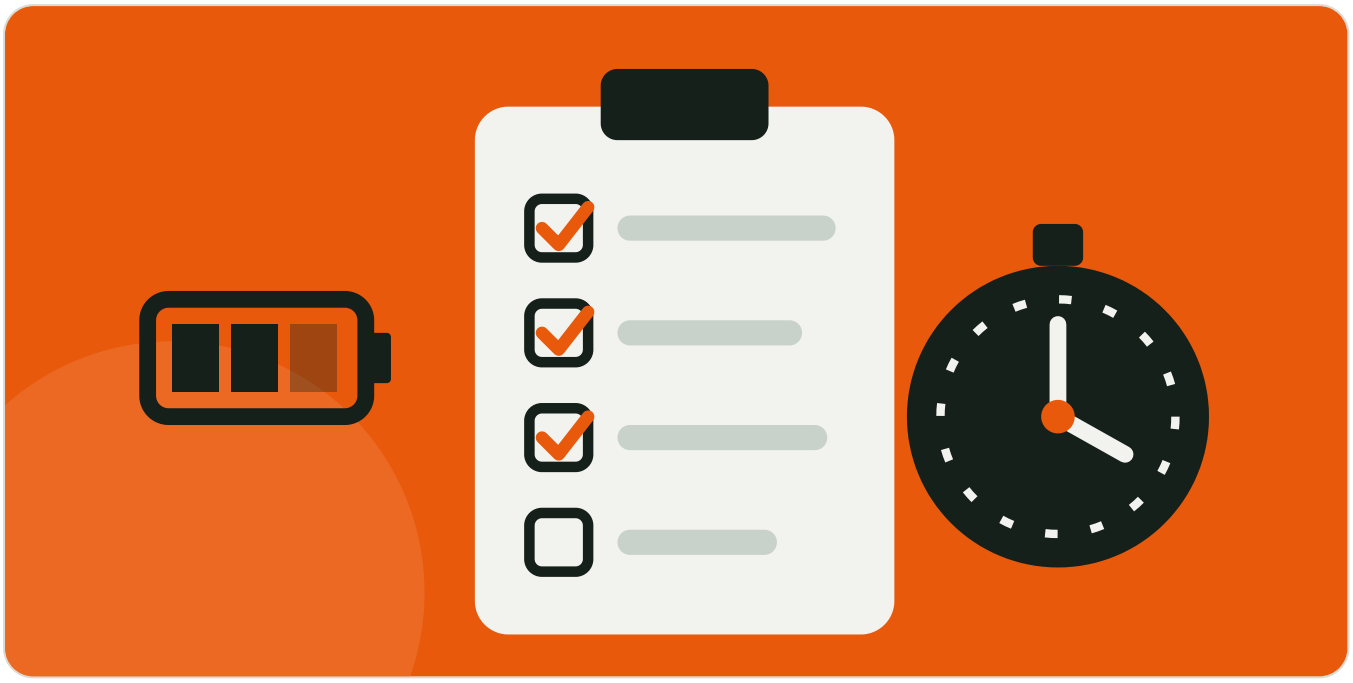
v1 · BALKAN



DOM · S00 · POČETAK

72 SATA

Besplatan kućni plan za krizu — šta pripremiti, kako se dogovoriti i šta uraditi u prvom satu

A4 · VERZIJA ZA ŠTAMPU
11 POGLAVLJA · 6 PRILOGA
JEZICI: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

O OVOM VODIČU

TRI DANA KOJA MIJENJAJU SVE

Većina kriza ne počne velikom eksplozijom, nego tiho: nestane struje, voda iz česme poteče mutna, rijeka preko noći pređe obalu ili se zatrese zgrada u šest ujutro. Pomoć skoro uvijek stigne — ali ne odmah. Prvih nekoliko dana porodica je sama sebi prva linija sigurnosti. To smo naučili 2014. u poplavama, 2020. u zemljotresima u Zagrebu i Petrinji, a starije generacije mnogo teže, od 1992. do 1995.

Ovaj vodič nije o strahu. To je jednostavan plan za jedan vikend: šta kupiti, gdje to držati u stanu, kako se dogovoriti s ukućanima i šta raditi u prvom satu kad nešto krene naopako. Kad ovo završiš, imaš ono što Evropska unija preporučuje svakom domaćinstvu — i mirniju glavu.

UKRATKO

- EU preporučuje da svako domaćinstvo može **72 sata** živjeti bez struje, vode iz mreže i prodavnica.
- Osnova: **4 L vode po osobi dnevno**, hrana bez kuhanja, svjetlo, radio, lijekovi, gotovina i dokumenti.
- Dogovori **porodični plan**: ko koga zove, gdje se nalazite ako mreža ne radi.
- Početni paket za jednu osobu košta orijentaciono **60–120 KM (30–60 €)** — ne moraš sve kupiti odjednom.
- **Prva 72 sata odlučuju sve** — zato plan pravimo danas, ne usred krize.

