Seria Nasi Dziadkowie

Podręcznik Umiejętności Naszych Dziadków

200 ilustrowanych kart krok po kroku



Jak korzystać z kart



Odszukaj umiejętność w spisie. Numery kart są widoczne nad tytułami.

Przed rozpoczęciem przeczytaj listę materiałów i wszystkie kroki.

Wykonuj czynności po kolei. Rysunki pokazują, co zrobić w każdym kroku.

Przy wydruku użyj formatu A4. Zostaw wolny lewy margines do oprawy.

W nagłym zagrożeniu życia dzwoń pod 112.

Spis kart · 001–070

Woda · 001–020



Ogród · 021–040



Spiżarnia · 041–060



Projekty na jedno popołudnie · 061–070



Dalsze projekty: zobacz następny spis.

Spis kart · 071–140

Projekty na jedno popołudnie · 071–080



Domowe naprawy · 081–100



Ogień i gotowanie · 101–120



Przerwy w dostawie prądu · 121–140



Spis kart • 141–200

Pierwsza pomoc • 141–160



Utrzymanie domu i narzędzi • 161–180



Współpraca i codzienna zaradność • 181–200



Dział 1

Woda

Zapas, deszczówka i uzdatnianie



Najpierw przygotuj zapas wody pitnej.
Deszczówkę wykorzystaj do podlewania.

Karta 001

Sprawdź komunikat wodociągów

Materiały: telefon lub radio, notes



1. Otwórz aktualny komunikat dla swojej ulicy.



2. Zapisz, do czego można używać wody.



3. Sprawdź godzinę aktualizacji i termin kolejnego komunikatu.

Przy braku pewnej informacji użyj wody butelkowanej.

Karta 002

Oblicz zapas wody

Materiały: kartka, ołówek, kalkulator



1. Policz domowników.



2. Przyjmij co najmniej 3 l na osobę dziennie.



3. Pomnóż przez liczbę osób i dni.

Przykład: 3 × 3 × 7 = 63 l.

Wodę do higieny zaplanuj osobno.

• Karta 003 •

Wybierz pojemnik na wodę

• Materiały: pojemnik spożywczy, nakrętka •



1. Wybierz pojemnik do kontaktu z żywnością.



2. Sprawdź, czy nakrętka zamyka się szczelnie.



3. Umyj pojemnik przed użyciem.

Pojemnik po chemikaliach odłóż.

• Karta 004 •

Oznacz datę napełnienia

• Materiały: suchy pojemnik z wodą, etykieta, marker •



1. Zapisz datę napełnienia.



2. Naklej etykietę na suchą ściankę.



3. Ustaw starszy zapas z przodu półki.

Na przykład: 17.11.2026.

Karta 005

Rotuj zapas wody pitnej

Materiały: etykiety, marker, półka



1. Sprawdź daty na wszystkich pojemnikach.



2. Przestaw najstarsze opakowania na przód.



3. Po zużyciu uzupełnij zapas od tyłu.

Wodę z samodzielnie napełnionych pojemników wymieniaj co 6 miesięcy.

Karta 006

Przelej wodę bez zanieczyszczeń

Materiały: czysty pojemnik z nakrętką

1.

Przelej wodę pitną, nie dotykając wylotem brzegu pojemnika.



2.

Od razu zakręć pojemnik.



Nie dotykaj wnętrza nakrętki.

Karta 007

Zbierz deszczówkę

Materiały: zbiornik z pokrywą, dopływ z rynny



1. Ustaw zbiornik na równym, stabilnym podłożu.



2. Skieruj wodę z rynny do zakrytego zbiornika.



3. Sprawdź po deszczu, czy nic nie przecieka.

Deszczówkę wykorzystaj do podlewania.

Karta 008

Osłoń wlot zbiornika

Materiały: drobna siatka, obejma, pokrywa



1. Dopasuj siatkę do otworu w pokrywie.



2. Umocuj brzegi bez szczelin.



3. Usuń liście z siatki po deszczu.

Pozostałe otwory również zabezpiecz.

Karta 009

Odprowadź pierwszy spływ

Materiały: separator pierwszego spływu, dopływ z rynny



1. Zamontuj separator zgodnie z instrukcją.



2. Sprawdź, czy pierwsza porcja trafia do separatora.



3. Opróżnij go po opadzie zgodnie z instrukcją.

Tak zebrana woda służy do podlewania.

• Karta 010 •

Zabezpiecz przelew zbiornika

• Materiały: przewód przelewowy, osłona wylotu •



1. Podłącz przewód do otworu przelewowego.



2. Skieruj wylot z dala od fundamentów.



3. Sprawdź drożność podczas deszczu.

Nie kieruj wody na posesję sąsiada.

Karta 011

Podlej rośliny deszczówką

Materiały: zbiornik, konewka



1. Napełnij konewkę wodą ze zbiornika.



2. Podlewaj ziemię przy korzeniach.



3. Zamknij kran i opróżnij konewkę.

Najprościej zacząć od roślin ozdobnych.

• Karta 012 •

Zbierz skropliny z osuszacza

• Materiały: osuszacz z pojemnikiem, konewka •



1. Sprawdź poziom w zbiorniku urządzenia.



2. Opróżnij zbiornik zgodnie z instrukcją.



3. Użyj wody do spłukania toalety.

Skropliny nie są wodą pitną.

• Karta 013 •

Umyj zbiornik na skropliny

• Materiały: instrukcja urządzenia, miękka ściereczka •



1. Wyłącz urządzenie i wyjmij zbiornik.



2. Umyj go zgodnie z instrukcją producenta.



3. Osusz i włóż zbiornik na miejsce.

Przed uruchomieniem sprawdź ułożenie zbiornika.

Karta 014

Oceń awaryjne źródło wody

Materiały: komunikat gminy, mapa okolicy



1. Sprawdź, gdzie gmina udostępnia wodę pitną.



2. Ustal godziny i zasady odbioru.



3. Zabierz czysty, zamykany pojemnik.

Przy wątpliwościach wybierz wodę butelkowaną.

• Karta 015 •

Pozwól mętnej wodzie odstać

• Materiały: dwa czyste naczynia, pokrywa •



1. Odstaw wodę pod przykryciem.



2. Poczekaj, aż osad opadnie na dno.



3. Ostrożnie zlej klarowną warstwę znad osadu.

Przed wypiciem uzdatnij wodę zgodnie z komunikatem.

Karta 016

Zrób filtr wstępny z butelki

Materiały: przecięta butelka, czysta tkanina, płukany piasek, naczynie



1. Włóż tkaninę do odwróconej szyjki.



2. Wsyp piasek i ustaw butelkę nad naczyniem.



3. Wlewaj mętną wodę małymi porcjami.

Przefiltrowana woda nie nadaje się bezpośrednio do picia.

• Karta 017 •

Zagotuj wodę zgodnie z zaleceniem

• Materiały: garnek z pokrywką, czysty pojemnik •



1. Sprawdź zalecenia miejscowych służb.



2. Doprowadź klarowną wodę do mocnego wrzenia.



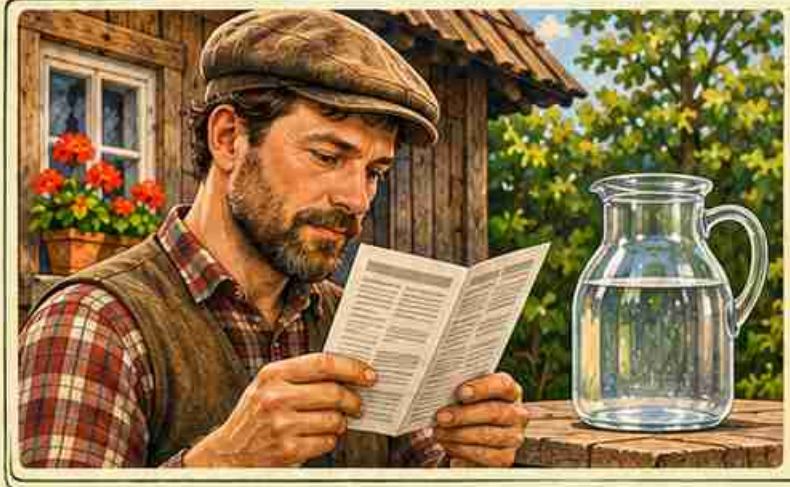
3. Gotuj przez czas wskazany w komunikacie.

Ostudzoną wodę przechowuj pod przykryciem.

Karta 018

Użyj tabletek do uzdatniania

Materiały: tabletki do wody pitnej, czysty pojemnik, zegar



1. Sprawdź na etykiecie objętość wody na tabletkę.



2. Dodaj dawkę wskazaną przez producenta.



3. Odczekaj pełny czas podany na opakowaniu.

Przestrzegaj ograniczeń z etykiety.

Karta 019

Dobierz filtr do zagrożenia

Materiały: instrukcja filtra, komunikat o wodzie



1. Ustal, przed czym trzeba się chronić.



2. Sprawdź, co usuwa dany model.



3. Potwierdź, czy potrzebny jest kolejny etap uzdatniania.

Postępuj zgodnie z lokalnym komunikatem.

• Karta 020 •

Rozpoznaj podejrzenie skażenia

• Materiały: komunikat służb, woda z pewnego źródła •



1. Sprawdź komunikat po zalaniu lub wycieku paliwa.



2. Przy podejrzeniu skażenia chemicznego odstaw tę wodę.



3. Skorzystaj z bezpiecznego źródła wskazanego przez służby.

Gotowanie nie usuwa skażenia chemicznego.

Dział 2

Ogród

Gleba, siew i pielęgnacja



Zacznij od obserwacji światła i gleby.
Wybierz rośliny odpowiednie do miejsca.

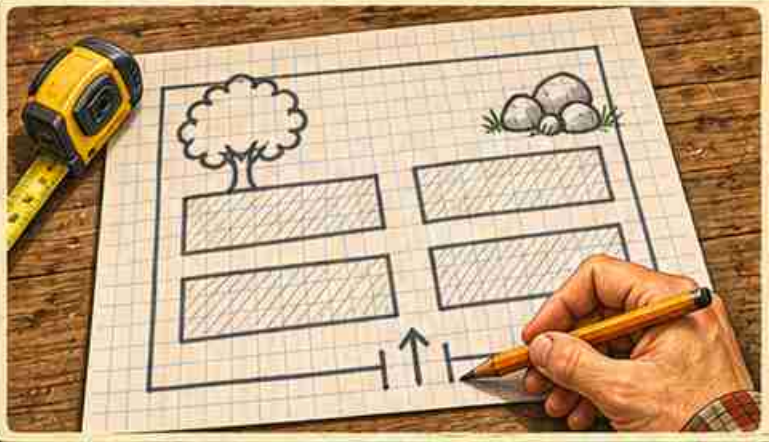
• Karta 021 •

Rozplanuj grządki

• Materiały: kartka w kratkę, miarka, ołówek •



1. Zmierz teren przeznaczony pod uprawę.



2. Zaznacz wejście i stałe przeszkody.



3. Poprowadź ścieżki tak, by sięgać do grządek z boku.

Sprawdź, czy przejedzie taczka.

Karta 022

Sprawdź nasłonecznienie

Materiały: notes, zegar, szkic ogrodu



1. Zaznacz nasłonecznione miejsca rano.



2. Wracaj co godzinę i odnotuj zmiany.



3. Oszacuj czas bezpośredniego słońca osobno dla każdego miejsca.

Zapisz, które miejsca zasłaniają drzewa i budynki.

Karta 023

Oceń wilgotność ziemi dłonią

Materiały: łopatka, rękawice



1. Odsuń suchą warstwę z powierzchni.



2. Weź garść ziemi z głębi i lekko ściśnij.



3. Sprawdź, czy ziemia się rozkrusza, czy oblepia dłoń.

Śliska, mokra ziemia potrzebuje czasu na obeschnięcie.

• Karta 024 •

Pobierz próbkę gleby

• Materiały: czysta łopatka, wiadro, opisany woreczek •



1. Sprawdź wymagania laboratorium.



2. Pobierz ziemię z kilku punktów jednej grządki.



3. Wymieszaj porcje i opisz próbkę.

Nie mieszaj ziemi z miejsc o różnym użytkowaniu.

Karta 025

Wysiej rzodkiewkę

Materiały: nasiona, tabliczka, konewka



1. Zrób płytki rowek w rozluźnionej ziemi.



2. Rozłóż nasiona zgodnie z instrukcją na opakowaniu.



3. Przykryj, podlej delikatnie i oznacz rządek.

Podlewaj tak, by nie wypłukać nasion.

• Karta 026 •

Rozłóż taśmę z nasionami marchwi

• Materiały: taśma siewna, motyczka, konewka •



1. Przygotuj równy rowek zgodnie z etykietą.



2. Rozwiń taśmę płasko na dnie.



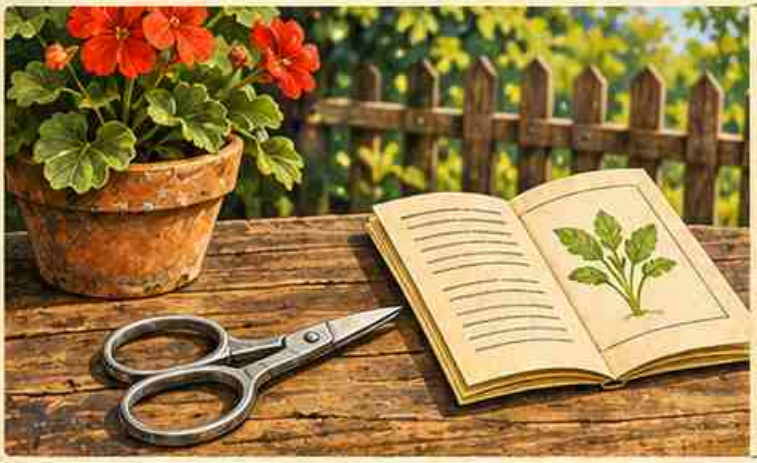
3. Przykryj ziemią i podlej rozproszonym strumieniem.

Dbaj o wilgotność wierzchniej warstwy podczas wschodów.

Karta 027

Przerwij siewki

Materiały: małe nożyczki, instrukcja dla odmiany



1. Sprawdź docelowy odstęp między roślinami.



2. Wskaż najsilniejszą siewkę w każdym skupisku.



3. Odetnij słabsze tuż nad ziemią.

Przy gęstym siewie tnij zamiast szarpać korzenie.

• Karta 028 •

Przepikuj pomidory

• Materiały: mała doniczka, podłoże, pikownik •



1. Przygotuj doniczkę z otworem odpływowym.



2. Podważ siewkę, trzymając ją ostrożnie za liść.



3. Posadź, dociśnij lekko ziemię i podlej.

Chroń cienką łodygę przed zgnieceniem.

