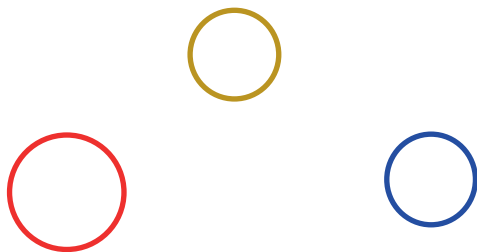


NIM NA- DEJ- DZIEN'





NIM NADEJDZIE DZIEŃ...

PORADNIK PODSTAW BEZPIECZEŃSTWA



Autorzy poradnika:

Dorota Seliga, Marta Częścik, Klaudia Jodłowska,
Jacek Rajewski, Dominik Kominek

Redakcja graficzna oraz projekt okładki:

Filip Rozwadowski

Publikacja powstała w ramach projektu dydaktycznego realizowanego pod kierunkiem dra Wojciecha Wróblewskiego, który pełnił funkcję redaktora naukowego, odpowiadając za nadzór koncepcyjny, merytoryczny oraz redakcyjny nad całością opracowania.

Poradnik dostępny jest na stronie: www.ochronaludnosci.edu.pl



Akademia Pożarnicza,
ul. Juliusza Słowackiego 52/54
01-629 Warszawa, Polska

Warszawa, listopad 2025



Drogi czytelniku,

poradnik powstał na potrzeby obecnych czasów. W obliczu nieprzewidywalności współczesnego świata, w którym konfliktów zbrojnych, zarówno lokalnych, jak i międzynarodowych, nie można całkowicie wykluczyć, niezbędne staje się odpowiednie przygotowanie społeczeństwa na ewentualność wojny lub wystąpienia sytuacji kryzysowej. Polska jako kraj najczęściej poddawany cyberatakowi w Europie powinna mieć świadomość jak skutecznie chronić się przed nimi. Chcieliśmy w sposób prosty, jasny i przejrzysty przekazać maksimum wiedzy w jak najkrótszym formacie dostępnym dla każdego.

Historia uczy nas, że czas kryzysu często zaskakuje, a brak przygotowania może prowadzić do nieodwracalnych konsekwencji. Przygotowanie na wypadek wojny nie jest tylko zadaniem rządu czy służb wojskowych.

Każdy obywatel, każda rodzina, każdy lokalny społecznik powinien posiadać świadomość sytuacji kryzysowych i rozumieć, jak postępować w obliczu zagrożenia. Celem tego poradnika jest dostarczenie wiedzy i narzędzi, które umożliwią skuteczną adaptację w sytuacji zagrożenia. Poradnik powstał, aby każda osoba mogła przygotować się „Nim nadejdzie dzień” w którym nasza wiedza oraz działania będą kompleksowe i pewne. Uwzględniliśmy w nim najlepsze praktyki i rekomendacje z wielu różnych obszarów bezpieczeństwa, w których jako autorzy na co dzień się poruszamy.

Pamiętaj zawsze w życiu lepiej być przygotowanym na niespodziewane niż niegotowym na spodziewane.

Autorzy





Spis treści

WSTĘP	11
-------------	----

Dlaczego przygotowanie do reagowania na zagrożenia to obowiązek każdego obywatela?
 Kiedy i jak zacząć przygotowania?
 Jak korzystać z poradnika?
 Czym jest gotowość na zagrożenia?
 Z jakimi szczególnymi zagrożeniami możesz się spotkać?
 Jak rozpoznać niebezpieczeństwo i działać z wyprzedzeniem?
 Jakie mogą być skutki długotrwałych zagrożeń?

OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA	23
---	----

Co oznacza ochrona ludności?
 Co oznacza obrona cywilna?
 Obiekty zbiorowej ochrony ludności
 Stany nadzwyczajne – obowiązujące prawa i ograniczenia
 Jakie są obowiązki obywatela w sytuacjach nadzwyczajnych?
 Jakie są prawa obywatela w sytuacjach nadzwyczajnych?

OGÓLNE PRZYGOTOWANIE NA ZAGROŻENIA	33
--	----

Co powinno znaleźć się w Twoim zestawie przetrwania?
 Wyposażenie plecaka
 Organizowanie zapasów żywności
 Woda
 Żywność
 Produkty dodatkowe
 Planowanie budżetu
 Dokumenty
 Zabezpieczenie dóbr materialnych



PLAN EWAKUACYJNY	57
Zachowanie w tłumie	
Co zabrać i jak się przygotować do opuszczenia miejsca zamieszkania?	
Jak wybrać bezpieczną trasę ewakuacji?	
Jak pomóc dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami?	
Plan awaryjny	
 SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE ...	69
Sygnały alarmowe	
Komunikaty ostrzegawcze	
Wiarygodne źródła informacji	
Rodzinne kody komunikacyjne i ustalone punkty kontaktu	
 BEZPIECZEŃSTWO W STREFIE KONFLIKTU	83
Co zrobić w czasie ostrzału?	
Drony	
Unikanie stref niebezpiecznych	
Podział zasobów na 7 dni	
 ZAGROŻENIA CBRN.....	101
Zagrożenie chemiczne	
Zagrożenia biologiczne	
Zagrożenia jądrowe	
Zagrożenia radiacyjne	
Jak przeprowadzić dekontaminację osób i sprzętu?	



POMOC PRZEDMEDYCZNA	131
Jak zatamować krwawienie – krok po kroku	
Co robić przy złamaniach i oparzeniach?	
RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)	
Zapobieganie chorobom	
Funkcjonowanie w izolacji	
Wsparcie osób szczególnie wrażliwych	
Piktogramy	
Wsparcie	
POWRÓT DO NORMALNOŚCI	153
Ocena bezpieczeństwa po powrocie do zagrożonego regionu	
ETYKA PRZETRWANIA	157
Pomoc innym czy ochrona własnych zasobów?	
ZAKOŃCZENIE	159
BIBLIOGRAFIA	1
Załącznik 1. Lista kontrolna wyposażenia plecaka ewakuacyjnego	
Załącznik 2. Tabela zapasu jedzenia i wody – checklista	
Załącznik 3. Rodzinny Plan Ewakuacyjny	
Załącznik 4. Kryzysowa lista kontrolna	
Załącznik 5. Procedura pierwszej pomocy	





1 Wstęp

Dlaczego przygotowanie do reagowania na zagrożenia to obowiązek każdego obywatela?

Często myślimy, że zagrożenia nas nie dotyczą i zdarzają się tylko innym. Jednak mogą one pojawić się nagle i zaskoczyć nas w najmniej oczekiwanym momencie. Obecna sytuacja na świecie wyraźnie wskazuje, że przygotowanie do nich nie jest już kwestią wyboru, lecz koniecznością.

Warto zrozumieć, że odpowiedzialność za nasze bezpieczeństwo nie spoczywa wyłącznie na służbach ratunkowych czy administracji. To my jesteśmy pierwszą linią obrony – zarówno dla siebie, jak i dla naszych bliskich. W krytycznych momentach liczy się nie tylko posiadanie niezbędnych zapasów, ale przede wszystkim umiejętność zachowania spokoju i podejmowania właściwych decyzji pod presją.



Kiedy i jak zacząć przygotowania?

Czy wystarczą same zapasy, czy konieczne jest też regularne ćwiczenie procedur? Zgromadzenie zapasów to dopiero początek – prawdziwa gotowość wymaga regularnego rozwijania umiejętności i doskonalenia planu działania. Najlepszy moment, by zacząć, to teraz. Niewielkie kroki wprowadzane systematycznie mogą uratować życie w chwili zagrożenia.

Zastanawiasz się od czego zacząć?

- **Stwórz podstawowy zestaw przetrwania** – najlepiej na co najmniej 7 dni.
- **Poznaj kluczowe procedury** – ewakuacja, pomoc medyczna, sposoby komunikacji przy braku prądu i internetu.
- **Ćwicz i aktualizuj** – regularnie sprawdzaj zapasy, trenuj z rodziną, śledź informacje o pojawiających się zagrożeniach.

Pamiętajmy, że gdy pojawi się zagrożenie, nie ma czasu na naukę – wtedy musimy już wiedzieć, co robić.



Jak korzystać z poradnika?

Ten przewodnik możesz wykorzystać na dwa sposoby:

- **Jako całościową lekturę** – jeśli dopiero rozpoczynasz przygotowania, przeczytaj wszystkie rozdziały, by zyskać szeroki obraz zagrożeń oraz sposobów postępowania.
- **Jako poradnik sytuacyjny** – gdy potrzebujesz szybkiej porady, przejdź bezpośrednio do odpowiedniego rozdziału. Dzięki listom kontrolnym i gotowym procedurom łatwo znajdziesz konkretne wskazówki.

Pamiętaj, że świadome przygotowanie to przejaw odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich. W sytuacji zagrożenia nie tylko liczy się to, co wiemy, ale także to, co potrafimy zrobić.



Czym jest gotowość na zagrożenia?

Gotowość to efekt świadomego procesu i kompetencja, którą buduje się z wyprzedzeniem – codziennymi wyborami, systematycznym działaniem.

W obliczu tak wielu zagrożeń skuteczność reagowania rośnie, gdy pamiętamy o trzech kluczowych elementach

- **Szybkie rozpoznanie** – umiejętność zauważenia symptomów problemu i zrozumienia, z jakim zagrożeniem mamy do czynienia.
- **Racjonalne priorytety** – oparte na wiedzy i przejrzystych procedurach.
- **Skuteczna komunikacja** – w rodzinie, z sąsiadami i ze służbami ratowniczymi.

Równie ważna jest analiza po ustaniu zagrożenia, czyli co zadziałało dobrze, a co wymaga ulepszenia. Tylko dzięki temu zachowasz wysoki poziom odporności – zarówno własnej, jak i Twojego otoczenia.

W tym wszystkim pomoże Ci akronim:



wskazujący 7 najważniejszych kroków w przygotowaniu i reagowaniu na zagrożenia.



R – Review (Analizuj) – Podczas zagrożenia pierwszym krokiem powinna być ocena otoczenia. Chwila na analizę pozwala uniknąć decyzji podejmowanych w panice.

E – Equip (Przygotuj) – Skuteczna reakcja wymaga wiedzy i odpowiednich zasobów.

S – Secure (Zabezpiecz) – Budowanie gotowości poprzez planowanie, rozwijanie umiejętności i gromadzenie kluczowych zasobów może znacząco zwiększyć skuteczność.

C – Communicate (Komunikuj) – Jasne informacje kierowane do otoczenia i służb ratunkowych pozwalają lepiej koordynować działania i przyspieszyć pomoc.

U – Undertake (Reaguj) – Wiedza musi zostać przełożona na konkretne kroki. Ważne, aby działać racjonalnie i dostosować decyzje do sytuacji.

E – Evaluate (Przemyśl) – Po opanowaniu zagrożenia refleksja nad tym, co się udało, a co można poprawić, zwiększa skuteczność przyszłych działań.

R – Resilience (Wzmacniaj swoją odporność) – Budowanie odporności to długotrwały proces, który wymaga systematycznego wzmacniania swojej gotowości oraz współpracy w społeczności.

W kolejnych częściach poradnika dowiesz się, jak w praktyce zastosować te zasady, by efektywnie przygotować się na różne scenariusze i zwiększyć swoje szanse na bezpieczne przetrwanie

Nie czekaj – przygotuj się już dziś, bo każda chwila ma znaczenie!



Z jakimi zagrożeniami możesz się spotkać?

W Polsce mogą wystąpić różnorodne zagrożenia, które wpływają na życie ludzi, infrastrukturę i środowisko. Niektóre z nich, jak powodzie czy silne wiatry, są efektem zjawisk naturalnych. Inne wynikają z awarii systemów krytycznych, skażeń chemicznych, działań przestępczych lub celowych ataków destabilizujących państwo.

Najczęściej występujące zagrożenia można podzielić na pięć głównych kategorii:

- **Zagrożenia naturalne** – ekstremalne zjawiska pogodowe, hydrologiczne i geologiczne (np. wichury, powodzie, susze, osuwiska, pożary lasów).
- **Zagrożenia technologiczne i infrastrukturalne** – awarie i przerwy w działaniu infrastruktury krytycznej (sieci teleinformatyczne, systemy energetyczne, transport).
- **Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i ekologiczne (CBRN)** – skutkują skażeniem środowiska i zagrożeniem zdrowia ludzi oraz zwierząt.
- **Zagrożenia społeczne i bezpieczeństwa publicznego** – obejmują akty terrorystyczne, zamieszki oraz dezinformację.
- **Zagrożenia hybrydowe i wojna hybrydowa** – łączą działania niemilitarne (w tym niekonwencjonalne) oraz militarne.



Termin „zagrożenie hybrydowe” odnosi się do działań podejmowanych przez podmioty państwowe lub niepaństwowe, których celem jest osłabienie lub wyrządzenie szkody danemu podmiotowi poprzez połączenie jawnych i niejawnych środków militarnych i niemilitarnych.

Każde z tych zagrożeń może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, które wymagają odpowiedniego przygotowania i szybkiej reakcji.

Jak rozpoznać niebezpieczeństwo i działać z wyprzedzeniem?