72 SATA	2 SEDMICE	3 MJESECA	1 GODINA+
pokriva ovaj vodič			

SADRŽAJ

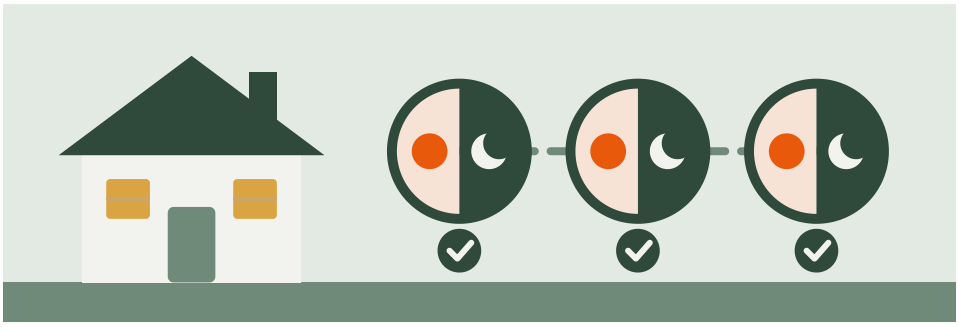
01	Šta znači preporuka od 72 sata	4
02	Voda i hrana za tri dana	5
03	Svjetlo, struja i vijesti	6
04	Lijekovi, higijena i prva pomoć	7
05	Gotovina i dokumenti	8
06	Porodični plan i mjesto okupljanja	9
07	Prvi sat krize	10
08	Lista za kupovinu i budžet	11
09	Šta dalje: od 72 sata do godine	13
10	Najčešće greške	13
11	Checklista za print	15

PRILOZI — RADNI LISTOVI ZA PRINT

A	Nestanak struje, poplava, zemljotres — šta prvo?	16
B	Lični plan za 72 sata	17
C	Porodični kontakti i mjesta okupljanja	18
D	Kupovina po prioritetu	19
E	Kartica lokalnih informacija	20
F	Inventar kita i rokovi	21

01 · POGLAVLJE

ŠTA ZNAČI PREPORUKA OD 72 SATA



Evropska komisija je 2025. predstavila *Strategiju Unije pripravnosti* (Preparedness Union Strategy). Jedna od ključnih poruka je jednostavna: **svako domaćinstvo treba biti spremno da se samo snalazi najmanje 72 sata** u slučaju krize. Slične preporuke godinama daju Crveni krst/križ, civilne zaštite i agencije poput američke FEMA-e.

72 h
samostalno, bez struje, vode iz mreže i prodavnica

12 L
vode po osobi za **3 dana** (4 L dnevno)

9 obroka
po osobi za 3 dana + grickalice

Zašto baš tri dana? Zato što je to otprilike vrijeme koje službama treba da organizuju pomoć za veliki broj ljudi istovremeno. U tom periodu vatrogasci, hitna pomoć i civilna zaštita imaju preče poslove — povrijeđene, zarobljene i ugrožene. Ako si ti spreman, ne opterećuješ sistem i možeš pomoći komšiji.

Šta znači „samodovoljan“

Bez čega možeš ostati	Šta ti tada treba
Struje	Svjetlo, radio na baterije, napunjen powerbank, hrana bez kuhanja
Vode iz česme	Zaliha vode za piće i minimalnu higijenu
Prodavnica i bankomata	Hrana za 3 dana, gotovina u sitnom
Mobilne mreže i interneta	Papirni spisak kontakata, dogovoreno mjesto okupljanja
Apoteke i doma zdravlja	Lijekovi koje redovno pijete, osnovna prva pomoć

SAVJET

Ne razmišljaj o „katastrofi“. Razmišljaj o **dugom vikendu bez struje i vode**. Sve što bi ti trebalo za takav vikend — to je tvoj kit od 72 sata.

Kit nije ranac

Ovaj vodič govori o **kućnim zalihama** — o tome kako ostati kod kuće i biti siguran. Ranac za evakuaciju („ranac za bijeg“) je druga tema i ima svoj vodič. Ipak, dobro je da najvažnije stvari (dokumenti, lijekovi, lampa, powerbank) budu na jednom mjestu, u kutiji ili torbi koju možeš zgrabiti za minut ako moraš izaći.

02 · POGLAVLJE

VODA I HRANA ZA TRI DANA



Voda

Računaj **najmanje 4 litre po osobi dnevno**: 2–3 L za piće, ostatak za pripremu hrane i minimalnu higijenu. Za tri dana to je **12 litara po osobi**.

Članova	Vode za 72 sata	Npr. u flašama
1	12 L	2 paketa po 6 × 1,5 L (18 L)
2	24 L	3 paketa (27 L)
3	36 L	4 paketa (36 L)
4	48 L	6 paketa (54 L)

Kupovna flaširana voda je najjednostavnija — rok je na ambalaži. Drži je na tamnom mjestu, dalje od deterdženata i boja. Kućnim ljubimcima dodaj njihovu vodu (pas srednje veličine oko 1 L dnevno).

IZ PRAKSE

Čim čuješ najavu prekida vode ili vidiš da rijeka raste, **napuni kadu i sve velike lonce**. Voda iz kade je tehnička (WC, pranje), ali štedi tvoju zalihu za piće. Kako čuvati, filtrirati i dezinficirati vodu detaljno je opisano u vodiču *Voda* (S01).

