

Krizové řízení doma pro případ výpadku proudu

Témata: Výpadek proudu

Zdroj: Julia Neubauerová

Jaký je nejlepší způsob, jak se připravit na výpadek? Na základě následujících témat si můžete uvědomit svou individuální situaci a podniknout příslušné kroky.

Abyste byli dobře připraveni na nouzovou situaci, jako je výpadek proudu, je nutné si předem uvědomit svou vlastní situaci: kde se rodina setkává? Kdo koho vyzvedne? Mám nouzové napájení? Mám alternativní možnost vaření a/nebo topení?

V příloze naleznete přehled témat, na která byste měli myslet v rámci přípravy na výpadek proudu: Jaký je aktuální stav, co se stane v případě dlouhodobého výpadku napájení a napájení a jak lze v důsledku toho řešit problémy. Mějte na paměti, že se změnou vaší životní situace musí být také přehodnoceno řešení možných problémů. Doporučujeme proto v pravidelných intervalech kontrolovat platnost vašeho osobního penzijního připojištění a v případě potřeby jej upravit.



Rodina

Především je nutné uvést osoby, pro které by se tento pojem měl vztahovat, včetně osob, které budou dodatečně zahrnuty v případě nouze. Nezapomeňte na své domácí mazlíčky. To je základ plánování, podle kterého jsou založena všechna opatření.



Kariéra, škola, mateřská škola

Objasněte si se svým zaměstnavatelem i školou, školkou a podobně, jak byste se měli chovat v případě mimořádné situace, zejména jak dlouho může nebo by mělo být o děti ve škole nebo mateřské škole pečováno. Uspořádejte místo setkání pro všechny členy rodiny nebo pro to, kdo koho vyzvedne a kde. Poznamenejte si tyto dohody v nouzovém plánu.



Nouzové napájení

Prozkoumejte možnosti alternativního zdroje napájení, jako je nouzový generátor energie, náhradní řešení, jako jsou baterie nebo fotovoltaický systém, nebo uspořádejte jednoduché alternativy, jako je nouzové osvětlení, sporák na dřevo, plynový sporák, stropy atd.



Zásobování potravinami a pitnou vodou

Rozhodněte se, zda vytvoříte klasickou zásobu v průběhu neustále dostupné rezervy, nebo zda získáte speciální zásobu, jako je dlouhodobé jídlo. V každém případě by dodávka potravin a pitné vody měla být navržena na 14 dní na osobu.



Užitková voda

Kromě zásobování pitnou vodou naplánujte potřebné množství vody pro přípravu potravin, hygienu a použití toalety. V případě nouze by mohla být také odebrána užitková voda z okolních řek. Nezapomeňte také šetřit vodou a pokud je to možné, naplánujte si vícenásobné použití (e.B: použijte vodu z osobní péče jako oplachovací vodu pro toaletu).



Splašky

Objasněte si s provozovatelem odpadních vod, zda je kanalizační systém závislý na elektřině. Pokud ano, v případě potřeby uspořádejte náhradní toaletu nebo sáčky a uzavíratelné kbelíky.



Vytápění

Zjistěte, zda váš ohřívač pracuje bez elektřiny. Pokud tomu tak není, připravte náhradní řešení pro možné selhání ohřevu.



Komunikace – spojení s vnějškem

Uvědomte si, že pokud komunikační prostředky selžou, dojde k drastické změně ve vaší každodenní rutině. Komunikace je omezena na osobní kontakt. Proto si předem objasněte se svými rodinnými příslušníky, jak probíhá komunikace. Důležité zprávy musí být uloženy dobře umístěné pro příjemce. K tomu se obvykle používají pinové desky, chladničky nebo podobná místa. Informace o rádiu je kontakt na úřad a tím i na řízení provozu. Proto by mělo existovat nouzové rádio pro nejdůležitější zprávy.



Zdravotní péče

Jste závislí na pravidelných návštěvách lékaře v každodenním životě? Musíte vy nebo příbuzní, o které je pečováno ve vaší domácnosti v případě nouze, užívat léky trvale? Bez těchto léků můžete přežít několik dní bez velkého poškození? Pokud ne, obraťte se na svého rodinného lékaře a diskutujte o možnostech v takové nouzi. V každém případě se doporučuje kompletní lékárnička a také osvěžení kurzu první pomoci.



Mobilita

Zvažte, které cesty jsou v případě nouze naprosto nezbytné. Vyhodnoťte riziko dopravních zácp nebo porouchaných vozidel a zvažte možné náhradní trasy. Jízdní kola jsou v této situaci důležitým dopravním prostředkem. Přemýšlejte o možných příbuzných nebo přátelích, které byste mohli chtít kontaktovat v případě výpadku proudu.