Karta 029

Zahartuj rozsadę

Materiały: rozsada, osłonięte miejsce



1. Zacznij od krótkiego pobytu na dworze w cieniu.



2. Stopniowo wydłużaj czas i zwiększaj dostęp słońca.



3. Wnieś rośliny na noc, gdy grozi wychłodzenie.

Po przymrozku wstrzymaj wynoszenie wrażliwej rozsady.

• Karta 030 •

Posadź sałatę

• Materiały: rozsada, łopatka, konewka •



1. Podlej rozsadę przed sadzeniem.



2. Umieść bryłę w dołku, pozostawiając środek rośliny ponad ziemią.



3. Dociśnij podłoże i podlej przy korzeniach.

Dobierz odstępy według odmiany.

• Karta 031 •

Poprowadź fasolę po podporze

• Materiały: fasola tyczna, tyczki, miękki sznurek •



1. Ustaw stabilną podporę przy młodych roślinach.



2. Nakieruj pęd na najbliższą tyczkę.



3. Jeśli trzeba, przytrzymaj pęd luźną pętlą.

Nie zaciskaj sznurka na łodydze.

Karta 032

Podeprzyj pomidora

Materiały: palik, miękkie wiązanie



1. Osadź palik obok rośliny bez naruszania bryły.



2. Zawiąż taśmę w luźną ósemkę.



3. Przy wzroście sprawdzaj i dokładaj wiązania.

Zostaw miejsce na grubienie łodygi.

Karta 033

Rozłóż ściółkę ze słomy

Materiały: sucha słoma, konewka



1. Podlej ziemię, jeśli jest sucha.



2. Ułóż słomę na powierzchni wokół roślin.



3. Zostaw wolny krąg przy łodygach.

Sprawdź wilgotność gleby pod słomą.

Karta 034

Podlej przy korzeniu

Materiały: konewka, palik do oznaczenia rzędu



1. Sprawdź wilgotność pod powierzchnią ziemi.



2. Lej wodę powoli przy podstawie rośliny.



3. Przerwij, jeśli woda zaczyna spływać po grządce.

Do warzyw używaj wody bezpiecznej dla upraw jadalnych.

• Karta 035 •

Osłoń rośliny przed przymrozkiem

• Materiały: agrowłóknina, łuki, obciążniki •



1. Rozstaw łuki nad wrażliwymi roślinami.



2. Rozłóż osłonę i dociąż brzegi przed nocą.



3. Po ociepleniu zdejmij lub przewietrz osłonę.

Sprawdź prognozę także na następną noc.

• Karta 036 •

Załóż kompost z resztek roślinnych

• Materiały: kompostownik, liście, surowe resztki roślinne •



1. Na dno daj luźne, suche gałązki.



2. Przekładaj wilgotne resztki suchymi liśćmi.



3. Przykryj świeże resztki warstwą liści.

Mięso, tłuszcz i nabiał zostaw poza kompostem.

• Karta 037 •

Sprawdź wilgotność kompostu

• Materiały: rękawice, suche liście, konewka •



1. Ściśnij w dłoni próbkę z wnętrza pryzmy.



2. Jeśli kapie woda, domieszaj suche liście.



3. Jeśli materiał się rozsypuje i pyli, lekko go zwilż.

Próbka ma przypominać wyciśniętą gąbkę.

Karta 038

Załóż barierę na ślimaki

Materiały: obrzeże do grządek, rękawice



1. Zamknij obrzeżem cały obwód grządki.



2. Sprawdź szczeliny przy łączeniach i u podstawy.



3. Usuń liście zwisające przez barierę.

Po deszczu skontroluj wnętrze grządki.

Karta 039

Zbierz nasiona fasoli

Materiały: dojrzałe suche strąki, papierowa koperta



1. Wybierz zdrową roślinę odmiany ustalonej.



2. Zbierz suche strąki i wyłuskaj nasiona.



3. Dosusz nasiona i opisz kopertę.

Zachowaj jedynie nasiona bez pleśni i uszkodzeń.

• Karta 040 •

Dosusz cebulę po zbiorze

• Materiały: przewiewna kratka, osłonięte miejsce •



1. Odrzuć cebule uszkodzone i nadgniłe.



2. Rozłóż zdrowe główki pojedynczą warstwą pod dachem.



3. Przenieś do przechowania, gdy szyjki i łuski wyschną.

Wybierz miejsce suche i przewiewne.

Dział 3

Spiżarnia

Porządek, suszenie i bezpieczne przechowywanie



Najpierw sprawdź, co masz. Potem wybierz właściwą metodę dla każdego produktu.

Karta 041

Spisz zapasy

Materiały: notes, ołówek, wolne miejsce na blacie



1. Zdejmij produkty z jednej półki i pogrupuj je według rodzaju.



2. Zapisz nazwę, liczbę opakowań i najbliższą datę z etykiety.



3. Powtórz na kolejnych półkach. Odnotuj otwarte produkty osobno.

Policz opakowania ponownie. Liczba na półce ma się zgadzać z listą.

Karta 042

Ustaw zapasy według dat

Materiały: lista zapasów, koszyk, marker



1. Porównaj daty na opakowaniach tego samego produktu.



2. Ustaw z przodu opakowania z najbliższą datą. Nowe włóż z tyłu.



3. Zapisz datę otwarcia zgodnie ze wskazaniami na opakowaniu.

Wybierz najpierw to, co kończy się najwcześniej. Uwzględnij krótszy termin po otwarciu.

• Karta 043 •

Rozdziel półki według wilgoci

• Materiały: szczelne pojemniki, sucha ściereczka •



1. Sprawdź narożniki półek, ściany i podłogę pod kątem wilgoci.



2. Ustaw susz, mąkę i kaszę w szczelnych pojemnikach na suchej półce.



3. Półki przy przecieku opróżnij. Usuń przyczynę i osusz miejsce przed ponownym użyciem.

Wstaw zapasy dopiero wtedy, gdy półka i jej narożniki są suche.

Karta 044

Oznacz każdą partię

Materiały: etykiety, marker, rejestr



1. Nadaj jednej partii kod. Wpisz nazwę produktu i datę przygotowania.



2. Dopisz miejsce przechowywania. Zapisz recepturę i sposób obróbki w rejestrze.



3. Naklej etykiety na suche pojemniki z tej partii.

Kod na pojemniku powinien prowadzić do jednego wpisu w rejestrze.

Karta 045

Sprawdź zamknięcie słoika

Materiały: ostudzony słoik, notes



1. Po obróbce odstaw słoik na 12–24 godziny. Nie dokręcaj gorącego zamknięcia.



2. Po ostudzeniu zdejmij pierścień, jeśli używasz zamknięcia dwuczęściowego.



3. Naciśnij środek wieczka. Ruch lub kliknięcie oznacza brak szczelności.

Szczelne wieczko nie potwierdza prawidłowej obróbki. Nieszczelnego słoika nie odkładaj na półkę.

Karta 046

Posortuj owoce

Materiały: dwie miski, durszlak, nóż



1. Odrzuć owoce spleśniałe, gnijące lub o podejrzanym zapachu.



2. Zdrowe owoce opłucz pod bieżącą wodą. Odsącz.



3. Usuń szypułki i pestki, jeśli wymaga tego przepis.

Przed odmierzaniem sprawdź, czy w misce są tylko owoce przeznaczone do użycia.

• Karta 047 •

Przygotuj słoiki do obróbki

• Materiały: sprawdzony przepis, słoiki i zgodne zamknięcia •



1. Dobierz pojemność słoika i rodzaj zamknięcia zgodnie z przepisem.



2. Umyj słoiki, obejrzyj brzegi i odłóż sztuki z wyszczerbieniami lub pęknięciami.



3. Przygotuj słoiki i zamknięcia zgodnie z przepisem i instrukcją producenta.

Przed napełnieniem oceń każdy brzeg w dobrym świetle.

• Karta 048 •

Przygotuj przecier jabłkowy

• Materiały: 500 g jabłek, woda pitna, garnek, tłuczek •



1. Umyj i obierz jabłka. Usuń gniazda nasienne i pokrój miąższ.



2. Wlej odrobinę wody na dno garnka. Duś jabłka pod przykryciem do miękkości, co jakiś czas mieszając.



3. Rozgnieć miękkie jabłka. Podaj od razu lub szybko schłódź i wstaw do lodówki.

Na półkę przygotuj przecier wyłącznie według sprawdzonego przepisu utrwalania.

• Karta 049 •

Zrób próbę suszenia w piekarniku

• Materiały: jabłko, nóż, ruszt, termometr piekarnikowy •



1. Sprawdź, czy piekarnik utrzymuje około 60°C i umożliwia odprowadzanie wilgoci.



2. Rozłóż kilka plasterków na ruszcie bez nakładania. Susz zgodnie z instrukcją piekarnika.



3. Wyjmij najgrubszy plaster, ostudź i przekrój. Środek ma być bez śladów wilgoci.

Jeśli piekarnik przegrzewa produkt lub zatrzymuje parę, użyj suszarki do żywności.

• Karta 050 •

Wysusz plastry jabłek

• Materiały: jabłka, nóż, suszarka do żywności •



1. Umyj jabłka i usuń gniazda nasienne. Pokrój na plastry grubości 3–6 mm.



2. Rozłóż plastry w jednej warstwie na tacach. Susz w około 60°C.



3. Ostudź najgrubszy plaster i przekrój go. Szukaj elastycznego miąższu bez wilgotnego środka.

Jeśli środek jest wilgotny, susz dłużej. Przed pakowaniem wyrównaj wilgotność według karty 051.

• Karta 051 •

Wyrównaj wilgotność suszu owocowego

• Materiały: ostudzony susz, czysty suchy słoik •



1. Włóż susz luźno do słoika. Zamknij i odstaw na 7–10 dni.



2. Raz dziennie potrząśnij słoikiem i obejrzyj ścianki pod światło.



3. Jeśli zauważysz skropliny, a susz nie jest spleśniały, dosusz go i zacznij kontrolę od nowa.

Po 7–10 dniach bez skroplin przepakuj susz do suchego szczelnego pojemnika.

• Karta 052 •

Wysusz zioła kuchenne

• Materiały: świeże zioła, czysty ręcznik, suszarka •



1. Przebierz liście, opłucz i osusz ręcznikiem.



2. Ułóż w jednej warstwie. Susz w temperaturze około 35–46°C.



3. Ostudź kilka listków. Sprawdź, czy łatwo kruszą się w palcach.

Schowaj dopiero po wystudzeniu, w suchym szczelnym pojemniku.

Karta 053

Podziel suszone warzywa na porcje

Materiały: ostudzony susz warzywny, waga, suche pojemniki



1. Odmierz suche warzywa w porcjach na jedno gotowanie.



2. Zapakuj w suche szczelne pojemniki. Zapisz zawartość, masę i datę.



3. Schowaj w suchym, ciemnym miejscu. Otwieraj po jednym pojemniku.

Upewnij się, że opakowanie każdej porcji można domknąć bez zgniatania suszu.

Karta 054

Skontroluj wilgoć w suszu

Materiały: przezroczyste opakowanie, jasne światło



1. Obejrzyj wewnętrzne ścianki słoika. Szukaj kropli i zaparowania.



2. Sprawdź susz pod kątem pleśni. Wyrzuć całą zawartość, jeśli widzisz pleśń.



3. Jeśli susz zawilgotniał, ale się nie zepsuł, dosusz go. Pakuj dopiero po wystudzeniu.

Sprawdź także, czy pokrywka jest szczelna i półka pozostaje sucha.

• Karta 055 •

Przechowaj suche strączki

• Materiały: suche nasiona, szczelne pojemniki, etykiety •



1. Przesyp suche strączki do czystych i suchych pojemników.



2. Zachowaj nazwę odmiany, datę i instrukcję gotowania z opakowania.



3. Ustaw w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Wcześniejsze daty dosuń do przodu.

Przy przeglądzie poszukaj wilgoci, owadów lub uszkodzeń opakowania.

• Karta 056 •

Namocz grzyby ze sprawdzonego źródła

• Materiały: suszone grzyby spożywcze, miska, woda pitna •



1. Wybierz susz z czytelną nazwą gatunku i zaleceniami producenta. Użyj wskazanej ilości wody.



2. Namocz według instrukcji. Jeśli namaczasz kilka godzin, włóż miskę do lodówki.



3. Ugotuj namoczone grzyby w potrawie zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

Sprawdź przed użyciem, czy namoczone kawałki zmiękły i czy nie mają twardego środka.

• Karta 057 •

Zmierz temperaturę potrawy

• Materiały: czysty termometr kuchenny, instrukcja •



1. Ustal wymaganą temperaturę dla potrawy. Dla drobiu przyjmij co najmniej 74°C wewnątrz.



2. Wsuń sondę w najgrubszą część. Nie dotykaj kości ani naczynia.



3. Poczekaj na stabilny odczyt. Zmierz też w drugim grubym miejscu.

Jeśli wynik jest zbyt niski, gotuj dalej i zmierz ponownie czystą sondą.

Karta 058

Obejrzyj słoik przed otwarciem

Materiały: jasne światło, lista partii



1. Porównaj etykietę z rejestrem i sprawdź, czy zastosowano właściwą obróbkę.



2. Obejrzyj zamknięcie i szkło. Szukaj wybrzuszenia, przecieku, pęknięcia lub pleśni.



3. Jeśli słoik budzi wątpliwości, nie otwieraj go i nie próbuj zawartości.

Nawet słoik bez zmian wyglądu odrzuć, jeśli nie można potwierdzić prawidłowej obróbki.

Karta 059

Przenieś zapasy po zalaniu

Materiały: rękawice, czyste skrzynki, lista zapasów



1. Wejdź dopiero, gdy miejsce jest bezpieczne. Ustaw czyste skrzynki poza zalaną strefą.



2. Przenieś produkty, co do których masz pewność, że nie dotknęła ich woda powodziowa.



3. Odrzuć zalane domowe przetwory, opakowania papierowe i pojemniki z zakrętkami. Nie próbuj żywności.

Nie mieszaj uratowanych zapasów z rzeczami, które mogły mieć kontakt z wodą.

Karta 060

Podziel zapas na wyjazd

Materiały: suchy prowiant lub zamknięte konserwy, pojemniki, plan posiłków



1. Zapisz liczbę osób i posiłków. Wybierz żywność trwałą w temperaturze pokojowej.



2. Podziel suchy prowiant na porcje. Konserwy zostaw zamknięte; zapakuj otwieracz.



3. Opisz porcje według kolejności posiłków. Zabezpiecz przed wodą i zgnieceniem.

Sprawdź przed wyjazdem, czy każdy posiłek ma porcję dla każdego domownika.