Hrana bez kuhanja

Za prva tri dana biraj hranu koju **ne treba kuhati ni držati u frižideru**, a koju vaša porodica inače jede. Ovo nije trenutak za eksperimente — djeca u stresu neće jesti nešto što nikad nisu probala.

Grupa	Primjeri iz Konzuma, Binga, Lidla	Napomena
Proteini	tuna, sardine, pašteta, mesni doručak, konzerva graha ili slanutka	biraj otvaranje na prsten
Ugljikohidrati	dvopek, krekeri, hljeb u vakuum pakovanju, tortilje, musli	dvopek traje mjesecima
Energija	kikiriki puter, orašasti plodovi, čokolada, energetske pločice	malo prostora, mnogo kalorija
Voće i povrće	kompot, voće u konzervi, suho voće, kukuruz šećerac u konzervi	tečnost iz kompota je i piće
Mliječno	UHT mlijeko (male tetrapak kutije), topljeni sir u kutiji	otvoreno potrošiti odmah
Ostalo	sok u tetrapaku, keks, kafa u kesicama, čaj, šećer	moral je važan — i kafa je zaliha

Orijentaciono, odrasloj osobi treba oko **2.000 kcal dnevno**. Ne moraš brojati kalorije za tri dana — dovoljno je da za svaku osobu imaš **3 obroka dnevno + grickalice**.

Ne zaboravi

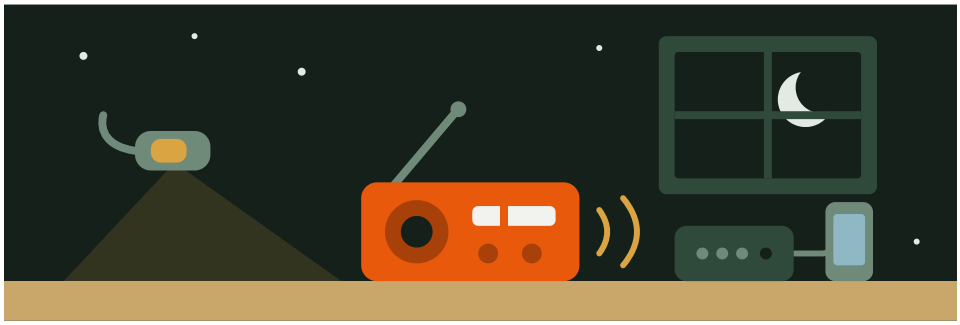
- **Ručni otvarač za konzerve** — i kad imaš konzerve na prsten.
- Papirni tanjiri, čaše, plastični pribor i kese za smeće — štede vodu za pranje.
- Hrana za bebe i djecu, posebne dijete (bez glutena, za dijabetičare), hrana za ljubimce.

SAVJET

Kad nestane struje, **prvo jedi iz frižidera**, pa iz zamrzivača, a tek onda iz zaliha. Zatvoren frižider drži hladnoću oko 4 sata, pun zamrzivač oko 48 sati (polupun oko 24). Ne otvaraj ih bez potrebe.

03 · POGLAVLJE

SVJETLO, STRUJA I VIJESTI



Kad nestane struje, prvi problem nije hrana — nego mrak i tišina. Ne znaš šta se dešava, telefon se brzo prazni, a djeca se plaše.

Svjetlo

- **Čeona lampa** za svakog odraslog — ruke ostaju slobodne.
- **LED lampa za sto ili kamp-lampa** za zajedničku prostoriju.
- Rezervne baterije (provjeri koje veličine trebaju: AA, AAA).
- Svijeće samo kao zadnja rezerva, **nikad bez nadzora**, dalje od zavjesa i djece.

UPOZORENJE

Nikad ne koristi roštilj, plinsku grijalicu bez odvoda, agregat ni kamp-kuhalo za grijanje u zatvorenom prostoru. Ugljen-monoksid (CO) nema boje ni mirisa i ubija u snu. Za kuhanje na plinskom kuhalu otvori prozor, a ako koristiš bilo kakav izvor plamena u stanu — nabavi **detektor CO** na baterije.

Struja za telefon

- **Powerbank 20.000 mAh** po domaćinstvu napuni prosječan mobitel 3–4 puta. Drži ga napunjenog i dopuni ga svaka 3 mjeseca.
- Kabl za svaki telefon u kući (USB-C, Lightning...).
- Punjač za auto (12 V) — auto je rezervni punjač, ali **motor pali samo napolju**, nikad u zatvorenoj garaži.
- Kad nestane struje: smanji osvjetljenje ekrana, uključi štednju baterije, isključi aplikacije koje ne trebaš.

Radio — tvoj prozor u svijet

Kad padne mobilna mreža i internet, **radio** često i dalje radi. Lokalne i javne radio-stanice prenose obavještenja civilne zaštite, gdje je cisterna s vodom, koji su putevi zatvoreni.

- Mali **radio na baterije** ili radio s ručnim punjenjem (dinamo) i solarnom ćelijom.
- Zapiši frekvencije lokalnog i javnog radija na papir i zalijepi ih na radio (Prilog E · str. 20).