Finanční zajištění

Ujasněte si požadavek na hotovost po dobu asi 14 dnů a kde jej můžete bezpečně uložit. Mějte na paměti, že vytváření zásob snižuje potřebu hotovosti v nouzových situacích

Jak vařit bez elektřiny

Témata: [Výpadek proudu](#)

Astrid Weissová – Wikipedie

Co dělat, když trouba zůstává studená, mrazák rozmrzá, voda se musí používat střídmě a tím je nutná spontánnost v kuchyni? Jak zvládáte používat zásoby a vařit bez sporáku?

Základní vybavení pro vaření bez elektřiny se často nachází doma. Fondue hrnec, ve kterém se bez problémů připravuje dětská výživa, polévky, jednoduché těstoviny nebo guláš, je dobrým začátkem. Kempingová kamna s plynovou kazetou a palivovou pastou jsou také velmi užitečná.

Vaření s palivovou pastou



Foto: Astrid Weiss

Pokud je manipulace s palivovou pastou stále nová, doporučuje se následující postup: Pánev je umístěna na keramické desce nebo jiném žáruvzdorném substrátu, v této pánvi je palivová pasta umístěna uprostřed. Grilovací rošt z kuchyňského sporáku je umístěn na pánvi tak, aby se nenaklonil. Hrnc na vaření se pak umístí na rošt a palivová pasta se zapálí zápalkou nebo plynovým hořákem, v závislosti na verzi a příbalové informaci. To funguje stejně dobře s několika cihlami nebo keramickými květináči jako stabilní spodní struktura. Důležitá je zde ohnivzdorná základna a venkovní varná plocha je připravena.

Ať už vaříte venku nebo v kuchyni – nezapomeňte na vlastní bezpečnost.

Máme pro vás dva recepty, které se samozřejmě dají vařit i bez výpadku proudu. Možná, že na to bude příležitost na vašem příštím výletu do kempu.

Jeden hrnc recept bez vody

Fazolový guláš je praktické jídlo, protože se používá pouze jeden hrnc na vaření a voda není nutná pro přípravu. Kromě toho může být čerstvá zelenina nahrazena plechovkami nebo jinou zeleninou.



Foto: unsplash

Fazolový guláš pro 4 osoby

Složky:

800 g konzervovaných bílých nebo červených fazolí
2 cukety (papriky nebo jiné zeleniny)
1 cibule
1 polévková lžice paprikového prášku
800 g robustních rajčat z plechovkového oleje, soli, pepře

- Cibuli oloupeme, nakrájíme na plátky a čtvrtinu. Nakrájejte cuketu nebo jinou zeleninu na široké plátky a také je rozčtvrťte. Vypusťte fazole.
- Zahřejte pánev nebo hrnc s trochou oleje a smažte cibuli až do průsvitnosti. Pak přidejte nakrájenou zeleninu a smažte. Přidejte paprikový prášek, dobře promíchejte a krátce opékejte.
- Přidejte fazole, ochuťte solí a pepřem a smažte 2 minuty. Vmíchejte kousky rajčat a přiveďte k varu, pak snižte teplotu a vařte asi 15 minut.

Tabouleh recept bez sporáku

Pro tabouleh není nutný žádný zdroj tepla. Tento recept lze podle potřeby změnit se stávajícími spotřebními materiály. Nakládané rajčata, artyčoky, olivy, sardinky, tuňák, tofu, ovčí sýr, data, ořechy a sušené bylinky tak mohou nahradit ingredience v receptu.

Tabouleh pro čtyři osoby

Složení:

250 g kuskusu
250 ml vody 4

rajčata 2jarní
cibulka 1malá
okurka nebo 2 mini okurky 1
svazek hladké petrželky 1
hrst listů máty 3
lžíce olivového oleje 3 lžíce citronové
šťávy
sůl
pepř



Foto: pixabay

- Nechte kuskus namočit ve vodě. S horkou vodou se zrno vaří asi za 10 minut, se studenou vodou to trvá dvakrát tak dlouho.
- Desteming a kostky rajčat, řezání jarní cibule na kroužky a kostky okurky.
- Vytrhněte petrželku a mátu ze stonků a jemně nakrájejte.
- Smíchejte kuskus s rajčaty, jarní cibulkou, okurkou a bylinkami.
- Pro obvaz smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř.
- Nalijte dresink přes tabouleh a dobře promíchejte.

Dobrou chuť!