Dział 4

Projekty na jedno popołudnie

Proste konstrukcje do domu i ogrodu



Zmierz miejsce i przygotuj materiały. Na końcu sprawdź, czy wszystko działa.

• Karta 061 •

Zrób chłodziarkę z dwóch doniczek

• Materiały: dwie nieszkliwione donice, piasek, woda, tkanina •



1. Wstaw mniejszą donicę do większej i wypełnij odstęp piaskiem.



2. Zwilż piasek i ustaw zestaw w cieniu z przepływem powietrza.



3. Włóż całe warzywa i okryj wilgotną tkaniną.

Nie przechowuj tu mięsa, mleka ani gotowych dań.

• Karta 062 •

Sprawdź chłodzenie wyparne

• Materiały: dwa termometry, chłodziarka z doniczek, notes •



1. Ustaw jeden termometr w chłodziarce, drugi w cieniu obok.



2. Po wyrównaniu wskazań zapisz obie temperatury.



3. Powtórz odczyt w różnych porach dnia.

W wilgotnym powietrzu chłodzenie jest słabsze.

• Karta 063 •

Zrób ziemiankę z zakopanego kubła

• Materiały: sztywny kubeł z pokrywą, łopata, termometr •



1. Wybierz suche miejsce bez podziemnych instalacji.



2. Osadź kubeł tak, by brzeg wystawał ponad grunt.



3. Osłoń przed opadami. Kontroluj temperaturę i zawilgocenie.

Przechowuj tylko zdrowe, całe warzywa odpowiednie do takiego składowania.

Karta 064

Zrób skrzynkę na cebulę

Materiały: ażurowa skrzynka, okładzina z papieru



1. Oczyść skrzynkę i sprawdź otwory.



2. Rozłóż suche cebule bez upychania.



3. Ustaw skrzynkę w przewiewnym, suchym miejscu.

Usuń miękkie cebule podczas przeglądu.

• Karta 065 •

Ustaw przewiewną półkę na jabłka

• Materiały: stabilna półka, tacka, czysty papier •



1. Posortuj jabłka i odłóż uszkodzone.



2. Rozłóż zdrowe owoce pojedynczą warstwą.



3. Regularnie sprawdzaj, czy nie gniją.

Przechowuj jabłka osobno od warzyw wrażliwych na etylen.

Karta 066

Zrób stojak do suszenia ziół

Materiały: stabilna rama, czysta siatka spożywcza, klipsy



1. Napnij siatkę i umocuj ją na ramie.



2. Rozłóż czyste zioła w jednej warstwie.



3. Postaw stojak z dala od wilgoci i kurzu.

Pakuj zioła dopiero po całkowitym wysuszeniu.

Karta 067

Zrób osłonę dla rozsady

Materiały: czysta butelka, nożyczki, rękawice



1. Odetnij dno i wygładź ostrą krawędź.



2. Osadź butelkę w ziemi wokół sadzonki.



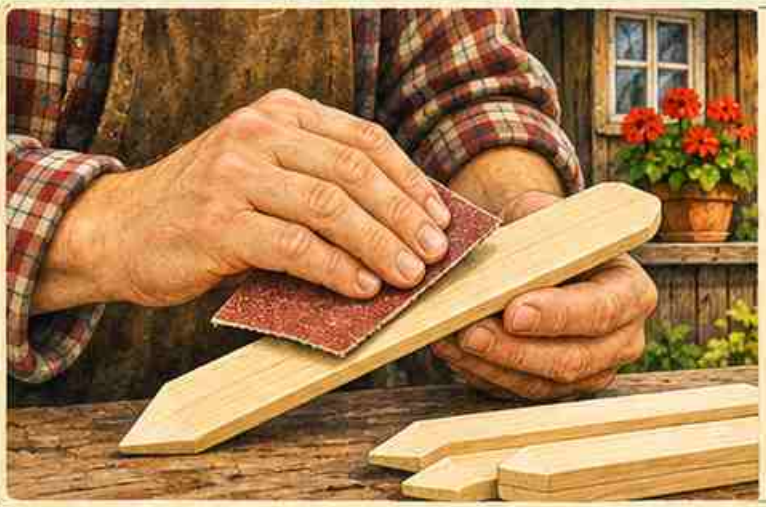
3. Zdejmij nakrętkę, gdy trzeba zwiększyć przewiew.

W pełnym słońcu zdejmij osłonę, by ograniczyć przegrzanie.

Karta 068

Zrób znaczniki grządek

Materiały: listwy, papier ścierny, wodoodporny marker



1. Wygładź brzegi drewnianych listew.



2. Zapisz nazwę rośliny i datę siewu.



3. Wsuń znacznik na początku rzędu.

Sprawdź czytelność po pierwszym deszczu.

Karta 069

Zbuduj prosty trejaż

Materiały: paliki, linka, młotek



1. Osadź paliki po obu stronach rzędu.



2. Umocuj linkę lub siatkę na kilku wysokościach.



3. Lekko pociągnij, żeby sprawdzić stabilność.

Dopasuj wysokość podpory do odmiany.

Karta 070

Ustaw kroplownik do doniczki

Materiały: pojemnik, gotowy kroplownik, podstawka



1. Podłącz kroplownik zgodnie z instrukcją.



2. Ustaw przepływ nad podstawką podczas próby.



3. Po sprawdzeniu kieruj krople przy korzeniu.

Po pierwszej dobie sprawdź wilgotność ziemi.

Karta 071

Zrób przesiewacz do kompostu

Materiały: drewniana rama, siatka, mocowania, rękawice



1. Zamocuj siatkę do ramy i osłoń ostre końcówki.



2. Oprzyj ramę stabilnie nad taczką.



3. Przesiej dojrzały kompost małymi porcjami. Grube kawałki zawróć na pryzmę.

Karta 072

Złóż skrzynkę na narzędzia

Materiały: przycięte deski, wkręty, uchwyt, wkrętak



1. Wygładź krawędzie przygotowanych desek.



2. Połącz dno ze ściankami, potem przymocuj uchwyt.



3. Sprawdź uchwyt na małym obciążeniu.

Dopasuj mocowania do grubości drewna.

• Karta 073 •

Zrób deskę na klucze

• Materiały: listwa, haczyki, mocowanie do ściany •



1. Rozmieść haczyki i zaznacz otwory.



2. Przykręć haczyki do listwy.



3. Umocuj listwę do właściwego podłoża.

Przed wierceniem sprawdź przebieg instalacji.

Karta 074

Zrób klin do drzwi

Materiały: gotowy klin drewniany, papier ścierny, podkładka gumowa



1. Wygładź brzegi klina.



2. Przymocuj gumę do spodu.



3. Wsuń klin i sprawdź, czy się nie ślizga.

Nie blokuj nim drzwi przeciwpożarowych.

• Karta 075 •

Zrób wałek pod drzwi

• Materiały: tkanina, miarka, igła, suche wypełnienie •



1. Zmierz szerokość szczeliny i długość drzwi.



2. Zszyj rękaw, wsyp wypełnienie i zamknij koniec.



3. Ułóż wałek tak, by nie blokować wyjścia.

Zdejmij go z przejścia, gdy drzwi są otwarte.

Karta 076

Uporządkuj przewody uchwytem

Materiały: rzep, mocowanie do biurka



1. Zbierz luźny nadmiar przewodów w szeroką pętlę.



2. Zamknij rzep bez ściskania osłon.



3. Przymocuj uchwyt z dala od krawędzi przejścia.

Nie zwijaj przewodu dużego obciążenia podczas pracy.

• Karta 077 •

Przygotuj miejsce na latarkę

• Materiały: uchwyt, latarka, zapas baterii •



1. Wybierz miejsce dostępne po ciemku.



2. Zamocuj uchwyt i włóż latarkę.



3. Sprawdź, czy można ją wyjąć jedną ręką.

Raz na jakiś czas sprawdź baterie.

Karta 078

Zrób tacę warsztatową

Materiały: płytka skrzynka, małe pojemniki, wkład antypoślizgowy



1. Przyłóż wkład do dna i dopasuj jego rozmiar.



2. Rozstaw pojemniki na wkręty i drobne części.



3. Sprawdź przenoszenie tacy z niewielkim obciążeniem.

Ostre końcówki chowaj pod pokrywką.

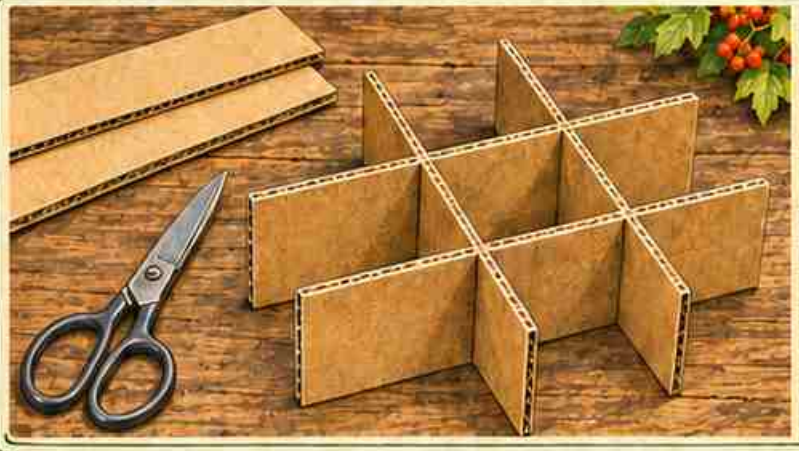
Karta 079

Zrób przegrodę na słoiki

Materiały: karton, nożyczki, miarka



1. Zmierz najszerszy słoik.



2. Wytnij i połącz paski w kratkę z zapasem miejsca.



3. Wsuń kratkę do skrzynki i sprawdź stabilność.

Stawiaj słoiki pionowo w jednej warstwie.

Karta 080

Zrób matę pod doniczki

Materiały: wodoodporna tacka, podkładki, miarka



1. Zmierz powierzchnię pod doniczkami.



2. Ustaw podkładki tak, by odpływy pozostały drożne.



3. Po podlaniu usuń stojącą wodę z tacki.

Sprawdzaj, czy blat pod tacką jest suchy.

Dział 5

Domowe naprawy

Żeliwo, drobne usterki i szycie



Znajdź źródło usterki i dobierz narzędzie. Po naprawie sprawdź wynik.

Karta 081

Usuń rdzę z patelni żeliwnej

Materiały: zimna patelnia z surowego żeliwa, wełna stalowa, płyn do naczyń, ściereczka



1. Sprawdź, czy patelnia nie jest emaliowana i nie ma pęknięć.



2. Zetrzyj rdzę wełną stalową. Umyj patelnię w ciepłej wodzie z płynem i wypłucz.



3. Osusz powierzchnię i wszystkie zagłębienia. Od razu przejdź do sezonowania na karcie 082.

Przed natłuszczeniem przetrzyj powierzchnię jasną ściereczką. Na ściereczce nie powinno być pomarańczowych śladów.

Karta 082

Zasezonuj żeliwo

Materiały: czysta sucha patelnia z surowego żeliwa, olej rzepakowy, ręcznik papierowy, blacha



1. Sprawdź, czy cała patelnia nadaje się do piekarnika. Rozetrzyj bardzo cienką warstwę oleju i wytrzyj nadmiar.



2. Dla patelni marki Lodge ustaw 230–260°C. Połóż patelnię dnem do góry na ruszcie, a blachę poziom niżej. Wygrzewaj godzinę.



3. Wyłącz piekarnik. Zostaw patelnię w środku do wystudzenia i wietrz kuchnię podczas wygrzewania.

Dla innych patelni sprawdź zalecenia producenta. Zimna powierzchnia nie powinna być lepka.

Karta 083

Osusz patelnię po myciu

Materiały: umyta patelnia żeliwna, czysta ściereczka, kuchenka



1. Wytrzyj dokładnie wnętrze, dno i uchwyt od razu po myciu.



2. Jeśli w zagłębieniach pozostały krople, podgrzewaj patelnię krótko na małym ogniu pod nadzorem.



3. Wyłącz grzanie. Zostaw patelnię do wystudzenia na suchej powierzchni odpornej na ciepło.

Przed schowaniem sprawdź, czy spód, rant i otwór w uchwycie są suche.

• Karta 084 •

Dokręć mocowanie zawiasu

• Materiały: wkrętak pasujący do wkrętu, stabilna podpórka •



1. Podeprzyj drzwiczki i delikatnie nimi porusz. Obserwuj, czy mocowanie przesuwa się względem mebla.



2. Dokręć ręcznie wkręt mocujący, aż przestanie się ruszać. Nie dokręcaj na siłę.



3. Zdejmij podpórkę i kilka razy otwórz drzwiczki. Jeśli wkręt obraca się w miejscu, użyj karty 085.

Przy spokojnym otwieraniu zawias i płytka mocująca nie powinny się ruszać przy drewnie.

Karta 085

Napraw wyrobiony otwór w drewnie

Materiały: wkrętak, dopasowany drewniany kołek, klej do drewna, piłka, wiertarka z wiertłem



1. Podeprzyj drzwiczki, a następnie wykręć wkręt. W litym, niepopękanym drewnie wklej dopasowany kołek.



2. Po utwardzeniu kleju przytnij kołek równo. Nawierć prosto otwór pilotujący, krótszy od wkrętu.



3. Wkręć właściwy wkręt ręcznie. Jeśli płyta się kruszy, dobierz rozwiązanie do jej rodzaju.

Wkręt ma łapać gwint bez obracania się w miejscu i nie może przebić drugiej strony.

• Karta 086 •

Nasmaruj skrzypiący zawias

• Materiały: ściereczka, środek wskazany przez producenta zawiasu •



1. Wytrzyj kurz wokół przegubu i ustal, skąd dochodzi skrzypienie.



2. Jeśli producent dopuszcza smarowanie, nanieś małą kroplę w zalecanym miejscu.



3. Otwórz i zamknij drzwiczki kilka razy. Zetrzyj nadmiar środka.

Jeśli słychać tarcie mimo smarowania, sprawdź ustawienie drzwiczek i mocowanie.

Karta 087

Wyrównaj drzwiczki szafki

Materiały: wkrętak, instrukcja zawiasu, miarka



1. Domknij drzwiczki i sprawdź, gdzie szczelina robi się węższa albo krawędź ociera.



2. Znajdź w instrukcji śrubę odpowiedniej regulacji. Obracaj ją małymi krokami.



3. Po każdym ruchu sprawdź szczelinę i domknięcie. Jednocześnie zmieniaj tylko jeden kierunek.

Drzwiczki nie ocierają i zamykają się swobodnie. Szczelina jest równa od góry do dołu.

