

#BESSER #BEREIT

**OBSZAR ZAGŁĘBIA RUHRY
JEST CORAZ
#LEPIEJPRZYGOTOWANY
NA KRYZYSY I TRUDNE
SYTUACJE - PRZYŁĄCZ SIĘ!**

Wichura, domowa kwarantanna, dotkliwy brak energii – sytuacji kryzysowych nie zawsze da się uniknąć. Można jednak przygotować na nie siebie i swoją rodzinę. Pokazujemy, jak możesz być #lepiejprzygotowany.

Co zrobić, gdy zabraknie gazu i prądu?

Nawet jeśli zabraknie energii, to istnieje sposób na poradzenie sobie z taką fazą krytyczną w domu.

Tak zapewnisz sobie własne światło bez prądu

- Miej pod ręką klasyczne latarki i zapasowe baterie
- Kup lampę solarną lub taką na korbkę – wtedy baterie są niepotrzebne
- Miej w zapasie świece i pamiętaj o zapalniczkach i/lub zapałkach
- Miej pod ręką ognioodporne pojemniki do świec

Zadbaj o swoje ciepło!

- Gruba odzież (również w kilku warstwach) i koce zapewnią ciepło
- Stosuj alternatywne sposoby ogrzewania, takie jak kominek lub piec, jeśli są dostępne, i pamiętaj o zapasie węgla, drewna lub brykietu
- Korzystaj z przenośnych grzejników zasilanych gazem płynnym lub bezwonną naftą

Tak ugotujesz bez prądu i gazu

- Kuchenka kempingowa i nabój gazowy, wyłącznie do użytku na zewnątrz
- Zestaw do fondue, który działa na pastę paliwową
- Podgrzewacz do potraw wymagających niewielkiej ilości ciepła
- Grill – ważne: tylko do użytku na zewnątrz! – i pamiętaj, aby mieć zapas węgla drzewnego, drewna lub brykietu
- Zaopatrz się w potrawy, których nie trzeba gotować ani podgrzewać

Ważne: Nie próbuj ogrzewać za pomocą grilla lub otwartego ognia – istnieje ryzyko pożaru lub zatrucia tlenkiem węgla (czadem)!

Jak zgromadzić optymalne zapasy żywności?

Zapas jedzenia i picia przydaje się w wielu sytuacjach kryzysowych i jest łatwy do skompletowania.

1. Krok po kroku

Nie kupuj wszystkiego na raz. Po prostu przy następnych zakupach włóż do koszyka jedno opakowanie więcej i stopniowo uzupełniaj zapasy.

Ważne: Żeby starczyło dla wszystkich, nie chomikuj, lecz zrób rozsądny zapas jedzenia. Ponadto stopniowe robienie zapasów jest także dobrym rozwiązaniem dla portfela.

2. Zapasy nie mogą się zakurzyć

Aby zapobiec zepsuciu się zapasów, wykorzystuj łatwo psujące się produkty, takie jak mięso czy warzywa: zjadaj je, a potem dokupuj.

3. Dokupione towary na koniec

Nowo zakupione towary umieszczaj z tyłu, aby zużywać najpierw produkty z krótszą datą przydatności.

4. Prawidłowe przechowywanie









Żywność o długim okresie przechowywania zwykle lubi miejsca chłodne, suche i ciemne.

5. Nieschłodzone i niegotowane

W sytuacji kryzysowej może dojść do przerw w dostawach prądu i wody. Zatem żywność powinna móc być przechowywana bez lodówki i spożywana niegotowana.



Przeгляд zapasów żywności*

-  **20 l** napojów
-  **3,5 kg** ziemniaków, ryżu i produktów zbożowych, takich jak chleb i makaron
-  **4 kg** warzyw, grzybów, roślin strączkowych
-  **2,5 kg** owoców, orzechów
-  **2,6 kg** mleka, produktów mlecznych
-  **1,5 kg** ryb, mięsa, jaj lub jaj w proszku
-  **357 g** tłuszczu, olei
-  **Wszystko inne** według potrzeb

* Przykładowy zapas dla jednej osoby na dziesięć dni.



Jakie dokumenty należy zawsze przechowywać w bezpiecznym miejscu?

1. Bezpieczeństwo przede wszystkim

Trzymaj teczkę z dokumentami w bezpiecznym, szybko dostępnym miejscu.

2. Co dwie kopie, to nie jedna

Zapisz kopie również w formie cyfrowej i/lub zdeponuj je w innym miejscu (np. u przyjaciół, rodziny lub w skrytce bankowej).

3. Regularna kontrola

Regularnie sprawdzaj, czy dokumenty wymagają uzupełnienia lub odnowienia.

Co włożyć do teczki z dokumentami?

Oryginały:

- Dokumenty rodzinne (akty urodzenia, małżeństwa i zgonu) lub Rejestr rodzinny (Familienstammbuch)

W oryginale lub jako uwierzytelniona kopia:

- Aktywa (książeczki oszczędnościowe, umowy o prowadzenie rachunku bankowego, akcje, papiery wartościowe i polisy ubezpieczeniowe)
- Decyzje, takie jak zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach oraz decyzje dotyczące podatku dochodowego
- Potwierdzenia kwalifikacji, takie jak świadectwa
- Umowy, takie jak umowy najmu lub leasingowe
- Inne dokumenty, takie jak testamenty lub testamenty życia, pełnomocnictwa

Jak być na bieżąco z informacjami w sytuacji kryzysowej?

W sytuacjach kryzysowych ważne jest, aby mieć dostęp do najnowszych wiadomości i wydarzeń. Na przykład w przypadku przerw w dostawie prądu na dużym obszarze nie będzie działał internet ani telewizja – zamiast tego można słuchać radia za pomocą radioodbiorników zasilanych bateriami. Również w innych sytuacjach kryzysowych należy zadbać o to, by mieć dostęp do informacji i pozostać w kontakcie z innymi:

- miej naładowane powerbanki do smartfonów
- zapisz w notesie numery telefonów do rodziny i przyjaciół
- zapisz w notesie następujące numery telefonów alarmowych: numer telefonu alarmowego we własnej miejscowości **116 117** (dyżur medyczny) **112** (straż pożarna/służby ratunkowe – tylko w nagłych wypadkach)
- pobierz na swój telefon komórkowy NINA, federalną aplikację do ochrony przed katastrofami

Na stronie internetowej [besserbereit.ruhr](https://www.besserbereit.ruhr) pokazujemy w szczegółowych instrukcjach i listach kontrolnych, jak przygotować siebie, swoich bliskich i tym samym Zagłębie Ruhry [#lepiejprzygotowany](https://twitter.com/lepiejprzygotowany).



**#BESSER
#BEREIT**