Zagrożenia rzadko pojawiają się bez wcześniejszych oznak. W rzeczywistości wszystkie są poprzedzone pewnymi sygnałami ostrzegawczymi. Jeśli nauczymy się je dostrzegać – mogą dać nam cenny czas na podjęcie odpowiednich reakcji.

Takie wczesne oznaki to między innymi zmiany pogody, takie jak gwałtowne opady deszczu czy silne wiatry. Mogą nimi być również powtarzające się awarie infrastruktury (np. częste przerwy w dostawie energii elektrycznej, przerwy w dostępie do Internetu czy zakłócenia działania systemów bankowych), nietypowe zachowania społeczności lokalnych, jak wzrost napięć, demonstracje czy plotki rozpowszechniane w mediach społecznościowych, a także zwiększona aktywność cyberprzestępców.

Każdy, kto zauważy zdarzenie lub zjawisko mogące stanowić zagrożenie dla życia i zdrowia, jest obowiązany niezwłocznie powiadomić o tym Centrum Powiadamiania Ratunkowego albo właściwe służby lub podmioty ratownicze.



Do czasu przybycia służb udzielić pomocy osobom znajdującym się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia lub zdrowia, o ile można jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.

Zgodnie z art. 68 i 69 Ustawy o ochronie ludności osoby zaalarmowane lub powiadomione o zagrożeniu są obowiązane, bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, do:

- podjęcia działań przygotowujących do ochrony przed zagrożeniem;
- podjęcia we własnym zakresie działań mogących zmniejszyć skutki zagrożenia, mających na celu ochronę zdrowia, życia, mienia i dóbr kultury;
- przekazania w miarę możliwości informacji o zagrożeniach i sposobach postępowania osobom, co do których nie ma pewności, że informacja ta do nich dotarła;
- zachowania się w sposób zgodny z komunikatem przekazanym przez właściwy organ administracji publicznej lub kierującego działaniem ratowniczym.



Warto na bieżąco sprawdzać oficjalne ostrzeżenia wydawane przez służby państwowe (np. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa) oraz alerty meteorologiczne. W praktyce chodzi o wyrobienie nawyku „codziennej czujności”, czyli zwracanie uwagi na drobne, ale nietypowe zjawiska w naszym otoczeniu, które mogą zapowiadać większy kryzys.

Dzięki takiej obserwacji można znacznie wcześniej wdrożyć plan działania:

- spokojnie uzupełnić zapasy żywności i wody,
- upewnić się, że dom jest odpowiednio zabezpieczony,
- przygotować się na ewentualną ewakuację
- poinformować bliskich o możliwych scenariuszach rozwoju sytuacji.

W ten sposób, zamiast reagować na już istniejący problem w stresie i pośpiechu, można działać proaktywnie, zachowując kontrolę i zapewniając bezpieczeństwo sobie i swojej rodzinie.

Jakie mogą być skutki długotrwałych zagrożeń?

Długotrwałe zagrożenia, takie jak wojna, klęski żywiołowe, kryzysy społeczno-ekonomiczne czy działania hybrydowe, dotyczą całe społeczeństwo – niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania. Mają poważny, wielowymiarowy wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo publiczne oraz na funkcjonowanie państwa i społeczności lokalnych. Mogą trwać miesiącami, a nawet latami, naruszając ciągłość działania instytucji, łańcuchów dostaw i codziennego życia.

Jednym z podstawowych skutków długotrwałych kryzysów jest ograniczenie lub całkowity brak dostępu do podstawowych zasobów niezbędnych do życia – żywność, woda pitna, energia elektryczna, paliwa oraz opieka zdrowotna.

Gdy tradycyjne łańcuchy dostaw zostają przerwane, społeczności lokalne stają w obliczu realnego ryzyka głodu, niedożywienia i epidemii chorób zakaźnych, pogłębianego brakiem dostępu do leków i pomocy medycznej. Taka sytuacja prowadzi do narastania stresu, frustracji i napięć społecznych.

W wymiarze społecznym i gospodarczym skutki długotrwałych zagrożeń oznaczają załamanie funkcjonowania systemów gospodarczych i infrastruktury publicznej: zatrzymanie produkcji, zakłócenia transportu i łączności oraz zamykanie kluczowych placówek usługowych pogarszają sytuację materialną całych grup, szczególnie najbardziej wrażliwych — osób starszych, chorych, rodzin z dziećmi i osób o niższych dochodach. Długotrwałe zagrożenia wpływają także negatywnie na zdrowie psychiczne. Ciągły stres, niepewność o przyszłość oraz strach przed pogorszeniem sytuacji materialnej i bezpieczeństwa fizycznego mogą prowadzić do zaburzeń lękowych, depresji,



wyczerpania emocjonalnego, a w skrajnych przypadkach – do poważnych problemów zdrowotnych. Również więzi społeczne ulegają osłabieniu lub rozpadowi wskutek izolacji, migracji przymusowej, a także konfliktów wynikających z rywalizacji o ograniczone zasoby.

Przeciwdziałanie wymaga współpracy na każdym poziomie – od pomocy sąsiedzkiej po decyzje władz państwowych. Jednocześnie kluczowa jest też indywidualna odpowiedzialność i przygotowanie każdej osoby oraz rodziny.

Ty także możesz się do tego przyczynić, przygotowując siebie i swoich bliskich. Warto wiedzieć, jakie są plany ewakuacji, w jakich miejscach można uzyskać wsparcie medyczne, jak zabezpieczyć zapasy żywności czy leków oraz gdzie szukać wiarygodnych informacji.

Pamiętaj, że Twoja gotowość i solidarność z innymi to fundament przetrwania w czasach, gdy skutki zagrożeń przybierają wyjątkowo dotkliwe formy.





2

Ochrona ludności i obrona cywilna

Co oznacza ochrona ludności?

Ochrona ludności to system składający się z organów administracji publicznej wykonujących zadania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa ludności przez ochronę życia i zdrowia ludzi, mienia, w tym zwierząt, infrastruktury niezbędnej do zaspokojenia potrzeb bytowych, dóbr kultury i środowiska w sytuacji zagrożenia.

Ochrona ludności działa w sytuacjach zagrożenia, czyli wtedy, gdy sytuacja wpływa negatywnie na poziom bezpieczeństwa życia i zdrowia ludzi, bezpieczeństwa mienia, dóbr kultury lub środowiska lub wywołuje ograniczenia w działaniu organów administracji publicznej lub infrastruktury.



Ochrona ludności realizowana jest w warunkach pokoju, lecz jej zadania mają charakter przygotowawczy także na wypadek konfliktów zbrojnych czy innych sytuacji, wymagających szybkiego reagowania na wszystkich szczeblach administracji publicznej.

Organy ochrony ludności to jednostki administracji publicznej, które dzielą się na: terytorialne (wójt, burmistrz, prezydent miasta; starosta; wojewoda; minister właściwy do spraw wewnętrznych) oraz pozostałe (marszałek województwa i ministrowie kierujący działami administracji rządowej, w ramach, których funkcjonują podmioty ochrony ludności).

Terytorialne organy ochrony ludności tworzą i utrzymują zasoby ochrony ludności niezbędne do udzielania pomocy doraźnej i pomocy humanitarnej, obejmujące w szczególności zapasy wody i środki do jej magazynowania, transportu i uzdatniania, zapasowe źródła energii i paliwa, odzież, zapasy żywności, środki sanitarne i higieniczne, produkty lecznicze i wyroby medyczne oraz stacjonarne i mobilne chwilowe miejsca pobytu.

Podmioty ochrony ludności to jednostki organizacyjne, spółki z udziałem jednostek samorządu terytorialnego lub Skarbu Państwa, organizacje pozarządowe oraz inne podmioty, które zostały wyznaczone, uznane lub podpisały porozumienie z organem ochrony ludności na realizację zadań ochronnych.

Zasoby ochrony ludności obejmują zapasy, środki i wyposażenie niezbędne do realizacji zadań ochronnych, w tym w szczególności: wodę, żywność, energię, paliwa, środki sanitarne, produkty lecznicze, odzież, sprzęt ratowniczy oraz tymczasowe miejsca pobytu. Zasoby są tworzone, ewidencjonowane i utrzymywane przez organy oraz podmioty ochrony ludności i mają zapewnić realizację zadań przez co najmniej 72 godziny od wystąpienia zagrożenia.



Co oznacza obrona cywilna?

Obrona cywilna to realizacja zadań określonych w art. 61 lit. a Protokołu dodatkowego do Konwencji Genewskich z 12 sierpnia 1949 r. dotyczącego ochrony ofiar międzynarodowych konfliktów zbrojnych (Protokół I), sporządzonego w Genewie dnia 8 czerwca 1977 r., zwanego dalej „Pierwszym Protokołem dodatkowym do Konwencji Genewskich z 12 sierpnia 1949 r.”, mająca na celu ochronę ludności cywilnej przed zagrożeniami wynikającymi z działań zbrojnych i ich następstw.

Celem obrony cywilnej jest zabezpieczenie życia i zdrowia osób cywilnych podczas wojny, przeciwdziałanie skutkom wojennych zniszczeń, zapewnienie dostępu do opieki i ewakuacji, ochrony dóbr kultury oraz zapewnienie funkcjonowania podstawowych systemów publicznych.

Z chwilą wprowadzenia stanu wojennego i w czasie wojny:

- ochrona ludności staje się obroną cywilną;
- organy ochrony ludności stają się organami obrony cywilnej;
- podmioty ochrony ludności stają się podmiotami obrony cywilnej;
- zasoby ochrony ludności stają się zasobami obrony cywilnej.

Nie zmieniają się więc ani struktury, ani odpowiedzialne instytucje – zmienia się charakter ich działania, z ukierunkowanego na zagrożenia cywilne na skoncentrowany na skutkach działań zbrojnych.



Obiekty zbiorowej ochrony ludności

W celu zapewnienia ochrony ludności cywilnej przed skutkami klęsk żywiołowych, zagrożeń o charakterze terrorystycznym oraz działań wojennych wykorzystuje się obiekty zbiorowej ochrony. Stanowią one element infrastruktury obrony cywilnej, przeznaczony do czasowego schronienia osób znajdujących się w strefie zagrożenia.

Do kategorii obiektów zbiorowej ochrony zalicza się:

- **Schrony** – budowle ochronne lub ich wydzielone części, charakteryzujące się konstrukcją zamkniętą i hermetyczną, wyposażone w urządzenia filtrowentylacyjne lub pochłaniacze regeneracyjne. Zapewniają wysoki poziom ochrony przed czynnikami chemicznymi, biologicznymi oraz promieniowaniem np. podziemne garaże, specjalnie projektowane pomieszczenia lub części budynków użyteczności publicznej.
- **Ukrycia** – budowle ochronne lub ich części o konstrukcji niehermetycznej, przeznaczone do ograniczonej ochrony ludności przed oddziaływaniem fizycznych czynników zagrożenia (np. odłamki, fala uderzeniowa). Do nich zaliczyć można piwnice, podziemne korytarze, magazyny czy inne wydzielone części budynków.
- **Miejsca doraźnego schronienia** – tymczasowo adaptowane obiekty budowlane przystosowane do krótkoterminowego ukrycia ludności, nieposiadające cech budowli ochronnych w rozumieniu technicznym, lecz pełniące funkcję ewakuacyjną w sytuacjach nagłych np. podziemne kondygnacje budynków, garaże, tunele, przejścia podziemne, okopy, ziemianki, szczeliny przeciwlotnicze.



Stany nadzwyczajne - obowiązujące prawa i ograniczenia

W Polsce w sytuacjach szczególnych zagrożeń, jeżeli zwykłe środki konstytucyjne są niewystarczające, istnieje możliwość wprowadzenia jednego z przewidzianych konstytucją stanów nadzwyczajnych: stan klęski żywiołowej, stan wyjątkowy oraz stan wojenny. Każdy z tych stanów ma określone cele, warunki, które muszą być spełnione dla jego wprowadzenia oraz konsekwencje dla obywateli i instytucji.

Stan klęski żywiołowej

Wprowadzany jest w sytuacjach, gdy konieczna jest ochrona życia, zdrowia ludności oraz mienia wobec katastrof naturalnych takich jak powodzie, pożary, huragany, trzęsienia ziemi czy intensywne zjawiska atmosferyczne, a także w przypadku poważnych awarii infrastruktury technicznej lub zagrożeń epidemiologicznych. Głównym celem tego stanu jest szybka reakcja na kryzys oraz sprawna koordynacja działań ratunkowych, naprawczych i prewencyjnych.

W praktyce skutkuje to nałożeniem obowiązków na obywateli, między innymi obowiązkiem przestrzegania ograniczeń dotyczących przemieszczania się, nakazu ewakuacji ze szczególnie zagrożonych rejonów, a także ograniczeniami w prowadzeniu działalności gospodarczej czy dostępu do określonych obszarów. Mieszkańcy mają obowiązek współpracować ze służbami ratunkowymi i władzami lokalnymi, natomiast władze zobowiązane są do zapewnienia im pomocy medycznej, dostępu do schronienia oraz regularnych, rzetelnych informacji o aktualnej sytuacji oraz podejmowanych działaniach ratunkowych.