• Karta 088 •

Wymień uchwyt meblowy

• Materiały: wkrętak, miarka, nowy uchwyt, pasujące śruby •



1. Zmierz rozstaw od środka do środka otworów. Wybierz uchwyt o takim samym rozstawie.



2. Odkręć śruby od wewnątrz, przytrzymując stary uchwyt od zewnątrz.



3. Przyłóż nowy uchwyt. Dobierz śruby do grubości frontu i dokręć je ręcznie.

Uchwyt nie obraca się przy lekkim pociągnięciu, a śruby nie wystają z przodu.

Karta 089

Usuń wystającą drzazgę z drewna

Materiały: papier ścierny, klocek, okulary, maska, ściereczka



1. Wybierz drobną drzazgę na niepowlekanym drewnie. Ustabilizuj element na blacie.



2. Przesuwaj klocek zgodnie z przebiegiem włókien. Wygładź wystający fragment bez wyrywania.



3. Usuń pył wilgotną ściereczką. Jeśli drewno pęka głębiej, przerwij pracę.

Przeciągnij kawałkiem materiału po wysuszonej powierzchni. Tkanina nie powinna zahaczać.

Karta 090

Podklej odstający fornir

Materiały: klej do drewna, cienka szpatułka, papier do pieczenia, klocek, zacisk



1. Usuń luźny pył spod podniesionej krawędzi. Sprawdź, czy fornir da się docisnąć bez pękania.



2. Wsuń cienką warstwę kleju pod fornir. Zetrzyj nadmiar, zanim wyschnie.



3. Połóż papier do pieczenia i płaski klocek. Dociśnij zaciskiem na czas podany przez producenta kleju.

Po utwardzeniu obejrzyj krawędź pod światło. Powinna leżeć płasko i się nie podnosić.

• Karta 091 •

Umocuj poluzowaną nogę krzesła

• Materiały: wkrętak lub klucz, miękki podkład, instrukcja mebla •



1. Odwróć krzesło na miękkim podkładzie. Szukaj luzu w połączeniu śrubowym oraz pęknięć.



2. Jeśli drewno jest całe, dokręć istniejące mocowanie odpowiednim kluczem. Nie zmieniaj położenia łączników.



3. Postaw krzesło na płaskiej podłodze. Delikatnie dociśnij siedzisko rękami i obserwuj połączenie.

Jeśli nadal jest luz lub widać pęknięcie, nie siadaj do czasu naprawy.

• Karta 092 •

Ustabilizuj chwiejący się stół

• Materiały: cienkie podkładki meblowe, klucz, poziomnica •



1. Zdejmij ciężkie rzeczy. Sprawdź, czy nogi i łączenia są całe oraz dokręcone.



2. Przestaw stół na możliwie równy fragment podłogi. Naciśnij lekko przeciwległe rogi blatu.



3. Jeśli jedna noga ma małą szczelinę przy podłodze, przyklej dopasowaną podkładkę meblową.

Po dociśnięciu każdego rogu stół nie powinien się kołysać, a podkładka nie może się wysuwać.

Karta 093

Wyczyść perlator

Materiały: miękka szczoteczka, miska, czysta woda, klucz do danego modelu



1. Zamknij kran i zatkaj odpływ, żeby nie zgubić drobnych części. Odkręć perlator bez użycia siły.



2. Zapamiętaj kolejność części. Opłucz sitko i usuń osad miękką szczoteczką.



3. Złóż wkład z uszczelką i zamontuj zgodnie z instrukcją. Odkręć wodę słabym strumieniem.

Prawidłowy strumień jest równy, a okolica gwintu pozostaje sucha.

• Karta 094 •

Wymień uszczelkę przy słuchawce prysznicowej

• Materiały: nowa płaska uszczelka odpowiedniej średnicy, ściereczka •



1. Zamknij baterię. Odkręć ręcznie słuchawkę od końcówki węża i wyjmij starą uszczelkę.



2. Oczyść i obejrzyj gniazdo. Włóż płasko uszczelkę dopasowaną do modelu.



3. Przykręć słuchawkę ręką. Odkręć wodę słabym strumieniem i obejrzyj złącze.

Wytrzyj gwint z zewnątrz i sprawdź, czy po chwili nie pojawiają się nowe krople.

• Karta 095 •

Oczyść rozbieralny syfon

• Materiały: wiadro, rękawice, miękka szczotka, suchy papier •



1. Nie rozkręcaj syfonu po użyciu chemii do rur. W innym wypadku podstaw wiadro pod plastikowy syfon.



2. Odkręć dostępne nakrętki ręką. Zapamiętaj ułożenie uszczelek, opróżnij syfon i umyj jego wnętrze.



3. Złóż części z uszczelkami na miejscu. Puść mały strumień wody, trzymając wiadro pod spodem.

Przyłóż suchy papier do połączeń. Papier ma pozostać suchy, a odpływ przyjmować wodę swobodnie.

• Karta 096 •

Wymień uszczelkę przylgową w oknie

• Materiały: uszczelka o identycznym profilu, ściereczka, nożyczki •



1. Sprawdź, czy uszczelka przylgowa jest wymienna. Dobierz profil do okna, porównując przekrój z próbką.



2. Wyjmij uszczelkę z rowka bez podważania szyby. Oczyść i osusz rowek.



3. Wciskaj stopkę nowej uszczelki bez rozciągania. Przytnij nadmiar tak, by końce stykały się bez szczeliny.

Uszczelka dochodzi do narożny, a skrzydło zamyka się bez użycia większej siły.

Karta 097

Ustaw odbojnik drzwi

Materiały: odbojnik, miarka, ołówek, instrukcja producenta





1. Powoli otwórz drzwi. Znajdź miejsce, w którym odbojnik zatrzyma je, zanim klamka dotknie ściany.



2. Upewnij się, że odbojnik trafi w sztywną część skrzydła i nie zwęzi przejścia.



3. Zamocuj odbojnik zgodnie z instrukcją. Do przyklejenia oczyść i osusz powierzchnię.

Sprawdź powolnym otwarciem. Drzwi opierają się o odbojnik, a klamka nie dotyka ściany.

Karta 098

Przyszyj guzik

Materiały: guzik, igła, nić, nożyczki



1. Ustaw guzik w wyznaczonym miejscu. Nawlecz igłę i zawiąż supeł od wewnętrznej strony.



2. Przeprowadź nić przez dziurki guzika po kilka razy. Zostaw trochę luzu na grubość tkaniny.



3. Owiń nicią odstęp między guzikiem a tkaniną. Zawiąż od spodu i odetnij nitkę.

Guzik przechodzi przez dziurkę, a materiał pod nim nie marszczy się przy zapięciu.

• Karta 099 •

Zaceruj skarpetę

• Materiały: igła do cerowania, dopasowana włóczka, grzybek lub gładka piłka •



1. Podłóż grzybek pod dziurę tak, aby druga warstwa skarpety została z boku.



2. Przeprowadź równoległe nitki nad dziurą, chwytając zdrową dzianinę po obu stronach.



3. Przeplataj kolejne nitki w poprzek, raz górą, raz dołem. Zabezpiecz końce bez ściągania.

Skarpeta po lekkim rozciągnięciu nie ma prześwitującej dziury ani twardej fałdy.

Karta 100

Załataj rozdarcie w tkaninie

Materiały: skrawek podobnej tkaniny, igła, nić, nożyczki, szpilki





1. Wytnij łatę zachodzącą poza rozdarcie z każdej strony. Ułóż ją po wewnętrznej stronie.



2. Przypnij łatę na płasko. Przyszyj blisko brzegu, chwytając obie warstwy.



3. Przymocuj krawędzie rozdarcia do łaty drobnym ściegiem. Zawiąż i odetnij nici.

Po lekkim pociągnięciu łata pozostaje płaska, a brzegi ubytku się nie rozchodzą.

Dział 6

Ogień i gotowanie

Palenisko, żar i bezpieczny posiłek



Najpierw sprawdź zasady rozpalania.
Miej pod ręką wodę do gaszenia.

• Karta 101 •

Sprawdź, czy wolno rozpalić ogień

• Materiały: telefon, mapa, regulamin miejsca •



1. Sprawdź regulamin i komunikaty zarządcy terenu.



2. W lesie i do 100 m od jego granicy wybierz wyznaczone miejsce.



3. Przy czasowym zakazie zrezygnuj z ogniska.

Sprawdź zasady ponownie w dniu wyjścia.

• Karta 102 •

Wybierz bezpieczne palenisko

• Materiały: legalne miejsce, woda do gaszenia •



1. Wybierz przygotowane palenisko z dala od palnych przedmiotów.



2. Oceń wiatr i odłóż opał poza zasięg iskier.



3. Postaw wodę do gaszenia w zasięgu ręki.

Przy silnym wietrze odłóż rozpalanie.

Karta 103

Wybierz suchy środek drewna

Materiały: rozłupane drewno, rękawice



1. Obejrzyj środek szczap osłoniętych przed deszczem.



2. Odłóż fragmenty nasiąknięte w całym przekroju.



3. Wybierz cieńsze, suche kawałki na rozpałkę.

Nawet wilgotny opał wymaga suchej rozpałki.

Karta 104

Przygotuj suchą rozpałkę

Materiały: suche wióry, cienkie patyczki, zamykany pojemnik



1. Zbierz suche wióry i cienkie patyczki.



2. Ułóż małą porcję luźno, z dostępem powietrza.



3. Zapas schowaj do zamykanego pojemnika.

Trzymaj pojemnik z dala od ognia.

Karta 105

Podziel opał według grubości

Materiały: suche patyczki i szczapy



1. Odłóż cienkie patyczki na początek.



2. Osobno przygotuj średnie kawałki i grubszy opał.



3. Dokładaj grubsze kawałki stopniowo.

Zostaw miejsce na dopływ powietrza.

• Karta 106 •

Rozpal ognisko przy wilgotnym drewnie

• Materiały: sucha rozpałka, cienkie suche szczapy, wilgotne szczapy, woda •



1. Rozpal suchą rozpałkę w dozwolonym palenisku na zewnątrz.



2. Dokładaj suche szczapy, aż powstanie stabilny żar.



3. Dodawaj po jednym lekko wilgotnym kawałku.

Gdy ogień gaśnie, wróć do suchego opału. Nie używaj płynnych przyspieszaczy.

Karta 107

Ogranicz rozrzut iskier

Materiały: wyznaczone palenisko, gotowa osłona, woda



1. Usuń palne przedmioty z najbliższego otoczenia.



2. Użyj osłony przeznaczonej do danego paleniska.



3. Przerwij rozpalanie, jeśli wiatr wynosi iskry poza palenisko.

Zostań przy ogniu aż do całkowitego wygaszenia.

• Karta 108 •

Przygotuj żar do gotowania

• Materiały: palenisko, ruszt, szczypce żaroodporne •



1. Poczekaj, aż duże płomienie opadną.



2. Rozłóż żar równiej przy użyciu szczypiec.



3. Ustaw stabilny ruszt i dopiero potem garnek.

Kieruj uchwyty garnka poza strefę płomieni.

• Karta 109 •

Dogaś ognisko

• Materiały: woda, pogrzebacz, rękawice żaroodporne •



1. Polewaj żar ostrożnie, stojąc z dala od pary.



2. Przemieszaj popiół i odsłoń resztki żaru.



3. Ponownie polej wodą i powtórz, aż wszystko ostygnie.

Nie wychodź, dopóki palenisko pozostaje ciepłe.

• Karta 110 •

Sprawdź, czy popiół wystygł

• Materiały: wygaszone palenisko, pogrzebacz, woda •



1. Rozgarnij resztki i poszukaj dymu lub żaru.



2. Sprawdź, czy po rozgarnięciu nadal czuć ciepło.



3. Jeśli tak, ponownie polej wodą i przemieszaj.

Nie sprawdzaj temperatury, dotykając popiołu.

• Karta 111 •

Ustaw kuchenkę turystyczną na zewnątrz

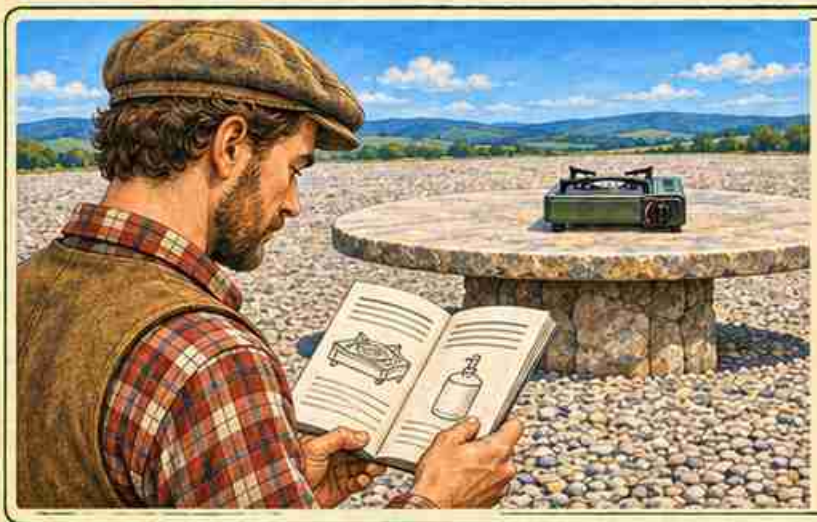
• Materiały: kuchenka do użytku na zewnątrz, instrukcja, garnek •



1. Wybierz równą powierzchnię na otwartym powietrzu.



2. Ustaw urządzenie z dala od materiałów palnych.



3. Podłącz paliwo i uruchom sprzęt zgodnie z instrukcją.

Nie używaj kuchenki w domu, garażu ani namiocie.

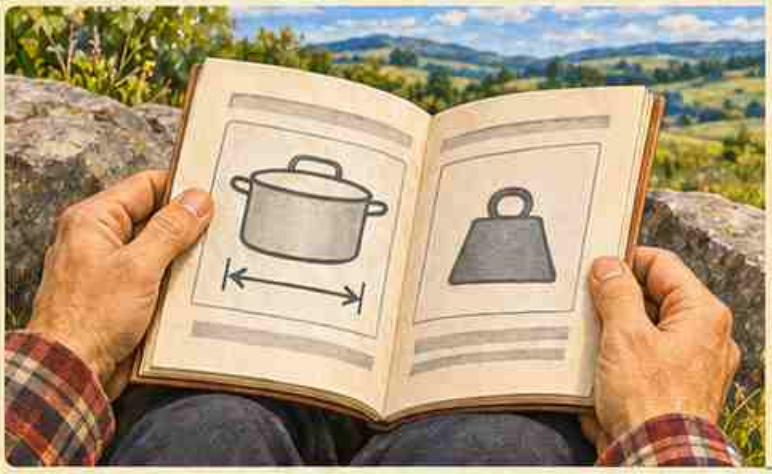
Karta 112

Sprawdź, czy garnek stoi stabilnie

Materiały: zimna kuchenka, garnek, instrukcja



1. Przed rozpaleniem ustaw pusty garnek na środku podpór.



2. Sprawdź dopuszczalną średnicę i ciężar garnka.



3. Ustaw uchwyty tak, by ich nie zahaczyć.

Jeśli garnek się chwieje, zmień naczynie.

