

SET2GO+



INFORMIRANI...

PRIPREMLJENI...

ZAJEDNO

INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

Biti pripremljen znači  
biti opremljen  
korisnim pomagalima  
za slučaj krizne  
situacije.



## Savjeti u **pripremi** za krizne situacije

- ✓ Napravite osobni plan za slučaj krizne situacije.
- ✓ Gdje god se nalazili, upoznajte se s mogućim opasnostima i planovima sigurnosti.
- ✓ S članovima obitelji i prijateljima dogovorite načine kontaktiranja.
- ✓ S članovima obitelji i prijateljima dogovorite mjesta susreta.
- ✓ Izaberite osobu za kontakt izvan vaše regije.



## Savjeti u **pripremi** za krizne situacije

- ✓ Naučite pažljivo slušati lokalni radio te kako isključiti dovod struje, plina i vode u kućanstvu.
- ✓ Stalno dopunjavajte osobni plan za slučaj krizne situacije i potičite bližnje na isto.
- ✓ Pripremite **SET2GO+** za krizne situacije i držite ga na dohvat.
- ✓ Držite pomagala i namirnice u ruksaku koji možete koristiti kod kuće ili ga ponijeti sa sobom u slučaju izmještanja.
- ✓ Naučite prvu pomoć.



**INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO**



- Što biste stavili u svoj set za katastrofe?
- Napravite svoj osobni plan!

**PRIPREMLJEN**





**SET2GO+** [Naslovna](#) [Web stranica HCK](#) [Kontakt](#)

## Ruksak za krizne situacije



**SET ZA PRVU POMOĆ**  
trokutaste marama - 2 komada,  
sterilna kompres 20 x 10 cm,  
sterilna kompres 10 x 10 cm,  
sterilna kompres 5 x 8 cm,  
vodootporni festeri - 1 kutija,  
kaliko zavoj - 2 komada,  
poliesterska metalizirana folija

**PRAKTIČNI SET ZA 4 OSOBE**  
džepna baterija, blok s kemijskom olovkom,  
kutija za lijekove, navlaka za mobilni/dokumente,  
džepni nož, upaljač,  
zviždaljka/privjesak,  
kabanica, 2 sportske boce

**PRAKTIČNI SET ZA 2 OSOBE**  
džepna baterija, blok s kemijskom olovkom,  
kutija za lijekove, navlaka za mobilni/dokumente,  
džepni nož, upaljač,  
zviždaljka/privjesak,  
kabanica, sportska boca

**HIGIJENSKI SET ZA 4 OSOBE**  
sapun, papirnate maramice, 4 četkice za zube, vlažne maramice,  
higijenski set za muškarce (higijenske maramice, gel za tuširanje, pasta za zube, britvice - 2 komada, repelent gel, intimni sapun, šampon za kosu), higijenski set za žene (gel za tuširanje, pasta za zube, šampon za kosu, higijenski uložci, higijenske maramice,

**HIGIJENSKI SET ZA 2 OSOBE**  
sapun, papirnate maramice, 2 četkice za zube, vlažne maramice,  
higijenski set za muškarce (higijenske maramice, gel za tuširanje, pasta za zube, britvice - 2 komada, repelent gel, intimni sapun, šampon za kosu), higijenski set za žene (gel za tuširanje, pasta za zube, šampon za kosu, higijenski uložci, higijenske maramice,

<http://set2go.hck.hr>



## PRAKTIČNI SET ZA 4 OSOBE

- ✓ džepna baterija,
- ✓ blok s kemijskom olovkom,
- ✓ kutija za lijekove,
- ✓ navlaka za mobitel/dokumente,
- ✓ džepni nož,
- ✓ upaljač,
- ✓ zviždaljka/privjesak,
- ✓ kabanica,
- ✓ 2 sportske boce.



<http://set2go.hck.hr>

PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

## SET ZA PRVU POMOĆ

- ✓ trokutasta marama - 2 komada,
- ✓ sterilna kompresa 20 x 10 cm,
- ✓ sterilna kompresa 10 x 10 cm,
- ✓ sterilna kompresa 5 x 8 cm,
- ✓ vodootporni flasteri - 1 kutija,
- ✓ kaliko zavoj - 2 komada,
- ✓ poliesterska metalizirana folija.



