FICHA DE CAMPO

CHECKLIST 72 HORAS

Tres días de autonomía, la recomendación europea. Marque, anote dónde está y feche.

ELEMENTO	REFERENCIA DE CANTIDAD	DÓNDE ESTÁ GUARDADO	VERIFICADO EL
AGUA Y ALIMENTACIÓN			
☐ **Agua**	3 L por persona y día		
☐ **Alimentos sin cocinar**	3 días, sin abrelatas necesario		
☐ **Alimentos infantiles / dietas**	3 días, específicos		
ENERGÍA Y LUZ			
☐ **Linterna**	1 por persona + pilas de repuesto		
☐ **Batería externa**	Cargada, con su cable		
☐ **Velas / mechero**	Uso prudente, nunca sin vigilancia		
INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN			
☐ **Radio a pilas o de manivela**	1 por hogar, frecuencias anotadas		
☐ **Lista de contactos en papel**	Copiada a mano		
☐ **Plan de emergencia familiar**	Ficha 04, rellenada y colgada		
SALUD E HIGIENE			
☐ **Botiquín de primeros auxilios**	Completo, sin caducar		
☐ **Medicación personal**	7 días de margen		
☐ **Higiene básica**	Jabón, toallitas, bolsas de basura		
DOCUMENTOS Y MEDIOS DE PAGO			
☐ **Efectivo en billetes pequeños**	Para aguantar 3 días		
☐ **Copias de documentos clave**	Papel + copia fuera de casa		
☐ **Duplicados de llaves**	Vivienda y vehículo		
MOVILIDAD Y ABRIGO			
☐ **Depósito por encima de la mitad**	Hábito permanente		
☐ **Ropa de abrigo, calzado cerrado**	1 juego por persona, accesible		
☐ **Manta de emergencia**	1 por persona		

TRES PRINCIPIOS

- Las 12 primeras horas son el escenario más probable. Dimensione para ellas primero, no para el colapso.
- Lo que no está guardado en un sitio que todos conocen no existe. La columna «dónde está» es la clave.
- Revise dos veces al año, con los cambios de hora. Las caducidades y las pilas no avisan.