Karta 113

Gotuj pod pokrywką

Materiały: garnek, pokrywka, rękawica



1. Dobierz pokrywkę do średnicy garnka.



2. Gdy zawartość zawrze, zmniejsz grzanie.



3. Uchyl pokrywkę, jeśli zawartość zaczyna kipieć.

Otwieraj pokrywkę od siebie, by odsunąć parę.

Karta 114

Odmierz porcje kaszy

Materiały: kasza, miarka, woda



1. Policz osoby, które będą jeść.



2. Odmierz kaszę i wodę według zaleceń na opakowaniu.



3. Przy większej porcji zachowaj proporcje.

Wybierz garnek z zapasem miejsca.

Karta 115

Ugotuj prosty posiłek w jednym garnku

Materiały: kasza, warzywa, gotowa fasola, garnek



1. Zacznij od składników gotujących się najdłużej.



2. Dodaj gotową fasolę pod koniec gotowania.



3. Mieszaj i podaj zaraz po ugotowaniu.

Mięso wymaga kontroli temperatury właściwej dla produktu.

Karta 116

Namocz suche strączki

Materiały: suche strączki, duże naczynie, woda



1. Przebierz i opłucz nasiona.



2. Namocz według zaleceń dla danego rodzaju.



3. Wylej wodę z moczenia i ugotuj w świeżej wodzie.

Namoczenie nie zastępuje pełnego gotowania.

Karta 117

Przenieś gorący garnek

Materiały: suche rękawice, miejsce do odstawienia



1. Oczyść drogę i przygotuj odporną na ciepło podkładkę.



2. Chwyć oba uchwyty przez suche rękawice.



3. Przenieś garnek powoli i odstaw pewnie.

Jeśli jest za ciężki, najpierw przełóż część potrawy.

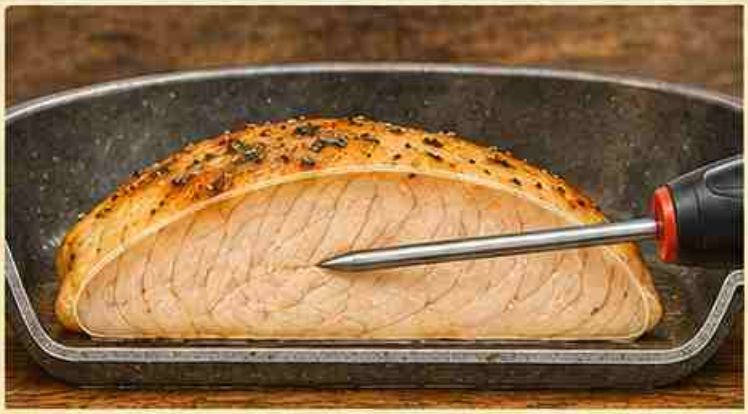
• Karta 118 •

Sprawdź temperaturę potrawy

• Materiały: termometr do żywności, czysta ściereczka •



1. Wsuń sondę w najgrubszą część porcji.



2. Omiń kość i dno garnka.



3. Sprawdź kilka miejsc: drób powinien osiągnąć co najmniej 74°C.

Umyj sondę po każdym pomiarze zgodnie z instrukcją.

• Karta 119 •

Schłodź resztki w płytkich pojemnikach

• Materiały: płytkie czyste pojemniki, lodówka •

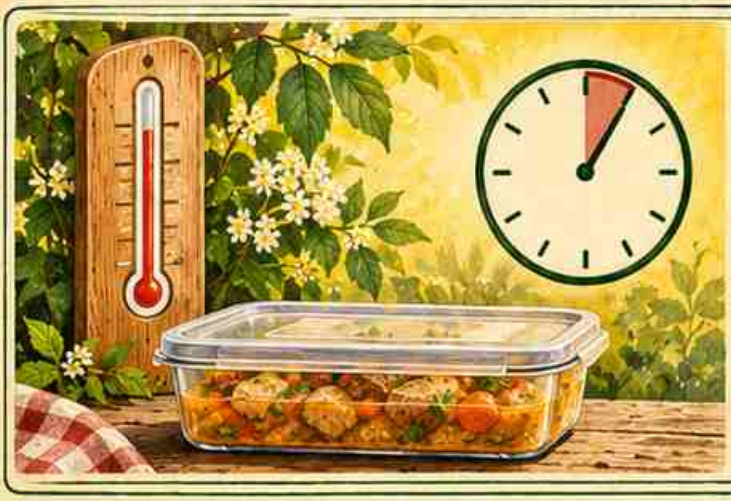


1. Podziel resztki na małe porcje.



2. Wstaw je do lodówki w ciągu 2 godzin od ugotowania.





3. W upale powyżej 32°C skróć ten czas do 1 godziny.

Utrzymuj lodówkę w temperaturze do 4°C.

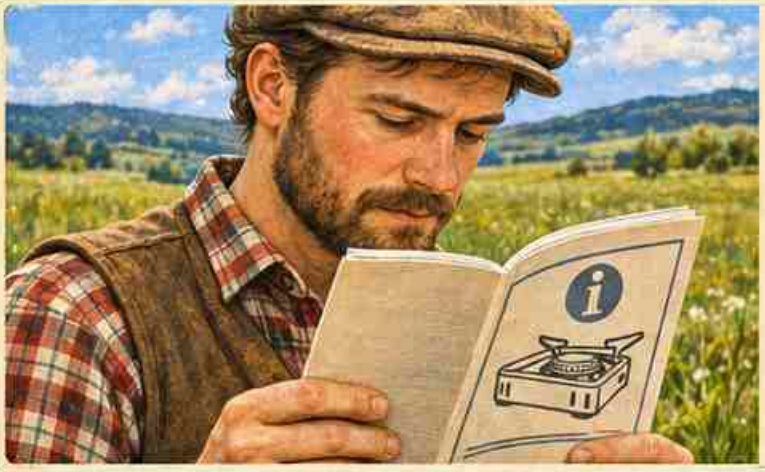
Karta 120

Wyczyść kuchenkę po wystudzeniu

Materiały: instrukcja, miękka ściereczka



1. Wyłącz urządzenie i poczekaj, aż ostygnie.



2. Zabezpiecz źródło paliwa zgodnie z instrukcją.



3. Usuń okruchy, przetrzyj powierzchnię i ją osusz.

Przed kolejnym użyciem sprawdź stan elementów.

Dział 7

Przerwy w dostawie prądu

Bezpieczne światło, łączność i powrót zasilania



Ustal zasięg awarii. Zabezpiecz niezbędne urządzenia, zapasy żywności i drogę do wyjścia.

Karta 121

Sprawdź zasięg awarii

Materiały: latarka, telefon



1. Sprawdź, czy działają światła w innych pokojach.



2. Zapytaj sąsiada lub sprawdź oświetlenie budynku z bezpiecznego miejsca.



3. Gdy problem dotyczy tylko lokalu, skontaktuj się z administracją lub elektrykiem.

Nie dotykaj uszkodzonych przewodów. Zagrożenie w sieci zgłoś pod 991.

Karta 122

Znajdź komunikat operatora

Materiały: telefon z internetem, adres



1. Sprawdź nazwę operatora sieci na rachunku lub umowie.



2. Otwórz zakładkę z awariami i planowanymi wyłączeniami.



3. Wpisz miejscowość i ulicę. Zapisz godzinę ostatniej aktualizacji.

Godzina przywrócenia prądu jest orientacyjna.

• Karta 123 •

Zapisz czas zaniku zasilania

• Materiały: zegar lub telefon, kartka, ołówek •



1. Zapisz godzinę, o której zauważono brak prądu.



2. Jeśli nie znasz początku awarii, zanotuj najwcześniejszą prawdopodobną godzinę.



3. Zapisz czas powrotu zasilania i oblicz długość przerwy.

Ta notatka pomoże ocenić żywność z lodówki.

• Karta 124 •

Ustaw latarkę czołową

• Materiały: czołówka, sprawne baterie lub akumulator •



1. Załóż opaskę i dopasuj ją, by nie zsuwała się przy schylaniu.



2. Skieruj wiązkę na dłonie lub przedmioty, przy których pracujesz.



3. Włącz najniższy tryb, który nadal pozwala dobrze widzieć.

Odwróć głowę lub przygaś światło, zanim spojrzysz na drugą osobę.

Karta 125

Rozstaw lampki na baterie

Materiały: lampa LED, latarka, zapas baterii



1. Postaw lampkę na stabilnej półce przy drodze do łazienki.



2. Drugą lampkę ustaw przy wejściu lub schodach.



3. Przejdź trasę i sprawdź, czy widać progi oraz stopnie.

Lampki i przewody nie mogą zastawiać przejścia.

• Karta 126 •

Oszczędzaj baterię telefonu

Materiały: telefon, powerbank



1. Włącz tryb oszczędzania baterii i zmniejsz jasność ekranu.



2. Wyłącz aplikacje i połączenia bezprzewodowe, z których nie korzystasz.



3. Sprawdzaj wiadomości o ustalonych porach i zachowaj możliwość odbierania połączeń.

Przed snem sprawdź poziom baterii i odłóż telefon w stałym miejscu.

• Karta 127 •

Dobierz kabel do powerbanku

• Materiały: powerbank, telefon, przewody •



1. Rozpoznaj wejście w telefonie oraz wyjście zasilania powerbanku.



2. Wybierz zgodny kabel. Sprawdź, czy nie ma pęknięć i wygiętych końcówek.



3. Podłącz i sprawdź, czy telefon pokazuje ładowanie.

Przy niejasnych oznaczeniach sprawdź instrukcję powerbanku.

• Karta 128 •

Ustal kolejność ładowania

• Materiały: powerbank, właściwe kable, lista urządzeń •



1. Najpierw zapewnij osobne, zgodne zasilanie sprzętu medycznego według planu z karty 139.



2. Naładuj telefon potrzebny do wezwania pomocy i kontaktu.



3. Następnie naładuj potrzebne lampki lub radio z wejściem do ładowania.

Przy małej rezerwie odłóż ładowanie sprzętu używanego wyłącznie dla rozrywki.

Karta 129

Nastrój radio na baterie

Materiały: radio bateryjne, baterie, lista lokalnych stacji



1. Włóż baterie zgodnie z oznaczeniem biegunów.



2. Rozłóż antenę i wybierz pasmo używane przez stację.



3. Nastrój wybraną lokalną stację. Zmień położenie anteny, jeśli odbiór jest słaby.

Sprawdź odbiór wcześniej i zapisz częstotliwość na kartce.

• Karta 130 •

Odczytaj temperaturę lodówki

• Materiały: termometr do lodówki, notatka z godziną awarii •



1. Umieść termometr w lodówce przed awarią.



2. Podczas awarii ogranicz otwieranie drzwi. Zamknięta lodówka utrzymuje bezpieczny chłód zwykle do 4 godzin.



3. Po dłuższej przerwie wyrzuć łatwo psujące się produkty, jeśli nie możesz potwierdzić, że pozostawały w temperaturze do 4°C.

Zapach i smak nie pozwalają ocenić bezpieczeństwa żywności.

Karta 131

Oceń zamrażarkę po awarii

Materiały: termometr kuchenny, notatka z godziną awarii



1. Otwórz zamrażarkę dopiero, gdy możesz ocenić zapasy.



2. Sprawdź kryształki lodu i temperaturę produktów, które zaczęły się rozmrażać.



3. Żywność z kryształkami lodu lub o temperaturze do 4°C możesz ponownie zamrozić.

Przy zamkniętych drzwiach pełna zamrażarka utrzymuje chłód około 48 godzin, a w połowie pełna około 24 godzin.

• Karta 132 •

Wybierz zapasy bez podgrzewania

• Materiały: zapasy, ręczny otwieracz, czyste naczynia •



1. Wybierz żywność gotową do jedzenia i niewymagającą chłodzenia przed otwarciem.



2. Sprawdź datę, alergeny i stan opakowania.



3. Otwórz porcję, którą zjecie od razu, i odłóż zamknięte reszty zapasu.

Puszkę wybrzuszoną, nieszczelną lub mocno uszkodzoną odłóż do wyrzucenia.

Karta 133

Odłącz wrażliwe urządzenia

Materiały: latarka, lista urządzeń



1. Wyłącz niepotrzebny sprzęt i odłącz wtyczki, chwytając za obudowy wtyczek.



2. Pozostaw włączoną jedną prostą lampę jako sygnał powrotu prądu.



3. Nie odłączaj niezbędnego sprzętu medycznego poza uzgodnionym planem.

Przy zalaniu, uszkodzeniu lub zapachu spalenizny nie dotykaj instalacji.

Karta 134

Włączaj urządzenia etapami

Materiały: lista odłączonych urządzeń



1. Po powrocie stabilnego zasilania przywróć pracę najpotrzebniejszych urządzeń zgodnie z instrukcjami.



2. Podłącz pozostały sprzęt pojedynczo. Sprawdź działanie po każdym podłączeniu.



3. Przerwij, jeśli zabezpieczenie zadziała ponownie lub poczujesz zapach spalenizny. Wezwij elektryka.

Sprawdź stan żywności, zanim zaczniesz z niej korzystać.

Karta 135

Ustaw agregat na zewnątrz

Materiały: przenośny agregat, instrukcja, miarka



1. Wybierz suche, otwarte miejsce co najmniej 6,1 m od okien, drzwi i otworów wentylacyjnych.



2. Skieruj wylot spalin od budynków i korzystaj z agregatu zgodnie z instrukcją.



3. Nie podłączaj agregatu przez gniazdko ścienne.

W domu, garażu i innych pomieszczeniach spaliny mogą doprowadzić do zatrucia czadem.

• Karta 136 •

Sprawdź czujnik czadu

• Materiały: czujnik tlenku węgla, instrukcja, zgodne baterie •



1. Sprawdź datę wymiany urządzenia i wymagany rodzaj baterii.



2. Użyj przycisku testowego zgodnie z instrukcją. Gdy test nie działa, sprawdź baterie i instrukcję wymiany czujnika.



3. Ustal z domownikami, jak wyjść na zewnątrz po alarmie.

Gdy czujnik alarmuje, wyjdź na świeże powietrze i dzwoń pod 112.