IZ PRAKSE

U poplavama 2014. mnogi su vijesti dobijali preko radija u autu i od komšija. Ljudi s radiom na baterije postali su „informativni centar“ za cijeli ulaz.

04 · POGLAVLJE

LIJEKOVI, HIGIJENA I PRVA POMOĆ

Lijekovi

Ovo je najvažnija stavka za mnoge porodice — posebno ako neko ima hroničnu bolest.

- Drži zalihu lijekova koje redovno pijete za **najmanje 7 dana** više od uobičajenog. Razgovaraj s ljekarom porodične medicine kako to legalno i sigurno organizovati.
- Kopija recepta ili spisak lijekova (naziv, jačina) na papiru.
- Osnovni lijekovi protiv bolova i temperature, za alergije i za probavu — **doziranje uvijek prema uputstvu u pakovanju ili savjetu farmaceuta**.
- Lijekovi koji trebaju frižider (npr. inzulin): pitaj farmaceuta kako ih čuvati ako nestane struje i nabavi termo-torbicu.

UPOZORENJE

Ne mijenjaj samoinicijativno doze i ne „štedi“ prepisane lijekove. Ako ti zaliha ide kraju tokom krize, javi se doktoru, apoteci ili hitnoj službi na vrijeme.

Prva pomoć



Mali kit prve pomoći: flasteri, sterilne gaze, zavoji, elastični zavoj, antiseptik, makaze, pinceta, jednokratne rukavice, termometar.

Kupovni auto-kit je dobar početak — samo provjeri rokove i upiši ih u inventar (Prilog F · str. 21).

Higijena

- Vlažne maramice, gel za ruke (min. 60 % alkohola), sapun, četkice i pasta.
- Toaletni papir, higijenski ulošci, pelene za bebe i odrasle ako trebaju.
- **Jake kese za smeće** — mogu poslužiti i kao WC u nuždi (kesa u školjci) kad nema vode za ispiranje.
- FFP2 maske — korisne i kod prašine nakon zemljotresa.

05 · POGLAVLJE

GOTOVINA I DOKUMENTI

Gotovina



Kad nema struje, ne rade bankomati, POS terminali ni internet bankarstvo. Mala prodavnica u komšiluku možda radi — ali samo za gotovinu.

- Drži kod kuće **gotovinu za nekoliko dana osnovne potrošnje**, npr. **100–200 KM ili 50–100 €** po domaćinstvu (orijentaciono).
- **Sitni apoeni** (5, 10, 20 KM ili €) — u krizi niko nema da ti vrati kusur.
- Čuvaj je u kovertu, zajedno s dokumentima, ali ne na vidnom mjestu.

Dokumenti

U jednu **vodootpornu fasciklu ili kesu sa zatvaračem** stavi:

Šta	Kako
Lične karte, pasoši, vozačke	fotokopije (originali kod sebe)
Rodni listovi, vjenčani list	kopije
Zdravstvene knjižice, nalazi, spisak lijekova	kopije + spisak alergija
Vlasnički list / ugovor o najmu, polise osiguranja	kopije
Spisak važnih kontakata	na papiru (Prilog C · str. 18)
Rezervni ključevi stana i auta	u istoj kesi

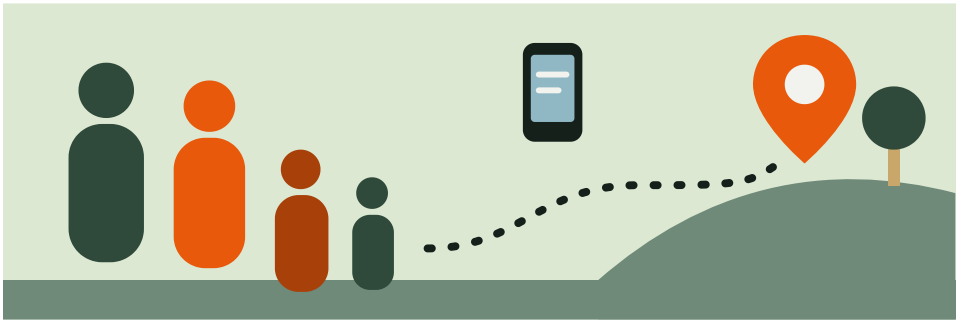
Snimi sve dokumente i na **šifrovani USB** ili sigurnu online pohranu kojoj možeš pristupiti s drugog uređaja.

IZ PRAKSE

Nakon poplava 2014. mnoge porodice mjesecima su vadile nove dokumente jer su originali stradali u vodi. Kopije u kesi na gornjoj polici ormara uštedjele su drugima mnogo vremena i živaca.

06 · POGLAVLJE

PORODIČNI PLAN I MJESTO OKUPLJANJA



Oprema bez dogovora je pola posla. Kriza često zatekne porodicu razdvojenu: djeca u školi, jedan roditelj na poslu, drugi u gradu. Dogovorite plan sada, uz kafu, dok je mirno.

