



Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljeni na vse

Kako ukrepati, če en teden ne bo elektrike

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec





ČASOVNICA predavanja

- 17. 00 do 18.00 ure - predavanje Združenje Ekoci
- 18. 00 do 18. 30 ure - predavanja Jernej Lipuš Ave lab
- 18. 00 do 18.30 ure - vprašanja, razprava obiskovalcev
- 19.00 uri - - zaključek



Vsebina vseh delavnic na UPI

- **November 2025: 12.11.2025 ob.17.00 uri**
- **Kaj pa če bo poplava? Kako zaščititi živila pred vodo in vlago?** Shranjevanje hrane na suhem in varnem. Kaj pa hišni ljubljenci? Prehranska varnost v poplavnih razmerah.
- **December 2025: 10.12. 2025 ob 17.00 uri**
- **Hrana, ki nas greje – kako se pripraviti na mraz, žledolom?** Kako zagotoviti prehransko varnost v zimskih kriznih razmerah? Katera hrana pomaga pri zimski odpornosti? Priprava na hude vremenske ujme.
- **Januar 2026: 14.1. 2026 ob 17.00 uri**
- **Plazovi in prehranska varnost, Kako preprečiti plazenje?** Predhodni sonaravni ukrepi proti plazenju tal. Zaloge semen in pomen dreves. Preventivna samooskrba za nepredvidene razmere.
- **Februar 2026: 11.2.2026 ob 17. uri**
- **Radiacija – kako ravnati in zagotoviti hrano?** Kakšne zaloge potrebujemo v primeru radiacije? Varno shranjevanje živil za daljše obdobje. Kako zaščititi hrano pred kontaminacijo? Ukrepi za zagotavljanje prehranske varnosti ob sevanju.



VSEBINA VSEH DELAVNIC

- **September 2025: 10.9 2025 ob 17.00 uri**
- **Ko elektrike ni več – kako preživeti? Kaj storiti, če en teden ni elektrike?** Hrana, voda, zdravila, toaletne potrebščine – imamo dovolj rezerv? Kako shraniti hrano, da ostane uporabna? Zaloge za vsaj tri dni za vse družinske člane in hišne ljubljence. Kako upoštevati potrebe otrok, bolnikov in starejših?
- **Oktober 2025: 8.10. 2025 ob 17.00 uri**
- **Pripravljenost na požar ali potres.** Najnujnejše potrebščine za hiter odziv
- **Kako ravnati ob potresu?** Hrana za krizne razmere – rešitve prehranske varnosti

Izzivi prihodnosti

- Podnebne spremembe, Nestabilne varnostno politične spremembe, vojne
- Odklopi elektrike, kibernetika varnost, globalizacija
- Ozaveščenost ljudi, pomanjkanje vrednot, solidarnosti
- Hrana, zemlja, vodni viri, pandemija, vojne, sevanje,
- Prehranska, energetska, zdravstvena varnost
- Globalizacija, 8 milijard ljudi,
- Kibernetski napadi, električni mrki..
- **REŠITEV – PRIPRAVLJENI NA VSE**
- **Sklop delavnic in izobraževanj na Upi**



Kaj se zgodi, ko zmanjka elektrike

- Električni mrki niso več izjema.
- Kibernetski napadi, vremenske ujme, geopolitične krize..
- Ni luči, ni ogrevanja, ni vode, ni interneta.
- Trgovine, bankomati, bolnišnice delujejo omejeno.
- Zamrzovalniki se odtajajo, komunikacija odpove.

- **Film – ali smo pripravljeni na električni mrk?**

- https://www.youtube.com/watch?v=Cq_oXD6Tc6Q&feature=youtu.be





Pomembne so priprave

Kako pa ste vi pripravljeni na vse?

Na prehranska varnost v morebitnih nepredvidenih situacijah?

Kaj potrebujemo za preživetje?

Kaj lahko kupimo in kaj lahko pripravimo sami?

Katere zaloge so nujne za **teden dni?** . Kako ukrepati?