Karta 137

Ogranicz przeciągi

Materiały: osłona pod drzwi, zasłony, koce



1. Zbierz domowników w jednym bezpiecznym, cieplejszym pokoju.



2. Zamknij drzwi do chłodniejszych pomieszczeń. Zasłoń okna, z dala od źródeł ciepła.



3. Ułóż osłonę pod zamkniętymi drzwiami tak, by nie utrudniała przejścia.

Nie zakrywaj kratek wentylacyjnych ani otworów doprowadzających powietrze.

Karta 138

Usuń przeszkody po ciemku

Materiały: latarka, lampa LED



1. Oświetl drogę od łóżek do łazienki i wyjścia.



2. Zbierz z podłogi przewody, zabawki i luźne chodniki.



3. Sprawdź z domownikami, czy widać progi i pierwszy stopień.

Zostaw latarkę przy łóżku osoby, która wstaje w nocy.

Karta 139

Zaplanuj zasilanie sprzętu medycznego

Materiały: instrukcja sprzętu, kontakt do dostawcy, karta planu



1. Zapytaj dostawcę, jakie źródło zasilania jest zgodne ze sprzętem.



2. Ustal rzeczywisty czas działania na rezerwie i sposób bezpiecznego przełączenia.



3. Zapisz, dokąd i kiedy przenieść się przed wyczerpaniem zapasu. Przećwicz plan z opiekunem.

Zachowaj numer serwisu na papierze. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112 lub 999.

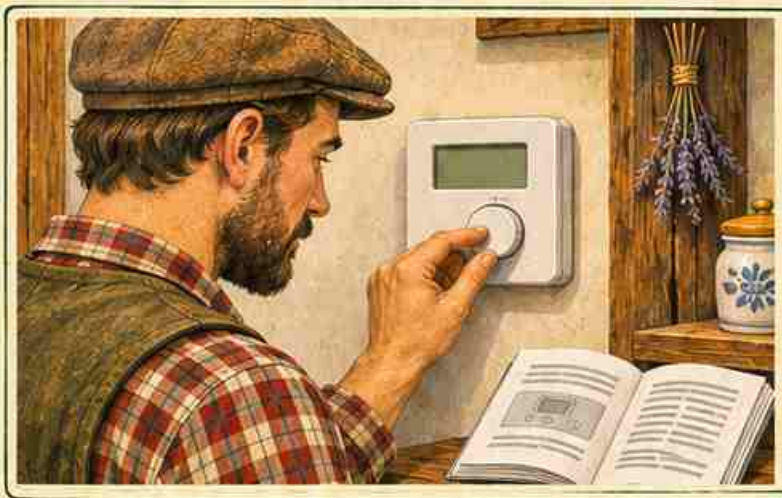
• Karta 140 •

Przywróć zegary i ustawienia

• Materiały: telefon z aktualnym czasem, instrukcje urządzeń •



1. Ustaw zegary i sprawdź alarmy oraz programatory.



2. Sprawdź ustawienia ogrzewania i urządzeń służących do opieki. Przy niejasnościach zajrzyj do instrukcji.



3. Sprawdź, czy urządzenia pracują w przewidzianym trybie.

Po przywróceniu prądu nie uruchamiaj automatycznie przerwanego programu, jeśli nie wiesz, w jakim jest stanie.

Dział 8

Pierwsza pomoc

Ocena sytuacji, drobne urazy i wezwanie ratunku



Sprawdź, czy można bezpiecznie podejść.
W nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia dzwoń pod 112 albo 999.

Karta 141

Oceń bezpieczeństwo miejsca

Materiały: telefon, rękawiczki, jeśli są pod ręką

1. Zatrzymaj się i spójrz, co zagroziło poszkodowanemu.



2. Sprawdź, czy nadal grożą ogień, ruch pojazdów lub uszkodzone przewody.



3. Podejdź, gdy jest to bezpieczne. Przy trwającym zagrożeniu dzwoń pod 112 z bezpiecznego miejsca.



Wskaż konkretnej osobie, jak może pomóc, np. przynieść apteczkę.

Karta 142

Wezwij pomoc pod 112 lub 999

Materiały: telefon

1. W nagłym zagrożeniu wybierz 112 albo 999.



2. Podaj miejscowość, adres i krótko opisz zdarzenie.



3. Powiedz, ile osób potrzebuje pomocy i czy odpowiadają na głos.



Jeśli jesteś sam, włącz głośnik w telefonie, aby móc pomagać podczas rozmowy.

Karta 143

Załóż rękawiczki

Materiały: jednorazowe rękawiczki nitrylowe, worek na odpady

1. Sprawdź, czy rękawiczki są całe. Załóż je przed kontaktem z krwią.



2. Przy zdejmowaniu ściągnij pierwszą rękawiczkę na lewą stronę i przytrzymaj w drugiej dłoni.



3. Wsuń gołe palce pod mankiet drugiej rękawiczki i ściągnij ją na lewą stronę.



Wyrzuć rękawiczki i umyj ręce.

Karta 144

Zatrzymaj drobne krwawienie

Materiały: jałowa gaza lub czysta tkanina, rękawiczki

1. Przyłóż gazę do niewielkiej rany i mocno ją dociśnij.



2. Utrzymuj stały nacisk. Jeśli gaza przemoknie, dołóż czystą warstwę.



3. Gdy krwawienie ustanie, przepłucz i osłoń ranę.



Obfite krwawienie lub krwawienie, którego nie możesz zatamować, wymaga wezwania pomocy pod 112 lub 999.

Karta 145

Przepłucz skaleczenie

Materiały: czysta woda z kranu lub butelki, mydło, jałowa gaza

1. Po zatamowaniu krwawienia umyj ręce.



2. Dokładnie przepłucz niewielkie skaleczenie czystą wodą.



3. Umyj skórę wokół wodą z mydłem. Osusz ją jałową gazą i załóż opatrunek.



Przy głębokiej ranie albo ciele obcym skorzystaj z pilnej pomocy medycznej.

Karta 146

Załóż jałowy opatrunek

Materiały: jałowy kompres lub plaster z opatrunkiem, przylepiec

1. Otwórz opakowanie i trzymaj opatrunek za brzegi.



2. Przykryj oczyszczoną ranę. Przymocuj kompres tak, by nie uciskał.



3. Zmień opatrunek, gdy zmoknie, zabrudzi się lub odklei.



Nie dotykaj powierzchni, która przylega do rany.

Karta 147

Sprawdź oznaki zakażenia

Materiały: czysty opatrunek, notatnik, termometr

1. Przy zmianie opatrunku obejrzyj ranę i skórę wokół niej.



2. Zwróć uwagę na narastający ból, zaczerwienienie, obrzęk lub ropę.



3. Gdy zauważysz te objawy, wystąpi gorączka lub czujesz się coraz gorzej, pilnie skontaktuj się z lekarzem.



Po zabrudzeniu rany ziemią zapytaj lekarza również o profilaktykę tężca.

Karta 148

Schłodź niewielkie oparzenie

Materiały: chłodna bieżąca woda, zegar

1. Odsuń się od źródła ciepła i od razu rozpocznij chłodzenie.



2. Chłodź oparzone miejsce pod chłodną bieżącą wodą przez 20 minut.



3. Zdejmij biżuterię przy oparzeniu. Zostaw ubranie, które przywarło do skóry.



Resztę ciała utrzymuj w cieple. Nie przykładaj lodu.



Karta 149

Osłoń schłodzone oparzenie

Materiały: jałowy opatrunek nieprzylepny

1. Umyj ręce przed otwarciem opatrunku.



2. Przyłóż opatrunek luźno do schłodzonej skóry.



3. Zostaw pęcherze w spokoju. Gdy ból narasta lub stan się pogarsza, skontaktuj się z lekarzem.



Unikaj domowych preparatów na oparzoną skórę.

Karta 150

Rozpoznaj groźne oparzenie

Materiały: telefon

1. Pilnie szukaj pomocy po oparzeniu głębokim, rozległym, elektrycznym lub chemicznym.





2. Szukaj pilnej oceny także przy oparzeniu twarzy, dłoni, stóp, dużego stawu lub narządów płciowych.



3. Przy duszności, utracie przytomności lub innym nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112 lub 999.



Oparzenie dziecka lub uraz o niepewnej głębokości skonsultuj z lekarzem.

Karta 151

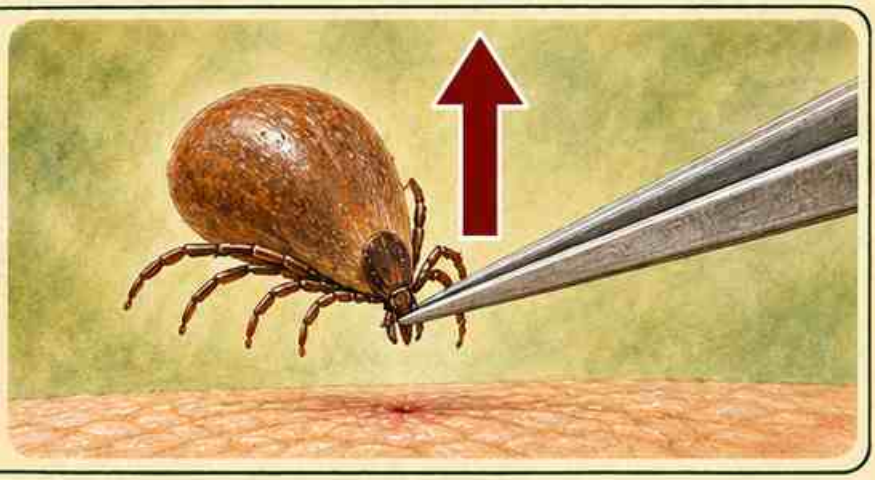
Usuń kleszcza pęsetą

Materiały: pęseta z cienkimi końcówkami, mydło i woda

1. Uchwyć kleszcza jak najbliżej skóry.



2. Pociągnij prosto w górę równym ruchem. Nie skręcaj i nie ściskaj odwłoka.



3. Po usunięciu umyj miejsce wkłucia i ręce wodą z mydłem.



Nie smaruj kleszcza. Jeśli nie możesz go wyjąć, skorzystaj z pomocy medycznej.

Karta 152

Zapisz datę wkłucia kleszcza

Materiały: notes lub telefon



1. Zapisz datę zauważenia i usunięcia kleszcza.



2. Zanotuj miejsce wkłucia na ciele i obszar, w którym mogło do niego dojść.



3. Jeśli pojawią się objawy, dopisz datę ich wystąpienia.

Pokaż notatkę lekarzowi podczas konsultacji.

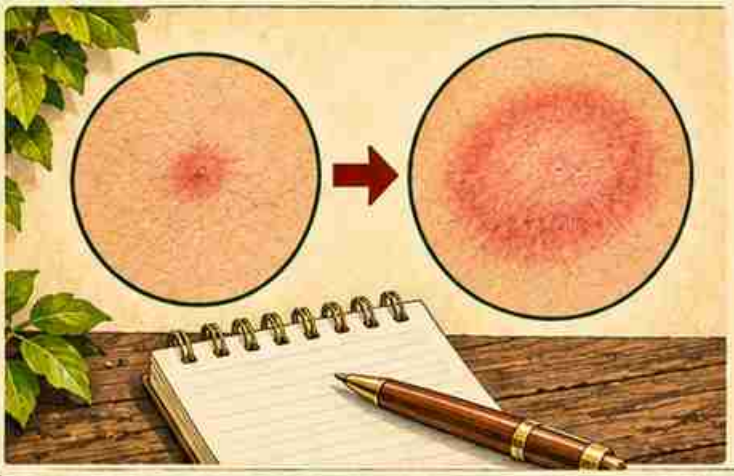
• Karta 153 •

Obserwuj skórę po kleszczu

• Materiały: lustro, telefon lub notatnik •



1. Przez kilka tygodni obserwuj miejsce wkłucia i samopoczucie.



2. Gdy zaczerwienienie się powiększa, zanotuj zmianę i skontaktuj się z lekarzem.



3. Skonsultuj także gorączkę lub objawy podobne do grypy po wkłuciu.

Rumień może pojawić się również poza miejscem wkłucia.

• Karta 154 •

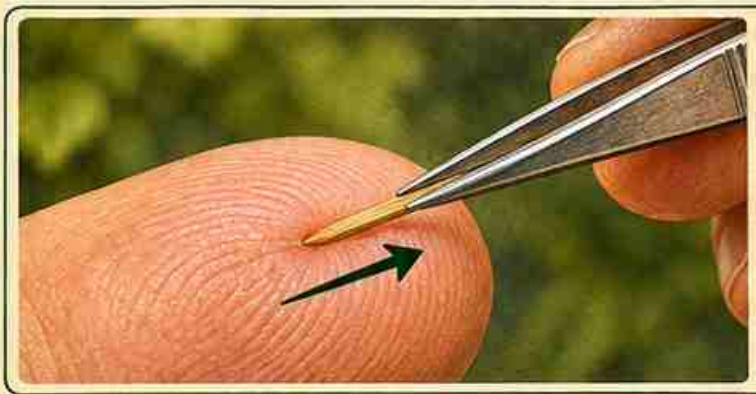
Wyjmij powierzchowną drzazgę

• Materiały: pęseta, alkohol do pęsety, mydło, woda •





1. Umyj ręce i skórę. Oczyść końcówki pęsety alkoholem.



2. Uchwyć wystający koniec płytkiej drzazgi i wysuń ją wzdłuż toru wkłucia.



3. Umyj miejsce ponownie. Osłoń je, jeśli ociera się o ubranie.

Drzazgę głęboką lub w okolicy oka powinien ocenić lekarz.

• Karta 155 •

Zatrzymaj krwawienie z nosa

Materiały: zegar, chusteczka





1. Usiądź i pochyl się lekko do przodu.



2. Ściśnij miękką część nosa przez 10–15 minut bez przerwy. Oddychaj przez usta.



3. Jeśli krwawienie nie ustępuje po tym czasie, pilnie szukaj pomocy.

Przy obfitym krwawieniu, osłabieniu lub trudności w oddychaniu dzwoń pod 112 lub 999.

• Karta 156 •

Chroń pęcherz po otarciu

• Materiały: woda, czysty miękki plaster lub opatrunek hydrokoloidowy •



1. Usuń przyczynę tarcia, np. zdejmij but, który obciera.



2. Delikatnie umyj i osusz miejsce. Zakryj je opatrunkiem.



3. Zostaw naskórek na miejscu, nawet jeśli pęcherz sam pękł.

Przy narastającym zaczerwienieniu, bólu lub ropie skontaktuj się z lekarzem.

• Karta 157 •

Schłodź niewielkie stłuczenie

• Materiały: zimny okład, cienki ręcznik, zegar •





1. Odciąż stłuczone miejsce. Owiń zimny okład w ręcznik.



2. Przyłóż okład na 10–15 minut. Sprawdzaj stan skóry.



3. Zdejmij okład wcześniej, jeśli pojawi się drętwienie lub skóra staje się bardzo blada.

Po urazie z deformacją, silnym bólem lub niemożnością poruszania kończyną potrzebna jest pilna ocena.