Pet pitanja za porodični sastanak

1. **Ko koga zove?** Odredite redoslijed. Ako mreža ne radi, šaljite SMS — kratke poruke često prolaze kad pozivi ne prolaze.
2. **Kontakt izvan grada.** Rođak u drugom mjestu kojem se svi javljaju — lokalne linije budu zagušene, a daljinske nekad rade.
3. **Mjesto okupljanja blizu kuće.** Npr. ugao ulice, igralište, ispred prodavnice — kad morate izaći iz zgrade (požar, zemljotres).
4. **Mjesto okupljanja izvan kvarta.** Npr. kuća bake, škola, džamija ili crkva na višem terenu — kad se ne može kući (poplava, zatvoren kvart).
5. **Ko preuzima djecu iz škole i vrtića?** Provjeri pravila škole i ko je ovlašten da preuzme dijete.

Odgovore upišite u prilog za porodične kontakte (Prilog C · str. 18) i isprintajte ga za svakog odraslog.

Kartica za novčanik

Napravi za svakog člana malu karticu:

- imena i brojeve telefona ukućana i kontakta izvan grada,
- adrese oba mjesta okupljanja,
- krvnu grupu, alergije i lijekove,
- hitne brojeve za zemlju u kojoj živiš — tabela za BiH, Hrvatsku, Srbiju i Crnu Goru je u kartici lokalnih informacija (Prilog E · str. 20).

> SAVJET
>
> Naučite djecu napamet barem jedan broj telefona roditelja. Mobitel se isprazni ili izgubi — memorija ne.

Ne zaboravi

- **Stariji komšije i osobe s invaliditetom** — ko će ih obići?
- **Kućni ljubimci** — povodac, nosiljka, hrana, kopija knjižice o vakcinaciji.
- Gdje su **glavni ventil za vodu, plin i osigurači** — i znaju li svi odrasli kako ih zatvoriti.

07 · POGLAVLJE

PRVI SAT KRIZE



U prvom satu glava je puna adrenalina. Zato je dobro unaprijed znati nekoliko jednostavnih koraka. Ovo nisu potpune upute — samo ono najvažnije za početak. Skraćena verzija za frižider je u prilogu (Prilog A · str. 16).

Nestanak struje

1. Provjeri je li nestalo struje samo kod tebe (osigurači) ili u cijeloj zgradi i ulici.
2. Uzmi lampu, ne svijeću, ako je mrak.
3. **Isključi iz utičnica** osjetljive uređaje (TV, računar, router) — kad se struja vrati, može doći do skoka napona. Ostavi jednu lampu uključenu da znaš kad se vrati.
4. **Ne otvaraj frižider i zamrzivač** bez potrebe.
5. Uključi radio, uključi štednju baterije na telefonu.

6. Zimi: obuci se u slojeve, okupite se u jednoj prostoriji, zatvorite vrata ostalih soba.

Poplava

1. Prati obavještenja civilne zaštite na radiju; ako narede evakuaciju — **idi odmah**.
2. Ako je bezbjedno i stojiš na suhom, **isključi struju** na glavnom osiguraču. **Nikad** ne diraj električne uređaje ako stojiš u vodi ili si mokar.
3. Dokumente, lijekove, vodu i hranu odnesi na gornji sprat ili najvišu policu.
4. **Ne hodaj i ne vozi kroz vodu koja teče** — već oko 15 cm brze vode može oboriti čovjeka, a oko 30 cm može pomjeriti auto.
5. Hrana i voda koje su bile u dodiru s poplavnom vodom idu u otpad.

Zemljotres

1. **Sagni se, zakloni se, drži se** — ispod čvrstog stola
2. Kad prestane: **obuj se** (staklo!), uzmi kit
3. **Miris plina?** Ništa ne pali, otvori prozor, izađi
4. Izlazi **stepenicama, nikad liftom**
5. SMS ukućanima, pa **na mjesto okupljanja**

- Za vrijeme trešnje drži se dalje od prozora, ormara i visećih stvari. Ne trči kroz stubište dok se trese.
- Ako osjetiš miris plina, ne pali svjetlo, upaljač ni šibicu i ne koristi lift. Izađi i javi dežurnoj službi.
- Napolju se drži dalje od zgrada, zidova, dimnjaka i dalekovoda.
- Očekuj naknadne udare. Ne vraćaj se u oštećenu zgradu dok je ne pregleda stručnjak.

IZ PRAKSE

U zagrebačkom zemljotresu u martu 2020. mnogi su istrčali na ulicu u papučama, po hladnoći i usred pandemije. Ljudi kojima su cipele, jakna i torba s dokumentima bili pored vrata snašli su se mnogo brže.

08 · POGLAVLJE

LISTA ZA KUPOVINU I BUDŽET



Ne moraš kupiti sve u jednom danu. Najbolje je podijeliti kupovinu na tri sedmice i dodavati po nekoliko stvari uz redovnu nabavku u Konzumu, Bingu ili Lidlu.

Cijene u ovom poglavlju su **orijentacione za 2026.** i razlikuju se po gradu i prodavnici. Mnogo toga (lampe, baterije, kućnu apoteku, otvarač) vjerovatno već imaš — to ne kupuj ponovo. Listu za štikliranje po prioritetu imaš u prilogu (Prilog D · str. 19).

