

ALARMOWANIE I REAGOWANIE W SYTUACJI ZAGROŻENIA Z POWIETRZA

Materiał merytoryczny dla strażaków PSP i OSP do wykorzystania w działaniach edukacyjnych z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej

Cel dokumentu

Dokument porządkuje uniwersalne zasady, które można przekazywać mieszkańcom w całej Polsce podczas spotkań, treningów i działań prewencyjnych. Obejmuje rozpoznawanie sygnałów alarmowych, korzystanie z oficjalnych źródeł informacji, wybór miejsca schronienia, zachowanie podczas zagrożenia z powietrza oraz podstawowe narzędzia dostępne w Polsce.

Najważniejsza zasada

Syrena informuje, że wystąpiło zagrożenie lub że ogłoszono alarm. Nie przesądza sama w sobie o rodzaju zagrożenia. Po usłyszeniu sygnału należy niezwłocznie sprawdzić oficjalny komunikat i postępować zgodnie z jego treścią oraz poleceniami służb.

Schemat do zapamiętania: ALARM → KOMUNIKAT → OCHRONA/SCHRONIENIE → ŁĄCZNOŚĆ → ODWOLANIE ALARMU

Uwaga dla prowadzącego: w sytuacji rzeczywistego zagrożenia nadrzędne są aktualne komunikaty organów administracji publicznej i służb.

Materiał nie zastępuje lokalnych procedur ani instrukcji dla konkretnego obiektu!!!

1. Sygnały alarmowe obowiązujące w Polsce

Od 31 maja 2025 r. sposób ogłaszania i odwoływania alarmów określa rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z 14 maja 2025 r. W praktyce edukacyjnej należy konsekwentnie rozróżniać alarm dla ludności cywilnej, alarm dla jednostki ochrony przeciwpożarowej oraz sygnał ćwiczebny/treningowy.

Sygnał	Sposób nadania	Co należy przekazać mieszkańcom
Ogłoszenie alarmu dla ludności cywilnej	Modulowany dźwięk syreny alarmowej przez 3 minuty. Może mu towarzyszyć trzykrotnie powtarzana zapowiedź słowna z podaniem przyczyny i obszaru zagrożenia.	Nie zakładaj automatycznie, że jest to „alarm lotniczy”. Ustal przyczynę alarmu i treść oficjalnego komunikatu , wykonuj polecenia i stosuj się do zaleceń
Odwołanie alarmu dla ludności cywilnej	Ciągły dźwięk syreny alarmowej przez 3 minuty albo trzykrotnie powtarzana zapowiedź słowna o odwołaniu alarmu.	Dopiero odwołanie alarmu lub jednoznaczny komunikat służb oznacza możliwość zmiany sposobu postępowania.

Ważne terminologicznie!

W obecnym polskim systemie prawnym nie ma odrębnego akustycznego „sygnału alarmu lotniczego”. Jest alarm dla ludności cywilnej, natomiast **przyczynę i rodzaj zagrożenia przekazuje komunikat ostrzegawczy lub zapowiedź słowna.**

2. Skąd mieszkaniiec ma czerpać informacje

Po usłyszeniu alarmu należy korzystać z kilku niezależnych, oficjalnych kanałów. W czasie awarii sieci komórkowej lub Internetu szczególnie ważne jest radio z własnym zasilaniem baterijnym lub kinetycznym (np. na korbkę).

Kanał / narzędzie	Do czego służy	Co podkreślić podczas szkolenia
Alert RCB	SMS z ostrzeżeniem wysyłany osobom przebywającym na obszarze potencjalnego zagrożenia.	Nie wymaga instalowania aplikacji ani zapisywania się. Należy przeczytać cały komunikat i wykonać zawarte w nim zalecenia.
Regionalny System Ostrzegania (RSO)	Ogólnopolski system ostrzegania obejmujący m.in. komunikaty wojewodów i RCB. Dostępny także w aplikacji mobilnej.	Warto mieć aplikację zainstalowaną i włączyć powiadomienia dla obszaru, w którym się przebywa.
„Gdzie się ukryć”	Narzędzie PSP wskazujące Punkty Schronienia i trasę dojścia. Po wcześniejszym pobraniu danych może działać także offline.	Punkt Schronienia nie oznacza automatycznie schronu w rozumieniu ustawy. To narzędzie do szybkiego znalezienia miejsca doraźnej osłony/schronienia.
Radio, telewizja, serwisy rządowe i samorządowe	Przekazują komunikaty o rodzaju zagrożenia, obszarze, zaleceniach i	Weryfikuj informację w źródłach oficjalnych. Nie opieraj działania na

