PRAKTYCZNY PORADNIK / ARKA MATERIALNA / TOM 4

OGIEŃ I POSIŁEK

Jak przygotować jedzenie bez prądu i gazu, nie ryzykując zatrucia i pożaru?

GOTOWANIE BEZ SIECI • CZAD • PALIWO • POSIŁKI • BEZPIECZEŃSTWO

„Nie chodzi o to, by za wszelką cenę rozpalić ogień. Chodzi o to, by bezpiecznie nakarmić rodzinę i zachować zdolność pomagania innym.”

KONIECCZASOW.PL / WYDANIE 2026 / MIESZKANIE • DOM • GOSPODARSTWO

Seria „Arka Materialna”. Tom 1 i Tom 2: zapasy żywności i wody. Tom 3: Woda życia. Niniejszy Tom 4: praktyczna organizacja posiłków i bezpieczeństwo źródeł ciepła.

ZASADA PODSTAWOWA Gorący posiłek nie jest wart zatrucia czadem ani pożaru. Przez pierwsze trzy dni można oprzeć jadłospis na produktach gotowych do spożycia. Urządzeń przeznaczonych do używania na zewnątrz nigdy nie przenoś do pomieszczenia.

START / DECYZJA W 60 SEKUND

Gdy gaśnie kuchenka: pierwsze decyzje

Zanim zaczniesz szukać palnika, oceń warunki. To od nich zależy, czy jakiekolwiek gotowanie jest rozsądnym wyborem.

1. Ustal rodzaj awarii. Czy nie ma prądu, czy także gazu i wody? Czy dostawca opublikował komunikat? Nie uruchamiaj ponownie podejrzanej instalacji ani nie podejmuj napraw przy gazie samodzielnie.

2. Zabezpiecz chłodzone jedzenie. Zamknij lodówkę i zamrażarkę. Zanotuj godzinę awarii. Nie wyjmuj mięsa „na wszelki wypadek", jeżeli nie możesz go natychmiast bezpiecznie przygotować i spożyć.

3. Wybierz posiłek bez ognia. Pieczywo chrupkie, konserwy przeznaczone do jedzenia bez obróbki, orzechy, owoce i podobne produkty zapewniają czas na spokojne decyzje.

4. Oceń miejsce. Brak bezpiecznej przestrzeni na zewnątrz to ważny powód, aby zrezygnować z palnika turystycznego, grilla, kociołka czy piecyka rakietowego. Balkon i garaż nie są „bezpiecznym podwórkiem".

5. Sprawdź domowników. Dzieci, osoby chore i starsze mogą wymagać odpowiedniego żywienia i regularnych posiłków. Nie odkładaj szukania pomocy, gdy ich podstawowe potrzeby są zagrożone.

STOP — ZAGROŻENIE Ból głowy, zawroty, nudności, osłabienie lub senność w pobliżu urządzenia spalającego paliwo mogą oznaczać zatrucie CO. Opuść miejsce, ostrzeż innych i dzwoń pod 112; nie wracaj do zagrożonej strefy.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

W ciągu dwóch minut wskaż: posiłek niewymagający gotowania, miejsce bezpiecznego przechowywania zapasów i numer osoby mogącej pomóc rodzinie.

Zapisz: AWARIA OD GODZINY _____ / POSIŁEK NA DZIŚ _____ / PLAN ZAPASOWY _____.

PRZYKŁAD / PIERWSZA GODZINA

W domu robi się ciemno w chwili przygotowywania obiadu. Rodzina ma na blacie surowe mięso, a w szafie kilka konserw. Najgorsza decyzja to kończyć obiad za wszelką cenę, uruchamiając znaleziony w piwnicy grill. Lepiej ustalić czas przerwy, bezpiecznie odłożyć lub odpowiednio zabezpieczyć mięso zgodnie z czasem i temperaturą przechowywania, a na teraz wybrać gotowy posiłek. Następnie sprawdzić stan lodówki i oficjalne komunikaty.

Decyzja: najpierw zmniejsz liczbę nieznanych zagrożeń. Gorące jedzenie można odłożyć; czasu na reakcję przy pożarze lub zatruciu czasem nie ma.

MAPA PORADNIKA / JAK CZYTAĆ

Sześć części, jedna zasada

To podręcznik wyborów, nie katalog ognia. Można czytać go po kolei albo rozpocząć od zagadnienia najbardziej pilnego dla swojej rodziny.

Część	Co rozwiązujemy?
I. Decyzja	Pierwsze 72 godziny, mieszkanie, dom i gospodarstwo.
II. Metody	Posiłki bez gotowania oraz porównanie urządzeń i paliw.
III. Bezpieczeństwo	Tlenek węgla, pożar tłuszczu, gaz i przygotowanie miejsca.
IV. Żywność	Lodówka, zamrażarka, higiena, woda i wrażliwi domownicy.
V. Organizacja	Jadłospisy, zużycie paliwa, zakupy, ćwiczenia i sąsiedzi.
VI. Karty pracy	Checklisty do wydruku, plany i źródła.

Poziomy gotowości: P0 oznacza bezpieczeństwo pierwszych 72 godzin bez prowizorycznych palenisk. P1 to możliwość przygotowania posiłku z użyciem wyposażenia rzeczywiście dopuszczonego do danego miejsca. P2 to rozbudowane instalacje lub długoterminowa samodzielność, która wymaga przygotowania technicznego i kontroli.

Zalecenia państwowych i lokalnych służb, zasady ochrony przeciwpożarowej oraz instrukcja konkretnego urządzenia zawsze mają pierwszeństwo przed ogólną radą z książki. Brak gazu oznacza tutaj awarię gazu sieciowego. Sprzęt oznaczony jako „outdoor only” pozostaje sprzętem wyłącznie do użytku na zewnątrz.

TRZY PYTANIA Czy muszę gotować? Czy mam miejsce dopuszczone do bezpiecznego gotowania? Czy umiem używać i zabezpieczyć wybrany sprzęt? Trzy odpowiedzi „tak” są warunkiem sensownego planu, nie obietnicą braku ryzyka.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Dopisz do zapasów z Tomów 1–3 trzy odpowiedzi: co zjemy bez gotowania, skąd weźmiemy bezpieczną wodę, dokąd udamy się po pomoc, jeśli nie ma możliwości przygotowania ciepłego posiłku.

Wyznacz datę wspólnej próby rodzinnej: _____.

PRZYKŁAD / DWA GOSPODARSTWA

Mieszkaniec siódmego piętra ma niewielki zestaw konserw i zero miejsca na gotowanie zewnętrzne. Właściciel domu z ogrodem ma palnik i doświadczenie, ale nie ma zapasu paliwa. Obaj mogą być równie dobrze przygotowani na pierwsze 72 godziny, jeśli dysponują bezpieczną żywnością gotową do jedzenia i wodą. Posiadanie dodatkowych technologii zwiększa możliwości tylko wówczas, gdy da się je legalnie i odpowiedzialnie wykorzystać.

Pytanie dla czytelnika: czy nasz zestaw był kupowany pod realne warunki mieszkania, czy pod atrakcyjne zdjęcie z internetu?

CZĘŚĆ I / PIERWSZEŃSTWO

Bezpieczeństwo ponad gorący posiłek

Dobrze przygotowana rodzina nie musi palić niczego po to, aby zjeść w pierwszej dobie awarii. To najbardziej niedoceniana przewaga rozsądnych zapasów.

Produkty trwałe i gotowe do spożycia są podstawą planu P0. Zmniejszają zależność od pogody, paliwa, miejsca używania ognia i sprawności sprzętu. Jednocześnie nie trzeba zamieniać całego domowego jadłospisu w żywność specjalistyczną: część codziennych produktów nadaje się do zapasu obrotowego.

Kiedy gorący posiłek jest potrzebny? Na przykład wtedy, gdy wymaga tego określona dieta, warunki zdrowotne lub organizacja pobytu poza domem. Nawet wtedy należy ocenić, czy bezpieczniejszym rozwiązaniem nie jest skorzystanie z punktu wsparcia, sąsiedzkiej kuchni lub innego budynku.

Nie każda żywność „sucha” jest dobrym wyborem awaryjnym. Ryż, suche strączki i makarony mogą potrzebować wody, długiego ogrzewania i mycia naczyń. Zamieniając część posiłków na produkty gotowe, zmniejszasz nie tylko zużycie paliwa, ale i wody.

ZASADA ZAKUPU Najpierw trzy dni jedzenia bez gotowania, dopiero później kuchenka. To zgodne z kierunkiem polskiego „Poradnika bezpieczeństwa”, który zaleca zapasy żywności gotowej do spożycia [1].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź, czy czteroosobowa rodzina mogłaby zjeść przez 72 godziny bez odpalania jakiegokolwiek palnika. Czy zapasy zawierają posiłki, a nie tylko przekąski?

Zidentyfikuj jeden produkt wymagający dużo gotowania i bezpieczny zamiennik gotowy do spożycia.

PRZYKŁAD / ZAPASY BEZPALENISKOWE

Rodzina ma pięć kilogramów suchego ryżu, ale żadnej gotowej konserwy. W czasie awarii jednocześnie brak prądu, gazu i wody w kranie. Ryż nie rozwiązuje problemu kolacji, ponieważ potrzebuje podgrzewania i wody o odpowiedniej jakości. Wystarczyłoby wcześniej przeznaczyć część budżetu na produkty pełnowartościowe, przechowywane w temperaturze pokojowej i gotowe do spożycia.

Wniosek: kilogramy suchej żywności nie są tym samym co liczba posiłków, które można bezpiecznie wydać w konkretnym dniu.

CZĘŚĆ I / CZAS

Pierwsze 15 minut, doba i 72 godziny

Podział działań w czasie pozwala uniknąć pośpiechu, który bywa groźniejszy niż sam brak ciepłej kolacji.

Kiedy	Najważniejsze działanie
0–15 min	Ustal zakres awarii; zanotuj godzinę; zamknij chłodziarkę; sprawdź sytuację domowników.
15–60 min	Zaplanuj posiłek bez ognia; przygotuj bezpieczną wodę; sprawdź komunikaty służb.
1–4 h	Zorganizuj żywienie na dobę; oceniaj temperaturę i czas przechowywania produktów chłodzonych.
4–24 h	Zdecyduj o produktach łatwo psujących się zgodnie z pomiarami i zasadami bezpieczeństwa.
24–72 h	Używaj zapasu trwałego; planuj uzupełnienie wody i ewentualne wsparcie zewnętrzne.

Brak prądu nie daje podstaw do przekonania, że awaria potrwa tylko dwie godziny. Ale nie wymaga też natychmiastowego uruchamiania generatora czy przenośnego palnika. Im mniej niepewnych działań w pierwszej godzinie, tym więcej czasu na przemyślaną organizację.

Nie rozpakowuj wszystkich produktów. Otwieraj tylko porcję potrzebną na dany posiłek. Przy braku chłodzenia nadwyżki z otwartej puszki lub ugotowanego dania mogą stać się niebezpieczne. Plan powinien uwzględniać porcje dla realnej liczby domowników.

