72 godziny bez prądu

Co warto wiedzieć i przygotować w domu

Każde gospodarstwo domowe powinno przetrwać 3 dni o własnych siłach, bez prądu i bez pomocy z zewnątrz. Najwięcej kłopotów nie robi brak światła, tylko to, co przestaje działać razem z prądem: woda w kranie, ogrzewanie, winda, płatności.

Podstawowe zapasy na 72 godziny

Co	Ile i na co uważać
Woda pitna	3 litry na osobę na dzień, czyli 9 litrów na osobę na 3 dni; dla 4-osobowej rodziny ok. 36 litrów
Woda techniczna	do mycia, zmywania i spłukiwania toalety; osobno od pitnej (wanna, wiadra, kanistry)
Jedzenie	bez gotowania i lodówki: konserwy, pieczywo chrupkie, orzechy, batony, suszone owoce; otwieracz do puszek
Światło	latarki, najlepiej czołowe, i zapas baterii; lampy akumulatorowe zamiast świec
Informacja	radio na baterie lub na korbkę: może być jedynym źródłem komunikatów, gdy nie działa internet ani sieć komórkowa
Zasilanie	naładowane powerbanki, ładowarka samochodowa
Gotówka	w kilku nominałach, w tym drobnych, żeby nie trzeba było rozmieniać
Leki i apteczka	stałe leki domowników na kilka dni, podstawowe opatrunki; leki, które muszą być w chłodzie
Ciepło	koce, śpiwory, ciepła bielizna, czapki, grube skarpety
Kontakty	ważne numery zapisane na kartce, bo telefon może się rozładować
Plan rodzinny	gdzie się spotykamy, kto odbiera młodsze rodzeństwo, kto zagląda do starszych sąsiadów

Pamiętaj o osobach szczególnie zależnych od prądu: seniorach, małych dzieciach, osobach przewlekle chorych, korzystających ze sprzętu medycznego lub leków przechowywanych w lodówce.

Bezpieczeństwo, które ratuje życie

- **Czad.** Nigdy nie używaj w mieszkaniu agregatu, grilla ani kuchenki gazowej do ogrzewania. Na Ukrainie w dwa miesiące zatruło się tak ponad 800 osób. Warto mieć czujnik czadu na baterie.
- **Ogień.** Świece tylko z dala od zasłon i papieru, nigdy bez nadzoru.
- **Powrót prądu.** Wyłącz z gniazdek wrażliwy sprzęt, żeby nie uszkodziło go przepięcie. Zostaw włączoną jedną lampę, żeby wiedzieć, kiedy prąd wróci.

Jak radzą sobie Ukraińcy

- **Zapas w windzie:** w kabinie pudełko z wodą, przekąskami, latarką, chusteczkami i workami na wypadek potrzeby fizjologicznej.
- **Dwa rodzaje wody:** ok. 40 litrów pitnej i 30 litrów technicznej; gdy prąd wraca, gotują wodę i napełniają termosy.
- **Kuchenka turystyczna:** wystarcza na herbatę, jajka, kaszę, a nawet naleśniki.
- **Światło bez sieci:** lampy na baterie wieszane na żyrandolu lub na magnes, żarówki i taśmy LED zasilane z powerbanku, latarki czołowe.
- **Internet na dłużej:** powerbank z przejściówką do routera daje Wi-Fi przez 2–4 godziny.
- **Ciepło w jednym pokoju:** zamykają zimne pomieszczenia, śpią razem w śpiworach, czasem w namiocie rozstawionym w mieszkaniu.
- **Zamrożone butelki:** gdy jest prąd, mrożą plastikowe butelki z wodą, które potem chłodzą zamrażarkę.
- **Punkty niezłomności:** ogrzewane miejsca z generatorem, gdzie można się ogrzać, naładować telefon i skorzystać z toalety; w Kijowie ponad 1300.
- **Sąsiedzi razem:** wspólny generator lub panele z akumulatorami na pompy wody i windę; czat domowy, w którym sprawdzają, czy wszyscy są bezpieczni.
- **Odblaski:** gdy gasną latarnie, piesi noszą kamizelki i naklejki odblaskowe.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO · NIW Narodowy Instytut Wolności · Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności · SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI · umbrella · TRATWA · DFO Dolnośląski Fundusz Odporności

Co przestaje działać, choć nie wszyscy o tym myślą

Co	Co się dzieje	Co zrobić
Winda	staje, często między piętrami; w Kijowie wezwań do uwięzionych było 10–15 razy więcej niż zwykle, a na pomoc czekano godzinami	chodzić schodami; pomyśleć, jak na górę dostaną się starsi sąsiedzi i osoby na wózku
Woda w kranie	w blokach wodę na wyższe piętra podają pompy; bez prądu na górnych piętrach wody może nie być wcale	zapas wody; gdy zapowiadane są wyłączenia, napełnić wannę i butelki
Toaleta	spłuczka nie napełni się bez wody; gdy nie działają przepompownie, kanalizacja też może stanąć	spłukiwać wiadrem wody technicznej wlanej do muszli; gdy kanalizacja nie działa, używać worków na odpady; chusteczki nawilżane, żel do rąk
Ogrzewanie	nie działają pompy obiegu ani piece gazowe z elektroniką, nawet gdy gaz jest; w Kijowie w mieszkaniach bywało 13–16°C	jeden mały pokój do ogrzania, uszczelnione okna i drzwi, warstwy ubrań, śpiwory
Kuchenka	indukcyjna i elektryczna nie działają; gazową z elektrycznym zapalaczem trzeba odpalić zapałką	jedzenie bez gotowania; kuchenka turystyczna przy otwartym oknie lub na balkonie
Lodówka i zamrażarka	zamknięta lodówka trzyma chłód ok. 4 godzin, pełna zamrażarka ok. 2 dni	nie otwierać bez potrzeby; zamrozić zawczasu plastikowe butelki z wodą; najpierw zjadać wędliny i nabiał
Telefon i internet	maszty komórkowe działają na akumulatorach kilka godzin, router gaśnie od razu	tryb samolotowy, ciemny ekran, ustalona godzina włączania telefonu; powerbank trzymać w cieple
Płatności i sklepy	nie działają terminale, bankomaty ani dystrybutory na stacjach; sklepy często zamykają	gotówka w drobnych; bak w samochodzie co najmniej do połowy
Domofon, bramy, zamki	domofon milknie, bramy i drzwi na pilota lub kartę się nie otwierają	wiedzieć, gdzie jest ręczne otwieranie bramy i klucz do drzwi
Ulica	gasną latarnie i sygnalizacja świetlna	odblaski i latarka; skrzyżowanie jak bez świateł
Sprzęt medyczny	koncentratory tlenu, ssaki, pompy stają; leki z lodówki tracą właściwości	zapytać lekarza o plan awaryjny; wiedzieć, kto w sąsiedztwie potrzebuje pomocy

Źródła: Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki (gov.pl), rządowy Poradnik bezpieczeństwa (Interia, Forsal), OKO.press, Kyiv Post, Al Jazeera, Elevator World.

Projekt pt. „72 godziny. Młodzi gotowi na kryzys" jest realizowany w ramach Dolnośląskiego Funduszu Odporności 2026 i finansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych „Moc Małych Społeczności".