Kako poskrbeti zase, za družino, za otroke, bolnike.

Kako komunicirati z družino



- **Prvi korak: mirnost in načrt in komunikacija**
- prižgemo svetilke. Vzpostavimo rezervni načrt za komunikacijo z družinskimi člani
- **Vnaprejšnji dogovor o zborni točki - določite eno ali več lokacij**, kjer se vsi zberete v primeru izpada komunikacije (npr. doma, pri babici, na vrtu).
- Če je dom nedosegljiv (poplava, požar), določite **rezervno lokacijo**.
- **Dogovor o vlogah**, Kdo skrbi za otroke? , Kdo preveri stare starše? 7
- Kdo gre po vodo ali hrano
- Določite uro zbiranja in dnevne rutine kot orientacijo (npr. po kosilu, ob sončnem zahodu). Naredite **družinski krizni načrt** na papirju:
 - Telefonske številke, Naslovi zbornih točk, Imena kontaktnih oseb (sosedje, sorodniki)
 - Zdravstvene informacije (alergije, zdravila)
- **100% NUJNO- NABAVITE SI ZEMLJEVID V PISNI OBLIKI.**

Potrebni dokumenti v pisni obliki

- **Osebni dokumenti** . Kopija osebne izkaznice ali potnega lista:
- Kopija zdravstvene kartice: Davčna številka (EMŠO številka
- **Zdravstveni podatki** ; Seznam rednih zdravil in odmerkov, alergije in kronične bolezni,
- kontakt družinskega zdravnika. Kontakti in naslovi nujnih zdravstvenih služb
- **Lastnina in bivališče** - Kopija zemljiškoknjižnega izpiska geodetski načrt, kupoprodajna pogodba ali najemna pogodba, zavarovalne police (hiša, stanovanje, oprema), fotografije nepremičnine (za dokaz škode)
- **Finančni podatki** Bančni izpiski (zadnji 3 meseci)Številke bančnih računovPogodbe o kreditih ali leasingihPIN kode in gesla (zapisane v šifrirani obliki ali ločeno)
- **Družinski podatki** - Rojstni listi otrok, poroka, ločitev, skrbništvo
- **Kontakti sorodnikov** (naslovi, telefonske številke)**Družinski krizni načrt** (zborne točke, vloge) 🚗
Vozila Prometno dovoljenje Zavarovalna polica vozila Servisna zgodovina (osnovni podatki)
- **Lokalni viri in kontakti naslovi** sosedov, lokalnih kmetov, pekarn Kontakti podatki občine, civilne zaščite, gasilcev. Lokacije najbližjih vodnih virov, zbirnih točk
- **Ostalo - Seznam** gesel za pomembne račune (v šifrirani obliki) **Kopija diplome ali spričeval** (če pride do izgube digitalnih zapisov).Navodila za uporabo agregata, solarne naprave, filter za vodo
Seznam zalog hrane, zdravil, goriva
- Vse dokumente hranite v vodoodporni mapi ali plastični škatli.
- Shranite eno kopijo doma, eno pri sorodnikih ali v varnem prostoru (npr. zaklenjena omara).Dokumente posodablajte vsaj 1× letno.
- Dodajte kratka navodila za družinske člane, kako naj ravnajo ob izpadu komunikacije.



Svetloba in komunikacija v širšem okolju

- Sveče, petrolejke,
- Solarne svetilke, baterijske svetilke
- Powerbanki, ročni polnilci
- Sveče, vžigalice, astronavska folija
- **6. Uporaba analognih sredstev**
- **Radijski sprejemnik** za obveščanje (lokalne frekvence)
- **Zapiski na vratih** ali v nabiralniku
- **Zvonci, svetlobni signali** (npr. svetilka v oknu pomeni “vse OK”)
- **Kontaktne podatke občine, civilne zaščite, gasilcev.**
- **Lokacije najbližjih vodnih virov, zbirnih točk..**



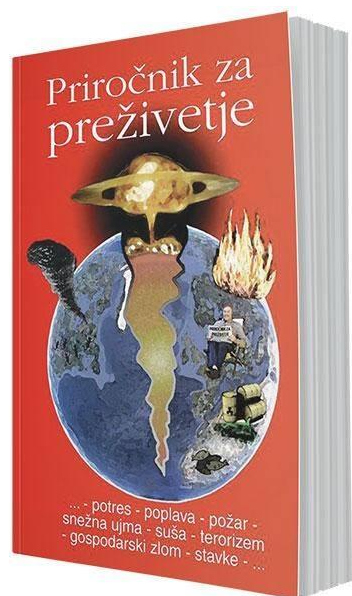
Zaloge hrane za 1 teden (4 osebe)



- **Osnovna živila**
- Testenine – 2 kg, Riž ješprenj proso, ajda – 2 kg,
- Moka 4 -5 kg (hitri kruh – palačinke, vinski kamen, pecilni prašek, suhi hvas ...
- Konzervirana zelenjava, mesni izdelki m vložnine, marmelade, vložnine – 3 do 10 kozarcev
- jajca 30 kom
- **LIOFILIZIRANO ALI ŠUŠENO SADJEE, OREŠČKI**
- Oreščki – 1 kg , Energijske ploščice – 20 kosov
- Prepečenec – 2 paketa, / krekerji – 2 paketa [Sol, sladkor, začimbe – po potrebi
- **Pijača**
- Pitna voda – 56 litrov , Čaj – 50 vrečk , Kava – 250 g , Kakav / zeliščni napitki – 200 g
- **Topli obroki brez kuhanja**
- Instant juhe v vrečki – 5–10 kosov Liofilizirana živila (npr. obroki za pohodnike) – 4–8 porcij Suhe mešanice za kruh / palačinke – 1–2 paketa
- **Dodatki za udobje**
- Med – 500 g
- Čokolada / sladkarije – po želji
- Žvečilke / mentol bonboni – za svežino in pomiritev



ZALOGE HRANE- priporočila Uprave RS ZAŠČITO IN REŠEVANJE



https://nijz.si/wp-content/uploads/2014/03/tabela_zaloge_zivil_12042017_0.pdf

Živilo	Količine na osebo
prepečeneo	1000 g
polnovredne testenine	2500 g
riž, ješprenj, druge kaše	2000 g
moke	3000 g
krompir	3000 g
suh fižol (leča, soja)	1000 g
sladkor	200 g
mesna omaka v pločevinki	400 g
pločevinke z mesom (mesni narezek, paštete)	200 g
pločevinke z ribami	500 g
slanina	200 g
suhomesnati trajni izdelki	300 g
grah v pločevinki	500 g
sladka koruza v pločevinki	500 g
fižol v pločevinki	500 g
rdeča pesa v kisu	250 g
kislo zelje	500 g
konzervirano sadje (kompoti)	1500 g
marmelada	500 g
med	1000 g
100 % pomarančni sok (pasteriziran)	1 l
100 % jabolčni sok (pasteriziran)	2 l
mleko v prahu	po želji
sterilizirano mleko s 3,5 % mlečne maščobe	4 l
trdi sir (npr. ementalec)	500 g
jedilno olje (mešano, rastlinsko)	1 l
maslo	250 g
margarina	150 g
namizna voda*	10 l
instant vitaminski napitki	200 g
energijske ploščice	200 g
čokolada (kakav)	200 g
oreški (orehi, lešniki, mandlji)	400 g
suho sadje (suhe slive, suhe fige, rozine)	600 g
* si	po želji

Hrana – kako jo pripraviti brez elektrike

- **Plinski kuhalnik, drva,**
- **Zunanjo ogenj, žar**
- **Solarni kuhalnik**
- Konzervirana hrana
- Suha živila (testenine, riž, žita)
- Oreščki, med, energijske ploščice
- Vložnine, kompoti, marmelade
- Divja hrana (zelišča, plodovi)



Kako še razmišljamo o hrani

Hrana iz pomoči CZ

ali humanitarnih organizacij

Porabimo konzerve,

- divja hrana - del rešitve
- Suha hrana, shranki, vložnine

Porabiti jedi iz zamrzovalnika

Ustrezno skladiščiti hoboke suha živila

* Vrtničkarstvo, samooskrba

* Kokoši , jajca



Voda



- **◆ Priporočena količina za vodo uporabo:**
- **10–15 litrov na osebo na dan** za osnovno higieno, kuhanje, pomivanje, splakovanje
- Za 4 osebe: **40–60 litrov na dan / Za 7 dni: 280–420 litrov**
- To je **poleg pitne vode**, ki znaša 2 litra na osebo na dan × 4 osebe × 7 dni = **56 litrov**
- **Voda – kako jo zagotoviti**
- Zaloge v plastenkah ali kanistrih,
- Zbiranje deževnice za sivo vodo
- Prečiščevanje: filter, tablete, prekuhavanje , poiščite lokalne izvire
- Uporaba **razkužilnih robčkov** ali **suhega šampona**
- Pomivanje posode v dveh vedrih: eno za milnico, drugo za izpiranje
- Uporaba **vedra z žagovino** kot suhi WC (brez vode)



Kuhanje in ogrevanje

- **Ogrevanje: ne grejemo stanovanja, grejemo sebe**

- Termofor v postelji
- Šotor pod mizo z odejami
- Ogrevanje enega prostora
- Več slojev oblačil, kapuca, nogavice
- gibanje = toplota



- FILM SANJA; Kaj bomo kurili: <https://www.youtube.com/watch?v=YuOVIGvykx4>

OSEBNE POTREBŠČINE

- Prilagodite zaloge potrebam družine
- Zdravila, vložki plenice, toaletni papir..
- Al imate bolnike, otroke , hišne ljubljence



Pripravljeni na vse - za vse

- **Nahrbtnik preživetja – za vsak primer**
 - Svetilka, voda, hrana, oblačila, Sanitetni material, nož, vrv, Astronavtska folija, dokumenti, Pripravljen za hitro evakuacijo
- **Otroci, starejši, bolniki**
 - Posebne potrebe: zdravila, hrana, toplota, Aktivnosti za otroke brez elektrike, Družinska rutina, občutek varnosti , Pomoč sosedov, skupnostna mreža
- **Hišni ljubljenci**
 - Hrana, voda, zavetje, veterinarski pripomočki
 - Varnost in toplotina
 - Ločen nahrbtnik za živali



Alternativni viri energije

- Agregat: močan, a potrebuje gorivo
- Balkonska elektrarna: tiha, sončna
- Polnilna baterija: prenosna, omejena moč
- Solarna elektrarna: deluje le s hibridnim sistemom



Vir	Moč	Odvisnost	Primerno za
Agregat	Visoka	Gorivo	Kratkoročna raba
Balkonska elektrarna	Srednja	Sonce	Dnevna raba
Polnilna baterija	Nizka	Polnjenje	Osebna raba
Solarna elektrarna	Visoka	Sonce + baterije	Dolgoročna raba

Aktivnosti, kako se pripraviti

- Povezovanje v lokalno skupnost - solidarnost, pomoč , lokalna oskrba s hrano, sodelovanje, DRUŠTVO Samooskrbni, kupovanje pri lokalnih kmetih, način naročanja Oskrbovalnica
- Naučite otroke najti vodo in jo prečistiti, najti divjo hrano
- Preskusite se z družino – vikend brez elektrike
- Seznam **pogostih napak** ob izpadu elektrike (npr. pozabljeni polnilci, neustrezna hrana)
- **Psihološki vidik:** kako ohranjati mirnost, zaupanje, rutino
- **Vaja evakuacije:** kako jo izvesti z otroki ali starejšimi





Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljeni na vse

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec

Več info: [www.občina](http://www.obcina-zalec.si) Žalec .si

www.ekocii.si