W PRAKTYCE Otwieranie lodówki „żeby zobaczyć, co jeszcze zostało” skraca czas utrzymania chłodu. Przy zamkniętych drzwiach lodówka zwykle utrzymuje bezpieczną temperaturę około 4 godzin; pełna zamrażarka około 48 godzin, a w połowie pełna około 24 godzin [2, 3].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Przećwicz na papierze dzień bez gotowania: co podasz rano, w południe i wieczorem? Kiedy i kto sprawdzi komunikaty?

Zanotuj godziny ostatniego bezpiecznego pomiaru temperatury chłodziarki, jeśli jest dostępny termometr.

PRZYKŁAD / AWARIA ZMIENIA SIĘ W DŁUGĄ

Miało nie być prądu przez dwie godziny, ale po północy dostawca ogłasza nieznany czas usunięcia awarii. Dzieci śpią, rodzice są zmęczeni, a na półce jest gotowy posiłek. W tej sytuacji nie trzeba rozstawiać zewnętrznej kuchni turystycznej w ciemności i zimnie. Lepiej zjeść prostą kolację, zabezpieczyć wodę i sprawdzić, czy rano można zorganizować dalszą pomoc.

Wniosek: plan godzinowy nie może zakładać optymistycznego terminu naprawy, ale także nie powinien wywoływać niepotrzebnej aktywności w nocy.

CZĘŚĆ I / MIESZKANIE

Małe mieszkanie: gdy ogień nie jest opcją

Dla mieszkańca bloku najbezpieczniejsza strategia awaryjna często nie polega na zakupie kuchenki, lecz na takiej organizacji żywności, by palnik nie był potrzebny.

Mały lokal ma ograniczenia: niewielkie miejsce na zapasy, bliskość sąsiadów, wentylacja zaprojektowana dla istniejących urządzeń, regulaminy budynku i brak odpowiedniego terenu na zewnątrz. Nie zamieniaj kuchni, łazienki, klatki schodowej, balkonu ani garażu w miejsce używania grilla, piecyka rakietowego lub kuchenki turystycznej.

W zestawie podstawowym dobrze sprawdzają się konserwy nadające się do spożycia bez ogrzewania, pieczywo chrupkie, suche owoce, masła orzechowe odpowiednie do diety, soki pasteryzowane i woda. Przygotuj sprawny ręczny otwieracz, jednorazowe ręczniki i prostą miskę do bezpiecznego mycia naczyń.

Niektóre mieszkania mają stałą, prawidłowo zainstalowaną kuchenkę gazową działającą niezależnie od sieci elektrycznej. Nie oznacza to zgody na obchodzenie zabezpieczeń ani ręczne zapalanie każdego modelu. Decyduje instrukcja producenta i komunikat dostawcy gazu; przy podejrzeniu nieszczelności nie używaj instalacji.

NIE PRÓBUJ Nie używaj na balkonie grilla lub innego urządzenia spalającego paliwo jako „zamiennika” kuchenki. Warunki prawne i przeciwpożarowe bywają ograniczające, a spaliny mogą dostać się do mieszkań [10].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Wyobraź sobie dwa dni bez prądu, gazu i wody. Wyznacz miejsce przechowywania 72-godzinnego zestawu posiłków niewymagających gotowania.

Jeśli ktoś w rodzinie potrzebuje ciepłego specjalistycznego posiłku, zapisz konkretny punkt pomocy lub bezpieczne alternatywne miejsce.

PRZYKŁAD / BLOK Z BALKONEM

Na szóstym piętrze rodzina przechowuje palnik kartuszowy, bo „przyda się do gotowania”. Kiedy przychodzi awaria, okazuje się, że balkon jest częściowo zabudowany, obok znajdują się sąsiednie okna, a wspólnota wprowadziła ograniczenia przeciwpożarowe. Zakupiony sprzęt nie daje bezpiecznego rozwiązania. Dobrze wcześniej przewidzieć tę sytuację i zabezpieczyć dania bez podgrzewania, a w razie dłuższej awarii korzystać z legalnego punktu pomocy.

Pytanie: czy nasz plan pozostaje sensowny, gdy nie mamy ani jednej dostępnej i dopuszczonej przestrzeni zewnętrznej?

CZĘŚĆ I / DOM

Dom jednorodzinny: kilka źródeł, jeden plan

Dom daje więcej opcji, ale też więcej okazji do improwizacji. Nie wystarczy mieć ogród i palenisko: trzeba jeszcze mieć bezpieczne miejsce pracy oraz sprawny sprzęt.

Pierwsza warstwa pozostaje taka sama jak w mieszkaniu: posiłki niewymagające gotowania i bezpieczna woda. Druga warstwa może wykorzystywać sprzęt przeznaczony do użytkowania na zewnątrz na stabilnym niepalnym podłożu, z zachowaniem instrukcji i odstępów od okien oraz materiałów palnych.

Trzecia warstwa, najdroższa, może obejmować prawidłowo zainstalowaną kuchnię na drewno z odprowadzeniem spalin. Urządzenie musi być dopasowane do budynku, przewodu kominowego, dopływu powietrza i obowiązujących regulacji. Zakup samej „kozy" nie daje jeszcze możliwości legalnego i bezpiecznego gotowania w domu.

Pomyśl o miejscu do przechowywania opału, środkach przeciwpożarowych, czujkach i dostępności wody do ugaszenia niektórych zagrożeń. Podczas przerwy w dostawie wody nie opieraj całego planu gotowania na dużym zużyciu wody i późniejszym myciu ciężkich naczyń.

ZASADA DOMU Źródło ciepła powinno mieć wcześniej przygotowane miejsce, instrukcję, przeglądy i przydzieloną osobę umiejącą je obsłużyć. Uruchamianie po raz pierwszy podczas nocnego blackoutu to zły plan.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Wskaż na planie domu trzy lokalizacje: składowanie żywności, przechowywanie dopuszczonego paliwa oraz bezpieczne miejsce posiłków.

Zapisz, kto odpowiada za przegląd instalacji, a kto za przygotowanie jadłospisu bez ognia.

PRZYKŁAD / DZIAŁKA NIE WYSTARCZY

Dom z tarasem ma piecyk turystyczny, ale taras jest drewniany, a nad nim znajduje się niski dach. Nawet przy dobrym palniku miejsce może być niewłaściwe. Najpierw trzeba sprawdzić instrukcję, warunki podłoża i odległości. Jeżeli odpowiedniego miejsca nie ma, zakup urządzenia nie zwiększył realnego bezpieczeństwa. Dopiero prawidłowo dobrana, zamontowana i kontrolowana instalacja albo dopuszczone zewnętrzne stanowisko może tworzyć drugi poziom gotowości.

Wniosek: urządzenie powinno być dobierane do bezpiecznego stanowiska, a nie stanowisko naprędce wymyślane dla kupionego urządzenia.

CZĘŚĆ I / GOSPODARSTWO

Gospodarstwo: gotowanie to część większej logistyki

Duża działka i budynki gospodarcze mogą zwiększyć odporność, lecz nie znoszą zasad bezpieczeństwa. W gospodarstwie równocześnie trzeba zadbać o ludzi, wodę, zwierzęta i magazyny.

Najpierw rozdziel zapotrzebowanie domowników od potrzeb prac gospodarskich. Rodzinny zapas wody do picia i jedzenia nie jest tym samym co woda do pojenia zwierząt lub mycia sprzętu. Rozdziel też kuchnię domową od warsztatu, magazynu paliw i pomieszczeń, w których przechowuje się środki chemiczne.

Kociołki i żeliwne naczynia mogą przydać się przy przygotowaniu większych posiłków na zewnątrz. Potrzebują jednak stabilnego stanowiska, bezpiecznego dostępu do wody i miejsca, w którym dzieci ani zwierzęta nie przewrócą gorącego naczynia. Wielkie naczynie z wrzątkiem bywa groźniejsze niż kilka mniejszych porcji.

Osobnym zadaniem jest ocena opału. Drewno mokre spala się gorzej i generuje więcej dymu; rodzaj paliwa musi być zgodny z urządzeniem i lokalnymi ograniczeniami. Nie spalaj odpadów, tworzyw, impregnowanego drewna ani innych nieznanych materiałów w celu gotowania.

PLAN GOSPODARSTWA Wyznacz oddzielne miejsce żywienia ludzi, zapas paliwa, osobę odpowiedzialną za kontrolę ognia i sposób natychmiastowego wezwania pomocy. Przy silnym wietrze zrezygnuj z paleniska.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zrób prostą mapę terenu: budynki, drzewa, wiaty, zbiorniki paliwa, dojścia dla ratowników, miejsca niedostępne dla dzieci.

Wypisz trzy potencjalne konflikty: ogień a wiatr, ogień a magazyn, wrzątek a zwierzęta.

PRZYKŁAD / KOTŁY W GOSPODARSTWIE

W gospodarstwie są trzy ciężkie żeliwne kotły oraz dużo drewna. Przygotowanie większej potrawy wydaje się proste. Problem pojawia się, gdy trzeba przenieść kilkanaście litrów wrzątku przez teren, po którym biegają psy i dzieci. Zamiast maksymalizować pojemność kotła, należy przygotować stabilną strefę gotowania i porcjowania oraz ograniczyć konieczność przenoszenia gorącego naczynia.

Wniosek: sprawdzaj cały proces od zapalenia paleniska po podanie posiłku i usunięcie żaru — a nie tylko sam moment gotowania.

CZĘŚĆ II / BEZ GOTOWANIA

Trzydniowa kuchnia bez ognia

To najbezpieczniejsza i najbardziej odporna metoda na wypadek awarii. Jej ograniczeniem nie jest sprzęt, lecz jakość planowania zapasów i szczególne potrzeby dietetyczne.

Posiłek powinien łączyć źródło energii, białka i produkty, które domownicy rzeczywiście akceptują. Przykładem są pieczywo trwałe, gotowe do spożycia konserwy, mieszanki orzechów bez alergenów dla danej osoby, owoce oraz produkty pasteryzowane w porcjach jednostkowych. Weryfikuj etykietę: nie wszystkie konserwy nadają się do jedzenia bez podgrzania.

Kupuj porcje odpowiednie dla liczby osób. Duże opakowanie otwarte bez możliwości chłodzenia może wymusić wyrzucenie części żywności. W małym mieszkaniu bardziej praktyczne bywają mniejsze opakowania, mimo że ich cena jednostkowa bywa wyższa.

Nawet jadłospis bez ognia wymaga wody, czystych rąk i naczyń. Zachowaj rezerwę na picie i przygotowywanie żywności; nie otwieraj konserw brudnym narzędziem. Nie przechowuj otwartej żywności łatwo psującej się przez noc bez odpowiedniego chłodzenia.

Posiłek	Przykład produktów gotowych do spożycia
Śniadanie	Pieczywo chrupkie + masło orzechowe, jeśli brak przeciwwskazań + owoc.
Obiad	Gotowa konserwa mięsna lub strączkowa bez konieczności podgrzewania + pieczywo.
Kolacja	Krakersy pełnoziarniste + produkt białkowy trwały + owoce lub warzywa.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Rozpisz jeden dzień bez użycia wody do gotowania. Sprawdź, ile zapakowanych porcji potrzeba na wszystkich domowników.

Zapisz alergie i produkty, których dana osoba nie może jeść: _____.