Karta 158

Rozpoznaj przegrzanie

Materiały: telefon, chłodna woda, mokra tkanina



1. Przenieś osobę w cień i zacznij chłodzić skórę wodą.



2. Przy poceniu się, osłabieniu i nudnościach obserwuj stan. Wodę podaj tylko osobie, która jest w pełni przytomna i swobodnie połyka.



3. Splątanie, drgawki lub utrata przytomności w upale mogą oznaczać udar cieplny. Dzwoń pod 112 lub 999 i chłodź poszkodowanego.

Przy podejrzeniu udaru cieplnego niczego nie podawaj doustnie.

Karta 159

Sprawdź reakcję i oddech dorosłego

Materiały: telefon



1. Gdy miejsce jest bezpieczne, zwróć się głośno do poszkodowanego i delikatnie potrząśnij za ramiona.



2. Jeśli nie reaguje, dzwoń pod 112 lub 999 i włącz głośnik. Poproś świadka o przyniesienie AED.



3. Odegnij głowę i unieś brodę. Przez najwyżej 10 sekund sprawdzaj, czy oddech jest prawidłowy.

Jeśli oddech jest nieprawidłowy lub go nie ma, zacznij resuscytację zgodnie z poleceniami dyspozytora. Pojedyncze westchnienia nie są prawidłowym oddechem.

Przy prawidłowym oddechu stale go kontroluj i wykonuj polecenia dyspozytora.

• Karta 160 •

Rozmawiaj z dyspozytorem

• Materiały: telefon, adres lub punkt orientacyjny •



1. Mów krótko i odpowiadaj na pytania o stan poszkodowanego.



2. Wykonuj polecenia. Powiedz natychmiast, jeśli stan się zmieni.



3. Pozostań na linii, dopóki dyspozytor nie pozwoli zakończyć rozmowy.

Po rozmowie nie zajmuj telefonu, aby służby mogły oddzwonić.

Dział 9

Utrzymanie domu i narzędzi

Przegląd, czyszczenie i bezpieczne przechowywanie



Po pracy osusz narzędzia. Przed użyciem sprawdź, czy są całe i sprawne.

Karta 161

Wysusz narzędzia po pracy

Materiały: szczotka, sucha ściereczka, przewiewne miejsce



1. Usuń ziemię szczotką, szczególnie przy łączeniu metalu z rękojeścią.



2. Wytrzyj metal i rękojeść. Wilgotne narzędzie odłóż osobno do wyschnięcia.



3. Schowaj do suchego miejsca, dopiero gdy na powierzchni nie ma wilgoci.

Dociśnij suchy fragment ściereczki do zagłębień. Nie powinien się zawilgocić.

Karta 162

Wyczyść sekator ręczny

Materiały: rękawice, miękka szczotka, ściereczka, środek do usuwania żywicy



1. Usuń liście i ziemię, trzymając narzędzie za rączki.



2. Zetrzyj żywicę środkiem dopuszczonym przez producenta. Prowadź ściereczkę z dala od krawędzi tnącej.



3. Osusz sekator, zamknij ostrze i zablokuj rączki przed schowaniem.

Blokada powinna utrzymywać ostrze zamknięte przy lekkim poruszeniu rączkami.

• Karta 163 •

Sprawdź rękojeść młotka

• Materiały: młotek, jasne światło, zawieszka •



1. Obejrzyj drewno przy głowicy i w miejscu chwytu. Szukaj rozszczepień, pęknięć i drzazg.



2. Na blacie sprawdź ręką, czy głowica porusza się względem trzonka. Nie testuj uderzeniem.



3. Jeśli głowica ma luz lub trzonek jest uszkodzony, oznacz młotek i odłóż do naprawy albo wymiany.

Młotek do użycia ma nieuszkodzony chwyt i głowicę osadzoną bez ruchu.

• Karta 164 •

Obejrzyj przewód przed włączeniem

• Materiały: odłączony przewód, dobre światło •



1. Sprawdź całą izolację. Szukaj rozcięć, przetarć i spłaszczeń.



2. Przyjrzyj się wtyczce i gniazdu. Poluzowane części, nadtopienia i uszkodzone bolce wykluczają użycie.



3. Odłóż uszkodzony przewód. Zleć naprawę fachowcowi lub wymień go.

Jeśli widzisz usterkę, pozostaw przewód odłączony. Nie oklejaj uszkodzenia taśmą.

• Karta 165 •

Zakryj ostrze przed schowaniem

• Materiały: czyste suche narzędzie, dopasowana osłona, stojak •



1. Sprawdź, czy osłona jest cała i obejmie całą krawędź tnącą.



2. Załóż osłonę, trzymając narzędzie za rękojeść. Zablokuj ruchome ostrze, jeśli jest blokada.



3. Odłóż w suche miejsce poza zasięgiem dzieci. Rękojeść ustaw od strony dostępu.

Podnieś narzędzie za rękojeść nad blatem. Osłona nie powinna się zsunąć.

• Karta 166 •

Zwiń przedłużacz do przechowania

• Materiały: suchy odłączony przedłużacz, miękka opaska •



1. Wyjmij wtyczkę przedłużacza z gniazda, chwytając za obudowę. Następnie odłącz od niego urządzenie.



2. Zbierz kabel w luźne pętle bez ostrych zagięć. Nie ciągnij po krawędziach.



3. Zepnij pętle miękką opaską. Ułóż wtyczkę tak, by nie dźwigała ciężaru kabla.

Po rozpięciu pętle powinny rozłożyć się bez supłów i załamań.

• Karta 167 •

Posegreguj wkręty

• Materiały: miarka, przegródki, etykiety •



1. Oddziel wkręty do drewna od śrub z gwintem do nakrętek. Odłóż uszkodzone sztuki.



2. Posegreguj według rodzaju łba i rozmiaru. Mierz długość w ten sam sposób w obrębie jednego typu.



3. Włóż każdą grupę do osobnej przegródki i podpisz ją.

Sięgnij po wybrany rozmiar. W jego przegródce nie powinno być innych typów.

• Karta 168 •

Zetrzyj powierzchniową rdzę

• Materiały: okulary, rękawice, drobna włóknina ścierna, ściereczka •



1. Obejrzyj stalowe narzędzie ręczne. Pęknięcia lub głębokie ubytki odłóż do oceny fachowca.



2. Ustabilizuj narzędzie na blacie. Delikatnie potrzyj włókniną tylko rdzawy obszar.



3. Zetrzyj pył. Zabezpiecz oczyszczony metal środkiem zalecanym przez producenta.

Upewnij się, że rękojeść i powierzchnie chwytne pozostały suche i nieśliskie.

Karta 169

Naoliw ruchomy przegub

Materiały: ściereczka, olej dopuszczony przez producenta



1. Wytrzyj brud z dostępnej osi przegubu i osusz narzędzie.



2. Jeśli instrukcja dopuszcza smarowanie, nanieś kroplę w miejscu wskazanym przez producenta.



3. Porusz przegubem kilka razy i wytrzyj nadmiar oleju.

Przegub ma poruszać się płynnie, a uchwyt nie powinien być tłusty.

• Karta 170 •

Wyczyść rowki pilnika

• Materiały: szczotka do pilników, okulary, dobre światło •



1. Połóż pilnik na stabilnym blacie. Znajdź miejsca zapchane opiłkami.



2. Prowadź szczotkę równolegle do rzędów zębów. Nie zsuwaj palców na nacięty metal.



3. Zbierz opiłki z blatu. Pilnik odłóż sucho, oddzielony od innych narzędzi stalowych.

Pod bocznym światłem rowki powinny być widoczne i wolne od opiłków.

Karta 171

Zabezpiecz drewnianą deskę

Materiały: czysta sucha deska do krojenia, olej do kontaktu z żywnością, ściereczka



1. Umyj deskę i wysusz z obu stron przed olejowaniem.



2. Nałóż cienką warstwę oleju przeznaczonego do desek kuchennych. Rozprowadź na obu stronach i krawędziach.



3. Odczekaj zgodnie z etykietą produktu. Zetrzyj nadmiar czystą ściereczką.

Powierzchnia nie powinna być tłusta w dotyku ani zostawiać mokrych smug.

Karta 172

Oczyść kratkę odpływu na podwórku

Materiały: rękawice, grabki, wiadro



1. Pracuj z poziomu podwórka. Usuń grabkami liście z wierzchu kratki.



2. Jeśli masz bezpieczny dostęp, wybierz osad leżący bezpośrednio przy wlocie. Pozostaw ciężką kratę na miejscu.



3. Wylej niewielką ilość czystej wody na nawierzchnię. Jeśli woda się cofa, przerwij i zgłoś niedrożność.

Woda ma spływać do kratki bez tworzenia nowej kałuży.

• Karta 173 •

Sprawdź rynny z poziomu ziemi

• Materiały: lornetka, notes, aparat lub telefon •



1. Obejdź dom po ziemi i obejrzyj uchwyty oraz łączenia. Szukaj przerw, luźnych części i skupisk liści.



2. Po deszczu sprawdź, czy woda przelewa się bokiem lub cieknie przy złączu.



3. Zapisz miejsce i zrób zdjęcie z dołu. Naprawę na wysokości zleć ekipie z właściwym wyposażeniem.

Na zdjęciu wskaż dokładny odcinek: stronę domu i najbliższy narożnik.

Karta 174

Sprawdź uszczelki przed zimą

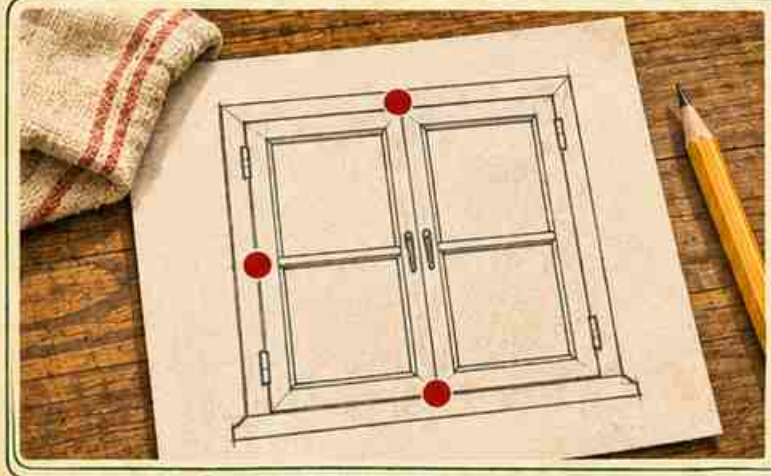
Materiały: pasek papieru, ściereczka, ołówek



1. Obejrzyj uszczelkę dostępną po otwarciu okna. Szukaj pęknięć i miejsc odstawania.



2. Włóż pasek papieru między skrzydło a ramę, zamknij okno i lekko pociągnij.



3. Powtórz w kilku punktach z dala od zawiasów. Zapisz miejsca, gdzie papier wysuwa się wyraźnie łatwiej.

Uszczelka powinna leżeć w rowku na całym obwodzie. Próbę papierem traktuj jako wskazówkę.

• Karta 175 •

Przetestuj czujkę dymu

• Materiały: instrukcja czujki, kalendarz, dostęp do przycisku •



1. Odczytaj instrukcję i uprzedź domowników o krótkim sygnale próbnym.



2. Naciśnij przycisk testowy tak, jak opisano w instrukcji. Nie używaj płomienia ani dymu.



3. Jeśli sygnału nie ma, postępuj według instrukcji zasilania lub wymień niesprawną czujkę. Zapisz datę kolejnego testu.

Prawidłowa próba daje sygnał określony dla twojego modelu.

• Karta 176 •

Oznacz zawór odcinający wodę

• Materiały: etykieta, marker, telefon do administracji •



1. Ustal, który zawór odcina wodę w mieszkaniu lub domu. W razie wątpliwości zapytaj administrację lub instalatora.



2. Przymocuj trwałą zawieszkę z napisem „Woda". Nie zasłaniaj dostępu do uchwytu i nie naruszaj plomb.



3. Pokaż domownikom dojście do zaworu. Jeśli zawór jest zablokowany, nie obracaj go na siłę.

Poproś domownika, żeby sam znalazł zawór i wskazał jego uchwyt.

• Karta 177 •

Znajdź miejsce małego przecieku

• Materiały: latarka, suchy papier, ręcznik •



1. Jeśli okolica jest bezpieczna, osusz widoczne złącza i obejrzyj je latarką.



2. Przykładaj suchy papier do złączy po kolei, zaczynając od najwyższego. Nie rozkręcaj instalacji.



3. Jeśli wyciek trwa, zakręć właściwy zawór, gdy masz do niego bezpieczny dostęp. Zapisz miejsce dla fachowca.

Zaznacz najwyższe miejsce, w którym pojawiła się wilgoć. Woda może spływać niżej.

• Karta 178 •

Osusz miejsce po małym wycieku

• Materiały: ręczniki, pojemnik na mokre rzeczy, dostęp do wentylacji •



1. Usuń źródło wycieku. Przy wodzie w pobliżu instalacji elektrycznej nie wchodź na mokrą powierzchnię.



2. Zbierz wodę z posadzki i przenieś mokre rzeczy do wysuszenia. Przewietrz, jeśli można to zrobić bezpiecznie.



3. Osusz materiały możliwie szybko, najlepiej w ciągu 24–48 godzin. Przy ściekach lub większej szkodzie skorzystaj z fachowej pomocy.

Sprawdź spód przedmiotów i narożniki. Jeśli wilgoć wraca, szukaj źródła z fachowcem.

• Karta 179 •

Przechowuj środki czystości bezpiecznie

• Materiały: zamykana szafka, oryginalne opakowania •



1. Czytaj etykiety i trzymaj środki w oryginalnych, czytelnie opisanych opakowaniach.



2. Po użyciu szczelnie zamknij opakowanie. Ustaw zgodnie z etykietą, osobno od żywności.



3. Zamknij szafkę i zabezpiecz ją przed dziećmi. Nie przelewaj środków do butelek po napojach.

Każdy pojemnik ma czytelną etykietę i zamknięcie, a szafka pozostaje zablokowana.