Stan wyjątkowy

Stan wyjątkowy jest stanem o charakterze politycznym i bezpieczeństwa publicznego, który może zostać wprowadzony, gdy zagrożone jest funkcjonowanie państwa, jego porządek konstytucyjnoprawny lub bezpieczeństwo obywateli. Typowymi sytuacjami uzasadniającymi jego wprowadzenie są zamieszki na szeroką skalę, poważne zagrożenia terrorystyczne lub masowe protesty destabilizujące bezpieczeństwo i porządek publiczny.

Podczas stanu wyjątkowego Ty i Twój bliscy możecie doświadczyć znaczącego ograniczenia swoich podstawowych praw i swobód, takich jak prawo do organizowania zgromadzeń publicznych, poruszania się w określonych godzinach (godzina policyjna), czy cenzury mediów. Jednocześnie uprawnienia służb mundurowych, w tym policji, służb specjalnych i wojska, zostają znacząco rozszerzone. Mimo tych restrykcji zachowujecie prawo do ochrony życia i zdrowia, pomocy socjalnej oraz informacji o przyczynach wprowadzenia stanu wyjątkowego i podejmowanych przez władze krokach.

Stan wojenny

Stan wojenny jest najbardziej radykalnym ze stanów nadzwyczajnych, ogłaszany w sytuacji bezpośredniego zagrożenia bezpieczeństwa państwa, zwłaszcza agresji militarnej, wojny czy poważnych zagrożeń ze strony obcych państw. Celem jego wprowadzenia jest pełna mobilizacja wszystkich zasobów kraju na rzecz obrony i zabezpieczenie funkcjonowania kluczowych instytucji państwowych.



Wprowadzenie stanu wojennego oznacza dla obywateli poważne konsekwencje, obejmujące przede wszystkim obowiązek podjęcia pracy lub wykonania świadczeń na rzecz obronności kraju, możliwość wezwania do udziału w ćwiczeniach wojskowych, a nawet konieczność oddania prywatnego mienia na cele obronne. Wolności obywatelskie mogą zostać poważnie ograniczone – może nastąpić zawieszenie swobody przemieszczania się, wolności słowa, zgromadzeń publicznych, a nawet wprowadzenie kontroli mediów oraz całkowitej cenzury informacji. Państwo jest jednak zobligowane do ochrony ludności cywilnej, zapewnienia dostępu do bezpiecznych miejsc schronienia, podstawowych usług medycznych oraz żywności i wody.

Jakie są obowiązki obywatela w sytuacjach nadzwyczajnych?

W sytuacjach nadzwyczajnych Ty jako obywatel możesz zostać wezwany do podjęcia działań mających na celu ochronę życia i zdrowia innych osób oraz wsparcie działań ratowniczych.

Zgodnie z ustawami i aktami wykonawczymi obywatel ma następujące obowiązki:

- **ewakuację** – w przypadku bezpośredniego zagrożenia, na przykład pożaru lub innej katastrofy, obywatele mogą być zobowiązani do opuszczenia swoich domów i udania się do wyznaczonych miejsc ewakuacyjnych;
- **udostępnienie mienia** – władze mogą również wykorzystać mienie prywatne, takie jak pojazdy czy budynki, na potrzeby działań ratowniczych. W takich sytuacjach



przewidziana jest rekompensata za ewentualne straty materialne;

- **przestrzeganie nakazów i zakazów** – podczas zdarzeń mogą zostać wprowadzone różnego rodzaju ograniczenia, takie jak zakaz przemieszczania się, nakaz pozostania w domach czy obowiązek stosowania środków ochrony osobistej (na przykład масечек w czasie pandemii);
- **zgłaszanie zagrożeń** – Ty jako obywatel masz obowiązek informowania odpowiednich służb o dostrzeżonych zagrożeniach, np. o wyciekach substancji chemicznych lub innych niebezpiecznych sytuacjach. Dzięki temu władze mogą szybciej zareagować i podjąć niezbędne działania.

Jakie są prawa obywatela w sytuacjach nadzwyczajnych?

Pomimo nałożonych obowiązków, każdy obywatel zachowuje szereg praw, które gwarantują mu ochronę i wsparcie w obliczu zagrożeń. Poniżej przedstawiono kluczowe uprawnienia, stanowiące fundament ochrony jednostki w stanach nadzwyczajnych:

- **prawo do informacji** – Ty jako obywatel masz prawo do rzetelnych i aktualnych informacji o zagrożeniu oraz zalecanych działaniach. Władze są zobligowane do systematycznego przekazywania komunikatów za pośrednictwem mediów, komunikatów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (RCB) czy specjalnych aplikacji alarmowych;



- **prawo do pomocy medycznej** - w sytuacjach kryzysowych Ty i Twoi bliscy mają prawo do bezpłatnej pomocy medycznej, niezależnie od miejsca zamieszkania;
- **prawo do schronienia** – osoby zmuszone do ewakuacji mają prawo do zakwaterowania w schronach, centrach ewakuacyjnych lub innych tymczasowych miejscach, które są zapewniane przez władze. Ma to na celu zapewnienie bezpieczeństwa oraz ochrony przed dalszymi zagrożeniami;
- **prawo do ochrony prawnej** – w przypadku niesłusznego naruszenia praw obywatelskich, na przykład niewłaściwego wykorzystania prywatnego mienia do celów ratowniczych, obywatel ma prawo domagać się rekompensaty lub odszkodowania. Państwo jest zobowiązane do ochrony praw nawet w sytuacjach kryzysowych;
- **wsparcie materialne** – Ty i Twoi bliscy dotknięci skutkami klęski żywiołowej mogą liczyć na wsparcie finansowe, pomoc żywnościową czy dostarczenie środków higienicznych. Pomoc ta może być udzielana przez władze lokalne lub organizacje pomocowe, co ma na celu złagodzenie skutków kryzysu i szybsze przywrócenie normalności.





3

Ogólne przygotowanie na zagrożenia

Co powinno znaleźć się w Twoim zestawie przetrwania?

W obliczu zagrożeń i niespodziewanych sytuacji stoimy przed wyzwaniem zwiększania poczucia bezpieczeństwa. Zanim wydarzy się coś niespodziewanego, pamiętaj, że warto wcześniej przygotować tzw. zestaw przetrwania, by móc od razu po niego sięgnąć chroniąc siebie i bliskich.



W mediach społecznościowych oraz w literaturze przedmiotu można znaleźć takie określenia jak:

- plecak awaryjny
- plecak ewakuacyjny
- plecak ratunkowy
- plecak przetrwania
- plecak bezpieczeństwa
- plecak ucieczkowy – BOB (BUG OUT BAG)
- rodzinny plecak na sytuacje kryzysowe
- Help Bag
- plecak survivalowy
- podręczny zestaw ratunkowy

Pamiętaj, że jest to nazewnictwo. Na potrzeby niniejszego poradnika posługujemy się nazwą **PLECAK EWAKUACYJNY**.

Główna idea plecaka ewakuacyjnego polega na zgromadzeniu w jednym miejscu wszystkich niezbędnych zasobów, które pozwolą Ci samodzielnie funkcjonować przez pewien czas w razie wystąpienia nagłego zagrożenia i konieczności natychmiastowej samoewakuacji. Wiele osób przygotowujących się na sytuacje krytyczne zakłada, że plecak powinien zapewnić przeżycie przez co najmniej 72 godziny. Warto jednak rozważyć wyposażenie go w zapasy umożliwiające przetrwanie nawet do 7 dni – wszystko zależy od Twoich indywidualnych potrzeb, oceny ryzyka oraz specyfiki zagrożeń, z którymi możesz się zetknąć.

Kluczowe jest zadbanie o to, by plecak ewakuacyjny znajdował się w każdym ważnym dla Ciebie miejscu, takim jak dom, samochód czy miejsce pracy.



Zidentyfikuj zagrożenia

Zastanów się, które zagrożenia mogą spowodować sytuację wymagającą samoewakuacji

Przygotuj rzeczy, które przydadzą się w sytuacji zagrożenia

Ze wszystkimi członkami rodziny zapakuj plecak, omawiając istotność każdego przedmiotu

Ustal wspólne miejsce przechowywania plecaka

Aktualizuj zawartość plecaka - najlepiej zgodnie ze zmieniającymi się zagrożeniami i porami roku

Przetestuj plecak w warunkach polowych

Ustal zachowanie się każdego członka rodziny w sytuacji zagrożenia



Kto powinien posiadać własny plecak?

Każdy domownik – również dziecko powyżej 10. roku życia – powinien dysponować odpowiednio dostosowanym plecakiem ewakuacyjnym. Naturalnie, najmłodsi nie skompletują go samodzielnie: w tym zadaniu kluczową rolę odgrywają dorośli. Wspólne pakowanie pozwala dziecku zrozumieć dlaczego warto być przygotowanym na niespodziewane sytuacje.

Pamiętaj, że wielkość plecaka wraz z wyposażeniem powinna być dostosowana do jego możliwości fizycznych.

Jak wybrać plecak?

Kluczowe aspekty, które powinieneś wziąć pod uwagę przy wyborze plecaka, to materiał, pojemność, kolorystyka oraz organizacja przestrzeni.

Materiał powinien być trwały, odporny na przetarcia oraz warunki atmosferyczne, zapewniający ochronę przed wilgocią. Najlepiej sprawdzają się tkaniny o wysokiej odporności mechanicznej i wodoodporności, takie jak:

- **cordura** – wyjątkowo wytrzymała i odporna na przetarcia, idealna do plecaków ewakuacyjnych;
- **nylon balistyczny** – lekki, mocny i odporny na rozdarcia;
- **plótno bawełniane** – naturalny materiał o dużej trwałości, ale wymagający impregnacji;



- **poliester** – lekki, odporny na wilgoć, ale mniej trwały niż cordura;
- **polipropylen** – wodoodporny i lekki, jednak mniej odporny na uszkodzenia mechaniczne.

Pojemność powinna być dopasowana do przewidywanego czasu ewakuacji i indywidualnych potrzeb. Przykładowe pojemności plecaków mogą wynosić:

- **mały plecak (20-30 litrów)** – idealny na krótkoterminową ewakuację (1-3 dni);
- **średni plecak (30-50 litrów)** – dla osób, które potrzebują więcej miejsca na zapasy i sprzęt (3-5 dni);
- **duży plecak (powyżej 50 litrów)** – przeznaczony na dłuższe ewakuacje i bardziej wymagające warunki.

Optymalna pojemność dla większości osób wynosi od 20 do 35 litrów, co zapewnia balans między mobilnością a ilością przenoszonego sprzętu.

Plecak ewakuacyjny powinien być niewidoczny i nie przyciągać uwagi, dlatego powinien unikać wzorów militarnych oraz jaskrawych, odblaskowych kolorów, które mogą zwracać niepożądaną uwagę.

Warto, aby plecak był wyposażony w przegródki, system modułowy czy oddzielne kieszenie na wodę i dokumenty, co pozwala na sprawne odnalezienie konkretnych przedmiotów.



Wypożyczenie plecaka

1. Apteczka

Tamowanie krwotoków

opatrunek osobisty 1 OLAES 4"	1 szt.
opatrunek hemostatyczny 1 QuikClot Combat Gaza lub Celox Gaza	1 szt.
gaza wypełniająca 1 S lub Z-Pak	1 szt.
opaska zaciskowa (staza taktyczna) 1 CAT (kolor czarny)	1 szt.
Gaza opatrunkowa jałowa 1m2	2 szt.
Gaza opatrunkowa jałowa 0,25m2- 0,5 m2	2 szt.
Plaster bez opatrunku 2	2 szt.
Plaster z opatrunkiem 1	1 op.
Siatka opatrunkowa typu Codofix nr 6	1 szt.

Zabezpieczenie oparzeń

Opatrunek hydrożelowy na twarz	1 szt.
Opatrunek hydrożelowy duży	2 szt.
Hydrożel w butelce	1 szt.



Zabezpieczenie własne

Rękawice ratownicze - 1 nitrylowe, kolor niebieski, rozmiar S – XL	10 par
Okulary ochronne	2 szt.
Maseczka FFFP 3	4 szt.

Sprzęt pozostały

nożyczki ratownicze 1 z okrągłym (bezpiecznym) ostrzem	1 szt.
Koc izotermiczny jednorazowy	2 szt.
Latarka – najlepiej typu „czołówka”	1 szt.

Pakiet sygnalizacyjny

Pałeczka chemiczna czerwona/Pałeczka chemiczna zielona/Pałeczka chemiczna żółta	2 szt.
Flara sygnalizacyjna	1 szt.

Sprzęt przydatny

Nosze płachtowe – ewentualnie to ewakuacji ranego	1 szt.
Chlorek sodu 0,9% amp.10 ml/250 ml	10 amp./2 szt.
opatrunek na rany penetracyjne klatki piersiowej BCS (Bolin Chest Seal)	1 szt.



Dodatkowo pamiętaj, że warto posiadać podstawowy zestaw leków, takich jak:

- leki przeciwbólowe,
- leki przeciwbiegunkowe
- leki przeciwalergiczne,
- indywidualne leki, np. cukrzyk – insulina

Warto także posiadać wiedzę na temat wykorzystania apteczki.

2. Woda

Do plecaka nie zapakujesz dużej ilości wody, sprawdza się w małej pojemności, ale minimum 0,5 l na osobę. Możesz także uwzględnić w swoim wyposażeniu filtry lub tabletki do oczyszczania wody.

