

Check-list de préparation personnelle

Inspirée du guide citoyen pour les tireurs sportifs

☐ 3 litres d'eau par personne et par jour (30 jours minimum) ☐ Filtres à eau portables / pastilles de purification

Alimentation

☐ Produits non périssables (riz, pâtes, conserves...)

☐ Stock tournant (30 à 90 jours)

☐ Moyens de cuisson autonome (réchaud à gaz, etc.)

Hygiène & Santé

☐ Savon, dentifrice, papier toilette, désinfectants ☐ Trousse de premiers secours complète

☐ Médicaments essentiels et ordonnances

Énergie & Éclairage

☐ Lampes LED, dynamo, bougies

☐ Piles, batteries externes, chargeurs solaires

Outils essentiels

☐ Couteau multifonctions

☐ Ruban adhésif, corde, sacs-poubelle solides

Compétences à développer

☐ Filtration de l'eau

☐ Cuisine sans électricité

☐ Premiers secours (formation PSC1) ☐ Jardinage de base

☐ Entretien domestique simple

Plan familial

☐ Plan de communication

☐ Point de rendez-vous défini

☐ Copie des documents importants

Disclaimer

Ce guide est destiné à fournir des informations générales et pratiques sur la préparation aux crises. Les informations contenues ne constituent pas un conseil professionnel, médical ou juridique. Il est de votre responsabilité d'adapter ces conseils en fonction de votre situation et de vos besoins spécifiques. Le site Safeshooting et l'auteur ne peuvent être tenus responsables des actions entreprises à la suite de la lecture de ce guide.