<http://set2go.hck.hr>

PRIPREMIMO SE ZAJEDNO





## PRAKTIČNI SET ZA 2 OSOBE

- ✓ džepna baterija,
- ✓ blok s kemijskom olovkom,
- ✓ kutija za lijekove,
- ✓ navlaka za mobitel/dokumente,
- ✓ džepni nož,
- ✓ upaljač,
- ✓ zviždaljka/privjesak,
- ✓ kabanica,
- ✓ sportska boca.



<http://set2go.hck.hr>

PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

**INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO**



## HIGIJENSKI SET ZA 4 OSOBE

✓ sapun, papirnate maramice, 4 četkice za zube, vlažne maramice;

✓ **higijenski set za muškarce**

(higijenske maramice, gel za tuširanje, pasta za zube, britvice - 2 komada, repelent gel, intimni sapun, šampon za kosu);

✓ **higijenski set za žene** (gel za tuširanje, pasta za zube, šampon za kosu, higijenski ulošci, higijenske maramice, tamponi, intimni sapun, repelent gel);

✓ **higijenski set za djecu** (higijenske maramice, krema za lice i tijelo, zaštitna dječja krema, šampon za kosu, štapići za uši).



<http://set2go.hck.hr>

**PRIPREMIMO SE ZAJEDNO**

INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO



## HIGIJENSKI SET ZA 2 OSOBE

- ✓ sapun, papirnate maramice, 2 četkice za zube, vlažne maramice;
- ✓ **higijenski set za muškarce** (higijenske maramice, gel za tuširanje, pasta za zube, britvice - 2 komada, repelent gel, intimni sapun, šampon za kosu);
- ✓ **higijenski set za žene** (gel za tuširanje, pasta za zube, šampon za kosu, higijenski ulošci, higijenske maramice, tamponi, intimni sapun, repelent gel).



<http://set2go.hck.hr>

PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

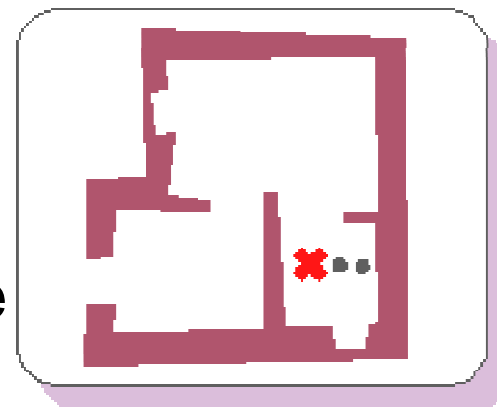
## Osobne stvari kojima možete dopuniti Vaš ruksak:

- ✓ rezervni ključevi doma i automobila,
- ✓ mobilni telefon i punjač,
- ✓ lijekovi i popis lijekova za kronične bolesnike,
- ✓ kopije važnih dokumenata,
- ✓ novac,
- ✓ pokrivače i rezervnu odjeću,
- ✓ hrana i slatkiši s dugim rokom trajanja,
- ✓ dječju hranu i igračke,
- ✓ važni telefonski brojevi,
- ✓ rezervne naočale ili leće,
- ✓ radio s rezervnim baterijama,
- ✓ hrana za kućne ljubimce (ako ih možete povesti bez dovođenja sebe u opasnost).



## Savjeti o **postupanju** u kriznim situacijama

- ✓ Slušajte lokalnu radijsku postaju i slijedite sigurnosne upute.
- ✓ Slijedite vaš **osobni plan za izvanredne situacije**.
- ✓ Provjerite gdje su članovi vaše obitelji.
- ✓ Provjerite možete li pomoći susjedima.
- ✓ U slučaju potrebe, nazovite 112 ili brojeve žurnih službi i slijedite njihove upute.



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

## Savjeti o **postupanju** u kriznim situacijama

- ✓ Ostanite zajedno s bližnjima na sigurnom mjestu u domu.
- ✓ Ukoliko je **sigurno**, isključite dovod plina, struje i vode i zaključajte objekt.
- ✓ Ukoliko unutar doma **nije sigurno**, izidite i ostanite vani.