PRZYKŁAD / ETYKIETA DECYDUJE

Dwa opakowania wyglądają identycznie: jedno zawiera danie w pełni ugotowane, dopuszczone do spożycia w temperaturze pokojowej; drugie wymaga podgrzania. Podczas awarii nie wolno zakładać, że każda puszka lub saszetka jest „ready to eat”. Przed zakupem przeczytaj instrukcję i wybieraj produkty, które faktycznie mogą być podane bez obróbki. W przeciwnym razie magazyn będzie opierał się na założeniu, które zawiedzie w pierwszej godzinie kryzysu.

Sprawdź w swojej spiżarni pięć różnych opakowań i oznacz te, które wymagają przygotowania.

CZĘŚĆ II / ZAPASY

Zestaw posiłków na 72 godziny

Najlepszy zestaw awaryjny to taki, który da się regularnie zużywać i uzupełniać. Nie musi zawierać produktów „survivalowych”, jeżeli zwykła trwała żywność spełnia wymagania.

Dzień	Rano	W południe	Wieczorem
1	Pieczywo + pasta trwała	Konserwa gotowa + warzywa	Krakersy + białko trwałe
2	Mus owocowy + orzechy	Gotowe danie bez podgrzewania	Pieczywo + pasta strączkowa
3	Sucharki + owoc	Konserwa rybna + pieczywo	Produkt trwały według diety

To wyłącznie ilustracja organizacji posiłków, nie plan dietetyczny ani kompletna dieta medyczna. Dostosuj ilości i produkty do wieku, stanu zdrowia, alergii i potrzeb energetycznych. O ile to możliwe, uwzględnij też świeże produkty, które nie wymagają chłodzenia i nadają się do bezpiecznego spożycia.

Wybieraj produkty z wyraźną informacją o sposobie przygotowania. Jeśli etykieta wymaga gotowania albo ogrzania do określonej temperatury, nie traktuj takiego produktu jako gotowego do jedzenia na zimno. Dobrze mieć zapas jedzenia, który można po prostu otworzyć i podać.

Rotacja w stylu „pierwsze weszło, pierwsze wyszło” pomaga zmniejszyć straty. Oddziel w magazynie produkty gotowe do spożycia od suchych artykułów wymagających dużej ilości wody i energii. Każdy domownik powinien wiedzieć, gdzie leżą te pierwsze.

P0: PRAKTYCZNY TEST Wybierz jeden dzień próbny i przygotuj wszystkie posiłki tylko z własnych zapasów, bez podgrzewania. Zapisz, czego zabrakło: otwieracza, wody, naczyń, białka, produktów dla dziecka czy po prostu smacznych dań.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Uzupełnij jadłospis o własne potrawy i ilości. Przy każdej pozycji zapisz: „gotowe do spożycia” albo „wymaga obróbki”.

Oznacz na półce 72-godzinny zestaw datą najbliższego przeglądu.

PRZYKŁAD / OTWARTE OPAKOWANIE

Rodzina kupuje bardzo duże opakowania past i konserw, ponieważ ich cena za kilogram jest niższa. Podczas awarii zjada jednak tylko połowę. Bez lodówki reszta może wymagać wyrzucenia. W wariancie awaryjnym mniejsze opakowania często ograniczają straty i ryzyko zatrucia, choć są mniej ekonomiczne w codziennym zakupie. Właśnie dlatego przeliczaj nie tylko cenę za kilogram, ale też wielkość rzeczywiście zjadanej porcji.

Decyzja: wybieraj takie opakowanie, które można bezpiecznie otworzyć, podać i zużyć bez konieczności przechowywania resztek.

CZĘŚĆ II / TECHNOLOGIE

Porównanie sześciu sposobów przygotowania posiłku

Nie ma jednej najlepszej kuchenki. Wybór zależy od miejsca, paliwa, pogody, liczby osób i zasad bezpieczeństwa.

Rozwiązanie	Gdzie można rozważyć?	Główne ograniczenie
Bez gotowania	Mieszkanie, dom, gospodarstwo	Dobór żywności i rotacja
Palnik kartuszowy	Na zewnątrz, zgodnie z instrukcją	CO, wiatr, zapas paliwa
Kuchenka na paliwo ciekłe	Na zewnątrz, dla przeszkolonych	Ryzyko rozlania i pożaru
Rocket stove / drewno	Wyłącznie teren zewnętrzny	Iskry, dym, pogoda, przepisy
Kociołek / grill	Teren zewnętrzny, bezpieczne stanowisko	Wysokie temperatury i kontakt dzieci
Kuchnia na drewno	Budynek z legalną instalacją i kominem	Koszt, serwis, wentylacja

Zasada: najbardziej uniwersalne rozwiązanie nie musi być najbardziej opłacalne. Małe mieszkanie bez własnego terenu zwykle skorzysta bardziej z solidnego zestawu posiłków bez gotowania niż z drogiego palnika, którego nie można bezpiecznie uruchomić.

Dla domu z ogrodem sensowna może być kuchenka przeznaczona do użytku zewnętrznego, jeśli rodzina zna instrukcję i zapewni miejsce pracy. Dla gospodarstwa z istniejącą, przeglądaną kuchnią na drewno sytuacja wygląda inaczej: instalacja już pełni funkcję awaryjną.

OSTRZEŻENIE Sprzęt „outdoor” nie staje się bezpieczny we wnętrzu dzięki uchylonemu oknu czy czujce CO. Urządzenia z węglem drzewnym, grille i palniki kempingowe mogą wytwarzać śmiertelne ilości tlenku węgla [4, 5].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Przy każdej z sześciu metod wpisz „mamy / nie mamy / nie wolno używać”. Nie oceniaj samego zakupu, lecz możliwość legalnej i bezpiecznej eksploatacji.

Najlepsze rozwiązanie P0 dla naszej rodziny: _____.

PRZYKŁAD / JEDEN SPRZĘT, DWA DOMY

Ta sama kuchenka turystyczna może przydać się w gospodarstwie z bezpiecznym stanowiskiem na zewnątrz, a być bezużyteczna dla osoby mieszkającej w wielorodzinnym budynku. Nie wystarczy porównanie mocy, wydajności i ceny. Trzeba zapytać o instrukcję, przeznaczenie, magazynowanie paliwa, miejsce pracy oraz umiejętności użytkownika. Dopiero po takich ustaleniach porównanie produktów ma znaczenie.

Ćwiczenie: napisz jedno zdanie opisujące dokładnie, gdzie i kto może użyć wybranego urządzenia — jeśli nie potrafisz, wstrzymaj zakup.

CZĘŚĆ II / KARTUSZE

Palnik kartuszowy: wygoda i ograniczenia

Kartuszowa kuchenka turystyczna może być prosta w transporcie i szybka w użyciu, ale jej największą zaletą jest mobilność, nie bezpieczeństwo w pomieszczeniach.

Przed zakupem sprawdź dopuszczone paliwo i kartusze, sposób stabilnego ustawienia, kompatybilność naczyń, zasady transportu oraz możliwość bezpiecznej pracy przy wietrze. Nie wszystkie palniki pasują do każdego zbiornika; nie wolno używać przejściówek niewskazanych przez producenta.

Kartusz może być poddany działaniu wysokiej temperatury od naczynia lub płomienia, zwłaszcza gdy używa się zbyt szerokiego garnka lub osłon niezgodnych z instrukcją. Rozgrzany zbiornik z gazem stanowi poważne zagrożenie. Nie przechowuj kartuszy w nagrzanym pojeździe, pobliżu palenisk ani w miejscach zabronionych przez producenta.

Przeprowadzaj próbę tylko w odpowiednim miejscu zewnętrznym, przy korzystnej pogodzie i bez pośpiechu. Sprawdzaj szczelność i sposób podłączenia według instrukcji; w razie zapachu gazu przerwij działanie, oddal źródła zapłonu i postępuj według instrukcji oraz zaleceń służb.

ZAKAZ Nigdy nie uruchamiaj typowej kuchenki turystycznej przeznaczonej na zewnątrz w mieszkaniu, namiocie, piwnicy, garażu ani częściowo zamkniętej altanie. Nie używaj jej do ogrzewania ludzi [5].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź etykietę urządzenia i kartusza: gdzie wolno używać, jakie naczynie jest dopuszczone, jak bezpiecznie magazynować?

Zapisz numer instrukcji lub modelu; dołącz instrukcję papierową do domowej teczki.

PRZYKŁAD / ZBYT DUŻY GARNEK

Na turystycznym palniku rodzina stawia szeroki garnek, bo chce przygotować więcej jedzenia. Naczynie może zatrzymać ciepło nad kartuszem i doprowadzić do jego przegrzania, nawet jeżeli początkowo urządzenie działa poprawnie. Kupujący powinien wcześniej sprawdzić maksymalne dopuszczalne wymiary naczyń oraz zasady stosowania osłon od wiatru. Wymiana garnka na odpowiedni bywa ważniejsza niż większy zapas gazu.

Wniosek: nie stosuj przypadkowej osłony przeciwwiatrowej albo szerokiej patelni, jeśli producent nie przewidział tego rozwiązania.

CZĘŚĆ II / PALIWA CIEKŁE

Kuchenki paliwowe: dla kogo, a dla kogo nie?

Urządzenia z paliwem ciekłym bywają użyteczne w wyprawach terenowych. W gospodarstwie domowym nie powinny być pierwszą metodą przygotowania posiłków awaryjnych.

Paliwo ciekłe wiąże się z dodatkowymi zagrożeniami: rozlewaniem, łatwopalnymi oparami, przechowywaniem i ryzykiem błędnego napełniania. Dlatego taki sprzęt jest rozwiązaniem dla osób, które mają doświadczenie oraz możliwość użytkowania w warunkach określonych przez producenta.

Nie wolno dolewać paliwa do gorącego albo pracującego urządzenia. Nie należy eksperymentować z benzyną, rozpuszczalnikami, alkoholem przemysłowym czy innymi paliwami zastępczymi, jeżeli producent ich nie dopuszcza. Różne paliwa mają różne właściwości i wymagania dotyczące szczelności, przechowywania i kontroli płomienia.

Przy podejmowaniu decyzji o zakupie zwróć uwagę na sytuacje awarii: brak możliwości bezpiecznego uzupełnienia paliwa, przypadkowe przewrócenie urządzenia, kontakt dziecka z naczyniem lub brak sprzętu gaśniczego. Jeśli ryzyka nie da się kontrolować, wybierz posiłek na zimno.

PIERWSZEŃSTWO Na potrzeby rodziny mieszkającej w bloku nie rekomendujemy kuchenki na paliwo ciekłe jako rozwiązania podstawowego. W domu z terenem również nie jest to sprzęt dla początkujących.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zrób tabelę „korzyść–zagrożenie”: co daje kuchenka ciekłopaliwowa, a czego nie daje zwykły zestaw posiłków gotowych lub inny dopuszczony sprzęt?

W planie wpisz osobę odpowiedzialną za prawidłowe przechowywanie paliwa.