3. Żywność

W sytuacji zagrożenia stres i wzmożony wysiłek fizyczny mogą prowadzić do szybkiej utraty energii, dlatego warto mieć przy sobie rację żywnościową – wysokoenergetyczny zestaw jedzenia o długim terminie przydatności, przygotowany do natychmiastowego spożycia. Najlepiej sprawdzą się batoniki energetyczne, skompresowane ciastka, suszone owoce i orzechy, które zajmują mało miejsca, a dostarczają niezbędnych kalorii.



4. Odzież

Brak odpowiedniego zabezpieczenia przed warunkami atmosferycznymi może spowodować wyziębienie organizmu. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, powinieneś mieć koc termiczny. Taki koc znajduje się często w wyposażeniu apteczek, ale przeważnie jest to jedna sztuka. Warto pamiętać o tym, by każda z osób posiadał swój osobny koc. Dobrze jest też posiadać w swoim ekwipunku skarpety, bieliznę, czapkę czy płaszcz przeciwdeszczowy.

Pamiętaj, by posiadać w swoim ekwipunku bandanę, arafatkę bądź prostą maskę przeciwpylową, która odizoluje układ oddechowy w zadymieniu. Jeśli na co dzień korzystasz z okularów ochronnych, zapasowych lub korekcyjnych – nie zapomnij uwzględnić ich w swoich przygotowaniach.

Warto zaopatrzyć się w odzież ostrzegawczą, czyli taką o wysokiej widoczności, jak np. kamizelka odbłaskowa.

5. Higiena

W plecaku warto mieć przynajmniej podstawowy zestaw higieniczny, taki jak:

- małe mydełko;
- pastę i szczoteczkę do zębów;
- mały szampon;
- krem z filtrem UV;
- krem przeciw odmrożeniom lub wiatrom;
- podpaski, tampony;



- chusteczki higieniczne, chusteczki mokre (ważne, aby były to chusteczki bezzapachowe, a mokre nawilżone tylko wodą);
- ręcznik szybkoschnący;
- zatyczki do uszu;
- inne wg uznania

6. Narzędzia i elektronika

Przydadzą się również małe narzędzia i gadżety:

- latarka oraz latarka czołowa;
- latarka podręczna oraz latarka czołowa z zapasowymi bateriami;
- scyzoryk wielofunkcyjny, łyżko-widelec, młotek ratunkowy, gogle ochronne, zapalki, zapalniczka plazmowa, trytytki, kompas, kombinerki lub multitool;
- sznur;
- radio na baterie;
- telefon;
- inne wg uznania.

W plecaku powinien znaleźć się zapasowy naładowany telefon, którego nie używasz. Być może posłuży Ci do wezwania pomocy służb ratowniczych lub powiadomienia bliskich.

Pamiętaj również o ładowarce lub o powerbanku!



7. Drobnie pieniądze

Na wypadek braku dostępu do bankomatów przygotuj gotówkę w różnych nominałach – także w obcej walucie. Taka rezerwa powinna wystarczyć przez co najmniej pięć dni na pokrycie podstawowych wydatków (kosztów żywności, wody, paliwa, zakwaterowania czy wielu innych).

8. Dokumenty

W plecaku powinny znajdować się kopie najważniejszych dokumentów. Dokumenty należy przygotować w formie papierowej oraz dodatkowo zeskanować je i wgrać na zaszyfrowaną pamięć USB, lub zapisać w zaszyfrowanej chmurze danych.

Kopie dokumentów aktualizuj co sześć miesięcy lub w miarę ich zmian.

Ważne jest, aby te wszystkie ważne dokumenty były w opakowaniu zabezpieczającym przed wilgocią.

Możesz spakować również mały notatnik z długopisem lub ołówkiem, przydatny do zapisania danych: grupy krwi, numeru PESEL, leków, chorób, kontaktów alarmowych czy numerów polis. Stanowi on alternatywę w sytuacji, gdy elektronika zawiedzie.



9. Akcesoria noclegowe

W sytuacjach nadzwyczajnych istnieje większe prawdopodobieństwo, iż spędzisz noc w nienaturalnych warunkach. Dlatego pamiętaj, by mieć przy sobie śpiwór, koc termiczny lub karimatę.

10. Inne przedmioty

Na samym końcu powinieneś przemyśleć, co jeszcze należy zabrać w zależności od zagrożenia. Mogą to być: mapa topograficzna, kompas, busola, odblaski, gaz pieprzowy (do samoobrony) czy też pieluchy i mała maskotka, która może uspokoić dziecko znajdujące się w nietypowej sytuacji.

Wzywanie pomocy

Do wzywania pomocy sugerujemy mieć przy sobie lampę alarmową, gwizdek lub lusterko, które posłużą do sygnalizowania Twojej lokalizacji.

Podczas powodzi przydatne będą flagi sygnałowe:

Biała – potrzeba ewakuacji.

Czerwona – pomoc medyczna.

Niebieska – zapotrzebowanie na wodę i żywność.



Przechowywanie

Plecak awaryjny najlepiej przechowywać w miejscu łatwo dostępnym, takim jak przedpokój, szafa czy przestrzeń pod kanapą. Piwnica i poddasze nie są zalecane, gdyż w sytuacji kryzysowej mogą okazać się zbyt oddalone lub trudno dostępne.

Pamiętaj o redundancji plecaka, czyli umieszczeniu zapasowych zestawów ewakuacyjnych w różnych miejscach.

Najważniejsze zasady, które warto zapamiętać:

- Skład plecaka ewakuacyjnego zawsze powinien odpowiadać indywidualnym potrzebom i zagrożeniom.
- Traktuj proponowane elementy tylko jako bazę – modyfikuj je w zależności od sytuacji i własnych preferencji.
- Plecak najlepiej przechowywać przy wyjściu, by móc go szybko zabrać w razie potrzeby.
- Uzupełniaj zawartość w zależności od pory roku i zmieniających się zagrożeń – w ten proces włącz całą rodzinę.
- Sprawdź w praktyce, czy ekwipunek działa tak, jak zakładasz.
- Weryfikuj wyposażenie za pomocą checklist, by nie pominąć żadnego elementu.



Wzór swojej listy kontrolnej do uzupełnienia znajdziesz na końcu naszego podręcznika - Załącznik 1. Lista kontrolna wyposażenia plecaka ewakuacyjnego.

Organizowanie zapasów żywności

Historia pokazuje, że w sytuacjach skrajnego głodu ludzie potrafili sięgać po produkty zupełnie nieprzeznaczone do jedzenia, takie jak skóra butów, kora drzew czy mięso zwierząt domowych. Organizm ludzki, pozbawiony wartościowego pożywienia, zwykle wytrzymuje jedynie około 3–4 tygodni, po czym pojawiają się nieodwracalne zmiany prowadzące do wyniszczenia. Mając to na uwadze, rozsądnym rozwiązaniem jest zbudowanie domowych zapasów trwałej żywności i wody oraz ich regularna rotacja.

Woda

Woda jest absolutnie niezbędna do życia. Zaleca się zgromadzenie co najmniej 3 litrów wody dziennie na osobę, minimum na 7 dni. Przy czteroosobowej rodzinie oznacza to zapas od 56 do 112 litrów wody. Najlepiej przechowywać wodę w butelkach PET, kanistrach lub dużych pojemnikach wyposażonych w kranik. Ważne jest, aby miejsce, w którym trzymamy wodę było chłodne, suche i ciemne (temperatura 10-15°C), co ogranicza ryzyko rozwoju pleśni.



Jak filtrować wodę?

Każdą wodę czerpaną z rzeki, jeziora czy strumienia powinienś traktować jako potencjalnie skażoną i przed spożyciem obowiązkowo ją uzdatnić. Najprostszą metodą dezynfekcji jest gotowanie wody przez co najmniej 5 minut. Proces ten zabija większość bakterii, wirusów oraz pasożytów, co sprawia, że woda staje się bezpieczniejsza do spożycia. W sytuacjach, gdy nie mamy czasu lub możliwości na gotowanie, można skorzystać z przenośnych filtrów węglowych. Żadna z metod polowych nie usuwa większości zanieczyszczeń chemicznych, dlatego rozwiązaniem pierwszego wyboru pozostaje woda butelkowana albo sprawdzone studnie.

Kluczowe kwestie zabezpieczenia wody:

- **filtracja** – zainwestuj w przenośne filtry do wody, które usuwają bakterie, wirusy i zanieczyszczenia chemiczne. Używaj filtrów węglowych lub z membraną ultrafiltracyjną w celu uzyskania maksymalnej czystości;
- **dezynfekcja** – w razie potrzeby zagotuj wodę przez co najmniej 5 minut, aby zabić patogeny;
- **przechowywanie** – gromadź wodę w szczelnych, atestowanych pojemnikach, odpornych na promieniowanie UV. Przechowuj wodę w chłodnym i ciemnym miejscu, aby zapobiec rozwojowi mikroorganizmów;



- **oznaczanie** – etykietuj pojemniki z wodą, zaznaczając datę jej zgromadzenia. Regularnie wymieniaj zapasy co 6–12 miesięcy.

Żywność

Planowanie domowych zapasów warto zacząć od rzetelnego rozpoznania potrzeb żywieniowych domowników – uwzględniając alergie, preferencje oraz ewentualne diety specjalne. Dąż do zbudowania co najmniej miesięca rezerw żywności, a docelowo trzymiesięcznego bufora, przeznaczając w domu wydzielone, chłodne i suche miejsce na żywność oraz artykuły pierwszej potrzeby.

Przygotowując zapasy powinienś zadbać też o różnorodność produktów, które mają długi termin przydatności do spożycia.

Należą do nich:

- **produkty trwałe** – konserwy, suche produkty, takie jak ryż, makaron, kasza, mąka, płatki śniadaniowe i zbożowe czy żywność wysokokaloryczna, np. orzechy, nasiona, suszone owoce, czekolada czy batony energetyczne;
- **gotowe posiłki** – gotowe racje żywnościowe, liofilizowane dania obiadowe czy zupy w proszku lub w słoikach.



Zabezpiecz żywność kupioną lub przygotowaną własnoręcznie zgodnie z zasadami:

- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach próżniowych lub puszkach, które chronią przed dostępem powietrza i wilgoci. Wybieraj opakowania odporne na przenikanie światła i zapachów.
- Suche produkty, takie jak ryż, kasze czy mąka, przechowuj w suchym, chłodnym miejscu. Zamrażaj produkty łatwo psujące się, jeśli masz dostęp do zasilania.
- Regularnie kontroluj daty ważności zapasów żywności długoterminowej.
- Unikaj kontaktu z czynnikami zewnętrznymi, przechowując żywność w miejscach niedostępnych dla gryzoni i insektów.

Produkty dodatkowe

Możesz dołożyć również inne produkty, które nie wymagają specjalnych warunków przechowywania np.

- mleko w proszku lub UHT, które nie wymagają chłodzenia;
- kawa, herbata i inne napoje w proszku, które są łatwe do przygotowania;
- środki higieniczne, takie jak mydło, chusteczki nawilżane i papier toaletowy, które również mogą okazać się niezbędne.



Jak przechowywać zapasy i zadbać o żywność bez lodówki?

Zacznij od wybrania odpowiedniego miejsca do przechowywania zapasów. Idealnie sprawdzi się chłodne, suche i ciemne pomieszczenie. Regularnie sprawdzaj daty ważności oraz stosuj rotację zapasów – gdy coś zużyjesz, na jego miejsce odkładaj świeże produkty, aby zawsze mieć pod ręką żywność w dobrym stanie.

Jeśli zabraknie prądu i lodówka przestanie działać, możesz skorzystać z alternatywnych metod przechowywania np.

- **piwniczka ziemna** – nawet prowizoryczna wersja utrzymuje niższą temperaturę, co skutecznie wydłuża przydatność jedzenia.
- **chłodzenie ewaporacyjne** – owijanie żywności wilgotną tkaniną powoduje odparowywanie wody, dzięki czemu produkty naturalnie się chłodzą.
- **przechowywanie w zimnej wodzie** – niektóre warzywa i owoce dobrze czują się w misce z chłodną wodą, zwłaszcza w upalne dni.
- **suszenie żywności** – pozbawienie jedzenia wilgoci znacznie przedłuża jego trwałość (przykładowo, suszone owoce i warzywa mogą wytrzymać nawet kilka miesięcy).



Najważniejsze zasady, które warto zapamiętać:

- Planując zapasy weź pod uwagę liczbę osób z którymi mieszkasz (w tym dzieci i seniorów). Każdy powinien mieć dostęp do niezbędnych produktów i odpowiedniej ilości wody.
- Zbierz tyle żywności i wody, aby przetrwać co najmniej przez 7 dni.
- Zadbaj o to, aby w znalazły się produkty odpowiednie dla niemowląt, osób w podeszłym wieku oraz alergików.
- Regularnie sprawdzaj daty ważności i wykorzystuj produkty w codziennym gotowaniu, jednocześnie uzupełniając spiżarnię o nowe.
- Trzymaj podstawowe narzędzia kuchenne pod ręką np. otwieracz do konserw, sztućce i podstawowe naczynia (garnki turystyczne) w łatwo dostępnym miejscu, aby w razie potrzeby szybko przyrządzić posiłek.
- Kuchenka gazowa lub turystyczna przyda się zarówno w razie przerwy w dostawie prądu, jak i podczas wyjazdów czy nagłych sytuacji awaryjnych.