Kanał / narzędzie	Do czego służy	Co podkreślić podczas szkolenia
	odwołaniu alarmu.	pojedynczym wpisem w mediach społecznościowych.
Numer 112 / aplikacja Alarm112	Służą do zgłaszania realnego, nagłego zagrożenia wymagającego interwencji służb. Alarm112 ułatwia zgłoszenie osobom, które nie mogą wykonać połączenia głosowego.	Nie dzwoń pod 112 tylko po to, aby zapytać, co oznacza syrena. Numer alarmowy musi pozostać dostępny dla osób wymagających natychmiastowej pomocy.

3. Gdzie szukać schronienia - pojęcia, które trzeba rozróżniać

Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej rozróżnia budowle ochronne oraz miejsca doraźnego schronienia. W rozmowie z mieszkańcami nie należy używać określenia „schron” jako nazwy każdego pomieszczenia podziemnego.

- ❓ **Schron** - budowla ochronna o konstrukcji zamkniętej i hermetycznej, wyposażona w urządzenia filtrowentylacyjne lub pochtaniacze regeneracyjne.
- ❓ **Ukrycie** - budowla ochronna o konstrukcji niehermetycznej.
- ❓ **Miejsce doraźnego schronienia** - obiekt zbiorowej ochrony przystosowany do tymczasowego ukrycia ludzi.
- ❓ **Punkt Schronienia (PS)** w narzędziu „Gdzie się ukryć” - wskazane miejsce mogące zapewnić krótkotrwałą osłonę. Nie należy utożsamiać go automatycznie ze schronem o najwyższych właściwościach ochronnych.

Jak wybierać miejsce ochrony

W pierwszej kolejności należy korzystać z miejsca wskazanego w oficjalnych komunikatach lub z wcześniej rozpoznanego, oznaczonego obiektu. Poradnik bezpieczeństwa wskazuje, że miejsce schronienia przy zagrożeniu z powietrza powinno być bez okien, mieć grube ściany i strop, dostęp do powietrza oraz wyjście awaryjne.

- ❓ Jeżeli nie możesz dotrzeć do oznaczonego miejsca schronienia, a jesteś w budynku - zostań z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- ❓ Jeżeli jesteś na zewnątrz - szukaj możliwie najbliższego miejsca zapewniającego osłonę, np. najniższej kondygnacji budynku, piwnicy, garażu podziemnego, tunelu lub przejścia podziemnego, o ile jest dostępne i nie występuje w nim inne bezpośrednie zagrożenie.
- ❓ Jeżeli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję - padnij na ziemię, najlepiej w zagłębieniu terenu, i osłoń głowę.

Nie każda piwnica jest schronem

Piwnica, garaż podziemny czy przejście podziemne mogą zwiększyć poziom ochrony, ale nie oznacza to, że każdy taki obiekt spełnia wymagania schronu lub ukrycia. W szkoleniu należy używać właściwych nazw i wskazywać miejsca zweryfikowane lokalnie.

Dobra praktyka przed wystąpieniem zagrożenia

- ❓ Sprawdź wcześniej najbliższe miejsce schronienia oraz wariant zapasowy w okolicy domu, pracy i szkoły.
- ❓ Zapoznaj się z trasą dojścia; w aplikacji „Gdzie się ukryć” pobierz dane dla swojej gminy, aby mieć do nich dostęp także bez Internetu.
- ❓ Ustal rodzinny plan kontaktu i miejsce spotkania na wypadek rozdzielenia oraz utraty łączności.
- ❓ Przygotuj plecak ewakuacyjny oraz domowe zapasy na minimum 3 dni; zapewnij latarkę, radio na baterie lub korbkę i powerbank.