PRZYKŁAD / DOLANIE PALIWA

Ktoś chce wydłużyć czas gotowania i dolewa paliwa do nagrzanej kuchenki. Pary łatwopalnego płynu mogą się zapalić, powodując gwałtowny pożar. Ten przykład pokazuje, dlaczego urządzenia na paliwa ciekłe nie są dobrym pierwszym wyborem dla rodziny bez doświadczenia. Należy wcześniej nauczyć się poprawnej obsługi konkretnego modelu w dopuszczonych warunkach, a każdą niejasność rozstrzygać na podstawie instrukcji producenta.

Nie ćwicz na gorącym urządzeniu. Gdy nie masz praktycznej wiedzy i właściwego miejsca, wybierz posiłek niewymagający gotowania.

CZĘŚĆ II / DREWNO

Piecyk rakietowy: wydajny, ale wyłącznie na zewnątrz

Piecyk rakietowy może efektywnie kierować ciepło na naczynie i korzystać z niewielkich kawałków drewna. Nie oznacza to jednak, że jest urządzeniem do gotowania w mieszkaniu.

Nazwy handlowe bywają podobne, lecz konstrukcje i wymagania są różne. Wybieraj wyłącznie sprzęt z jasną instrukcją i informacją o przeznaczeniu. Urządzenia mobilne bez przewodu spalinowego mogą wytwarzać dym, tlenek węgla, iskry i bardzo gorące powierzchnie. Nigdy nie stawiaj ich w garażu, piwnicy, namiocie, na klatce schodowej ani pod niskim daszkiem.

W terenie ważne są: stabilność, niepalne podłoże, odpowiednia odległość od gałęzi, ścian i materiałów palnych oraz warunki pogodowe. Wiatr może nagle zmienić kierunek płomienia i iskier. Suche paliwo i mały garnek nie rozwiązują problemu, jeśli otoczenie jest niebezpieczne.

Drewno bywa lokalnie dostępne, ale jego pozyskiwanie i spalanie podlega przepisom. Nie spalaj odpadów, malowanych płyt, palet o nieznanym pochodzeniu ani drewna impregnowanego. Palenisko pozostaje pod nadzorem aż do całkowitego bezpiecznego wygaszenia.

ZASADA ABSOLUTNA Piecyk rakietowy i każde otwarte urządzenie na drewno należy traktować jako urządzenie zewnętrzne, chyba że istnieje specjalna, zgodna z przepisami instalacja wewnętrzna z prawidłowym odprowadzeniem spalin. Nie wolno mylić tych konstrukcji.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Obejrzyj teren, na którym miałby pracować piecyk. Czy jest stabilne podłoże, droga ewakuacji, odległość od materiałów palnych i brak zakazów rozpalania?

Jeśli choć jeden warunek jest niespełniony, wpisz do planu „nie używać”.

PRZYKŁAD / WIATR I ISKRY

Piecyk rakietowy pracuje poprawnie podczas bezwietrznej próby. Tydzień później pogoda jest sucha, a mocniejszy wiatr przenosi iskry w stronę żywopłotu. Właściciel powinien zrezygnować z palenia, nawet jeśli zapasy drewna i naczynia są gotowe. Odporność na kryzys oznacza również zdolność powiedzenia „dzisiaj nie używamy tego urządzenia”.

Wniosek: plan bezpiecznego posiłku musi mieć ścieżkę alternatywną na warunki, w których palenie na zewnątrz staje się niedopuszczalne.

CZĘŚĆ II / NACZYNIA

Kociołek, grill i żeliwo: tradycyjne rozwiązania

Kociołek na ognisko budzi skojarzenia z prostym i niezawodnym gotowaniem. Rzeczywiście jest trwały, ale długi czas nagrzewania i ciężar wrzątku wymagają szczególnej ostrożności.

Żeliwo magazynuje dużo ciepła; po wyjęciu z paleniska długo pozostaje gorące. Przy dzieciach i osobach o ograniczonej sprawności jest to poważne zagrożenie. Kocioł powinien stać stabilnie, a jego uchwyty i miejsce podniesienia muszą być sprawdzone przed gotowaniem. Nie wolno przenosić pełnego naczynia z wrzącą zawartością bez przygotowanego bezpiecznego stanowiska.

Grill służy do użytku zewnętrznego. Nie wolno przesuwać go do garażu, pod wiatę bez odpowiedniej wentylacji ani na balkon tylko dlatego, że pada deszcz. Żar i popiół pozostają niebezpieczne po zakończeniu gotowania; zimny wygląd węgla nie gwarantuje, że nie ma w nim gorących punktów.

Do gotowania awaryjnego wybieraj proste potrawy i umiarkowane wielkości naczyń. W terenie lepiej przygotować dwa mniejsze posiłki niż przemieszczać pełny ciężki kocioł. Szczególne znaczenie ma bezpieczny dostęp do naczyń: daleko od przejścia, dzieci, zwierząt i dróg transportowych.

NIE RÓB TEGO Nie rozpalaj grilla w pomieszczeniu; węgiel drzewny produkuje CO również wtedy, kiedy płomienia już nie widać. Nie ustawiaj grilla ani kociołka w miejscu, gdzie gorący garnek może zostać potrącony [5].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź swoją listę: co naprawdę służy do gotowania, a co tylko do rekreacyjnego grillowania? Jakie naczynie jest stabilne i wygodne do podania posiłku?

Zapisz jedno bezpieczne danie, które można zrobić bez przenoszenia wrzącego kociołka.

PRZYKŁAD / BARDZO GORĄCE ŻELIWO

Po zakończeniu gotowania kociołek wygląda, jakby nie stanowił już zagrożenia. Żeliwo jednak długo utrzymuje temperaturę, a jego ciężar zwiększa ryzyko poparzeń przy nieostrożnym przenoszeniu. Lepiej przygotować miejsce do porcjowania i wyraźnie wydzielić strefę, do której dzieci oraz zwierzęta nie mają dostępu. Nie przykrywaj żaru tkaninami i nie przesuwaj gorącego naczynia, aby szybciej zwolnić stanowisko.

Decyzja: zawsze planuj chłodzenie i zabezpieczenie po gotowaniu, a nie tylko rozpalanie i czas przygotowania posiłku.

CZĘŚĆ II / STAŁA INSTALACJA

Kuchnia na drewno w budynku: osobna kategoria

Istnieje zasadnicza różnica między certyfikowanym urządzeniem stale zamontowanym w budynku z odpowiednią instalacją kominową a przenośnym paleniskiem postawionym w pokoju.

Kuchnia na drewno może umożliwiać gotowanie w sytuacji awarii sieci, ale wymaga oceny technicznej budynku, dopływu powietrza, właściwego komina, wymaganych odległości od materiałów palnych i zgodności z przepisami, w tym lokalnymi uchwałami antysmogowymi. Projekt i montaż należy powierzyć osobom uprawnionym.

Przed sezonem grzewczym konieczne są właściwe kontrole i czyszczenie przewodów kominowych zgodnie z obowiązującymi wymaganiami. Nie stosuj urządzenia uszkodzonego, niesprawdzonego lub mającego objawy złego ciągu. Czujka tlenku węgla zwiększa szansę wykrycia zagrożenia, ale nie zastępuje prawidłowej instalacji ani wentylacji.

Przy zakupie zwróć uwagę na możliwość rzeczywistego gotowania, nie tylko ogrzewania: stabilną płytę grzejną, dopuszczalne garnki, łatwy dostęp do powierzchni roboczej i instrukcję czyszczenia. Zapas odpowiedniego opału powinien być przechowywany bezpiecznie i chroniony przed wilgocią.

WARUNEK UŻYCIA Jeśli budynek nie ma prawidłowego przewodu spalinowego, wentylacji i wymaganych zgód lub dopuszczeń, nie wolno zakładać, że „mała koza” rozwiąże brak gazu. Wybierz posiłki bez gotowania lub bezpieczny punkt wsparcia.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

W domu z kominem wpisz: data ostatniego przeglądu _____; osoba odpowiedzialna _____; wymagany opał _____.

Jeśli urządzenie dopiero planujesz, przygotuj listę pytań do instalatora, kominiarza i urzędu gminy.

PRZYKŁAD / NIEUŻYWANA KOZA

W domu stoi piec na drewno, który nie był używany od kilku lat. Rodzina traktuje go jako pewne źródło awaryjnego gotowania. Jednak bez aktualnej wiedzy o stanie przewodu kominowego i wentylacji takie przekonanie jest ryzykowne. Sam fakt posiadania urządzenia nie potwierdza zdolności do jego bezpiecznej pracy. Sprawność powinien ocenić odpowiedni specjalista przed sezonem, a rodzina powinna znać zasady obsługi.

Pytanie: kiedy ostatnio ktoś rzeczywiście sprawdził nie tylko wygląd pieca, ale również odprowadzanie spalin i dopływ powietrza?

CZĘŚĆ II / OSZCZĘDNOŚĆ

Gotowanie oszczędzające wodę i paliwo

Najtańsza energia to ta, której nie trzeba zużyć. W kryzysie ograniczenie liczby podgrzewań bywa bezpieczniejsze niż kupowanie coraz większej ilości paliwa.

Planowanie zaczyna się od wyboru potraw. Dania długo gotowane wymagają większej uwagi, więcej paliwa i najczęściej więcej wody. Jeśli energia jest ograniczona, wybieraj jedzenie gotowe lub wymagające krótkiej obróbki. Wykorzystuj możliwość jednorazowego podgrzania większej, ale od razu zjadanej porcji, zamiast wielokrotnego rozpalania palnika.

Pokrywka dobrze dopasowana do garnka zwykle ogranicza straty ciepła i parowanie. Równie ważny jest odpowiedni rozmiar naczynia. Zbyt szeroka patelnia może przegrzewać elementy turystycznego palnika, a naczynie źle wyważone zwiększa ryzyko przewrócenia się całego zestawu. Stosuj tylko naczynia dopuszczone w instrukcji.

Nie polecam domowych improwizacji z dogrzewaniem pojemników w pościeli, szczelnym zamykaniem gorących naczyń bez kontroli ani izolowaniem kartuszy w sposób, który może je nagrzewać. Zysk energetyczny nie uzasadnia ryzyka pożaru, poparzenia czy zatrucia żywności.

Mniej gotowania to również mniejsze potrzeby sanitarne: krótsze mycie naczyń, mniej resztek i mniejszy problem przechowywania otwartej żywności. Dlatego łącz plan posiłków z planem wody z Tomu 3.

ZASADA REDUKCJI Najpierw zmień jadłospis, potem dopiero rozważ zwiększanie zapasu paliwa. Unikaj wyliczania zużycia paliwa „na oko”: rodzaj sprzętu, temperatura powietrza, wiatr i ilość wody zmieniają wynik.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Wybierz pięć ulubionych dań rodziny. Oznacz je: bez gotowania / krótka obróbka / długie gotowanie.

Przygotuj dla każdego dania możliwy zamiennik na pierwszy tydzień awarii.

PRZYKŁAD / POTRAWA ZAJMUJE DWIE GODZINY

Mamy wybór między długo gotowanymi suchymi strączkami a gotowym daniem w temperaturze pokojowej. Oba produkty mogą stanowić rozsądny zapas żywności, ale w pierwszej dobie blackoutu tylko drugi daje szybki i bezpieczny posiłek bez energii. Pierwszy może przydać się później, gdy dostęp do wody i paliwa zostanie uporządkowany.

