



EDC ELLENŐRZŐ LISTA

A Mindennapi Felkészültség Alapjai

Ez a lista segít abban, hogy gyorsan ellenőrizhesd a napi felszerelésedet. A cél a tudatosság és a magabiztos jelenlét minden helyzetben.

 Zseb-leltár	☐ Okostelefon – Feltöltve, offline térképekkel. ☐ Pénztárca – Okmányok + készpénz kis címletekben. ☐ Kulcscsomó – Síp vagy jelzőfény kiegészítéssel. ☐ Jegyzetfüzet és toll – Analóg információrögzítéshez. ☐ Zsebkés / Multi-tool – Legális méretű étel.
 Energia	☐ Powerbank – Mindig feltöltött állapotban. ☐ Töltőkábel – Kompatibilis a telefonoddal. ☐ Zseblámpa – Minimum 100 lumen fényerő.
 Egészségügy	☐ Egyéni gyógyszerek – 2-3 napra elegendő adag. ☐ Fájdalomcsillapító – Általános használatra. ☐ Fertőtlenítő és tapasz – Kisebb sebek ellátására. ☐ Izolációs takaró – Kompakt, fólia kivitel.
 Biztonság	☐ Gázspray – Legális (OC/PV) hatóanyaggal. ☐ Személyi riasztó – Vagy hangos vészszíp.
 Kiegészítők	☐ Összehajtható táska – Váratlan csomagokhoz. ☐ Energiaszelet – Gyors kalóriaforrás. ☐ Duct tape – Kis darab, tollra feltekerve.

Időszakos teendők:

- **Havonta:** Ellenőrizd a powerbank töltöttségét és a lámpa elemeit.
- **Negyedévente:** Vizsgáld felül a gyógyszerek szavatosságát és a gázspray lejárati idejét.
- **Szezonálisan:** Igazítsd a ruházatodhoz és az aktuális időjáráshoz a kiegészítőket.

Az EDC-d ne legyen teher. Csak annyit vigyél, amennyit kényelmesen, a nap 24 órájában magadnál tudsz tartani.