Skorzystaj z gotowej tabeli zapasu i jedzenia i wody znajdującej się w Załączniku 2. Tabela zapasu jedzenia i wody.



Planowanie budżetu

Przygotowanie domowych zapasów nie musi oznaczać wydawania dużych sum pieniędzy. Kluczem jest systematyczność i konsekwentne działanie.

Poniższe wskazówki ułatwią zaplanowanie budżetu:

- Sprawdź, czego naprawdę potrzebujesz – określ prorytety
- Zaczynij od najważniejszych zapasów: wody i żywności. Następnie uzupełnij zapasy leków, środków higienicznych i innych przydatnych rzeczy.
- Ustal, ile możesz odkładać na zakupy zapasów co miesiąc. Nawet niewielka suma (np. 50 zł miesięcznie) może znacząco zwiększyć Twoje zasoby.
- Nie musisz kupować wszystkiego od razu. Dokupuj zapasy podczas codziennych zakupów – jedna dodatkowa puszka konserwy lub paczka ryżu kupowana przy okazji nie obciąży portfela, a w skali miesięcy znacząco powiększy zapasy.
- Planuj zakupy z wyprzedzeniem, obserwuj promocje i porównuj terminy przydatności do spożycia.
- Wybieraj wyroby pakowane hermetycznie, które posłużą przez lata



Zapamiętaj! Twoje przygotowanie nie musi być drogie, by było skuteczne.



Dokumenty

Dokumenty osobiste potrafią okazać się równie ważne jak zapasy żywności czy wody. Pozwalają one potwierdzić tożsamość, uzyskać dostęp do usług publicznych, świadczeń medycznych, pomocy finansowej, a także umożliwiają dopełnienie niezbędnych formalności administracyjnych czy prawnych. Wśród nich kluczowe znaczenie mają przede wszystkim:

- **dokumenty osobiste** – paszporty, dowody osobiste, prawo jazdy, karty zdrowia, legitymacje szkolne, legitymacje emeryta/rencisty, akt urodzenia, akt ślubu, akt adopcji, akt rozvodu, karta szczepień (jeśli nie jest zintegrowana z dokumentacją medyczną);
- **dokumenty finansowe** – polisy ubezpieczeniowe (na życie, OC, nieruchomości, samochodu), umowy kredytowe, dokumenty bankowe, numery kont, dowody wpłat, umowy leasingowe (jeśli dotyczy);
- **dokumenty majątkowe** – testament, akty własności, umowy najmu, dokumenty rejestracyjne pojazdów, spis cennych przedmiotów (sprzęt RTV, AGD, elektronika);
- **dane zdrowotne** – lista przyjmowanych leków (z dawkami i częstotliwością), aktualne wyniki badań (np. EKG, prześwietlenia, zaświadczenia lekarskie), historia leczenia (jeśli jest dostępna w formie papierowej).



Aby chronić te dokumenty, pamiętaj, że warto przechowywać je w wodoodpornych i ognioodpornych pojemnikach, a nawet rozważyć zakup solidnej torby na dokumenty.

Ważne jest, aby wszystkie dokumenty znajdowały się w jednym, łatwo dostępnym miejscu, na przykład w plecaku ewakuacyjnym.

Uzupełnieniem takiego zestawu powinien być spis kluczowych kontaktów do instytucji, takich jak służby ratunkowe, ambasady, banki czy ubezpieczyciele.

Zabezpieczenie dóbr materialnych

Zabezpieczenie finansów i wartościowych przedmiotów jest kluczowe. Dobrze przemyślane zaplanowane działania pozwalają uniknąć strat. Oto kilka prostych zasad, które warto zastosować:

- **Zadbaj o dostęp do gotówki.** Przechowuj pewną ilość gotówki, najlepiej w małych nominałach. Pieniądze trzymaj w bezpiecznym miejscu (w specjalnej skrytce lub sejfie domowym, tak by były chronione przed kradzieżą).
- **Ważna jest dywersyfikacja dostępu do środków finansowych.** Staraj się korzystać z więcej niż jednego konta bankowego lub posiadać dodatkową kartę prepaid, co zapewni Ci możliwość korzystania ze środków finansowych nawet wtedy, gdy główny bank lub system płatniczy zawiedzie. Regularnie monitoruj stan swoich rachunków, by szybko wykryć i zareagować na wszelkie podejrzane operacje finansowe. Bezpieczeństwo w sieci zapewnisz sobie przez



regularne aktualizowanie i zmianę haseł dostępowych do kont bankowych.

- **Pamiętaj o skutecznym zabezpieczeniu dokumentów majątkowych i przedmiotów wartościowych.** Szczególnie ważne jest zabezpieczenie takich przedmiotów jak biżuteria, luksusowe zegarki, dzieła sztuki czy inne. Dobra materialne, łatwo mogą stać się celem kradzieży lub mogą ulec uszkodzeniu podczas różnych sytuacji kryzysowych. Warto w tym celu korzystać z bankowych skrytek depozytowych. Jest to jedno z najbezpieczniejszych rozwiązań, zapewniające wysoki poziom ochrony i poufności. Dobrym pomysłem jest wykonanie szczegółowego spisu swoich wartościowych przedmiotów wraz z ich opisem, zdjęciami i numerami seryjnymi.
- **Zadbaj także o bezpieczeństwo dokumentów finansowych i własnościowych.** Kopie polis ubezpieczeniowych, aktów własności, testamentów czy umów przechowuj w formie elektronicznej na zaszyfrowanym nośniku danych lub w dobrze zabezpieczonej chmurze internetowej. Pamiętaj, by do takich plików stosować silne hasła oraz korzystać z uwierzytelniania dwuskładnikowego. Kopie dokumentów umieść w więcej niż jednym miejscu – w ten sposób unikniesz ryzyka całkowitej ich utraty.
- **Zachowaj zasadę rozproszenia majątku.** Nigdy nie przechowuj całej gotówki, dokumentów czy innych wartościowych przedmiotów w jednym miejscu. Podział na kilka różnych lokalizacji, takich jak: sejf domowy, skrytka bankowa, miejsce u zaufanej osoby, minimalizuje ryzyko jednorazowej straty wszystkiego.





4 Plan ewakuacyjny

Bądź na bieżąco z aktualnymi i sprawdzonymi informacjami. Ewakuuj się natychmiast, gdy dostaniesz takie zalecenie lub zauważysz zagrożenie.

Zastanów się nad kluczowymi kwestiami:

- jak skontaktujesz się z bliskimi?
- w jakim miejscu się spotkacie?
- jak bezpiecznie opuścić dom?
- co zrobicie w przypadku ewakuacji?
- gdzie znajduje się najbliższy schron?
- co zrobić, by być w pełni przygotowani?

Odpowiedzi na te pytania mogą zdecydować o waszym bezpieczeństwie.



Aby skutecznie reagować w czasie sytuacji kryzysowej, przed ewakuacją:

- Ustal zagrożenia mogące wystąpić w twojej okolicy
- Monitoruj komunikaty z oficjalnych i wiarygodnych źródeł
- Dowiedz się, gdzie powinieneś się ewakuować
- Przygotuj plecak ewakuacyjny
- Przygotuj szczegółowy plan ewakuacji
- Zadbaj o zatankowanie i wyposażenie samochodu w zestaw awaryjny lub ustal alternatywne metody transportu.
- Wyznacz miejsce spotkania oraz osobę kontaktową, zapisując jej pełne dane kontaktowe i adres.
- Przygotuj sposób ewakuacji zwierząt domowych.

W sytuacji zagrożenia działaj szybko, unikaj zbędnego bagażu, korzystaj ze sprawdzonych dróg ewakuacji i śledź oficjalne komunikaty.

Wzorcowy plan ewakuacyjny znajdziesz w Załączniku 3.
Rodzinny Plan Ewakuacyjny



Zachowanie w tłumie

Nagła ewakuacja stadionu, galerii handlowej czy zaludnionego placu może w ciągu kilku minut przerodzić się w niekontrolowany chaos. W takich momentach najważniejsze jest zachowanie opanowania i świadomości otoczenia.

Zgodnie z ustawą o ochronie ludności i obronie cywilnej, osoby znajdujące się w strefie zagrożenia mają obowiązek zachowania się zgodnie z komunikatami władz i służb ratunkowych.

Poniżej znajdziesz zestaw sprawdzonych zaleceń, które warto wdrożyć:

- Zachowaj spokój i opanowanie. Panika prowadzi do nieprzewidywalnych zachowań tłumu i zwiększa ryzyko powstania obrażeń. Spokojne ruchy są tu kluczowe.
- Poruszaj się po obrzeżach, gdzie masz większą swobodę ruchu. Środek tłumu jest najbardziej niebezpieczny i narażony na przepychanie i ścisk. Należy unikać stania przy barierkach i szklanych witrynach.
- Nie zatrzymuj się i idź z prędkością tłumu, gdyż płynny ruch zapobiega tworzeniu zatorów. Podstawową zasadą jest poruszanie się z prędkością całej grupy – nie zwalniać, nie przyspieszać i nie zmieniać gwałtownie kierunku, gdyż może to narazić na stratowanie. Należy unikać wąskich przejść, gdzie tłoczą się ludzie.
- Gdy dojdzie do sytuacji, w której znajdziesz się w centrum paniki tłumu, zrób wszystko, aby chronić klatkę



- piersiową np. zakrywając ją rękami podobnie jak w pozycji do wyprowadzenia bokserkiego ciosu lub jakbyś był gotów do rozpychania się łokciami. Nigdy nie trzymaj rąk wzdłuż tułowia. Jeśli jest z Tobą dziecko, weź je na rękę albo „na barana”.
- Trzymaj się z dala od ścian, ogrodzeń i innych nieruchomych obiektów.
- Jeśli masz ze sobą plecak, nie zdejmuj go, gdyż w razie czego będzie pełnił dodatkową funkcję ochronną. Możesz pozostawić go na plecach lub przesunąć do przodu.
- Zorientuj się wcześniej, gdzie znajdują się wyjścia awaryjne i alternatywne trasy ewakuacyjne, aby szybko znaleźć bezpieczną drogę wyjścia.
- Pomagaj dzieciom, osobom starszym oraz osobom z niepełnosprawnościami.
- Policz wszystkich uczestników ewakuacji i upewnij się, że wszyscy są bezpieczni.

Nie żyj w poczuciu: „mnie to nigdy nie spotka”, żyj w poczuciu: „co zrobię, jeśli mnie to spotka”. Poświęć parę minut na zapoznanie się z powyższymi wskazówkami, bo może kiedyś Ci się przydadzą.



Co zabrać i jak się przygotować do opuszczenia miejsca zamieszkania?

Nagła ewakuacja spowodowana pożarem, awarią chemiczną, powodzią czy decyzją władz, to sytuacja, w której czas gra kluczową rolę. Istotą sprawnej i bezpiecznej ewakuacji jest plan działania przygotowany z wyprzedzeniem:

- Podczas opuszczania mieszkania, domu lub miejsca tymczasowego pobytu zabierz ze sobą tylko i wyłącznie plecak ewakuacyjny. U każdego domownika błyskawicznie sprawdź: dokumenty, dawki leków, dostęp do wody i działającą latarkę.
- Jeśli mieszkasz w bloku, schodź klatką schodową, nie blokując przejścia.
- W drodze omijaj skrzyżowania objęte korkami oraz miejsca gromadzenia się tłumu.
- Informacje weryfikuj wyłącznie w sprawdzonych źródłach: SMS-ach RCB oraz oficjalnych stronach internetowych.



Jak zabezpieczyć nieruchomość?

Jeżeli warunki pozwalają na kilkuminutowe przygotowanie, wykonaj w podanej kolejności następujące czynności:

- Odłącz prąd, zakręć zawór gazu i zamknij główny zawór wody.
- Zamknij wszystkie okna, drzwi balkonowe i garażowe.
- Opuść rolety lub okiennice. W ten sposób ograniczysz szkody spowodowane przez wiatr, poddmuchy ciśnienia lub falę uderzeniową.
- Zostaw krótką notatkę w bezpiecznym miejscu, informującą, dokąd się udałeś, co może pomóc służbom ratunkowym lub bliskim.

Przygotuj alternatywne drogi ucieczki, na wypadek, gdyby główne trasy były zablokowane. Ustal, gdzie znajdują się najbliższe punkty ewakuacyjne lub schronienia, i przemyśl, jak tam dotrzesz.

Jak wybrać bezpieczną trasę ewakuacji?

Jeszcze przed zarządzeniem ewakuacji na określonym obszarze Szef Obrony Cywilnej wdraża procesy związane z jej przygotowaniem. Ustala obszary na terenie kraju przewidziane w pierwszej kolejności do przyjęcia ewakuowanej ludności i przekazuje wojewodom polecenie przygotowania tych miejsc. W konsultacji z dyrektorem Rządowego Centrum Bezpieczeństwa wyznacza szlaki komunikacyjne i ustala sposób skutecznego powiadamia-



nia ludności o zagrożeniu. Zgodnie z obowiązującym prawem władze lokalne wyznaczają główne trasy ewakuacyjne.