• Karta 180 •

Zaplanuj przegląd narzędzi

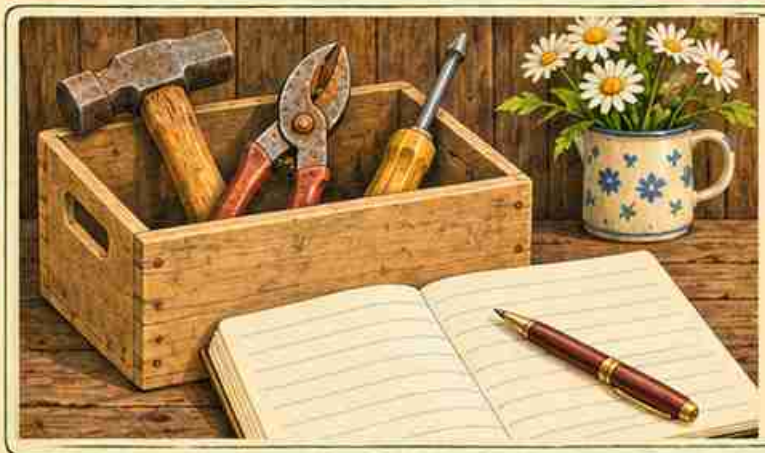
• Materiały: notes, kalendarz, osobne pudełko •



1. Spisz narzędzia według rodzaju. Zaznacz te, których używasz najczęściej.



2. Przydziel termin sprawdzenia rączek, ostrzy i przewodów. Oglądaj też sprzęt przed użyciem.



3. Oznacz niesprawne sztuki i odłóż je osobno. Zapisz, co wymaga naprawy albo wymiany.

Na liście zapisz datę ostatniego sprawdzenia i następnego przeglądu.

Dział 10

Współpraca i codzienna zaradność

Podział zadań, jasne ustalenia i przekazywanie umiejętności



Ustal, kto działa, co ma zrobić i po czym poznacie, że zadanie jest gotowe.

Karta 181

Odpowiedz na brak szacunku

Materiały: spokojny ton, miejsce na rozmowę



1. Nazwij zachowanie, które ci przeszkadza.



2. Powiedz, czego oczekujesz. Możesz użyć zdania „Porozmawiajmy bez wyzwisk”.



3. Jeśli zachowanie się powtarza, zakończ rozmowę i odejdź, gdy możesz to zrobić bezpiecznie.

Możesz wrócić do tematu, gdy czujesz się bezpiecznie i obie osoby mogą rozmawiać spokojnie.

Karta 182

Wyznacz granicę jednym zdaniem

Materiały: kartka, długopis



1. Zapisz, na co się nie zgadzasz.



2. Dodaj działanie, które możesz wykonać samodzielnie. Na przykład „Jeśli znowu podniesiesz głos, przerwę rozmowę”.



3. Powiedz to spokojnie. Jeśli sytuacja się powtórzy, zrób to, co zapowiedziałeś.

Dobra granica mówi, co zrobisz ty.

Karta 183

Odłóż napiętą rozmowę

Materiały: zegar, telefon lub kartka



1. Zauważ, że rozmowa się zaostrza, i zaproponuj przerwę.



2. Ustal, kiedy wrócicie do sprawy. Możesz zaproponować konkretną godzinę.



3. Podczas przerwy zapisz jedno pytanie lub propozycję, od której zaczniesz.

Wróć o ustalonej porze albo daj znać, jeśli potrzebujesz więcej czasu.

• Karta 184 •

Poproś sąsiada o konkretną pomoc

• Materiały: telefon lub kartka •



1. Powiedz, jaka czynność jest potrzebna.



2. Określ miejsce, czas i przewidywaną długość zadania.



3. Zapytaj wprost, czy sąsiad może pomóc. Uzgodnij, co przygotujesz.

Przykład • Czy pomożesz dziś o 17:00 wnieść dwa worki do sieni? To potrwa pięć minut.

Karta 185

Ustal zasady pożyczania narzędzi

Materiały: notes, długopis, narzędzie



1. Sprawdźcie razem stan narzędzia i akcesoriów.



2. Ustalcie termin zwrotu oraz to, jak oddać narzędzie czyste i kompletne.



3. Zapiszcie, kto i kiedy je zabrał. Po zwrocie sprawdźcie komplet.

Usterkę zgłoś od razu. Odłóż uszkodzone narzędzie do naprawy.

Karta 186

Przekaż instrukcję przez pokaz

Materiały: przybory do zadania, bezpieczne stanowisko



1. Powiedz, jaki ma być wynik, i pokaż czynność powoli.



2. Nazwij najważniejszy ruch oraz miejsce, w którym trzeba zachować ostrożność.



3. Poproś drugą osobę, by wykonała czynność pod twoim okiem.

Sprawdź wynik i pokaż ponownie tylko krok, który wymaga poprawy.

Karta 187

Ułóż rodzinny dyżur

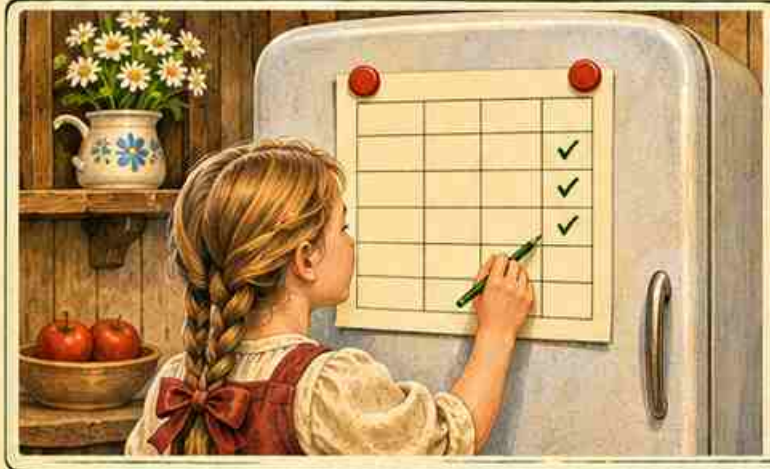
Materiały: kartka, ołówek, kalendarz



1. Wypisz zadania i pory wykonania.



2. Do każdego zadania przypisz osobę i kogoś na zastępstwo.



3. Umieść grafik we wspólnym miejscu i ustal sposób odhaczania.

Sprawdź grafik wieczorem. Jeśli ktoś nie może wykonać zadania, zawiadom zastępcę.

Karta 188

Sprawdź, czy zadanie jest jasne

Materiały: krótka instrukcja, przybory do zadania



1. Podaj cel, pierwszą czynność i warunek zakończenia.



2. Poproś drugą osobę, by własnymi słowami opisała kolejność działań.



3. Wyjaśnij rozbieżność i poproś o pokazanie pierwszego kroku.

Jeśli wyjaśnienie nadal jest niejasne, podziel zadanie na krótsze części.

Karta 189

Zrób papierową listę kontaktów

Materiały: kartka, długopis, aktualne numery



1. Spisz telefony do bliskich, administracji, wodociągów i operatora prądu.



2. Sprawdź numery u źródła. Zapisz 112 na wypadek nagłego zagrożenia.



3. Odłóż listę w miejscu znanym domownikom. Zapisz datę sprawdzenia.

Po zmianie numeru popraw także kopię w zestawie awaryjnym.

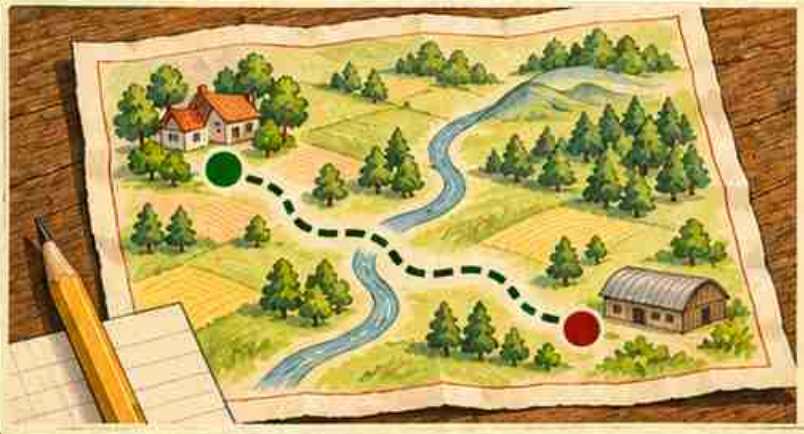
Karta 190

Uzgodnij punkt spotkania

Materiały: mapa okolicy, kartka, ołówek



1. Wybierz znane, łatwe do opisania miejsce w pobliżu domu.



2. Ustal punkt zastępczy poza najbliższą okolicą.



3. Sprawdźcie trasę i umówcie się, jak potwierdzicie dotarcie.

Podczas zagrożenia stosuj się do komunikatów służb o drogach i miejscach zbiórki.

Karta 191

Opisz miejsce awarii

Materiały: telefon, adres lub mapa



1. Podaj miejscowość, ulicę i numer budynku, jeśli je znasz.



2. Dodaj wejście, piętro lub punkt orientacyjny. Poza zabudową podaj położenie z mapy.



3. Powiedz, co widać na miejscu i którędy można bezpiecznie podejść.

Przy zagrożeniu zgłoś je z bezpiecznej odległości.

Karta 192

Zgłoś usterkę administracji

Materiały: telefon lub poczta elektroniczna, notes



1. Podaj adres i dokładne miejsce. Opisz objaw i kiedy się pojawił.



2. Powiedz, czy usterka się pogłębia. Dołącz zdjęcie, jeśli można je zrobić bezpiecznie.



3. Zapisz numer zgłoszenia lub godzinę rozmowy. Ustal dalszy kontakt.

Przy bezpośrednim zagrożeniu zdrowia lub życia wybierz 112.

• Karta 193 •

Zostaw wiadomość domownikowi

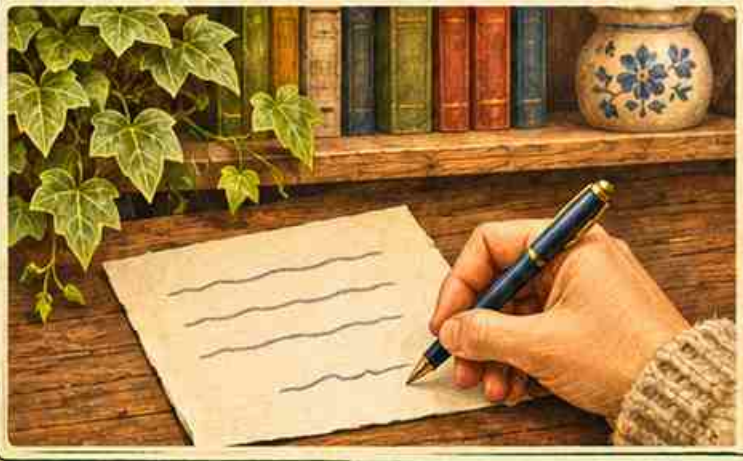
Materiały: kartka, długopis



1. Zapisz, co się stało i o której godzinie.



2. Podaj jedno zadanie oraz miejsce, gdzie leżą potrzebne rzeczy.



3. Podpisz się i napisz, jak można się z tobą skontaktować.

Sprawdź, czy czytelnik wie, co zrobić jako pierwsze.

Karta 194

Prowadź zeszyt napraw

Materiały: zeszyt, długopis



1. Zapisz datę, usterkę i miejsce.



2. Dopisz wykonaną czynność oraz użyte części.



3. Po naprawie zapisz wynik próby i termin ponownej kontroli, jeśli jest potrzebna.

Przykład · 12 maja. Poluzowany uchwyt szuflady. Dokręcono dwie śruby. Uchwyt nie ma luzu.

Karta 195

Kupuj z listą braków

Materiały: lista zapasów, długopis



1. Sprawdź stan półek. Zapisz, czego brakuje do ustalonej ilości.



2. Oddziel rzeczy potrzebne na teraz od tych, które mogą poczekać.



3. Po zakupach odhacz dostarczone rzeczy i dopisz brakujące do kolejnej listy.

Przykład • Cel: 6 opakowań. Masz 4. Kup 2.

• Karta 196 •

Spakuj podręczny zestaw

• Materiały: mała torba, woda, latarka, karta kontaktów •



1. Dobierz rzeczy do trasy i przewidywanego czasu wyjazdu.



2. Spakuj wodę, niezbędne leki, latarkę, telefon i papierową listę kontaktów.



3. Kieszeń z rzeczami potrzebnymi po drodze zostaw łatwo dostępną.

Sprawdź działanie latarki i daty wody oraz leków przed wyjazdem.

Karta 197

Oznacz zapasowy klucz

Materiały: etykieta, długopis, zamykana szafka lub kasetka



1. Nadaj kluczowi oznaczenie znane domownikom.



2. Zapisz oznaczenie bez nazwiska, adresu i numeru lokalu.



3. Odłóż klucz w zabezpieczonym miejscu uzgodnionym z domownikami.

Sprawdź, czy uprawniona osoba potrafi znaleźć właściwy klucz.

Karta 198

Ustal sygnał zakończenia zadania

Materiały: kartka lub telefon



1. Uzgodnij, po czym poznacie, że zadanie jest wykonane.



2. Wybierz potwierdzenie, np. odhaczenie na wspólnej liście lub krótką wiadomość.



3. Ustal osobny sposób zgłoszenia problemu lub opóźnienia.

Przykład • Po odłożeniu narzędzia odhacz zwrot. Jeśli brakuje części, dopisz której.

Karta 199

Omów domowe ćwiczenie

Materiały: notes, długopis, karta planu



1. Po ćwiczeniu zapytaj, co udało się zrobić bez podpowiedzi.



2. Zapisz jedną przeszkodę i powiedz, jak można ją usunąć.



3. Przypisz poprawkę do osoby i daty. Ustal termin kolejnej próby.

Przykład · Plan był na szafce bez latarki. Przeniesiemy go do kieszeni zestawu.

Karta 200

Pokaż dziecku bezpieczną czynność

Materiały: bezpieczne przybory dostosowane do wieku, miejsce do ćwiczenia



1. Wybierz prostą czynność, np. podlewanie małą konewką.



2. Pokaż ją wolno. Powiedz, gdzie dziecko ma stanąć i kiedy ma przerwać.



3. Pozwól dziecku spróbować pod twoim bezpośrednim nadzorem.

Sprawdź wynik razem z dzieckiem.
Przerwij próbę, jeśli nie możesz zapewnić nadzoru.



Źródła

Woda i zapasy awaryjne · CDC, bezpieczna woda i deszczówka. Poradnik bezpieczeństwa, Gov.pl.

Żywność · Główny Inspektorat Sanitarny, przetwory domowe. USDA FSIS, żywność podczas awarii.

Ogród · Zintegrowana Platforma Edukacyjna, przygotowanie terenu. EPA, kompostowanie w domu.

Ogień · Lasy Państwowe, zasady korzystania z miejsc ogniskowych.

Pierwsza pomoc · Pacjent.gov.pl, oparzenia i kleszcze. Europejska Rada Resuscytacji, wytyczne 2025.