Wniosek: planując menu, porównuj liczbę minut grzania, ilość potrzebnej wody, wagę sprzętu i potencjalne resztki, a nie tylko kaloryczność na opakowaniu.

CZĘŚĆ III / TLENEK WĘGLA

Czad: zagrożenie niewidoczne i bez zapachu

Tlenek węgla (CO) powstaje przy niepełnym spalaniu paliw. Nie widać go, nie czuć i nie daje prostego ostrzeżenia przed narażeniem.

Źródłem CO mogą być m.in. źle działające urządzenia na drewno i gaz, grille, palniki turystyczne oraz silniki spalinowe. Gaz może gromadzić się w pomieszczeniach zamkniętych i częściowo zamkniętych. Samo uchylenie okna nie czyni przenośnego urządzenia spalinowego bezpiecznym wewnątrz domu.

Niepokojące objawy to ból głowy, zawroty głowy, nudności, osłabienie, senność, dezorientacja, a w ciężkim zatruciu utrata przytomności. Gdy podobne objawy dotyczą jednocześnie kilku osób w tym samym pomieszczeniu, trzeba szczególnie poważnie potraktować możliwość zatrucia.

W razie podejrzenia: opuść zagrożoną przestrzeń, ostrzeż innych, wezwij pomoc pod 112. Nie wracaj do środka w celu ratowania rzeczy ani uruchamiania sprzętu. Ratowanie osoby nieprzytomnej w strefie wysokiego stężenia CO bez zabezpieczenia może doprowadzić do kolejnych ofiar.

Czujki CO powinny być dobrane, zainstalowane i serwisowane zgodnie z instrukcją i przepisami. Alarm to sygnał do działania, a nie do samodzielnego szukania źródła wycieku bez odpowiedniego przygotowania.

ZAPAMIĘTAJ Grill, kuchenka kempingowa i urządzenia na węgiel drzewny nie są sprzętem do użytkowania wewnątrz mieszkania, nawet gdy otworzysz okna [4, 5, 12].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź, czy rodzina rozpoznaje objawy zatrucia i zna numer 112. Nie przeprowadzaj żadnego ćwiczenia z celowym zadymianiem ani uruchamianiem palnika w środku.

Zapisz: miejsce zbiórki po opuszczeniu domu _____.

PRZYKŁAD / CZTERY OSOBY Z BÓLEM GŁOWY

W tym samym pomieszczeniu kilka osób skarży się na nudności, osłabienie i ból głowy. Wcześniej używano urządzenia spalającego paliwo. Nie należy uznawać tego za „zmęczenie blackoutem” ani otwierać okna i kontynuować gotowanie. Trzeba opuścić zagrożoną przestrzeń i wezwać pomoc, nie narażając siebie podczas próby ratowania sprzętu.

Wniosek: sygnały ostrzegawcze powinny być znane każdemu członkowi rodziny. Czujka CO wzmacnia bezpieczeństwo, lecz nie usprawiedliwia nieprawidłowego użytkowania urządzeń.

CZĘŚĆ III / POŻAR

Płonący tłuszcz i pożar podczas gotowania

Gotowanie awaryjne nie zwalnia z podstawowych zasad ochrony przeciwpożarowej. Szczególnie niebezpieczne bywa smażenie w dużej ilości oleju.

W zwykłej kuchni tłuszcz może zapalić się wskutek przegrzania. Jeśli olej zaczyna dymić, wyłącz źródło ciepła, jeśli można to zrobić bezpiecznie. Nie zostawiaj pracującego palnika bez nadzoru i nie dopuszczaj do kontaktu luźnych rękawów, ręczników czy papieru z ogniem.

Jeśli w naczyniu zapali się tłuszcz, niewielki pożar można stłumić przez odcięcie ciepła i szczelne przykrycie metalową pokrywką, o ile nie naraża to osoby gaszącej. Dostępna gaśnica przeznaczona do pożarów grupy F lub odpowiedni koc gaśniczy może być użyty zgodnie z instrukcją. Nie przenoś gorącego naczynia.

Nigdy nie wlewaj wody na płonący olej. Może dojść do gwałtownego rozprysku płonącego tłuszczu. Jeżeli ogień szybko się rozprzestrzenia, odetnie drogę wyjścia lub nie można bezpiecznie go opanować, natychmiast ewakuuj domowników i wezwij straż pożarną pod 112.

Sytuacja	Właściwa reakcja
Dymiący olej	Wyłącz ogrzewanie i pozwól mu ostygnąć.
Niewielki pożar patelni	Odłącz źródło ciepła; bezpiecznie przykryj, użyj właściwego środka gaśniczego.
Pożar poza kontrolą	Opuść zagrożenie, zamknij drzwi jeśli bezpieczne, wezwij 112.
Płonący olej	NIGDY nie dolewaj wody ani nie przenoś naczynia.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź gaśnicę, dostęp do drogi wyjścia i odległość materiałów palnych od kuchenki.

W domu omów jedną zasadę: bezpieczeństwo człowieka jest ważniejsze niż ratowanie patelni [6].

PRZYKŁAD / PATELNIA W PŁOMIENIACH

Podczas smażenia zapala się tłuszcz. Odruchowe sięgnięcie po szklankę wody może spowodować gwałtowny rozprysk płomieni. Właściwy sposób reagowania zależy od wielkości pożaru i możliwości bezpiecznego wyłączenia źródła ciepła. Niewielki ogień na patelni można próbować stłumić metalową pokrywką, ale przy rozprzestrzenianiu się pożaru trzeba opuścić lokal i wezwać straż pożarną.

Zapamiętaj: nie przenoś rozgrzanego garnka, nie polewaj płonącego oleju wodą i nie ryzykuj życiem dla uratowania kuchni.

CZĘŚĆ III / PALIWO

Gaz LPG, kartusze i inne paliwa: przechowywanie

Rodzinny plan awaryjny nie może sam tworzyć nowego zagrożenia. Paliwo należy kupować legalnie i przechowywać zgodnie z przepisami i instrukcjami.

Butle LPG wymagają szczególnej ostrożności: gaz jest cięższy od powietrza, może gromadzić się przy podłodze i w zagłębieniach. Transportowy Dozór Techniczny ostrzega przed przechowywaniem butli w piwnicach, garażach i pobliżu źródeł ciepła. Konkretne dopuszczalne ilości i miejsce składowania zależą od przepisów i warunków obiektu [7].

Sprawdź oznaczenia, stan techniczny, daty badań, zgodność reduktora i przewodów oraz instrukcję szczelności. Pochodzenie butli i jej legalny stan są ważniejsze niż nieznaczna oszczędność na zakupie. Nie kupuj nieoznaczonego zbiornika z niepewnego źródła.

Paliwa płynne przechowuj tylko w przeznaczonych do tego szczelnych pojemnikach, w miejscach dopuszczonych i zabezpieczonych przed dziećmi. Nie przelewaj paliwa do opakowań po napojach ani żywności. Nie gromadź przy kuchni zapasów przekraczających rzeczywiste potrzeby i przepisy.

Nie traktuj balkonu jako magazynu gazu: ograniczenia przeciwpożarowe mogą dotyczyć także przechowywania butli i urządzeń. Nawet legalny sprzęt może być niewłaściwy dla konkretnego budynku.

ROZPOZNANIE WYCIEKU Przy podejrzeniu ulatniania gazu nie zapalaj ognia, nie włączaj urządzeń elektrycznych ani nie uruchamiaj kuchenki. Opuść zagrożoną strefę i stosuj lokalne procedury alarmowe oraz instrukcję dostawcy.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zidentyfikuj wszystkie paliwa w gospodarstwie: gdzie leżą, ile ich jest i kto odpowiada za bezpieczne przechowywanie.

Do karty magazynowej wpisz datę kontroli pojemników i zgodność z instrukcją producenta.

PRZYKŁAD / BUTLA W PIWNICY

Właściciel domu trzyma rezerwową butlę LPG w piwnicy, ponieważ „tam jest chłodno”. Przy nieszczelności cięższy od powietrza gaz może gromadzić się w obniżeniu, tworząc zagrożenie wybuchem. Nawet jeżeli butla była kupiona legalnie, miejsce przechowywania jest kluczowe. Planując sprzęt zasilany gazem, trzeba najpierw sprawdzić lokalne warunki i przepisy, a dopiero później kupować zapasy.

Wniosek: nie zaczynaj od maksymalnej ilości paliwa. Zacznij od ustalenia, czy i gdzie wolno je przechowywać.

CZĘŚĆ III / STANOWISKO

Pogoda i stanowisko do gotowania na zewnątrz

Odpowiednie miejsce jest tak samo ważne jak marka urządzenia. Czasem wiatr, opady albo zabudowa powodują, że bezpieczne gotowanie nie jest możliwe.

Urządzenie powinno stać na stabilnym i niepalnym podłożu oraz w miejscu wskazanym przez producenta. Sprawdź otoczenie: ściany, okna, kratki wentylacyjne, zwisające gałęzie, plastik, magazyn paliwa, ruch pieszy i dostęp dzieci. Nie uruchamiaj płomienia pod niskim dachem ani w częściowo zamkniętej przestrzeni tylko po to, żeby osłonić go od deszczu.

Silny wiatr może przewracać płomień, destabilizować naczynie lub przenosić iskry na suche rośliny. Przy suszy i lokalnych zakazach palenia otwarte paleniska nie powinny być używane. Przy opadach i mrozie trzeba zweryfikować, czy sprzęt oraz paliwo nadal nadają się do użytkowania zgodnie z instrukcją.

Nad gotującym się naczyniem musi czuwać dorosły, który potrafi bezpiecznie wyłączyć urządzenie. Dzieci i zwierzęta pozostają poza strefą pracy. Nie planuj jednocześnie noszenia gorącego posiłku przez śliskie schody i opieki nad małym dzieckiem: rozdziel obowiązki.

Warunek	Decyzja
Miejsce stabilne, niepalne, dopuszczone	Można ocenić instrukcję i pozostałe warunki.
Silny wiatr / zakaz rozpalania	Nie uruchamiać paleniska.
Garaż, balkon, zamknięta altana	Nie używać urządzeń przeznaczonych na zewnątrz.
Brak dorosłego nadzoru	Wybrać posiłek bez gotowania.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Wykonaj próbę bez ognia: ustaw pusty, zimny sprzęt w proponowanym miejscu i sprawdź stabilność, drogę przejścia i odległość od materiałów palnych.

Jeśli miejsce nie spełnia zasad, zapisz alternatywę: posiłek gotowy lub punkt wsparcia.

PRZYKŁAD / POMYSŁ NA WIATĘ

W deszczu ktoś stawia palnik pod szczelną plastikową altaną. Jest sucho, ale spaliny mogą gromadzić się w przestrzeni częściowo zamkniętej, a tworzywo i wyposażenie stanowią zagrożenie pożarowe. Osłona od opadów nie może być tworzona przez zmianę stanowiska na niebezpieczne. W takiej sytuacji lepiej wrócić do jedzenia bez gotowania lub skorzystać z legalnego miejsca, które zostało wcześniej ocenione.

Wniosek: gdy pogoda uniemożliwia pracę urządzenia zgodnie z instrukcją, nie należy improwizować osłon z plandeki i mebli ogrodowych.