Jak zaplanować trasę ewakuacyjną?

- Wybierz najprostszą i najkrótszą drogę prowadzącą do bezpiecznego miejsca jako trasę główną. Dodatkowo, przygotuj 2-3 alternatywne trasy na wypadek, gdy główna droga zostanie zablokowana. Zidentyfikuj także punkty schronienia, gdzie możesz uzyskać pomoc.
- Korzystaj z map cyfrowych i nawigacji, które na bieżąco informują o korkach, blokadach dróg i zagrożeniach. Równocześnie miej pod ręką tradycyjne mapy papierowe, które pozostają niezawodne w przypadku awarii urządzeń elektronicznych. Możesz sobie ją opracować w Google Maps i później wydrukować
- Unikaj głównych szlaków komunikacyjnych, niebezpiecznych miejsc, takich jak mosty, tunele, zbiorniki wodne czy obszary potencjalnie zaminowane. Zwracaj uwagę na tablice ostrzegawcze oraz inne sygnały informujące o zagrożeniach.
- Upewnij się, że Twój pojazd jest sprawny, a zbiornik paliwa pełny.
- Planując trasę ewakuacji, pamiętaj o potrzebach wszystkich członków rodziny – dzieci, osób starszych oraz tych o ograniczonej mobilności.
- Przekaż bliskim szczegóły dotyczące wyznaczonej trasy.



Jak pomóc dzieciom, seniorom i osobom z niepełnosprawnościami?

Przygotowany plan ewakuacyjny powinien być jasny i prosty, by rozumiały go wszystkie osoby niezależnie od wieku. Poniżej znajdziesz wskazówki dla każdej grupy: dzieci, osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami.

Jak przygotować dzieci do ewakuacji?

- **Stwórz prosty plan** – wyjaśnij dzieciom, czym jest ewakuacja i dlaczego jest niezbędna, ustalając zrozumiałe zasady, takie jak „zawsze trzymaj się blisko dorosłych” lub „zabierz swoją przytulankę”.
- **Ćwicz scenariusze** – regularnie przeprowadzaj próby ewakuacyjne, symulując różne sytuacje. Wprowadź elementy zabawy, aby oswoić dzieci z procedurą.
- **Przygotuj plecak ewakuacyjny dla dzieci** – wypełnij go przydatnymi przedmiotami – ulubioną przytulanką, książką, prostą grą, przekąskami oraz wodą, a także dodaj kartę lub opaskę informacyjną z danymi dziecka.
- **Rozmawiaj i uspokajaj** – regularnie wyjaśniaj dzieciom, że ewakuacja jest częścią dbania o ich bezpieczeństwo, odpowiadaj na ich pytania, aby rozwiązać wszelkie obawy.



Jak przygotować seniorów do ewakuacji?

- **Zidentyfikuj potrzeby** – ustal, jakie leki, sprzęt medyczny lub inne specjalne środki są niezbędne dla seniora.
- **Dostosuj plan** – zaplanuj dodatkowe wsparcie w poruszaniu się, na przykład wózek inwalidzki czy kule.
- **Spakuj plecak ewakuacyjny dla seniora.**

Jak przygotować osoby z niepełnosprawnościami do ewakuacji:

- **Ustal potrzeby indywidualne** – określ, jakiego rodzaju wsparcia wymaga dana osoba, np. wózek inwalidzki, kule, aparat słuchowy lub inne urządzenia. Przygotuj listę niezbędnych leków i sprzętu medycznego.
- **Dostosuj plan ewakuacji** – zaplanuj trasy wyjścia z uwzględnieniem potrzeb osoby z niepełnosprawnością. Zadbaj o łatwość dostępu oraz brak barier architektonicznych.
- **Ćwicz procedury** – regularnie przeprowadzaj próby ewakuacji, by osoba z niepełnosprawnością oraz jej opiekunowie dobrze poznali procedury.
- **Przygotuj plecak ewakuacyjny dla osoby z niepełnosprawnością**



- **Zadbaj o identyfikację** – upewnij się, że osoba z niepełnosprawnością posiada przy sobie opaskę, kartę lub inną formę identyfikacji zawierającą dane kontaktowe bliskich oraz informacje medyczne.
- **Zapewnij wsparcie emocjonalne** – regularnie rozmawiaj i uspokajaj, wyjaśniając, że ewakuacja jest częścią dbania o bezpieczeństwo. Odpowiadaj na wszelkie pytania, aby ograniczyć niepokój i pomóc zachować spokój.

Plan awaryjny

Plan awaryjny jest zestawem przemyślanych wcześniej działań, które powinienś zrobić w przypadku nagłej sytuacji. W odróżnieniu od planu ewakuacyjnego nie koncentruje się wyłącznie na opuszczeniu zagrożonego miejsca, lecz obejmuje znacznie szerszy zakres.

Plan awaryjny powinien opracować każdy: osoby indywidualne, rodziny, przedsiębiorstwa oraz instytucje. W przypadku gospodarstw domowych pamiętaj, że warto, by w procesie jego tworzenia uczestniczyli wszyscy dorośli członkowie rodziny, a w miarę możliwości również starsze dzieci. Opracowanie planu awaryjnego zacznij od analizy ryzyka. Na tym etapie zidentyfikuj zagrożenia, które mogą wystąpić w Twojej najbliższej okolicy (np. awaria sieci energetycznej, czy brak dostępu do bieżącej wody, miejscowe podtopienia oraz zalania). Dla każdego z tych scenariuszy określ konkretne działania, które powinienś podjąć, uwzględniając zarówno dostępne zasoby, jak i czas reakcji.

Niezwykle istotnym elementem planu awaryjnego jest przydzie-



lenie odpowiedzialności za realizację poszczególnych zadań. Ustal, kto odpowiada za uruchomienie alternatywnego źródła zasilania, kto zajmuje się zapewnieniem kontaktu ze służbami ratunkowymi, a kto utrzyma łączność z sąsiadami lub członkami rodziny. W planie powinieneś również uwzględnić listę potrzebnych zasobów, takich jak agregat prądotwórczy, zapasy wody i żywności, środki higieniczne, latarki, baterie, apteczka, a także alternatywne środki komunikacji na wypadek awarii sieci telefonicznych.

Regularne aktualizowanie planu oraz przeprowadzanie ćwiczeń z jego wykorzystaniem znacząco zwiększają jego skuteczność. Dobrze opracowany i przetestowany plan awaryjny to jeden z najważniejszych elementów odpowiedzialnego podejścia do bezpieczeństwa.





5

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Sygnały alarmowe

Systemy alarmowe, wykorzystywane przez służby ratunkowe i władze, umożliwiają natychmiastową reakcję, która może uratować życie oraz zminimalizować szkody. Dzięki nim każdy, niezależnie od miejsca pobytu, może szybko i bezpiecznie reagować, chroniąc siebie i swoich bliskich przed niebezpieczeństwem.



System alarmowania i ostrzegania obejmuje następujące rodzaje alarmów

- **akustyczny** – modulowany dźwięk syreny alarmowej lub zapowiedź słowna przekazywana za pomocą urządzenia nagłośniającego;
- **wizualny** – regularnie rozmawiaj i uspokajaj, wyjaśniając, że ewakuacja jest częścią dbania o bezpieczeństwo. Odpowiadaj na wszelkie pytania, aby ograniczyć niepokój i pomóc zachować spokój.

Sposób ogłaszania alarmów

W przypadku ogłoszenia alarmu akustycznego dla ludności cywilnej emitowany jest modulowany dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty lub powtarzana również trzykrotnie zapowiedź słowna:

„Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm
dla (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.)

Dla jednostki ochrony przeciwpożarowej (np. Ochotnicza Straż Pożarna) jest to sygnał akustyczny trzykrotnie (liczba może być większa) wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z przerwami 30 –sto sekundowymi trwający trzy minuty.



Należy pamiętać, iż syrena strażacka nie jest sygnałem alarmowym dla ludności!!

W ramach przygotowania przeprowadzane są również alarmy ćwiczebne/treningowe i jest to ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę. Informacja o ćwiczeniach powinna być podana w środkach masowego przekazu z dwudziestoczętrogodzinnym wyprzedzeniem.

Sposób odwoływania alarmów

Odwołanie alarmu dla ludności cywilnej sygnalizowane jest poprzez ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty lub powtarzaną trzykrotnie zapowiedź słowną:

„Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.)
dla

W przypadku ogłoszenia alarmu wizualnego umieszcza się żółty znak w kształcie równobocznego trójkąta, natomiast jego odwołaniem jest jego usunięcie.



Komunikaty ostrzegawcze

Komunikaty ostrzegawcze dzielą się na następujące rodzaje:

- komunikat Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO), przekazywany za pomocą aplikacji mobilnej umożliwiającej organom ochrony ludności publikowanie komunikatów ostrzegawczych, a także wspieranie edukacji społeczeństwa w zakresie profilaktyki bezpieczeństwa,
- komunikat przekazywany przez redaktorów dzienników oraz wydawców stron internetowych,
- komunikat przekazywany przez nadawcę programu radiowego i telewizyjnego oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej,
- komunikat ALERT RCB.

Komunikaty są przekazywane tak, aby mogły być odebrane przez osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, w tym dzięki zastosowaniu narzędzi zgodnych z zasadami dostępności cyfrowej i innowacyjnych rozwiązań wpierających indywidualne potrzeby osób niepełnosprawnych.



Rodzaj komunikatu ostrzegawczego – Regionalny System Ostrzegania (RSO):

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego:

W przypadku **OGŁOSZENIA** komunikatu ostrzegawczego za pomocą Komunikatu Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO), przekazywana jest informacja o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywany za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO.

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego:

ODWOŁANIE następuje z informacją o odwołaniu zagrożenia przezywane za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO.

Rodzaj komunikatu ostrzegawczego – Komunikat przekazywany przez redaktorów dzienników:

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego:

Jeśli komunikat ostrzegawczy **OGŁOSZONY** jest za pomocą komunikatu przekazywanego przez redaktorów dzienników oraz wydawców stron internetowych to jest to informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu niebezpieczeństwa zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności cywilnej oraz inne informacje, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywania za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych.

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego:

ODWOŁANIE następuje w postaci informacji wizualnej (tekstowej lub infograficznej) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych.



Rodzaj komunikatu ostrzegawczego – Komunikat przekazywany przez nadawców programu radiowego:

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego:

Jeśli komunikat ostrzegawczy **OGŁOSZONY** jest w postaci komunikatu przekazywanego przez nadawcę programu radiowego i telewizyjnego oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej to przedstawiony jest w formie informacji audio lub audiowizualnej lub wizualnej (tekstowej lub infograficznej). Zawiera dane takie jak: rodzaj i obszar niebezpieczeństwa, zalecenia dla ludności na obszarze dotkniętym kryzysem oraz inne informacje, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywany za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci komunikacyjnej.

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego:

ODWOŁANIE komunikatu ostrzegawczego jest w formie informacji audio lub audiowizualnej lub wizualnej (tekstowej lub infograficznej) o odwołaniu zagrożenia przeżywane za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej.



Rodzaj komunikatu ostrzegawczego – Komunikat ALERT RCB:

Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego:

Jeśli komunikat ostrzegawczy **OGŁOSZONY** jest za pomocą komunikatu ALERT RCB to ma postać informacji o ogłoszeniu zagrożenia w postaci krótkiej wiadomości tekstowej wysyłanej na numer telefonu komórkowego na zlecenie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa przez operatorów ruchomych publicznych sieci telekomunikacyjnych.

Odwołanie komunikatu ostrzegawczego:

Nie określono.



Wiarygodne źródła informacji

Rzetelna informacja może uratować życie, natomiast dezinformacja prowadzi do błędnych decyzji, paniki oraz zagrożenia zdrowia i życia. Dlatego pamiętaj, że warto nauczyć się rozpoznawać, co jest prawdziwe, a co może być manipulacją.

Jak rozpoznać wiarygodne informacje?

- Upewnij się, że informacja pochodzi od oficjalnych instytucji, takich jak władze lokalne, służby ratunkowe, organizacje humanitarne czy zweryfikowane media. Tylko rzetelne źródła gwarantują, że otrzymujesz dane oparte na faktach.
- Rzetelne komunikaty zawierają konkretne dane – miejsca, daty, godziny oraz precyzyjne wytyczne, które umożliwiają podjęcie właściwych działań. Szczegółowość przekazu może świadczyć o jego autentyczności.
- Prawdziwe informacje skupiają się na faktach i unikają przesadnego języka oraz sensacyjnych nagłówków. Neutralny ton komunikatu sprzyja logicznemu podejściu do zagrożenia.



