

# SET2GO+



INFORMIRANI...  
PRIPREMLJENI...  
ZAJEDNO



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



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

**Biti pripremljen  
znači biti opremljen  
sa korisnim  
pomagalima koje  
ćete trebati u  
slučaju kada se  
nađete u kriznoj  
situaciji.**



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## Savjeti u pripremi za krizne situacije

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



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## Savjeti u pripremi za krizne situacije

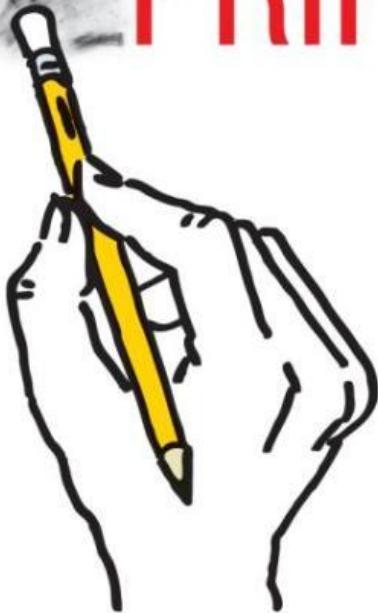
- ✓ Naučite pažljivo slušati lokalni radio i kako isključiti dovod struje, plina i vode u kućanstvu
- ✓ Stalno dopunjavajte osobni plan za slučaj krizne situacije i potičite bližnje da rade isto
- ✓ Pripremite SET2GO+ za krizne situacije i držite ga na dohvatu
- ✓ Držite pomagala i namirnice u ruksaku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



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

- Što biste Vi stavili u vaš set?
- Napravite svoj Osobni plan!

**PRIPREMLJEN**



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

**SET2GO+**

Naslovna Web stranica HCK Kontakt

## Ruksak za krizne situacije

**PRAKTIČNI SET ZA 4 OSOBE**  
džepna baterija, blok s kemijskom olovkom, kutija za lijekove, navlaka za mobitel/dokumente, džepni nož, upaljač, zvijždaljka/privesak, kabanicica, 2 sportske boce

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

**PRAKTIČNI SET ZA 2 OSOBE**  
džepna baterija, blok s kemijskom olovkom, kutija za lijekove, navlaka za mobitel/dokumente, džepni nož, upaljač, zvijždaljka/privesak, kabanicica, 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, repellent gel, intimni sapun, šampon za kosu), higijenski set za žene (gel za tuširanje/pasta za zube, šampon za kosu, higijenski ulođici, higijenske maramice, tamponi, intimni sapun, repellent gel), higijenski set za djecu (higijenske maramice, krema za lice i tijelo, zaštitna djeca krema, šampon za kosu, štapići za uši)

## 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, repellent gel, intimni sapun, šampon za kosu), higijenski set za žene (gel za tuširanje/pasta za zube, šampon za kosu, higijenski ulođici, higijenske maramice, tamponi, intimni sapun, repellent gel)

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

## 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



**PRIPREMIMO SE ZAJEDNO**



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

**SET2GO+**

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...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



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

SET2GO+

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



**INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...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

**PRIPREMIMO SE ZAJEDNO**



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

**SET2GO+**

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



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



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

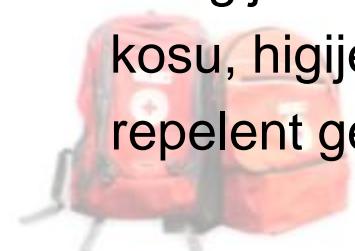
# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## 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, repellent 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, repellent gel)



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

SET2GO+

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

Vaš ruksak za krizne situacije dopunite sa:

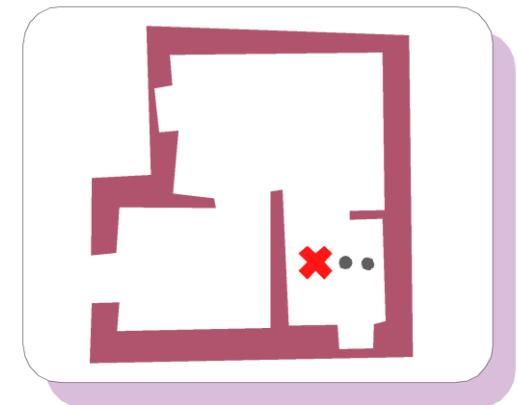
- ✓ Rezervni ključevi doma i automobila
- ✓ Mobilni telefon i punjač
- ✓ Lijekovi i popis lijekova za kronične bolesnike
- ✓ Kopije važnih dokumenata
- ✓ Novac
- ✓ Pokrivače i rezervnu odjeću
- ✓ Hrana i slatkiši s dugim rokom trajanja
- ✓ Dječju hranu i igračke
- ✓ Važni telefonski brojevi
- ✓ Rezervne naočale ili leće
- ✓ Radio s rezervnim baterijama
- ✓ Hrana za kućne ljubimce (ako ih možete povesti bez dovođenja sebe u opasnost)



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## 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

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...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 sigurno sa sobom uzmite

**SET2GO+**

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## Osobni plan za krizne situacije

- ✓ Ime, prezime, adresa
- ✓ Broj telefona i mobitela
- ✓ Imena najbližih i njihovi telefoni
- ✓ Telefoni žurnih službi
- ✓ Dogovoreno mjesto sastanka 1
- ✓ Dogovoreno mjesto sastanka 2
- ✓ Dogovorena osoba za kontakt
- ✓ Adresa i broj telefona osobe za kontakt



PRIPREMIMO SE ZAJEDNO

# INFORMIRANI...PRIPREMLJENI...ZAJEDNO

## Osobni plan za katastrofe

Ime	Broj telefona žurnih službi
Adresa	Dogovoren mjesto sastanka 1
Broj telefona	Dogovoren mjesto sastanka 2
Broj mobitela	Osoba za kontakt
Ime člana obitelji	Broj telefona osobe za kontakt
Adresa člana obitelji	
Broj telefona člana obitelji	
Broj mobitela člana obitelji	

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



[www.disaster-resilience.com](http://www.disaster-resilience.com)

#myDRJ

Hrvatski Crveni križ  
[www.hck.hr](http://www.hck.hr)



Opća uprava Europske komisije  
za humanitarnu pomoći i civilnu zaštitu

Medunarodna federacija  
država Crvenog križa i Crvenog polumeseca



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, upoznajte se s mogućim opasnostima i planovima sigurnosti
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite načine kontaktiranja
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite mjesto 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 isklučiti dovod struje, plina i vode u kućanstvo
- složite 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 sljedite njihove upute
- ostanite zajedno s blžnjima na sigurnom mjestu
- pružite prvu pomoć i pozovite pomoć
- ukoliko unutar objekta nije sigurno, izadite i ostanite vani
- ukoliko je sigurno sa sobom ponesite 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
- слушајte lokalnu radijsku postaju i sljedite sigurnosne upute
- provjerite možete li pomoći susjedima
- sljedite vaš osobni plan za katastrofe

## Sadržaj kompleta za katastrofe

Komplet za katastrofu treba biti 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
- svjetiljke s rezervnim baterijama
- radio aparat s rezervnim baterijama
- popis lijekova za kronične bolesnike
- rezerve naočale ili leće
- voda u boci
- brana i statiksi 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 nožić i zviždaljka

Sa sobom po potrebi možete ponijeti:

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

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

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



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

SET2GO+

Služba spašavanja života na vodi  
i ekološke zaštite priobalja



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

---

Za potrebe Hrvatskog Crvenog križa izradila  
Silvana Radovanović

HCK – voditeljica Službe spašavanja života  
na vodi i ekološke zaštite priobalja

Ul. Crvenog križa 16  
10 000 Zagreb

[silvana.radovanovic@hck.hr](mailto:silvana.radovanovic@hck.hr)

<https://www.facebook.com/HrvatskiCrvenikriz.CroatianRedCross/>

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

---

**HVALA NA POZORNOSTI!**