego wyposażenia, tak jak w przypadku zawartości plecaka ewakuacyjnego, powinna być dobrana **adekwatnie do zasadniczego planu**, procedur oraz realnych umiejętności.

1. **Standardowe elementy** wyposażenia samochodu: trójkąt ostrzegawczy, apteczka, gaśnica, kamizelka odblaskowa
2. **Niezbędne przybory samochodowe**: lewarek, klucz do zmiany koła, koło zapasowe, lina holownicza, przewody rozruchowe, zapasowe bezpieczniki i żarówki, rękawice, instrukcja obsługi pojazdu, książka serwisowa
3. **Przydatne dodatki**: komplet kluczy/narzędzi, multitool, powertape, złączki elektryczne, mata izolacyjna (potrzeba wczołgania pod samochód)
4. **Przybory kierowcy**: okulary przeciwsłoneczne, kabel do ładowania telefonu komórkowego, ścierka do szyb, miotełka, skrobaczka, wzór oświadczenia o zdarzeniu drogowym, chustki nawilżane, podręczny napój
5. **Przybory zimowe** (sezonowo): odmrażacz do zamków, łopata śniegowa, łańcuchy na koła, narzuta/mata ochronna na przednią szybę, awaryjny koc, ogrzewacz
6. **Zapasowe paliwo** (kanister) oraz zapasowy **olej silnikowy**
7. **Przybory awaryjne:** narzędzie do cięcia pasów bezpieczeństwa, młotek do zbijania szyb, latarka, flary ostrzegawcze (np. elektryczne do ułożenia na jezdni)
8. **Zapas wody pitnej**
9. **Zapas prowiantu** niewrażliwego na przechowywanie w skrajnych temperaturach (lato/zima)
10. **Zapasowe elementy odzieży** np. wygodne buty, kurtka przeciwdeszczowa, sweter

Kuba Dorosz – współzałożyciel UNIVERSAL SURVIVAL. Kadr z pierwszego szkolenia survivalowego w warunkach miejskich, Olsztyn 2014

Sprawdź ofertę szkoleń UNIVERSAL SURVIVAL oraz odwiedź nasz sklep:

https://universalsurvival.pl

Zapraszamy na kanał YouTube:

https://www.youtube.com/c/UniversalSurvivalPl

UNIVERSAL SURVIVAL