CZĘŚĆ IV / CHŁÓD

Lodówka i zamrażarka podczas blackoutu

Najczęstszy błąd to gotowanie żywności, która zdążyła się zepsuć, w przekonaniu, że wysoka temperatura „wszystko naprawi”. Tak nie jest.

Zamknięta lodówka zwykle utrzymuje bezpieczne warunki przez około cztery godziny bez zasilania. Zamrażarka może utrzymywać je dłużej: pełna około 48 godzin, w połowie pełna około 24 godzin. To wartości orientacyjne zależne od warunków, urządzenia i otwierania drzwi; najlepszą podstawą decyzji jest pomiar temperatury i czas narażenia [2, 3, 9].

Jeżeli żywność łatwo psująca się była w temperaturze powyżej 4°C przez ponad dwie godziny, należy ją wyrzucić. Nie oceniaj bezpieczeństwa na podstawie zapachu, wyglądu ani próbowania. Po przekroczeniu czasu bezpiecznego przechowywania samo późniejsze gotowanie nie musi przywrócić przydatności.

Po przywróceniu zasilania sprawdź produkty indywidualnie. Mrożonki nadal zawierające kryształki lodu lub utrzymujące temperaturę około 4°C bądź niższą można w określonych okolicznościach ponownie zamrozić albo ugotować. Nie stosuj tej zasady automatycznie do całej zamrażarki.

PRAKTYCZNA ZASADA Własny termometr do lodówki i zamrażarki to niedrogi sposób ograniczania niepewności. W przypadku braku wiarygodnej informacji o temperaturze i czasie ryzykowny produkt lepiej wyrzucić niż narazić rodzinę.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zapisz, jak sprawdzisz temperaturę bez prądu i kto zanotuje moment awarii.

Na lodówce umieść krótką kartę: „drzwi zamknięte — obserwuj czas — mierz temperaturę — nie próbuj dla testu”.

PRZYKŁAD / MIĘSO PO CAŁEJ NOCY

Po długiej awarii w lodówce znajdują się produkty, które są już ciepłe. Rodzina rozważa upieczenie mięsa, aby „nie zmarnować zapasu”. Jeśli nie było ono przechowywane we właściwej temperaturze, samo ugotowanie nie daje gwarancji bezpieczeństwa. Zdarza się, że niebezpieczne substancje powstałe w żywności nie znikają dzięki późniejszemu ogrzewaniu.

Wniosek: warto mieć termometr i notować czas awarii. Strata jedzenia jest przykra, ale ryzyko ciężkiego zatrucia nie jest akceptowalną oszczędnością.

CZĘŚĆ IV / ŻYWNOŚĆ

Higiena i temperatura: gotowanie bez zakażeń

W warunkach awarii higiena jest częścią bezpieczeństwa żywności. Odpowiednio gorący posiłek przygotowany brudnymi rękami lub na skażonej powierzchni nadal może być niebezpieczny.

Zasady są cztery: czyść ręce i powierzchnie; oddzielaj surowe mięso od produktów gotowych; podgrzewaj do bezpiecznej temperatury; chłodź żywność szybko, gdy jest taka możliwość. Używaj czystych przyborów i wody bezpiecznej do przygotowywania jedzenia.

Najważniejszą pomocą jest termometr kuchenny. Przykładowe wartości minimalne według USDA/FoodSafety.gov to około 74°C dla drobiu i odgrzewanych potraw, 71°C dla mięsa mielonego i 63°C dla ryb; dla części mięs w kawałku wymagany jest także określony czas odpoczynku po ogrzaniu [8]. Wydłużanie gotowania nie zastępuje oceny wcześniejszego przechowywania.

Gdy brak lodówki, najlepiej przygotowywać porcje przeznaczone do natychmiastowego spożycia. Produktów łatwo psujących się nie pozostawiaj w temperaturze pokojowej przez ponad dwie godziny, a przy wysokiej temperaturze otoczenia przez ponad godzinę. Nie przechowuj ugotowanego ryżu ani mięsa przez noc na blacie.

Produkt / potrawa	Przykładowe minimum wewnętrzne
Drób, odgrzewane resztki	74°C
Mięso mielone (inne niż drób)	71°C
Ryby	63°C
Mięso w całości	63°C + odpowiedni odpoczynek

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź, czy masz sprawny termometr kuchenny i osobne narzędzia do surowej oraz gotowej żywności.

Wpisz, co zrobisz z otwartą konserwą, jeśli nie możesz utrzymać jej w chłodzie.

PRZYKŁAD / BRUDNA DESKA

Rodzina gotuje na zewnątrz, po czym na tej samej desce, na której leżał surowy drób, układa gotowe pieczywo. Nawet idealnie przygotowane mięso nie rozwiązuje problemu zanieczyszczenia krzyżowego. W kryzysie, gdy brakuje ciepłej wody, trzeba szczególnie dbać o oddzielenie produktów surowych i gotowych oraz o czyste ręce i przybory.

Wniosek: higiena nie jest dodatkiem do kuchni awaryjnej. Jest jednym z podstawowych powodów, dla których warto wybierać posiłki z ograniczoną liczbą czynności.

CZĘŚĆ IV / WODA

Woda: ukryty koszt gotowania

Brak gazu i prądu często współwystępuje z brakiem wody lub komunikatem o jej skażeniu. Wtedy sama możliwość rozgrzania garnka nie wystarcza.

Woda do picia, przygotowania jedzenia, mycia produktów i naczyń musi odpowiadać aktualnym zaleceniom sanitarnym. Jeśli służby zaleciły przegotowanie wody, wykonuj to zgodnie z komunikatem. Jeżeli woda mogła zostać skażona paliwem lub toksycznymi chemikaliami, gotowanie nie uczyni jej bezpieczną — konieczny jest zapas z pewnego źródła [11].

Przy planowaniu jadłospisu odróżnij wodę potrzebną do spożycia od wody do gotowania. Suche kasze i makaron często wymagają dodatkowych litrów, a po ugotowaniu potrzebna jest jeszcze woda do mycia naczyń. W kryzysie sensowniejszy bywa produkt gotowy lub jedzenie z jednego naczynia niż trzydaniowy obiad.

Oficjalny polski punkt odniesienia dla zapasów podstawowych to minimum 3 litry wody na osobę na dzień, a dodatkowe potrzeby mogą być większe. W Tomie 3 „Woda życia” znajdują się tabele zapotrzebowania i zasady wyboru bezpiecznego źródła [1].

WAŻNE Nigdy nie używaj wody z instalacji ogrzewania ani nieznanego źródła do przygotowania posiłków. Przy komunikacie „nie używać” przestrzegaj zakazu również przy myciu żywności [11].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Dla dwóch prostych potraw zapisz liczbę litrów potrzebną do przygotowania i umycia naczyń. Porównaj z posiłkiem bez gotowania.

Do listy Tomu 3 dopisz wodę kuchenną jako odrębną rubrykę.

PRZYKŁAD / WODA Z PRZYDROŻNEGO ROWU

Wodociąg nie działa, więc ktoś proponuje pobrać wodę z potoku i długo ją gotować. W pobliżu mogły jednak przedostać się paliwa lub inne chemikalia. Gotowanie usuwa część zagrożeń biologicznych, ale nie jest uniwersalną metodą zapewniania bezpieczeństwa chemicznego. Nawet czysta wizualnie woda może być nieodpowiednia do posiłków.

Wniosek: przygotuj zapas wody pewnego pochodzenia i postępuj zgodnie z komunikatami sanitarnymi. Nie szukaj „cudownego” filtra lub sposobu na wszystkie zanieczyszczenia.

CZĘŚĆ IV / DOMOWNICY

Niemowlę, senior i osoba chora: inne potrzeby

Jadłospis kryzysowy powinien być planem dla konkretnych ludzi, nie dla hipotetycznej zdrowej czteroosobowej rodziny.

Niemowlęta mają szczególne wymagania dotyczące jakości wody i bezpieczeństwa żywienia. Dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym opracuj wcześniej plan zgodny z zaleceniami pediatry i aktualnymi instrukcjami przygotowania. W sytuacji awaryjnej gotowy do spożycia sterylny produkt, jeżeli jest odpowiedni dla dziecka, bywa prostszy w użyciu niż proszek wymagający bezpiecznej wody i dokładnego przygotowania [11].

Osoby z cukrzycą, chorobami nerek, alergiami pokarmowymi i specjalnymi dietami wymagają innego doboru produktów. Nie zakładaj, że każdy może przez tydzień jeść wyłącznie konserwy, słodycze lub bardzo słone posiłki. Wysoka zawartość soli może zwiększyć pragnienie, co przy ograniczonej wodzie utrudnia gospodarowanie zapasem.

Seniorzy i osoby o ograniczonej mobilności mogą potrzebować pomocy w otwieraniu opakowań, przygotowaniu porcji i bezpiecznym przenoszeniu gorących naczyń. Wybieraj potrawy łatwe do pogryzienia i podania; zadbaj o indywidualny plan żywieniowy, jeśli są szczególne wskazania medyczne.

ZADANIE NA DZIŚ Przygotuj krótką kartę potrzeb każdej osoby: alergie, regularność posiłków, konieczna dieta, płyny, sprzęt do karmienia, kontakt z lekarzem. Nie ujawniaj jej publicznie.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Wyznacz zamienniki dla trzech produktów, których domownicy nie mogą lub nie chcą jeść.

Sprawdź ręczny otwieracz i możliwość bezpiecznego podania jedzenia przez opiekuna.

PRZYKŁAD / POTRZEBY DZIECKA

Rodzina ma dużo konserw, ale niemowlę otrzymuje specjalnie przygotowywany pokarm. W czasie awarii nagle okazuje się, że wszystkie posiłki dla dziecka wymagają bezpiecznej wody i starannej higieny. Odpowiedni plan trzeba uzgodnić wcześniej z lekarzem lub położną, uwzględniając rodzaj karmienia i niezbędne zapasy. Przypadkowe zastępowanie pokarmu produktami dorosłych może być szkodliwe.

Wniosek: zapas żywności nie może być wspólną, anonimową listą. Każda osoba potrzebuje właściwych produktów i bezpiecznej metody podania.

CZĘŚĆ IV / PO ZALANIU

Żywność po powodzi, pożarze i skażeniu

Największym zagrożeniem może być nie brak jedzenia, lecz użycie produktów, które miały kontakt z niebezpieczną wodą lub dymem.

Żywność mająca kontakt z wodą powodziową nie powinna być automatycznie uznawana za bezpieczną tylko dlatego, że opakowanie wygląda na nieuszkodzone. Szczególne ryzyko dotyczą opakowań papierowych, kartonowych, zamykanych zakrętką i produktów, których nie da się skutecznie odkazić. Postępuj zgodnie z aktualnymi zaleceniami służb sanitarnych [13].

Po pożarze dym, sadza, środki gaśnicze i wysoka temperatura mogą uszkodzić żywność nawet w pozornie zamkniętych opakowaniach. Nie próbuj „ratować" produktów, których bezpieczeństwa nie można zweryfikować. To samo dotyczy żywności, która była długo przechowywana w temperaturze nieodpowiedniej dla danego produktu.