4. Co robić po komunikacie o zagrożeniu z powietrza

1. Zachowaj spokój i przeczytaj lub wysłuchaj cały komunikat. Ustal, jakiego obszaru dotyczy i jakie działania zostały zalecone.
2. Jeżeli polecono schronienie się - udaj się ustaloną wcześniej drogą do wskazanego lub najbliższego bezpiecznego miejsca. Zabierz plecak ewakuacyjny, jeżeli jest pod ręką i nie opóźnia to wyjścia.
3. Nie korzystaj z wind. Przemieszczaj się schodami.
4. Pomóż dzieciom, osobom starszym, osobom z niepełnosprawnościami oraz innym osobom, które mogą wymagać wsparcia, o ile nie naraża to Ciebie na niebezpieczeństwo.
5. Ogranicz rozmowy telefoniczne. Do kontaktu z bliskimi używaj przede wszystkim krótkich wiadomości SMS, aby nie przeciążać sieci i nie zużywać baterii.
6. Po dotarciu do miejsca schronienia śledź oficjalne komunikaty. Nie wychodź pochopnie i nie opuszczaj miejsca wyłącznie dlatego, że chwilowo nie słychać syren lub odgłosów zagrożenia.
7. Po odwołaniu alarmu nadal wykonuj polecenia służb. Zwracaj uwagę na uszkodzenia budynków, pożary, przewody energetyczne i podejrzane przedmioty, obserwuj otoczenie. Nie dotykaj obiektów przypominających amunicję lub niewybuchy - oddal się i zgłoś zagrożenie służbom.

5. Sytuacje, które wymagają innego sposobu postępowania

Alarm nie mówi, czym jest zagrożenie

Dźwięk z tej samej syreny może towarzyszyć różnym rodzajom zagrożeń. Dlatego kluczowy jest komunikat. Jeśli informacja dotyczy skażenia chemicznego, biologicznego, radiologicznego lub nuklearnego, polecenia mogą obejmować pozostanie w budynku, zamknięcie i uszczelnienie okien, drzwi i otworów wentylacyjnych oraz wyłączenie klimatyzacji. Nie wolno automatycznie stosować schematu właściwego dla zagrożenia z powietrza, ignorując treść komunikatu adekwatnego do występującego zagrożenia.

- ☑ Jeżeli zarządzono ewakuację - wykonuj polecenia służb i organów administracji; nie blokuj dróg ewakuacyjnych i zabierz najpotrzebniejsze rzeczy.
- ☑ Jeżeli zagrożenie występuje w szkole, zakładzie pracy, obiekcie handlowym lub innym obiekcie - stosuj się do procedur tego obiektu oraz poleceń personelu i służb.
- ☑ Jeżeli ktoś wymaga pilnej pomocy medycznej albo wystąpił pożar, katastrofa lub inne bezpośrednie zagrożenie - powiadom numer alarmowy 112.

6. Co strażak powinien przekazać mieszkańcom przed kryzysem

Największą wartością edukacji jest przygotowanie wykonane przed alarmem. Podczas spotkania warto poprosić uczestników, aby jeszcze tego samego dnia wykonali kilka prostych czynności:

- ☑ sprawdzili, jak brzmi sygnał ogłoszenia i odwołania alarmu;
- ☑ zapisali oficjalne kanały informacyjne swojej gminy, powiatu i województwa;
- ☑ zainstalowali RSO i sprawdzili ustawienia powiadomień;
- ☑ uruchomili „Gdzie się ukryć”, wskazali najbliższy Punkt Schronienia i pobrali dane offline dla gminy;
- ☑ wybrali najbezpieczniejsze pomieszczenie z wyjściem, bez niebezpiecznych przedmiotów, szyb i mebli na wypadek braku możliwości dotarcia do innego wyznaczonego obiektu ochronnego;
- ☑ przygotowali radio bateryjne/na korbkę, powerbank, latarkę, dokumenty, leki i podstawowe wyposażenie plecaka ewakuacyjnego;
- ☑ ustalili z rodziną prosty plan: kto odbiera dzieci, jak kontaktują się w razie przeciążenia sieci i gdzie i kiedy spotykają się po rozdzieleniu.

7. Najczęstsze błędy w przekazie - czego nie mówić

Nieprecyzyjne / błędne uproszczenie	Prawidłowy przekaz
„Jak zawyje syrena, to znaczy, że jest nalot.”	Syrena ogłasza alarm dla ludności. Rodzaj zagrożenia wynika z komunikatu.
„Każda piwnica to schron.”	Schron, ukrycie i miejsce doraźnego schronienia to różne pojęcia. Piwnica może być jedynie miejscem doraźnej osłony.
„Aplikacja Gdzie się ukryć pokazuje wszystkie schrony.”	Narzędzie wskazuje Punkty Schronienia / miejsca doraźnej osłony; nie należy ich utożsamiać automatycznie ze schronami.
„Po ustaniu dźwięku syreny można wyjść.”	Wyjście powinno nastąpić po oficjalnym odwołaniu alarmu lub zgodnie z komunikatem służb.
„Dzwoń na 112, żeby dowiedzieć się, co się dzieje.”	112 służy do zgłaszania realnego zagrożenia wymagającego interwencji. Informacji o alarmie szukaj w oficjalnych komunikatach.
„Zawsze trzeba natychmiast wyjść z domu.”	Sposób działania zależy od rodzaju zagrożenia i treści komunikatu. Przy zagrożeniach CBRN polecenie może być odwrotne - pozostać w budynku i go uszczelnić.