Plan u tri sedmice

1. **Sedmica 1:** voda i hrana bez kuhanja
2. **Sedmica 2:** lampa, baterije, radio, powerbank
3. **Sedmica 3:** apoteka, higijena, dokumenti, gotovina
4. **Vikend:** porodični sastanak i lični plan

Paket za jednu osobu (72 sata)

Stavka	Količina	Okvirno KM	Okvirno €
Flaširana voda	12 L (2 paketa)	8–12	4–6
Konzerve (tuna, pašteta, grah)	6–8 kom	15–25	8–13
Dvopek, krekeri, musli	3–4 pakovanja	8–12	4–6
Kikiriki puter, orasi, suho voće, čokolada	po izboru	10–15	5–8
UHT mlijeko, sok, kompot	3–4 kom	6–10	3–5
Vlažne maramice, gel, kese za smeće	osnovni set	8–12	4–6
Lampa + baterije	1	10–25	5–13
Ukupno (bez zajedničke opreme)	—	**≈ 65–110**	**≈ 33–57**

Zajedničko za domaćinstvo (jednom)

Stavka	Okvirno KM	Okvirno €
Radio na baterije ili dinamo	25–60	13–30
Powerbank 20.000 mAh + kablovi	30–60	15–30
Kit prve pomoći	20–40	10–20
Ručni otvarač za konzerve	3–8	2–4
Vodootporna fascikla za dokumente	5–10	3–5
Detektor CO (ako imaš plinsko kuhalo ili peć)	30–60	15–30
Ukupno	**≈ 110–240**	**≈ 55–120**

Za porodicu od četiri člana početni kit ukupno košta otprilike koliko i jedna veća kupovina — **orijentaciono 350–650 KM (180–330 €)** ako kreneš od nule.

SAVJET

Kupuj samo ono što inače jedete. Pola godine kasnije te konzerve i keks pojedeš u redovnoj kuhinji, a na njihovo mjesto staviš nove. Tako zalihe nikad ne propadnu.

09 · POGLAVLJE

ŠTA DALJE: OD 72 SATA DO GODINE

Tri dana su temelj. Kad ih imaš, ostalo se slaže kao kockice — korak po korak, bez velikog troška odjednom. Ovaj vodič pokriva **samo prvi nivo**; ostali nivoi imaju svoje vodiče.

Nivo	Trajanje	Šta se dodaje	Vodiči
1	72 sata	Ovaj vodič: voda, hrana bez kuhanja, svjetlo, radio, lijekovi, dokumenti	*72 sata* (S00)
2	2 sedmice	~56 L vode po osobi, plinsko kuhalo, osnovne namirnice za kuhanje, toplo spavanje	*Voda* (S01), *Zalihe hrane* (S02)
3	3 mjeseca	Veća pakovanja namirnica, rotacija i inventar, power stanica, rezervno grijanje uz detektor CO	*Zalihe hrane*, *Struja bez mreže*
4	1 godina+	Dugotrajno skladištenje, zimnica, bašta i sjeme, vlastiti izvor vode	*Zimnica*, *Bašta*, *Dugotrajno skladištenje*

Svaki nivo se oslanja na prethodni. Ne moraš ići do kraja — za većinu gradskih porodica **dvije sedmice** su vrlo dobar i realan cilj.

IZ PRAKSE

Naše bake nisu govorile „prepping“, nego „špajza“. Tegle zimnice, vreća brašna i kanta masti bili su normalan dio kuće. Ovaj projekat samo vraća tu naviku u moderan stan.

10 · POGLAVLJE

NAJČEŠĆE GREŠKE

- ✕ Kupljena „hrana za preživljavanje“ koju niko u kući ne jede.
- ✕ Svijeće bez nadzora, roštilj ili agregat u stanu — požar i ugljen-monoksid.
- ✕ Powerbank i baterije kupljeni jednom i nikad dopunjeni.
- ✕ Lijekovi „za svaki slučaj“ s isteklim rokom, a stalne terapije nema dovoljno.
- ✕ Svi kontakti samo u mobitelu — kad se isprazni, nema ni jednog broja.
- ✕ Plan zna samo jedna osoba u kući.

- ✕ Dokumenti i zalihe u podrumu ili na podu prizemlja — prvi stradaju u poplavi.
- ✕ Kit složen jednom i zaboravljen — rokovi istekli, voda stara.

11 · POGLAVLJE

CHECKLISTA ZA PRINT

Ne moraš imati sve. Važno je da imaš **osnovni plan** i **jednu rezervnu opciju** za slučaj da osnovni način ne radi.

Nužno — osnovni plan

- [ ] Najmanje **12 L vode po osobi** i voda za ljubimce (pogl. 02 · str. 5)
- [ ] Hrana bez kuhanja za **3 dana** za sve članove + ručni otvarač
- [ ] Lampa za svakog odraslog i rezervne baterije (pogl. 03 · str. 6)
- [ ] Stalni lijekovi za najmanje 7 dana više + spisak lijekova i alergija (pogl. 04 · str. 7)
- [ ] Gotovina u sitnom i kopije dokumenata u vodootpornoj fascikli (pogl. 05 · str. 8)
- [ ] Dogovoren kontakt izvan grada i dva mjesta okupljanja (pogl. 06 · str. 9)
- [ ] Popunjen lični plan i porodični kontakti (Prilog B · str. 17)

Rezervna opcija — izaberi bar jednu

Kad padne mreža, telefon više nije ni izvor vijesti ni veza s ukućanima. Izaberi bar jedno što **ne zavisi od mreže i utičnice**.