Zawsze oddzielaj żywność podejrzaną od pewnej. Nie odkładaj jej na wspólny blat ani do tej samej torby. Zapytaj lokalne służby, w jaki sposób należy bezpiecznie utylizować skażone produkty i opakowania. Przy problemach z wodą pitną wróć do Tomu 3 i komunikatów wodociągów.

NIE SPRAWDZAJ SMAKIEM Bakterie, toksyny lub zanieczyszczenia chemiczne mogą nie zmieniać smaku i zapachu żywności. Próbowanie nie jest metodą badania bezpieczeństwa [2, 3].

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zaznacz w magazynie dwa obszary: „produkty pewnego pochodzenia" i „do weryfikacji / utylizacji".

Sprawdź, czy żywność jest przechowywana powyżej poziomu potencjalnego zalania i z dala od chemikaliów.

PRZYKŁAD / ZALANE KARTONY

Po podtopieniu spiżarni część produktów wygląda dobrze, choć kartonowe opakowania dotknęła brudna woda. Nie należy po prostu wytrzeć ich i włożyć z powrotem na półkę. Wilgotne papierowe i kartonowe opakowania mogą zostać zanieczyszczone. Służby sanitarne wskazują, jak kwalifikować produkty do wyrzucenia, a jakie opakowania mogą podlegać odpowiedniej dekontaminacji.

Wniosek: czyszczenie magazynu po powodzi zaczyna się od ochrony ludzi i oddzielenia bezpiecznej żywności, nie od minimalizowania strat za wszelką cenę.

CZĘŚĆ V / JADŁOSPIS

Siedem dni jedzenia: mało ognia, dużo rozsądku

Plan siedmiodniowy nie musi oznaczać siedmiu dni rozpalania palnika. Najbezpieczniej połączyć posiłki bez gotowania z opcjonalnymi daniami wymagającymi krótkiej obróbki.

Dzień	Wariant podstawowy	Jeśli gotowanie jest bezpieczne
1	Pieczywo trwałe, pasta, owoc	Podgrzanie gotowej zupy w jednej porcji
2	Konserwa gotowa + warzywa	Krótko gotowana kasza instant + dodatek trwały
3	Gotowe danie pokojowe zgodnie z etykietą	Podgrzanie jednoporcjowego dania
4	Krakersy, białko trwałe, owoce	Zupa z suchych składników o krótkim czasie obróbki
5	Pieczywo chrupkie, gotowe pasty	Ciepła potrawa z jednego naczynia
6	Posiłek gotowy, wymagający tylko otwarcia	Podgrzanie porcji konserwowej
7	Zapas z rotacji, odpowiedni do diety	Ciepły posiłek tylko przy dostępności paliwa

To model organizacyjny, nie sztywne menu ani plan żywieniowy. W rzeczywistym domu trzeba ustalić porcje, zapotrzebowanie energetyczne oraz potrzeby zdrowotne. Jeżeli nie możesz zapewnić bezpiecznego podgrzewania, każdy dzień ma wariant „bez ognia”.

Do planu dopisz tabelę zużycia wody i otwieracza, który nie wymaga zasilania. Gotowanie „na wszelki wypadek” może być mniej rozsądne niż przejście na drugą porcję produktów trwałych, zwłaszcza gdy pogoda nie pozwala użyć palnika na zewnątrz.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź siedem posiłków w swoim magazynie. Czy co najmniej trzydniowy zestaw jest kompletny bez ognia? Czy istnieje alternatywa dla produktów chłodniczych?

Zanotuj trzy potrawy, które domownicy rzeczywiście lubią, i ich bezpieczne zamienniki.

PRZYKŁAD / JADŁOSPIS, KTÓRY NIKOMU NIE SMAKUJE

Rodzina przygotowała siedmiodniową listę produktów, których na co dzień prawie nie jada. W czasie awarii dzieci odmawiają jedzenia, a dorośli nie wiedzą, jak połączyć składniki bez użycia kuchni. Plan powinien opierać się na znanych i akceptowanych potrawach, z zachowaniem wartości odżywczych oraz indywidualnych ograniczeń. Najważniejsze jest przećwiczenie konkretnych posiłków z posiadanych zapasów.

Wniosek: zrób próbę jednego dnia jeszcze przed zakupem większego zapasu; jedzenie, które pozostanie nietknięte, nie zwiększa realnej gotowości.

CZĘŚĆ V / OBLICZENIA

Jak planować wodę i paliwo bez fałszywej dokładności?

W internecie łatwo znaleźć tabelki obiecujące dokładną liczbę kartuszy na tydzień. Taki wynik bywa mylący, ponieważ zależy od sprzętu i warunków.

Realne zużycie paliwa zależy od rodzaju palnika, wielkości garnka, temperatury początkowej wody, wiatru, temperatury powietrza i sposobu gotowania. Dlatego w poradniku nie podajemy jednej liczby „kartuszy na cztery osoby”. Właściwa metoda to sprawdzić parametry producenta i zrobić bezpieczną próbę w dozwolonym miejscu.

Zapisz trzy elementy: ile posiłków dziennie naprawdę wymaga gotowania; ile wody podgrzewasz; ile paliwa zużył sprawdzony sprzęt podczas próby. Dodaj rozsądny zapas na różne warunki i potencjalne nieudane próby — bez składowania paliwa w miejscu niedozwolonym.

Przykład: rodzina planuje jedną ciepłą zupę dziennie. Jeśli wymaga ona gorącej wody, ale nie musi długo się gotować, zużycie paliwa będzie inne niż przy suchych strączkach. Różnica w jadłospisie bywa większa od różnicy między modelami kuchenek.

Do sprawdzenia	Zapis rodziny
Model urządzenia	_____
Paliwo dopuszczone przez producenta	_____
Liczba gorących posiłków na dobę	_____
Woda na gotowanie i mycie	_____
Wynik bezpiecznej próby	_____
Miejsce dozwolone do przechowywania	_____

ZASADA Jeśli miejsce, sprzęt lub paliwo budzą wątpliwości, nie zwiększaj zapasu opału. Zwiększ liczbę posiłków niewymagających gotowania i przygotuj plan pomocy zewnętrznej.

PRZYKŁAD / FAŁSZYWA TABELA KARTUSZY

W sieci ktoś publikuje stwierdzenie: „Jeden kartusz wystarczy dla czterech osób na pięć dni”. Nie wiadomo jednak, jaki palnik zastosowano, ile wody grzano, przy jakiej temperaturze i czy osłona była zgodna z instrukcją. Bez tych danych nie da się przenieść wyniku na inne gospodarstwo. Dlatego lepiej przeprowadzić bezpieczną próbę własnego zestawu i zapisać zużycie, niż ufać uniwersalnym liczbom.

Wniosek: niepewność wyników ograniczaj pomiarem i prostszym jadłospisem, nie nadmiernym gromadzeniem paliwa.

CZĘŚĆ V / BUDŻET

Co kupować najpierw, a co później?

Błąd zakupowy polega na zaczynaniu od efektownego pieca. Rozsądny plan finansowy zaczyna się od potrzeb ludzi oraz od prostych rozwiązań, które będą rzeczywiście użyteczne.

Priorytet	Wyposażenie	Dlaczego najpierw / później
P0	Trwałe posiłki, otwieracz, bezpieczna woda, latarka	Działa bez palnika i nawet w mieszkaniu.
P0	Termometr chłodziarki, podstawowe środki higieny	Pozwala podejmować bezpieczne decyzje o żywności.
P1	Garnek z pokrywką, termometr żywności, środki ppoż.	Dla kuchni i urządzeń już prawidłowo użytkowanych.
P1	Dopuszczona kuchenka zewnętrzna z instrukcją	Tylko gdy istnieje odpowiednie miejsce używania.
P2	Kuchnia na drewno z montażem specjalistycznym	Duży koszt, przeglądy i warunki instalacyjne.

Przy produkcie należy porównywać koszt całego rozwiązania: urządzenie, paliwo, właściwe naczynia, przechowywanie, serwis i wyposażenie ochronne. „Tani palnik” bez miejsca, w którym można go bezpiecznie użyć, nie jest oszczędnością.

Nie potrzeba najdroższego modelu, aby przygotować prosty posiłek. Potrzeba zgodności z zastosowaniem, instrukcji, kontroli oraz wcześniejszej próby. Szukaj części zamiennych i rozwiązań serwisowych, ale nie samodzielnie przerabiaj elementów gazowych lub ciśnieniowych.

WYDAWAJ ROZSĄDNIE Dopóki nie posiadasz trzydniowego zapasu bez gotowania, poprawnej wody i planu na awarię chłodziarki, zakup piecyka rakietowego ma zwykle niższy priorytet.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Zaznacz zakupy P0, P1 i P2 w budżecie rodziny. Przy każdym wpisz: co konkretnie rozwiązuje, gdzie będzie używane i kto umie je obsługiwać.

Najpilniejszy brak w naszym domu: _____.

PRZYKŁAD / KOSZT CAŁKOWITY

Kupujący porównuje dwa palniki wyłącznie po cenie zakupu. Tańszy wymaga jednak nietypowych kartuszy, drogiego adaptera, a jego części trudno znaleźć. Droższy może mieć lepszą dostępność paliwa i serwisu — ale tylko wtedy, gdy istnieje bezpieczne miejsce użycia. Porównanie musi obejmować cały cykl użytkowania, a nie samą cenę na półce.

Wniosek: wartość ma sprzęt sprawdzony, kompatybilny, przechowywany legalnie i znany użytkownikowi. Nie kupuj produktów z niepewnymi instrukcjami.

CZĘŚĆ V / PRÓBY

Przećwicz 24 godziny bez prądu i gazu — bez zagrożeń

Celem próby nie jest stworzenie niebezpiecznych warunków, ale poznanie rzeczywistych braków w wyposażeniu i organizacji rodziny.

Dzień wcześniej zaplanuj próbę bez ingerowania w instalacje. Nie odłączaj aparatury medycznej, nie wyłączaj lodówki z żywnością, która może się zepsuć, i nie zakręcaj gazu, jeśli nie znasz procedury przywrócenia bezpiecznej pracy. Możesz przeprowadzić symulację korzystania wyłącznie z zapasów i przygotowanego oświetlenia.

Rano wydaj śniadanie bez gotowania. W południe wybierz jedną porcję przeznaczoną do natychmiastowego spożycia. Wieczorem sprawdź zapas wody, komfort domowników i liczbę naczyń do umycia. Jeżeli dysponujesz legalnym miejscem zewnętrznym oraz przeszkoloną osobą, próbę kuchenki wykonaj oddzielnie w kontrolowanych warunkach.

Po zakończeniu zapisz, jakie decyzje były trudne: czy brakowało otwieracza, miejsca na gorące naczynie, bezpiecznej wody, diety dla dziecka, światła do czytania etykiet czy organizacji pracy. Nie oceniaj rodziny przez liczbę posiadanych gadżetów.

Godzina	Co sprawdzamy?
08:00	Posiłek bez podgrzewania i dostęp do wody.
13:00	Organizacja drugiego posiłku i higiena rąk.
18:00	Kolacja, oświetlenie i stan zapasów.
20:00	Krótka rozmowa: trzy braki i trzy udane rozwiązania.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Nie planuj próby w okresie choroby, upałów lub innej sytuacji, która zwiększa ryzyko.