8. Proponowany schemat 5-minutowego instruktażu dla mieszkańców

1 minuta - SYGNAŁ: Pokaż, jak rozpoznać 3-minutowy modulowany alarm dla ludności oraz 3-minutowy ciągły sygnał odwołania. Wyjaśnij, że syrena nie określa sama rodzaju zagrożenia.

1 minuta - INFORMACJA: Wyjaśnij różnicę między Alertem RCB, RSO, oficjalnymi komunikatami i numerem 112. Podkreśl, że Alert RCB nie wymaga aplikacji.

1 minuta - SCHRONIENIE: Pokaż różnicę między schronem, ukryciem, miejscem doraźnego schronienia i Punktem Schronienia. Otwórz „Gdzie się ukryć” i wskaż sposób wyszukania miejsca oraz pobrania danych offline.

1 minuta - DZIAŁANIE: Omów: plecak pod ręką, schody zamiast windy, pomoc osobom wymagającym wsparcia, SMS zamiast długich rozmów, pozostanie w schronieniu do odwołania alarmu.

1 minuta - SPRAWDZENIE: Zadaj trzy pytania: Jaki dźwięk oznacza alarm? Gdzie sprawdzisz przyczynę? Co zrobisz, gdy nie możesz dotrzeć do oznaczonego miejsca schronienia?

Minimalny komunikat, który mieszkaniec powinien zapamiętać

Usłyszysz alarm - sprawdź oficjalny komunikat. Jeżeli dotyczy zagrożenia z powietrza, idź do wcześniej rozpoznanego miejsca schronienia, nie korzystaj z windy, zabierz plecak tylko wtedy, gdy nie opóźnia to działania. Gdy nie możesz dotrzeć do schronienia, chroń się z dala od okien i ścian zewnętrznych. Śledź komunikaty, ogranicz rozmowy telefoniczne i nie wychodź do czasu oficjalnego odwołania alarmu.

9. Karta kontrolna dla prowadzącego

Przed rozpoczęciem spotkania sprawdź, czy lokalne informacje, które zamierzasz przekazać, są aktualne.

- ☐ Mam aktualną listę lokalnych kanałów komunikacji urzędu gminy/miasta, powiatu i wojewody.
- ☐ Wiem, które obiekty w danej miejscowości są oficjalnie wskazywane jako miejsca schronienia lub Punkty Schronienia.
- ☐ Nie nazywam przypadkowej piwnicy „schronem”.
- ☐ Potrafię wyjaśnić różnicę między Alertem RCB i RSO.
- ☐ Potrafię pokazać działanie narzędzia „Gdzie się ukryć” i jego trybu offline.
- ☐ Wyjaśniam, że rodzaj zagrożenia wynika z komunikatu, nie z samego dźwięku syreny.
- ☐ Informuję, że 112 służy do realnych zgłoszeń alarmowych, a nie do uzyskiwania informacji o przyczynie alarmu.
- ☐ Przypominam, że w przypadku skażeń CBRN obowiązują odrębne zasady wynikające z komunikatu.

10. Podstawa prawna i źródła merytoryczne

1. Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej (Dz.U. 2024 poz. 1907). [Źródło](#)
2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych (Dz.U. 2025 poz. 645). [Źródło](#)
3. Poradnik bezpieczeństwa - Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze. [Źródło](#)
4. Poradnik bezpieczeństwa - Atak z powietrza. [Źródło](#)
5. Poradnik bezpieczeństwa - Schronienia. [Źródło](#)
6. Poradnik bezpieczeństwa - Ewakuacja oraz Przygotuj swoje otoczenie. [Źródło](#)
7. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa - Alert RCB: najważniejsze pytania i odpowiedzi. [Źródło](#)
8. MSWiA - Regionalny System Ostrzegania (RSO). [Źródło](#)
9. Ochrona ludności i obrona cywilna - aplikacja „Gdzie się ukryć”. [Źródło](#)
10. Komenda Główna PSP - Europejski numer alarmowy 112 i aplikacja Alarm112. [Źródło](#)
11. Akademia Pożarnicza - Ochrona ludności i obrona cywilna. [Źródło](#)
12. MSWiA - Niewypały i wybuchy: zasady postępowania z podejrzanym przedmiotem. [Źródło](#)