Cechy dezinformacji

- Zgodność z przekonaniami odbiorcy. Fałszywe treści łatwiej przyjmujemy, gdy potwierdzają nasze wcześniejsze przekonania.
- Spójna narracja z „ziarnem prawdy”. Autorzy fake newsów wplatają fragmenty prawdziwych danych, by zwiększyć wiarygodność całej historii.
- Efekt autorytetu i podszywanie się pod ekspertów. Niektóre fałszywe wiadomości podszywają się pod oficjalne źródła, naśladując wygląd znanych mediów lub instytucji.
- Brak transparentności źródeł – fałszywe wiadomości często nie podają jasnego pochodzenia źródła.
- Pozór powszechnego poparcia. Nieprawdziwie informacje mogą być sztucznie tworzone np. przez boty.
- Ogólnikowe sformułowania, takie jak „wszyscy”, „cały świat” czy „nigdy wcześniej”, budują fałszywe poczucie skali i służą manipulacji.
- Fałszywe komunikaty często mają na celu wzbudzenie silnych emocji. Panika, strach czy euforia obniżają zdolność do chłodnej, logicznej oceny, zwiększając podatność na nieprawdziwe treści.



Jak weryfikować informacje?

- Porównuj otrzymane wiadomości z informacjami dostępnymi w innych wiarygodnych mediach lub na oficjalnych stronach instytucji.
- Zwracaj uwagę na szczegóły – aktualne i dokładne dane są znakiem rzetelności; upewnij się, że informacje odnoszą się do bieżącej sytuacji.
- Weryfikuj komunikaty bezpośrednio na oficjalnych stronach lub przez kontakt z lokalnymi służbami ratunkowymi.

Krytyczne myślenie to podstawa bezpieczeństwa, a więc:

- Oddziel fakty od opinii, skupiając się wyłącznie na obiektywnych danych, a nie na subiektywnych interpretacjach autora.
- Nie spiesz się z reakcją – poświęć chwilę na sprawdzenie informacji, zanim podejmiesz działanie. Czas na refleksję pozwala uniknąć impulsywnych i nieprzemyślanych decyzji.
- Zwracaj uwagę na komunikaty wzbudzające skrajne emocje, gdyż często są one fałszywe.



Rodzinne kody komunikacyjne i ustalone punkty kontaktu

Wcześniej uzgodnione w rodzinie kody komunikacyjne pomagają w sytuacjach, gdy kontakt jest utrudniony lub sytuacja nie pozwala na głośne rozmowy. Są to proste, intuicyjne sygnały – znaki, gesty lub słowa. Dzięki swojej prostocie i jednoznaczności sprawdzą się w równych warunkach: podczas ewakuacji, w tłumie czy w miejscach, gdzie wymagana jest cisza.

Poniżej przedstawiamy najważniejsze reguły, które pomogą przy tworzeniu kodów.

Jak stworzyć skuteczne kody komunikacyjne?

- Stawiaj na prostotę i jednoznaczność komunikatów:
 - „zielony” = „bezpieczeństwo”,
 - „czerwony” = „niebezpieczeństwo”.
- Wprowadź czytelne gesty sygnalizacyjne:
 - uniesiona ręka = zatrzymaj się,
 - zaciśnięta pięść = zagrożenie,
 - wskazanie palcem ziemi = zostań w miejscu,
 - ręka na sercu = wszystko w porządku.
- Ustal słowa –klucze dopasowane do konkretnych sytuacji:
 - „spotkajmy się przy drzewie” = miejsce zbiórki,
 - „sprawdź kuchnię” = potrzeba ewakuacji,
 - inne hasła do szybkiego przekazywania informacji w stresie.



- Spisz ustalone kody i przechowuj je w dostępnym miejscu.
- Regularnie ćwicz kody z domownikami – tak, aby każdy potrafił je rozpoznać i zastosować w razie potrzeby.
- Dąż do stworzenia prostego, praktycznego i zrozumiałego systemu komunikacji dla wszystkich członków rodziny.





6

Bezpieczeństwo w strefie konfliktu

Co zrobić w czasie ostrzału?

Chwila, w której człowiek znajdzie się w zasięgu ostrzału, należy do tych granicznych momentów, kiedy instynkt podpowiada natychmiastowy ruch, a rozsądek wymaga opanowania. To właśnie połączenie szybkiej reakcji z chłodną, przemyślaną decyzją może przesądzić o tym, czy uda się przeżyć.

W dalszej części przedstawiamy kluczowe zasady postępowania, które mogą uratować życie w takich warunkach.



1. Schronienie

- Jeśli znajdujesz się w budynku natychmiast odejdź od okien, drzwi i ścian zewnętrznych. Jeśli jest to możliwe, wejdź do łazienki, wąskiego korytarza wewnętrznego lub piwnicy.
- Jeśli znajdujesz się w otwartym terenie, wykorzystaj betonowe mury, głębokie zagłębienia terenu, betonowe przepusty lub cokolwiek, co da Ci osłonę balistyczną.
- Nigdy nie zostawaj na otwartej przestrzeni.

2. Pozostań w ukryciu

- Zachowaj absolutną ciszę i nie emituj żadnego światła – nawet najmniejszy dźwięk czy błysk może zdradzić Twoją pozycję. Telefon ustaw w tryb cichy lub całkowicie go wyłącz, by nie narazić się na przypadkowe ujawnienie. Nie zmieniaj pozycji, dopóki nie masz pewności, że ostrzał ustał i nie ma wtórnego zagrożenia.
- Nie wzywaj pomocy, jeśli może to ujawnić pozycję.

3. Chroń ciało

Połoń się płasko na ziemi, by jak najmniej wystawiać się na zagrożenie, a głowę osłoń przedramionami lub tym, co masz pod ręką – choćby torbą. Jeżeli dysponujesz kamizelką kuloodporną, hełmem lub innym elementem ochronnym, załóż go natychmiast, bez względu na okoliczności.



4. Unikaj niebezpiecznych miejsc

- Nie przebywaj w pobliżu okien, drzwi czy przeszkleń, gdyż nawet najdrobniejsze odłamki mogą Cię zranić.
- Nie traktuj pojazdów jako bezpiecznej osłony – cienka blacha samochodowa nie stanowi realnej bariery dla pocisków, a dodatkowo sama może stać się źródłem zagrożenia, gdy pojazd zacznie się palić. Unikaj też przestrzeni widocznych z wielu stron. Ogranicz pola ostrzału, wybierając takie miejsca, które pozwolą Ci ukryć się choćby częściowo i zmniejszyć ryzyko bycia dostrzeżonym.

5. Postępuj zgodnie z instrukcjami

Jeżeli na miejscu działają służby ratunkowe lub wyznaczeni koordynatorzy ewakuacji, podporządkuj się ich poleceniom – mają oni najlepszy ogłęd sytuacji i wiedzą, jak minimalizować zagrożenie. Równocześnie staraj się śledzić wiarygodne źródła informacji, na przykład radio zasilane bateriami, aby podejmować świadome i bezpieczne decyzje.

6. Po zakończeniu ostrzału

Po zakończeniu ostrzału zachowaj cierpliwość i ostrożność. Czekaj, obserwuj i nasłuchuj. Nie opuszczaj kryjówek tylko dlatego, że zrobiło się „cicho”. Gdy upewnisz się, że wyjście jest bezpieczne, oceń stan osób wokół i udziel im wsparcia; nie pozostawiaj rannych bez pomocy, chyba że pozostanie na miejscu stanowiłoby bezpośrednie zagrożenie życia. Jeśli nie masz łączności, przemieszczaj się wyłącznie między znanymi i sprawdzonymi punktami osłony.

Drony

W związku z trwającym konfliktem za naszą wschodnią granicą rośnie ryzyko incydentów z udziałem bezzałogowych statków powietrznych (dronów) również nad Polską. W ostatnim czasie odnotowano naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej przez drony oraz znaleziono szczątki kilkunastu maszyn w różnych miejscach kraju, co potwierdza realność tego zagrożenia.

Dron to mała latająca maszyna bez pilota w środku, sterowana przez człowieka (operatora). Najczęściej przypomina mały helikopter z czterema wirnikami albo miniaturowy samolot ze skrzydłami. Te stosowane w wojsku zwykle są matowe (szare, zielone, czarne), bez dekoracyjnych lampek, a zamiast obudów widać surowe elementy np. kamery, mocowania, przewody. Potrafią zawisać nad obiektem lub krążyć, a ich sygnatura akustyczna bywa charakterystyczna: równy, mechaniczny pomruk przypominający skuter, kosiarkę bądź piłę łańcuchową. Często usłyszysz je wcześniej niż zobaczysz. To nie są wyłącznie „latające kamery”. Te maszyny mogą przenosić ładunki wybuchowe oraz urządzenia lub pojemniki z substancjami chemicznymi, biologicznymi czy radiologicznymi.

Na podstawie doświadczeń i oficjalnych zaleceń państw dotkniętych działaniami wojennymi przygotowaliśmy zestaw praktycznych wskazówek. Poniższe porady nie zawierają „supertajnych” technik i nie uczynią Cię niewidocznym dla maszyn. Ich stosowanie nie gwarantuje pełnego bezpieczeństwa, ale istotnie zwiększa szanse przetrwania.



Pamiętaj!

Najpierw bezpieczeństwo, potem informacja.

Nie dotykaj! Nie fotografuj! Nie publikuj w Internecie!

Nie zbliżaj się!

Każdy element traktuj jak potencjalny niewybuch.

Co zrobić, gdy zauważysz szczątki drona?

1. Zachowaj ostrożność

- Oglądaj z dystansu. Jeśli widzisz przewody, baterie, pojemniki z cieczą lub proszkiem, wycieki, nietypową mgłę, słyszysz syczenie lub czujesz drażniący zapach – załóż istnienie ryzyka omawianego już w rozdziale związanym z CBRN.
- Nie używaj urządzeń nadawczych (telefonu, radio, CB-radia) w pobliżu obiektu. Wycofaj się i dopiero wtedy zadzwoń (aby nie wzbudzić ewentualnego zapalnika radiowego).
- Nie rób zdjęć ani filmów i nie publikuj ich w Internecie. Materiał, jeśli konieczny, zachowaj wyłącznie dla służb.



2. Odejdź na bezpieczną odległość i zabierz innych

- Traktuj znalezisko jako potencjalnie niebezpieczne. „Gdy widzisz bombę – bomba widzi Ciebie”. Na otwartym terenie oddal się na co najmniej 100 m. Zabierz ze sobą bliskie osoby oraz zwierzęta.

3. Zabezpiecz miejsce

- Jeśli dysponujesz taśmą lub sznurkiem, oznacz miejsce znalezienia tak, by było to punktem orientacyjnym dla służb. Nie dopuszczaj ciekawskich. Nie pal i odsuń osoby palące od wraku. Nie zabezpieczaj szczątków na własną rękę, jedynie oznacz teren.
- Oznacz miejsce z daleka (np. flagą lub pachołkiem ustawionym w bezpiecznej odległości). Nie stawiaj niczego tuż obok znaleziska.



4. Powiadom służby

Dzwoniąc na numer alarmowy opisz szczegółowo:

- Miejsce zdarzenia: dokładny adres (miejscowość, ulica, numer), opis dojazdu (od której strony, utrudnienia), najbliższy punkt orientacyjny (np. szkoła, stacja, wiadukt), charakter terenu (otwarty, zabudowany, las, woda).
- Wrak (szczątki drona): widoczne elementy, kolor, ewentualne oznaczenia; czy widać przewody, pojemniki; czy występują wycieki (płyn, proszek), zapach chemiczny, dym; położenie (na ziemi, na dachu, na drzewie, w wodzie).
- Odgłosy i zjawiska: czy słyszać buczenie, syczenie, drgania, czy występuje iskrzenie lub dym; czy doszło do wybuchu (jeśli tak – kiedy i z jakim skutkiem).
- Inne informacje: pora dnia i widoczność, warunki pogodowe; monitoring lub nagrania (jeśli już istnieją, nie podchodź bliżej w celu ich wykonania); każdy element, który może ułatwić identyfikację i dojazd.

5. Nie wracaj na miejsce

- Zostań w bezpiecznym punkcie i bądź dostępny telefonicznie.
- Nie „sprawdzaj, czy dron wciąż tam jest”.
- Nie przemieszczaj i nie zdejmuj taśmy ochronnej.



6. Obserwuj zdrowie

- Zwróć uwagę, czy nie wystąpiły u Ciebie: pieczenie oczu lub gardła, kaszel, duszność, mdłości, zawroty, wysypka, metaliczny smak.
- W przypadku podejrzenia skażenia skóry: zdejmij odzież wierzchnią, zapakuj w zamykany worek, umyj odsłoniętą skórę wodą z mydłem (nie używaj środków wybielających), a oczy płucz 10-15 min czystą wodą.
- W razie jakichkolwiek dolegliwości zgłoś się do lekarza lub Szpitalny Oddział Ratunkowy SOR i powiedz, że miałeś kontakt ze szczątkami drona.

Co zrobić, gdy widzisz lecącego drona?

Jeśli widzisz maszynę przypominającą mały samolot lub rakietę, oznacza to, że musisz szczególnie zadbać o swoje bezpieczeństwo. Twoim priorytetem jest natychmiastowe znalezienie schronienia. Poniższe zasady stosuj natychmiast, gdy tylko usłyszysz lub zobaczysz drona:

- Natychmiast szukaj schronienia. Nie panikuj i nie trać czasu na nagrywanie – żadne wideo nie jest warte życia. Najlepsze jest miejsce pod ziemią (piwnica, przejście podziemne, parking). W budynku stosuj zasadę „dwóch ścian” (między tobą a zewnątrz są co najmniej dwie pełne ściany). Schronienie w pomieszczeniu bez okien (łazienka, korytarz) jest bezpieczniejsze niż ucieczka na otwartą przestrzeń.