- [ ] Radio na baterije ili dinamo, frekvencije zapisane na njemu
- [ ] Napunjen powerbank 20.000 mAh + kablovi za sve telefone
- [ ] Punjač za auto (12 V) — motor samo napolju
- [ ] Papirna kartica s kontaktima u svakom novčaniku i školskoj torbi

Proširenje — kad osnovno imaš

- [ ] Detektor CO (ako koristimo plamen u stanu) i kit prve pomoći
- [ ] Digitalna kopija dokumenata i rezervni ključevi
- [ ] Sljedeći cilj: zalihe za **2 sedmice** (pogl. 09 · str. 13)

Znanje

- [ ] Svi odrasli znaju gdje su ventili za vodu i plin i glavni osigurač
- [ ] Svi znaju šta raditi u prvom satu krize (pogl. 07 · str. 10)
- [ ] Djeca znaju napamet bar jedan broj roditelja
- [ ] U kalendaru je provjera kita: mart i oktobar (Prilog F · str. 21)

PRILOG A

NESTANAK STRUJE, POPLAVA, ZEMLJOTRES — ŠTA PRVO?

Isprintaj ovu stranu i zalijepi je na unutrašnju stranu ormara ili na frižider. Svaki korak upućuje na poglavlje sa detaljima.

Nestanak struje

1. **Lampa, ne svijeća.** Provjeri osigurače: samo kod tebe ili cijela ulica? pogl. 07 · str. 10
2. **Isključi osjetljive uređaje**, jednu lampu ostavi uključenu. Frižider i zamrzivač ne otvaraj.
3. **Radio i štednja baterije** na telefonu. pogl. 03 · str. 6
4. **Nikad roštilj, agregat ni grijalicu bez odvoda u stanu** — CO ubija u snu.

Poplava

1. **Prati civilnu zaštitu.** Kad narede evakuaciju — idi odmah.
2. **Struju isključi samo ako stojiš na suhom.** Mokar — ne diraj ništa električno.
3. **Dokumenti, lijekovi, voda i hrana — gore.** pogl. 05 · str. 8
4. **Ne hodaj i ne vozi kroz vodu koja teče.** Hrana iz poplavne vode ide u otpad.

Zemljotres

1. **Sagni se, zakloni se, drži se** dok se trese. Kad prestane — obuj se.
2. **Miris plina:** ništa ne pali, otvori prozore, izađi i javi dežurnoj službi.
3. **Stepenicama, nikad liftom.** Napolju dalje od zgrada i dalekovoda.
4. **SMS ukućanima** i na dogovoreno mjesto okupljanja. Prilog C · str. 18

PRILOG B

LIČNI PLAN ZA 72 SATA

Popuni olovkom ili direktno u PDF-u. Ažuriraj plan kad se promijeni broj članova, terapija ili adresa.

Domaćinstvo / adresa

Broj članova (odrasli + djeca)

Kućni ljubimci (vrsta, broj)

Gdje stoji kit od 72 sata

Datum izrade plana

Potrebe po članu

Član domaćinstva	Voda za 3 dana (L)	Obroci za 3 dana	Stalni lijekovi i doze	Posebne potrebe
Primjer: odrasla osoba	12	9 + grickalice	lijek za pritisak, 1 dnevno	rezervne naočale
Ljubimci				

Ko je zadužen za šta

Voda i hrana — kupuje i provjerava rokove

Lampe, baterije, radio, powerbank

Lijekovi i kit prve pomoći

Dokumenti i gotovina

Obilazak starijih komšija

Provjera kita (mart / oktobar)

PRILOG C

PORODIČNI KONTAKTI I MJESTA OKUPLJANJA

Isprintaj jedan primjerak za svakog odraslog i jedan za frižider. Djeci izreži skraćenu verziju za školsku torbu.

Ime	Mobitel	Gdje je danju (posao, škola)	Krvna grupa / alergije
Primjer: mama	06x xxx xxx	posao, centar grada	A+, penicilin

Kontakt izvan grada — ime i telefon

Mjesto okupljanja blizu kuće

Mjesto okupljanja izvan kvarta

Ko preuzima djecu iz škole / vrtića

Rezervna osoba za djecu

Ko obilazi starije komšije / osobe s invaliditetom

Gdje su glavni ventil za vodu, plin i osigurač

SAVJET

Dogovorite pravilo: **ako mreža ne radi, svako šalje kratak SMS kontaktu izvan grada** („Dobro sam, idem na mjesto 2“). Taj rođak skuplja vijesti za cijelu porodicu.

PRILOG D

KUPOVINA PO PRIORITETU

Ne kupuj sve odjednom. Kreni od prvog nivoa — tek kad ga imaš, pređi na sljedeći. Cijene su **orijentacione** (2026.) i razlikuju se po gradu i prodavnici.