- ✓ Ukoliko je moguće, sa sobom uzmite **SET2GO+** 



## Osobni plan za krizne situacije - sadržaj

- ✓ Ime i prezime
- ✓ Adresa
- ✓ Brojevi telefona i mobitela
- ✓ Imena i telefonski brojevi najbližih
- ✓ Telefonski brojevi žurnih službi
- ✓ Dogovoreno mjesto sastanka 1
- ✓ Dogovoreno mjesto sastanka 2
- ✓ Osoba za kontakt
- ✓ Adresa i telefonski broj osobe za kontakt



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

### Osobni plan za katastrofe

Ime
Adresa
Broj telefona
Broj mobilnoga
Ime člana obitelji
Adresa člana obitelji
Broj telefona člana obitelji
Broj mobilnoga člana obitelji

Brojevi telefona žurnih službi
Dogovoreno mjesto sastanka 1
Dogovoreno mjesto sastanka 2
Osoba za kontakt
Broj telefona osobe za kontakt

www.disaster-resilience.com  
#myDRJ  
Hrvatski Crveni križ  
www.hck.hr

Opća uprava Europske komisije  
za humanitarnu pomoć i civilnu zaštitu

Međunarodna federacija  
društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Katastrofa se događa brzo i dolazi bez upozorenja.  
**Jeste li spremni?**

## 10 važnih savjeta u pripremi za katastrofe

- napravite osobni plan za slučaj katastrofe
- gdje god bili, upoznajite se s mogućim opasnostima i planovima sigurnosti
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite načine kontaktiranja
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite mjesta susreta
- izaberite osobu za kontakt izvan vaše regije
- ispunite ovaj osobni plan za slučaj katastrofe, uvijek ga držite uz sebe i potičite druge da učine isto
- naučite pažljivo slušati lokalni radio i kako isključiti dovod struje, plina i vode u kućanstvo
- slobite komplet za katastrofe i držite ga na dohvatu
- ako ih imate, redovito održavajte uređaje za otkrivanje požara
- naučite prvu pomoć

## 10 važnih savjeta o postupanju u slučaju katastrofe

- u slučaju potrebe nazovite žurne službe (112) i slijedite njihove upute
- ostanite zajedno s bližnjima na sigurnom mjestu
- pružite prvu pomoć i pozovite pomoć
- ukoliko unutar objekta nije sigurno, izađite i ostanite vani
- ukoliko je sigurno sa sobom ponosite komplet za katastrofe i kućne ljubimce
- ukoliko je sigurno isključite dovod plina, struje i vode i zaključajte objekt
- ukoliko je sigurno uđite u objekt i ostanite u njemu
- slušajte lokalnu radijsku postaju i slijedite sigurnosne upute
- provjerite možete li pomoći susjedima
- slijedite vaš osobni plan za katastrofe

## Sadržaj kompleta za katastrofe

Komplet za katastrofe trebao bi sadržavati osnovne podatke i stvari. Treba biti manjih dimenzija, od vodootpornog materijala. Držite ga na sigurnom i lako dostupnom mjestu.

- važni telefonski brojevi
- komplet za prvu pomoć
- svjetiljka s rezervnim baterijama
- radio aparat s rezervnim baterijama
- popis lijekova za kronične bolesnike
- rezervne naočale ili leće
- voda u boci
- hrana i slatkiši s dugim rokom trajanja
- kopije važnih dokumenata, osobne iskaznice i police osiguranja
- mobilni telefon i punjač
- rezervni ključevi doma i automobila
- potrepštine za osobnu higijenu
- olovka i blok papira
- džepni nož i zviždaljka

## Sa sobom po potrebi možete ponijeti:

- dječju hranu
- lijekove
- pokrivače i rezervnu odjeću
- dječje igračke
- kućne ljubimce, ako ih možete povesti bez dovođenja sebe u opasnost
- novac

Dodajte ostale stvari ovisno o svojim potrebama. Redovito provjeravajte sadržaj kompleta za katastrofe.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO



ZAHVALJUJEM NA PAŽNJI!