SIN ENCHUFES.ES

PLAN DE APAGÓN DE 72 HORAS

Rellénala una vez y con calma: cuando se vaya la luz, no tendrás que pensar. Se basa en las recomendaciones públicas de Protección Civil (p. ej. Generalitat de Catalunya) y en la Estrategia de Preparación de la UE (marzo de 2025: ≥ 72 h de autosuficiencia).

AGUA

- ☐ 3 días de agua para beber: mínimo 1,5 L/persona/día; mejor 3 L (beber + cocinar)
- ☐ Personas en casa: ____ × 3 días × 3 L = ____ L
- ☐ Agua para mascotas
- ☐ Pastillas o filtro potabilizador (opcional)

LUZ

- ☐ Linterna + pilas de repuesto (nada de velas)
- ☐ Frontal para manos libres
- ☐ Luces LED a pilas por estancia
- ☐ Estación o batería externa cargada

INFORMACIÓN

- ☐ Radio a pilas o de manivela
- ☐ Pilas de repuesto (AA / AAA)
- ☐ Teléfonos y direcciones apuntados en papel
- ☐ Punto de reunión familiar: _____

ALIMENTOS

- ☐ Comida que no necesita cocinar ni frío (latas, fruta, frutos secos, galletas)
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Alimentos para bebés / dietas especiales
- ☐ Nevera y congelador cerrados: no abrir sin necesidad

SALUD

- ☐ Botiquín básico
- ☐ Medicación de 3-7 días + lista de dosis
- ☐ Equipos médicos que dependen de la luz: tu plan con tu médico/fabricante _____
- ☐ Gafas, audífonos, pilas especiales

DOCUMENTOS Y DINERO

- ☐ DNI, tarjeta sanitaria, pólizas (copia en bolsa impermeable)
- ☐ Efectivo en billetes pequeños
- ☐ Llaves de repuesto
- ☐ Depósito de combustible del coche lleno si puedes

TELÉFONOS CLAVE

Emergencias

112

Familiar o vecino de apoyo

_____

Imprime una copia por vivienda

MIS WH EN UN APAGÓN

Wh = vatios (W) × horas. Anota solo lo que quieres mantener. Valores típicos de la calculadora online: nevera ~900 Wh/día, router ~360 Wh/día, portátil ~270 Wh/día.

APARATO	W	HORAS	% ACTIVO	WH

CUENTA

Total Wh: _____

× 1,25 (margen 25 %): _____

÷ 0,85 (pérdidas): _____ **Wh** nominales

POTENCIA

Suma de W a la vez: _____ **W**

Mayor pico de arranque (nevera…): _____ W

La estación debe superar ambos.

DURANTE EL CORTE

- ☐ Desenchufa lo sensible (picos al volver la luz)
- ☐ Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve
- ☐ No abras nevera ni congelador sin necesidad
- ☐ Llamadas breves; usa mensajes
- ☐ Nada de generadores ni brasas dentro de casa

CUANDO VUELVA LA LUZ

- ☐ Recarga estación, móviles y linternas
- ☐ Revisa alimentos de la nevera
- ☐ Reponer lo gastado de este plan
- ☐ Anota qué falló para mejorarlo

Última revisión del plan: ____ / ____ / ______ · Repásalo cada 6 meses (pilas, caducidades, carga de la