Moj budžet ovaj mjesec (KM / €)

Potrošeno do sada (KM / €)

1. Osnovno — prve tri sedmice

- [ ] Flaširana voda, 12 L po osobi (≈ 8–12 KM / 4–6 € po osobi)
- [ ] Hrana bez kuhanja za 3 dana (≈ 40–60 KM / 20–30 € po osobi)
- [ ] Ručni otvarač za konzerve (≈ 3–8 KM / 2–4 €)
- [ ] Čeona lampa + baterije (≈ 10–25 KM / 5–13 €)
- [ ] Radio na baterije ili dinamo (≈ 25–60 KM / 13–30 €)
- [ ] Powerbank 20.000 mAh + kablovi (≈ 30–60 KM / 15–30 €)
- [ ] Vlažne maramice, gel za ruke, kese za smeće (≈ 8–12 KM / 4–6 €)
- [ ] Vodootporna fascikla za dokumente (≈ 5–10 KM / 3–5 €)

2. Korisno proširenje

- [ ] Kit prve pomoći (≈ 20–40 KM / 10–20 €)
- [ ] Detektor CO na baterije (≈ 30–60 KM / 15–30 €)
- [ ] LED kamp-lampa za zajedničku prostoriju
- [ ] Papirni tanjiri, čaše i pribor
- [ ] FFP2 maske i jednokratne rukavice

3. Za posebne situacije

- [ ] Hrana i oprema za bebe (2 sedmice)
- [ ] Termo-torbica za lijekove koji trebaju frižider
- [ ] Nosiljka i hrana za ljubimca za 3 dana
- [ ] Punjač za auto (12 V)
- [ ] Rezervne naočale ili leće

PRILOG E

KARTICA LOKALNIH INFORMACIJA

Popuni jednom, isprintaj i drži pored osigurača i u novčaniku. Brojeve provjeri na zvaničnim stranicama svoje općine, elektrodistribucije i vodovoda.

Civilna zaštita (općina / grad) — telefon

Elektrodistribucija — dežurni broj za kvarove

Vodovod — dežurni broj za kvarove

Plin — dežurni broj (ako imaš plin)

Najbliži dom zdravlja / hitna — adresa

Lokalni radio (naziv i frekvencija)

Javni radio (naziv i frekvencija)

Zvanični SMS / aplikacija za upozorenja

Kontakt osoba izvan grada

Hitni brojevi

Služba	BiH	Hrvatska	Srbija	Crna Gora
Jedinstveni broj	provjeri lokalno	112	provjeri lokalno	112
Hitna pomoć	124	194	194	124
Policija	122	192	192	122
Vatrogasci	123	193	193	123

PRILOG F

INVENTAR KITA I ROKOVI

Jedan red po stavci koja ima rok ili se prazni. Pregledaj u martu i oktobru — tada dopuni powerbank, provjeri baterije i zamijeni ono što ističe.

Br.	Stavka	Količina	Gdje stoji	Rok / zamjena	Provjereno
1	Primjer: flaširana voda 1,5 L	12 flaša	ormar u hodniku	10/2027	10/2026

SAVJET

Stvari koje se **ne kvare, ali se prazne** — powerbank, baterije u lampi i radiju — upiši sa datumom zadnjeg punjenja ili zamjene. Upravo one najčešće iznevjere kad zatrebaju.

IZVORI

- Evropska komisija — *Preparedness Union Strategy* (2025), preporuka o samodovoljnosti domaćinstava najmanje 72 sata.
- Međunarodna federacija društava Crvenog krsta i Crvenog polumjeseca (IFRC) i nacionalna društva Crvenog krsta/križa (BiH, Hrvatska, Srbija, Crna Gora) — materijali o pripremi domaćinstava za katastrofe.
- U.S. Federal Emergency Management Agency (FEMA), Ready.gov — *Build a Kit*, *Make a Plan*, upute za poplave, zemljotrese i nestanak struje.
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service (USDA FSIS) — *Keep Your Food Safe During Emergencies* (frižider i zamrzivač tokom nestanka struje).
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) — informacije o trovanju ugljen-monoksidom i prevenciji.
- Civilne zaštite i uprave za zaštitu i spašavanje (BiH, Hrvatska, Srbija, Crna Gora) — lokalna uputstva i hitni brojevi.

Stručna provjera sadržaja	[DATUM] · [STRUČNJAK / USTANOVA]

Polja i kvadratići u ovom PDF-u mogu se popuniti i sačuvati u programu Adobe Acrobat Reader (računar i telefon). U nekim preglednicima popunjavanje ne radi — tada isprintaj stranu.

Odricanje odgovornosti. Ovaj vodič je edukativnog karaktera i ne zamjenjuje savjet ljekara, civilne zaštite, inspekcije za hranu ili drugih stručnih službi. Pratite upute nadležnih organa u vašoj zemlji. Autor ne snosi odgovornost za štetu nastalu nepravilnom primjenom sadržaja. PDF je licenciran za ličnu i porodičnu upotrebu — dijeljenje i preprodaja nisu dozvoljeni.

STAYSAFE72 PRVA 72 SATA ODLUČUJU SVE.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR