



BUG OUT BAG ELLENŐRZŐ LISTA

A 72 órás önellátási csomag

Ez a lista a Bug Out Bag (BOB) – vagyis a 72 órás önellátási csomag – összeállításához és rendszeres felülvizsgálatához nyújt segítséget. A cél egy olyan csomag, amely képessé tesz arra, hogy váratlan veszélyhelyzetben, az otthonod elhagyása mellett is biztonságban maradj három napig. A lista az EDC alapokra épül, és vegyes (városi evakuációs, rövid gyalogos szakaszos) használati forgatókönyvre készült.

 Víz és hidratáció	[] Víz (min. 3 liter) – Strapabíró kulacsban és/vagy víztasakban. [] Vízszűrő eszköz – Pl. Sawyer Mini vagy LifeStraw. [] Vízfertőtlenítő tabletta – Tartalék megoldásként, kis helyigénnyel.
 Élelmezés	[] 72 órányi élelem – Kalóriadús, gyorsan elkészíthető (líoofilizált túraétel, retort tasak, energiaszelet, szárazáru). [] Főzőbőgre és kanál – Min. 700 ml-es titán vagy rozsdamentes kivitelben. [] Spirituszégő vagy hexamin vagy gáz főző – Kompakt hőforrás, beltéren is használható.
 Menedék és alvás	[] Izolációs takaró – Minimum 1-2 db (EDC-ből átemelve). [] Ponyva (tarp) vagy bivibag – Időjárás elleni védelem, rugalmas felépítéssel. [] Könnyű hálózsák / derékalj – Az évszaknak megfelelő komfortzóna-értékkel.
 Ruházat	[] Tartalék rétegek – váltás alsónemű, hőtartó réteg, esőköpeny, sapka. [] Munkakesztyű – Fizikai védelem romeltakarításnál, tűzrakásnál. [] Tartalék szemüveg – Szemüvegeseknek kritikus, gyakran elfelejtett tétel.

**Egészségügy**

- [] **Bővített elsősegély csomag** – Kötszer, fertőtlenítő, nyomókötés, olló, csipesz.
- [] **Egyéni gyógyszerek** – Legalább 3–5 napra elegendő adag, recepttel. Alap gyógyszeres csomag
- [] **Higiéniai készlet** – Szappan, nedves törlőkendő, fogkefe, WC-papír.
- [] **FFP2/FFP3 maszk + védőszemüveg** – Por, füst, kémiai szennyezés ellen.

Stratégiai tanácsok a fenntartáshoz:

- **Súlykontroll:** A megtöltött táska súlya ne haladja meg a testsúlyod 20%-át. Ellenőrizd próbamenettel, ne csak számítással.
- **Negyedévente:** Ellenőrizd az élelmiszerek és gyógyszerek szavatosságát, valamint a gázspray lejárati idejét.
- **Szezonálisan:** Tavasszal és ősszel cseréld a táskában lévő ruházatot az aktuális időjárásnak megfelelően.
- **Modularitás:** Az EDC készletet úgy alakítsd ki, hogy a BOB-ba integrálható legyen – így elkerülsz a felesleges duplikációkat, de biztosítod a folytonosságot.

A hátizsák összeállításakor az a cél, hogy ne csak a túlélést, hanem a méltóságot és a tiszta gondolkodást is megőrizd a kritikus 72 órában.