

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Filmik poświęcony plecakowi ewakuacyjnemu/ kryzysowemu

„Plecak ewakuacyjny – pakujemy na gotowo”

Projekt: „Mosty Wsparcia - Szkoła Przetrwania INTERMARIUM”

Opis alternatywny

Lektor: „Witajcie!”

Kadr: Logo Intermarium.

Kadr: Tablica z grafiką przedstawiającą plecak i nazwę projektu oraz informacją o dofinansowaniu.

Lektor: „Dziś w ramach zadania publicznego „Mosty Wsparcia – Szkoła Przetrwania Intermarium”, realizowanego w ramach projektu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI, pokażemy, jak przygotować i spakować plecak ewakuacyjny.”

Kadr: Buty przy wejściu, plecak na ławie.

Lektor: „Plecak, który zawsze powinien być gotowy w domu, ...”

Kadr: Postać sięga po plecak i pelerynę przeciwdeszczową.

Lektor: „...by w sytuacji zagrożenia można go szybko chwycić i opuścić mieszkanie.”

Kadr: Postać bierze plecak i wychodzi.

Lektor: „To inwestycja w spokój i bezpieczeństwo nasze oraz naszych bliskich.”

Kadr: Grupa ludzi na drugim planie mężczyzna siedzi z dziewczynką.

Lektor: „Stowarzyszenie Intermarium zakupiło ...”

Kadr: Logo Stowarzyszenia Intermarium.

Lektor: „...plecaki ewakuacyjne w pełni wyposażone oraz survivalowe z minimalnym wyposażeniem. Posłużyły one członkom Stowarzyszenia ...”

Kadr: Kilka rozłożonych obok siebie plecaków.

Kadr: Zbliżenie na plecaki.

Kadr: Dwie osoby niosą na noszach dziewczynka.

Lektor: „...podczas kursów KPP oraz instruktora survivalu ...”

Kadr: Dłonie mężczyzny rozpalają ogień krzesiwem.

Kadr: Grupa ludzi idzie drogą przez las.

Lektor: „...oraz zostały przekazane uczestnikom warsztatów z survivalu,

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Kadr: Dłonie mężczyzny uciskają na nogę.

Lektor: „...pierwszej pomocy ...”

Kadr: Mężczyzna podnosi do góry osobę w tle grupa ludzi.

Lektor: „...i ewakuacji.”

Kadr: Dłonie mężczyzny pokazują rozłożony na plandecy wyposażenie plecaka.

Lektor: „Warto jednak podkreślić, że samodzielnie złożony plecak lepiej odpowiada indywidualnym potrzebom.”

Kadr: Siedząca na sofie dziewczyna zamyka plecak.

Lektor: „Dzięki temu każda osoba lub rodzina może dobrać wyposażenie najbardziej odpowiednie dla siebie.”

Kadr: Dziewczyna sięga po plecak.

Lektor: „Bardzo ważne jest, aby oprócz plecaka zadbać również o odpowiednie wyposażenie osobiste– „

Kadr: Zbliżenie na buty.

Lektor: „...wygodne, trwałe i wodoodporne obuwie...”

Kadr: Postać ubiera skarpetkę.

Lektor: „...właściwe skarpetki,”

Kadr: Zbliżenie na postać poprawiającą dres.

Lektor: „...a także oddychającą odzież dopasowaną do pory roku.”

Kadr: Dłonie dziewczyny przygotowują pelerynę przeciwdeszczową.

Lektor: „Warto pamiętać również o pelerynie przeciwdeszczowej.”

Kadr: Zbliżenia należący na stole plecak.

Lektor: „Plecak ewakuacyjny to zestaw najpotrzebniejszych rzeczy...”

Kadr: Dłonie dziewczyny zasuwały zamek w plecaku.

Lektor: „...na minimum 72 godziny. „

Kadr: Dziewczyna opuszcza mieszkanie.

Lektor: „Pozwala przetrwać pierwsze dni po opuszczeniu domu...”

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Kadr: Widok na krajobraz po powodzi.

Lektor: „...w razie katastrofy...”

Kadr: Widok zniszczonego samochodu w tle zniszczony budynek mieszkalny.

Lektor: „...lub innego nagłego zagrożenia”

Kadr: Zbliżenie dłonie z osuwają zamek w plecaku.

Lektor: „Spakujmy plecak z wyprzedzeniem ...”

Kadr: Wy widok na korytarz zawieszonymi na wieszaku kurtkami.

Lektor: „i postawmy go w łatwo dostępnym miejscu! Przechowuj plecak przy wejściu do domu.”

Kadr: Zbliżenie na plecak.

Lektor: „Niezbędne wyposażenie plecaka to:”

Kadr: Zbliżenie na przedmioty rozłożone na stole takie jak: butelka wody, tabletki uzgadniające, worki, filtry.

Lektor: „Butelka z wodą, filtr, worek lub bukłak na wodę oraz tabletki uzdatniające wodę.”

Kadr: Zbliżenie na pieniądze i portfel rozłożony na stole.

Lektor: „Pieniądze: najlepiej gotówka w mniejszych nominatach.”

Kadr: Zbliżenie na notes kartkę z numerami telefonów i długopis które są rozłożone na stole.

Lektor: „Warto również mieć przy sobie papierową listę najważniejszych kontaktów, notatnik i długopis.”

Kadr: Zbliżenie na dokumenty rozłożone na stole.

Lektor: „Dokumenty: zarówno oryginały, jak i kopie, najlepiej zabezpieczone przed wilgocią. Warto przygotować laminowane kopie notarialne, a także przechowywać skany na pendrivie oraz w chmurze.”

Kadr: Zbliżenie na radio, telefon, baterię, kompas, mapę rozłożone na stole.

Lektor: „Mapa, kompas/GPS, radio na baterie, baterie dodatkowe, telefon prosty z przyciskami. Pamiętaj aby elektronikę trzymać w wodoodpornym etui.”

Kadr: Zbliżenie na żywność rozłożoną na stole (batony energetyczne, orzechy, wojskowe racje żywnościowe, konserwy, suchary).

Lektor: „Jedzenie do 72 godzin: batony energetyczne, wojskowe racje żywnościowe, konserwy, orzechy, suchary— produkty trwałe i łatwe do spożycia bez przygotowania.”

SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Kadr: Zbliżenie na odzież rozłożoną na stole (czapka, rękawiczki, kurtka, skarpety, ponczo przeciwdeszczowe, koc termiczny).

Lektor: „Zapasowa odzież, dopasowana do pory roku: oddychająca bielizna, legginsy, koszula na zmianę, skarpetki, rękawiczki, czapka, ponczo przeciwdeszczowe oraz koc termiczny.”

Kadr: Zbliżenie na apteczkę, bandaże, plastry, maseczki, kołnierz, które są rozłożone na stole.

Lektor: „Apteczka: krem na otarcia i odparzenia, na przykład SUDOCREM, bandaż, opatrunki, środek dezynfekujący, leki przeciwbólowe, plastry, maseczka, a nawet lepiej lekki kołnierz, który można wykorzystać na różne sposoby, oraz jednorazowe rękawiczki.”

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole narzędzia (powerbank, gwizdek, latarka, baterie, latarka czołowa, nóż, zapalniczka, zapałki, krzesiwo).

Lektor: „Zadbaj o narzędzia: powerbank, gwizdek, latarka wraz z dodatkowymi bateriami, a nawet lepiej latarka czołowa. Niezbędne są również nóż, zapalniczka oraz zapałki lub krzesiwo do rozpalania ognia.”

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole (śpiwór, folia NRC, sznurek, plandeka).

Lektor: Niezbędnym elementem wyposażenia plecaka jest zestaw umożliwiający bezpieczny i komfortowy odpoczynek w terenie. Powinien on obejmować: śpiwór (po jednym na każdą osobę, dostosowany do aktualnej pory roku), folię NRC (termoizolacyjną, do ochrony przed wychłodzeniem lub przegrzaniem), podkładkę dla siedzenia lub matę izolacyjną, wytrzymały sznurek, plandekę lub ponczo, z której można sporządzić prowizoryczny namiot lub osłonę przed deszczem i wiatrem.

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole (worki na śmieci, ręcznik, chusteczki).

Lektor: „Drobiazgi - duże worki na śmieci, z których można sporządzić nie tylko ochronę przed deszczem, a także prowizoryczny materac z liści, trawy lub gałęzi iglaków”

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole (mleko, butelka, woda, pieluchy, chusteczki, lekarstwa, podkład do przewijania, termometr, plasterki, zabawki, gryzak, kolorowanka, książeczka).

Lektor: „Akcesoria dla małych dzieci: mleko modyfikowane oraz butelka, woda, zapas pieluch na co najmniej 1–2 dni, chusteczki nawilżane, podkład do przewijania, lekarstwa indywidualne (np. sól fizjologiczna, plasterki, termometr, syrop przeciwgorączkowy dostosowany do wieku), ulubiona mała zabawka, gryzak, kolorowanka lub książeczka – minimalizuje stres i uspokaja dziecko podczas ewakuacji.”

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole (lekarstwa, dokumenty, pasy lędźwiowe).

Lektor: Akcesoria dla seniorów: stałe leki z dokładnym opisem dawkowania (zapasy na minimum 72 godziny), kopie wyników badań, recept, lista alergii, kontakt do lekarza, ewentualne wsparcie ortopedyczne (np. wkładki do butów, pasy lędźwiowe).

Kadr: Kilka rozłożonych obok siebie plecaków.

Lektor: „Te rzeczy powinny być spakowane jako pierwsze do każdego plecaka rodzinnego i – co ważne – personalizowane zgodnie z liczbą osób oraz ich specjalnymi potrzebami. „

Kadr: Zbliżenie na plecaki.

Lektor: „Najcięższe rzeczy pakujemy najbliżej pleców. Rzeczy najpotrzebniejsze – woda, apteczka, dokumenty – na wierzchu lub w bocznych kieszeniach pleców.”

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole worki.

Lektor: „Użyj worków, żeby podzielić osobno higienę, jedzenie, elektronikę, a także worków kompresyjnych do zmniejszenia objętości odzieży”.

Kadr: Dziewczyna zakłada narzutę wodoodporną na plecak.

Lektor: „Pamiętaj o narzucie wodoodpornej na plecak”.

Kadr: Dłonie dziewczyny zamykają plecak.

Lektor: „Plecak zamykamy, paski zaciskamy.”

Kadr: Ważenie plecaka na wadze.

Lektor: „Teraz następuje najważniejszy etap – kontrola wagi.– plecak powinien ważyć maksymalnie 15–20% masy ciała użytkownika. Jeśli waży więcej, trzeba go ponownie przepakować:...”

Kadr: Dziewczyna usuwa rzeczy z plecaka.

Lektor: „ ...usunąć elementy zbędne, zastąpić cięższe przedmioty lżejszymi odpowiednikami, skompresować wyposażenie...”

Kadr: Zbliżenie na rozłożone na stole worki.

Lektor: „ ..., aby było jak najbardziej ergonomiczne i zajmowało mniej miejsca.”

Kadr: Postać idzie z plecakiem przez korytarz.

Lektor: „ Nie pakuj zbyt dużo – liczy się mobilność i szybkość.”

Kadr: Dziewczyna pije wodę.

Lektor: „Zmień zawartość zgodnie z porą roku – latem więcej wody ...”

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Kadr: Dziewczyna nakłada krem na ramię.

Lektor: „i ochrony przeciwsłonecznej, a...„

Kadr: Grupa ludzi idzie przez las pokryty śniegiem.

Lektor: „...zimą – dodatkowa warstwa ubrań, ...”

Kadr: Zbliżenie na ogrzewacze chemiczne.

Lektor: „...ogrzewacze chemiczne.”

Kadr: Zbliżenie na dłonie pokazujące produkty spożywcze.

Lektor: „Regularnie sprawdzaj terminy przydatności żywności, ...”

Kadr: Zbliżenie na dłonie trzymające powerbank.

Lektor: „...stan baterii, ...”

Kadr: Zbliżenie na dłonie otwierające apteczkę.

Lektor: „... kompletność apteczki.”

Kadr: Zbliżenie na dłonie zakładające bandaż.

Lektor: „Znajdź czas, by przeciwżyć użycie każdego przedmiotu z plecaka!”

Kadr: Zbliżenie na plecak schowany w trudno dostępnym miejscu.

Lektor: „Nie trzymaj plecaka w miejscach trudno dostępnych czy wilgotnych.”

Kadr: Zbliżenie na plecak znajdujący się na podłodze.

Lektor: „Podsumowując, najlepszy plecak ewakuacyjny to taki, który jest zawsze gotowy pod ręką.

Kadr: Grupa ludzi pakuje plecaki do samochodu.

Lektor: „Spakuj plecak wspólnie z rodziną.”

Kadr: Zbliżenie na buty w korytarzu.

Lektor: „Określ miejsce jego przechowywania – przy wyjściu z domu i pokaż każdemu, gdzie go znaleźć.”

Kadr: Grupa ludzi przechodzi przez korytarz.

Lektor: „Ćwiczcie procedurę ewakuacji raz na pół roku.”

Kadr: Zadowolona grupa ludzi (może rodzina) siedzi przed komputerem.

Lektor: „To najlepszy sposób na spokój i bezpieczeństwo”.

Kadr: Tablica z grafiką przedstawiającą plecak i nazwę projektu.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Lektor: „Była z wami Szkoła Przetrwania Intermarium. Dziękujemy za wspólnie spędzony czas i zaangażowanie w przygotowanie do każdego scenariusza. Chcecie dowiedzieć się więcej? Zainspirować się kolejnymi poradami i dołączyć do naszych szkoleń?”

Kadr: Widok na stronę internetową Intermarium.

Lektor: „Odwiedźcie naszą stronę internetową. WWW. INTERMARIUM – NGO.PL”

Kadr: Widok na adres strony internetowej Intermarium.

Lektor: „Razem zadbajmy o bezpieczeństwo, gotowość i przetrwanie.”

Kadr: Tablica z grafiką przedstawiającą plecak i nazwę projektu.

Kadr: Tablica ze źródłem finansowania.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.