Ustal termin i osobę odpowiedzialną za notatki, nie za „testowanie” domowników.

PRZYKŁAD / ĆWICZENIE BEZ PROWOKOWANIA AWARII

Rodzina planuje próbę działania bez prądu. Jeden z domowników proponuje odłączyć całą instalację w domu, łącznie z lodówką i urządzeniem medycznym. Nie jest to potrzebne i może być niebezpieczne. Można po prostu zrezygnować na jeden dzień z gotowania i korzystania z niektórych urządzeń, pozostawiając krytyczne systemy w normalnej pracy. Próba ma uczyć, nie wytwarzać szkody.

Wniosek: po ćwiczeniu zapisuj faktyczne braki i drobne poprawki. Nie przeradzaj go w próbę siły lub wytrzymałości domowników.

CZĘŚĆ V / WSPÓLNOTA

Sąsiedzi i parafia: wspólne posiłki bez presji

Samowystarczalność nie oznacza samotności. W dużym kryzysie współpraca może być bezpieczniejsza od prób samodzielnego rozpalania ognia w niedostosowanym mieszkaniu.

Sąsiedzka pomoc może polegać na udostępnieniu posiłku, informacji, transportu albo kontaktu do punktu pomocy. Nie zakładaj, że każdy posiada zapasy lub sprawną kuchnię. Wspólna lista potrzeb i zasobów może skrócić czas reakcji, ale powinna być prowadzona z poszanowaniem prywatności rodzin.

Parafia czy wspólnota może rozważyć wcześniej ustalony model wsparcia: kontakt z seniorami, przygotowanie listy osób wymagających pomocy oraz wskazanie bezpiecznych miejsc posiłków. Publiczne miejsce żywienia wymaga odpowiedniej organizacji sanitarnej i przeciwpożarowej oraz respektowania poleceń służb.

Nie oceniaj moralnie ludzi, którzy nie mają pieniędzy na sprzęt. Jedna rodzina posiada kociołek i działkę, inna mieszka sama w bloku. Obie mogą działać roztropnie: pierwsza przez przygotowanie odpowiedniego miejsca, druga przez żywność gotową i sieć pomocy.

FUNDAMENT ARKI MATERIALNEJ Nie przygotowujemy się po to, aby mieć więcej przedmiotów od innych. Przygotowujemy się, aby zachować spokój, chronić życie i móc podzielić się pomocą, gdy jest potrzebna.

ĆWICZENIE / PRZEĆWICZ W DOMU

Sprawdź, czy wiesz, jak skontaktować się z samotnym sąsiadem i gdzie działa najbliższe miejsce wsparcia kryzysowego.

Zapisz kontakt i sposób pomocy bez ujawniania prywatnych danych osób potrzebujących.

PRZYKŁAD / POMOC BEZ ZAWSTYDZANIA

Dwie starsze osoby z sąsiedztwa nie mają możliwości samodzielnego przygotowywania gorącego posiłku podczas awarii. Rodzina z bezpieczną kuchnią i sprawdzonym zapasem może pomóc porcjowanym jedzeniem oraz dostarczeniem informacji o punktach wsparcia. Nie oznacza to jednak, że należy organizować masowe gotowanie bez właściwych warunków sanitarnych. Dobra pomoc wymaga współpracy z lokalnymi służbami i znajomości potrzeb.

Wniosek: prawdziwa odporność wspólnoty mierzy się również tym, czy osoby słabsze nie zostają same.

KARTA PRACY 1 / DO WYDRUKU

Rodzinny plan posiłków na pierwsze 72 godziny

Wypełnij tę stronę jeszcze przed awarią. Każdy wiersz powinien opisywać realny posiłek z produktów faktycznie posiadanych.

Kiedy	Posiłek bez ognia	Potrzebna woda
Dzień 1 — rano	_____	_____
Dzień 1 — południe	_____	_____
Dzień 1 — wieczór	_____	_____
Dzień 2 — rano	_____	_____
Dzień 2 — południe	_____	_____
Dzień 2 — wieczór	_____	_____
Dzień 3 — rano	_____	_____
Dzień 3 — południe	_____	_____
Dzień 3 — wieczór	_____	_____

Lista kontrolna P0

- [ ] Każdy posiłek jest faktycznie gotowy do spożycia bez ogrzewania.
- [ ] Wystarczająca liczba porcji dla wszystkich domowników.
- [ ] Uwzględniono alergie, choroby i potrzeby dzieci.
- [ ] Woda pochodzi z pewnego źródła.
- [ ] Jest sprawny ręczny otwieracz i środki higieny.
- [ ] Wszystkie produkty mają aktualne terminy i właściwe opakowania.

PUNKT KONTROLI Przejrzyj kartę co najmniej podczas sezonowych kontroli zapasów. Wymieniaj produkty w sposób pozwalający regularnie je zużywać i uzupełniać.

KARTA PRACY 2 / DO WYDRUKU

Czy w ogóle wolno nam używać wybranego urządzenia?

Ta karta ma zapobiegać kupowaniu sprzętu, którego nie da się bezpiecznie zastosować w konkretnym gospodarstwie.

Pytanie	Tak / Nie / Nie wiem
Czy urządzenie ma instrukcję w zrozumiałym języku?	_____
Czy nasza lokalizacja jest zgodna z przeznaczeniem?	_____
Czy stanowisko jest stabilne i niepalne?	_____
Czy paliwo i akcesoria są dopuszczone?	_____
Czy mam bezpieczny sposób przechowywania paliwa?	_____
Czy działają potrzebne czujki / wyposażenie ppoż.?	_____
Czy użytkownik potrafi bezpiecznie wyłączyć sprzęt?	_____
Czy są spełnione aktualne przepisy lokalne?	_____
Czy pogoda pozwala na pracę urządzenia?	_____

Jeżeli na pytanie o miejsce stosowania, paliwo, stabilność lub legalność odpowiadasz „nie” albo „nie wiem”, nie używaj urządzenia, dopóki nie uzyskasz wiarygodnej odpowiedzi. Nie posługuj się poradami z przypadkowego filmu jako zastępstwem instrukcji producenta.

Decyzja i odpowiedzialność

Model urządzenia: _____ Osoba odpowiedzialna: _____

Gdzie wolno używać: _____ Gdzie nie wolno: _____

Data ostatniej próby i sprawdzenia: _____ Termin następnego przeglądu: _____

KARTA PRACY 3 / DO WYDRUKU

Inwentaryzacja kuchni awaryjnej i paliwa

Magazyn powinien być bezpieczny, przejrzysty i możliwy do kontroli bez internetu. Zapisuj nie tylko liczbę rzeczy, ale i sposób ich użytkowania.

Przedmiot / zasób	Ilość	Stan / termin
Posiłki bez gotowania	_____	_____
Bezpieczna woda kuchenna	_____	_____
Ręczny otwieracz i naczynia	_____	_____
Termometr do żywności	_____	_____
Termometr chłodziarki	_____	_____
Urządzenie dopuszczone do danego miejsca	_____	_____
Paliwo zgodne z instrukcją	_____	_____
Gaśnica / koc gaśniczy / czujki	_____	_____
Instrukcje i numery serwisowe	_____	_____

Miejsce przechowywania

Żywność gotowa:

_____

Woda:

_____

Sprzęt i instrukcja: _____

Paliwo, wyłącznie miejsce dozwolone: _____

UWAGA Sama liczba kartuszy nie dowodzi gotowości. Jeżeli nie masz bezpiecznego miejsca użytkowania, priorytetem pozostaje jedzenie bez gotowania.

KARTA PRACY 4 / DO WYDRUKU

Procedura na awarię i lista kontaktów

W trakcie awarii czytelna kartka przy kuchni jest przydatniejsza niż długi poradnik schowany głęboko w szafie.

Jeśli zabraknie prądu lub gazu

- [ ] Zanotuj godzinę awarii, ustal komunikat dostawcy i sytuację domowników.
- [ ] Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez potrzeby.
- [ ] Przygotuj pierwszy posiłek z zapasów gotowych do spożycia.
- [ ] Zabezpiecz bezpieczną wodę i środki higieny.
- [ ] Nie przenoś kuchenki turystycznej ani grilla do mieszkania.
- [ ] Oceń potrzeby niemowląt, seniorów i osób chorych.
- [ ] W razie ryzyka zatrucia CO lub pożaru: ewakuacja i 112.
- [ ] Po awarii: oceniaj bezpieczeństwo chłodzonej żywności przed spożyciem.

Telefony i miejsca

Numer alarmowy: 112. Dostawca energii: _____

Dostawca gazu / pogotowie gazowe:

_____

Wodociągi / sanepid / urząd gminy: _____

Osoba kontaktowa z sąsiedztwa: _____

Bezpieczne miejsce pomocy lub wspólnych posiłków: _____

Data aktualizacji karty: _____ Podpis osoby odpowiedzialnej: _____

NAJWAŻNIEJSZE W razie zagrożenia życia najpierw chroń ludzi. Nie wracaj po sprzęt do pomieszczenia zadymionego lub z podejrzeniem zatrucia czadem.

ŹRÓDŁA / OSTATNIA STRONA

Źródła i zasada końcowa

Materiał opiera się na zaleceniach bezpieczeństwa instytucji publicznych. Zawsze sprawdzaj bieżące komunikaty służb i instrukcje używanego urządzenia.

[1] MSWiA, „Poradnik bezpieczeństwa — Przygotuj swoje otoczenie”. [otwórz źródło]
[2] CDC, „Keep Food Safe After a Disaster or Emergency”. [otwórz źródło]
[3] USDA FSIS, „Keep Your Food Safe During Emergencies”. [otwórz źródło]
[4] CDC, „Clinical Guidance for CO Poisoning Following Disasters”. [otwórz źródło]
[5] U.S. Fire Administration, „Outdoor Fire Safety”. [otwórz źródło]
[6] MSWiA, „Pożar — co i jak gasić?”. [otwórz źródło]
[7] Transportowy Dozór Techniczny, „Bezpieczeństwo butli na gaz LPG”. [otwórz źródło]
[8] FoodSafety.gov, „Safe Minimum Internal Temperatures”. [otwórz źródło]
[9] GIS, „Przerwa w dostawie prądu? Pamiętaj o bezpieczeństwie żywności” (19.03.2026). [otwórz źródło]
[10] KG PSP, „Czy można używać grilli gazowych na balkonie?”. [otwórz źródło]
[11] CDC, „Drinking Water Advisories: An Overview”. [otwórz źródło]
[12] KG PSP, „Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa!”. [otwórz źródło]
[13] FDA, „Food and Water Safety During Power Outages and Floods”. [otwórz źródło]

Data przeglądu źródeł: 25 października 2026 r. Przy kolejnym wydaniu sprawdź zmiany instrukcji, przepisów lokalnych oraz aktualne wytyczne bezpieczeństwa żywności i ochrony przeciwpożarowej.

PUENTA CAŁEJ SERII Nie przygotowujemy się po to, by gromadzić sprzęt. Przygotowujemy się, by w trudnej chwili zachować spokój, ochronić życie i móc pomóc innym. Ciepły posiłek ma służyć człowiekowi — nigdy odwrotnie.