- Reaguj na dźwięk. W dzień dron bywa niewidoczny już z odległości 100-300 m. Najpierw go usłyszysz (brzęczy jak skuter, kosiarka lub piła łańcuchowa), dopiero potem zobaczysz. Są to sygnały do natychmiastowego schronienia.
- Schowaj się, gdy zauważysz drona bezpośrednio nad sobą. Prawdopodobnie Cię już wykrył. Szukaj twardych osłon (beton, mur, nasyp). Jeśli musisz dobiec do schronu, biegnij zygzakiem, zmieniaj kierunek co 7-10 m i zatrzymuj się tylko przy osłonach lub w cieniu. Na otwartej przestrzeni unikaj elewacji i przeszkleń.
- Padnij na ziemię. Jeśli schron jest daleko – połóż się, osłoń głowę i kark. Potem przemieszczaj się krótkimi przeskokami od osłony do osłony.
- Trzymaj się z dala od krawędzi i ścian zewnętrznych budynku. Odsuń się od okien, zamknij drzwi, nie używaj windy. Wybierz łazienkę, korytarz lub poziom -1. Połóż się nisko przy wewnętrznej ścianie i osłoń głowę rękami przed potencjalnymi odłamkami wybuchu drona.
- Będąc w pojeździe, zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu. Wyłącz silnik i światła, zabierz dokumenty oraz kluczyki, opuść auto i udaj się do trwałego schronienia. Samochód nie chroni przed falą uderzeniową ani odłamkami.
- Nie prowadź żadnych transmisji na żywo. Nie filmuj lotu, nie udostępniaj lokalizacji ani pracy służb. Materiał (jeśli powstał) przekaz wyłącznie służbom.
- Zadzwoń na numer alarmowy z bezpiecznego miejsca. Podaj: miejscowość i punkt orientacyjny, kierunek i przybliżoną wysokość lotu (nisko czy wysoko), liczbę dronów, czas obserwacji, skutki (wybuch, pożar, odłamki).



Szczegółowe porady w strefie zagrożenia

W przypadku ogłoszenia alarmu lub gdy znajdziesz się w rejonie zagrożenia staraj się nie udostępniać swojego położenia wrogim maszynom. Przeciwnik potrafi dzięki dronom przeanalizować teren i wychwycić anomalie. Aby zadbać o swoje bezpieczeństwo możesz wykorzystać poniższe wskazówki.

- **Nie rzucaj się w oczy!**

Wygląd miejsca, w którym się znajdujesz zostaw jak najbardziej zwyczajny. Nie dokładaj nagle plandek, desek, folii na okna – to widać z powietrza i przyciąga uwagę. Jeśli już coś maskujesz, używaj tego, co typowe dla otoczenia (w lesie gałęzie lub darń, w zabudowie cegła lub deska). Wróg obserwuje zmiany. Każda nowa konstrukcja, świeży kolor, „łatka” na dachu, przesunięty kontener – to sygnał w analizie zdjęć i wideo.

- **Zrób porządek!**

Śmieci (reklamówki, paczki, butelki, kartony) i nowe wydeptane ścieżki zdradzają Twoją obecność. Sprzątaj po sobie, ale jeśli okolica jest mocno zaśmiecona, podejrzana może być też nienaturalna czystość.

- **Ruszaj się mądrze!**

Poruszaj się w cieniu drzew i budynków, zatrzymuj się też w cieniu. Unikaj gwałtownych ruchów – są bardzo widoczne z powietrza. Pamiętaj jednak, że cień o świcie i zmierzchu działa jak strzałka wskazująca. Unikaj dachów, przestrzeni między budynkami i pobliza okien; wybieraj przejścia zakryte od góry (przewiązki, arkady, korytarze).



- **Ogranicz światło**

Zgaś zbędne latarki, ekrany telefonów, papierosy i światła samochodów. Zasłaniaj światło w oknach. Nie dawaj żadnych „sygnałów świetlnych”.

- **Uciszyć elektronikę**

Włącz tryb samolotowy (z wyłączonymi Wi-Fi i Bluetooth) i nie rób transmisji na żywo.

- **Słuchaj i reaguj**

W dzień dron bywa niewidoczny już z odległości 100-300 m – najpierw go usłyszysz (brzęczy jak skuter, kosiarka lub piła łańcuchowa), potem zobaczysz. Stałe „skanowanie dźwiękiem” daje sekundy przewagi. Nisko zawisający dron zwykle oznacza, że Cię wykrył – natychmiast znajdź jakąś twardą osłonę albo wejdź do środka budynku. Jeśli jednak musisz uciekać, biegnij zygzakiem, zmieniając kierunek co kilka metrów.

- **Omijaj miejsca ryzyka**

W czasie alarmów trzymaj się z dala od obiektów wojskowych i strategicznych, urzędów, stacji paliw, dużych przeszkleń i otwartych placów.

- **Nie dotykaj wraków**

Szczątki drona traktuj jak niebezpieczne (mogą mieć ładunki wybuchowe lub substancje niebezpieczne). Nie zbliżaj się, nie przenoś, nie rozkładaj, nie zabezpieczaj maszyny samodzielnie. Oznacz z daleka miejsce, oddal ludzi i zadzwoń pod 112.



Po eksplozji

Pozostań w bezpiecznym miejscu. Zachowaj najwyższą ostrożność: w otoczeniu mogą znajdować się odłamki, niewybuchy oraz tłące się źródła pożaru – zwłaszcza uszkodzone baterie litowo-jonowe. Nie zbliżaj się do szczątków i nie próbuj ich samodzielnie zabezpieczać. Z bezpiecznego miejsca zadzwoń pod 112 i przekaz lokalizację zdarzenia. Pamiętaj o ryzyku tzw. „podwójnego uderzenia” – po pierwszej eksplozji może nastąpić kolejna.

Czego kategorycznie NIE robić?

- Nie dotykaj, nie rozkładaj, nie przenoś znalezionych elementów „w bezpieczniejsze miejsce”.
- Nie używaj telefonu ani radia w pobliżu obiektu. Najpierw oddal się i dopiero potem wykonaj połączenie.
- Nie pal i nie używaj narzędzi iskrzących w pobliżu.
- Nie publikuj zdjęć, filmów, transmisji na żywo.
- Nie wracaj na miejsce bez wyraźnej zgody służb.
- Nie próbuj zestrzeliwać ani zakłócać dronów – to nielegalne i niebezpieczne. Działania przeciwlotnicze wykonują wyłącznie uprawnione formacje.



Pamiętaj!

1. Twoim priorytetem jest znalezienie schronienia, a nie robienie dokumentacji filmowej.
2. Wejdź do budynku i odsuń się od okien oraz ścian zewnętrznych. Jeśli to możliwe, zejdź na poziom -1 (piwnica, przejście, parking podziemny).
3. Na zewnątrz znajdź twardą osłonę (beton, mur, nasyp) lub najniższy punkt terenu. Jeśli nie zdążysz do schronu – padnij, osłoń głowę i kark, przeczekaj, a następnie przemieszczaj się krótkimi przeskokami.
4. Nie pozostawaj w pojeździe: zatrzymaj samochód, wyłącz silnik i światła, zabierz dokumenty, opuść auto i udaj się do najbliższego schronienia.
5. Nie filmuj i nie publikuj! Jeśli powstały materiały, przekaz je wyłącznie służbom.



Unikanie stref niebezpiecznych

Miny oraz improwizowane ładunki wybuchowe należą do najbardziej podstępnych i śmiertelnych zagrożeń, z jakimi można się zetknąć. Nierzadko są ukryte w sposób, który sprawia, że na pierwszy rzut oka pozostają zupełnie niewidoczne, a mimo to ich obecność można niekiedy rozpoznać dzięki subtelnym oznakom otoczenia. Wiedza o tym, jak obserwować teren i jakie sygnały mogą świadczyć o potencjalnym zagrożeniu, znacząco zwiększa szanse na uniknięcie tragedii.

Rozpoznawanie znaków ostrzegawczych i sygnałów:

- Szukaj tablic ostrzegawczych z napisami „MINY” lub symbolami, takimi jak czaszka i skrzyżowane kości. Czasami może to być również biały kawałek materiału.
- Zwracaj uwagę na przedmioty wyglądające nieszkodliwie, np. puszki, zabawki, części maszyn, które mogą być improwizowanymi ładunkami wybuchowymi.
- Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów i zgłoś ich obecność odpowiednim służbom.
- Obserwuj świeżo rozkopaną ziemię, wystające druty, dziury czy wypalone fragmenty terenu. Mogą wskazywać na obecność min lub improwizowanych ładunków wybuchowych.



Tereny szczególnego ryzyka

- Ruiny, opuszczone budynki, pola lub miejsca bez widocznej aktywności ludzkiej mogą kryć miny. Unikaj tych obszarów lub zachowuj szczególną ostrożność przy ich przekraczaniu.
- Mosty, drogi, punkty kontrolne i inne obiekty o znaczeniu taktycznym często zabezpieczane są minami. Stosuj się do wskazówek służb ratunkowych, jeśli musisz przejść przez takie obszary.
- Gęste lasy i rozległe pola mogą stanowić naturalne miejsca ukrycia dla urządzeń wybuchowych. Unikaj samotnych wędrówek po nieznanym terenie i zawsze podróżuj w grupie.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa

- Korzystaj tylko z regularnie używanych i oznakowanych dróg oraz ścieżek, co zmniejsza ryzyko natrafienia na miny.
- Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów. Nawet przedmioty, które wydają się nieszkodliwe, mogą być pułapkami.
- Obserwuj otoczenie. Brak śladów ludzi lub zwierząt w danym obszarze może sugerować, że teren jest zaminowany.



Podział zasobów na 7 dni

Podział zasobów na siedem dni to jedna z najważniejszych zasad przetrwania w sytuacjach kryzysowych. Gdy dostęp do jedzenia, wody, energii czy podstawowych produktów jest ograniczony lub całkowicie przerwany, spontaniczne korzystanie z zapasów może szybko doprowadzić do ich wyczerpania. Kluczem staje się więc świadome i precyzyjne rozplanowanie zużycia, tak by wystarczyło ich na co najmniej tydzień. Oznacza to nie tylko podzielenie posiadanych zasobów na równe porcje dzienne, lecz także określenie priorytetów – które produkty zużyć w pierwszej kolejności (np. te o krótszej trwałości), a które należy zachować na później. Taki plan pozwala zachować minimalny komfort, ograniczyć stres związany z niepewnością oraz zwiększa szanse na przetrwanie do czasu przybycia pomocy lub ustabilizowania sytuacji.

Poniżej przedstawiono zasady, które pomagają jak najdłużej zachować samowystarczalność w pierwszych siedmiu dniach po wystąpieniu zagrożenia:

- Podziel zgromadzone zasoby na równe porcje dzienne. Załóż z góry, że sytuacja potrwa co najmniej 7 dni, niezależnie od prognoz. Na przykład, jeżeli masz 21 litrów wody, oznacza to 3 litry dziennie – po 1 litr na osobę w trzyosobowej rodzinie. Tyle musi wystarczyć na picie, higienę i gotowanie.
- Unikaj otwierania pojemników zbiorczych, jeśli nie ma takiej potrzeby – otwarte zapasy psują się szybciej.



- Żywność spożywaj w kolejności odpowiadającej jej trwałości – najpierw produkty świeże, następnie konserwy, a na końcu żywność liofilizowaną.
- Staraj się przechowywać zapasy w suchym i chłodnym miejscu, ponieważ ciepło oraz wilgoć znacząco przyspieszają proces psucia. Codziennie notuj zużycie wody i żywności, ponieważ brak kontroli oznacza szybsze wyczerpanie.
- Sprawdzaj straty w zasobach (np. zepsucie, kradzież, konieczność pomocy innym).

Jeżeli okoliczności na to pozwalają, spróbuj nawiązać kontakt z sąsiadami, lokalnymi grupami lub punktami wsparcia. W przypadku konieczności dokonania wymiany barterowej zachowaj rozwagę – nigdy nie oddawaj kluczowych zasobów w zamian za przedmioty, które nie mają realnej wartości w danej sytuacji.

Pamiętaj również, że musisz być gotów na ograniczenie dziennych racji, a w razie potrzeby także na ewakuację czy przeniesienie zapasów w inne, bezpieczniejsze miejsce.





7

Zagrożenia CBRN

Zagrożenie chemiczne pojawia się w sytuacji, gdy do otoczenia przedostają się substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzi, zwierząt oraz całego środowiska naturalnego. Mogą to być zarówno pierwiastki chemiczne, jak i ich związki, różnego rodzaju mieszaniny czy roztwory. Część z nich występuje w przyrodzie w sposób naturalny, jednak wiele powstaje w wyniku działalności człowieka: w procesach przemysłowych, rolnictwie czy podczas transportu i magazynowania środków chemicznych. Do takich zagrożeń dochodzi np. w wyniku awarii instalacji przemysłowych, wycieków podczas przewozu substancji niebezpiecznych, pożarów, eksplozji czy niewłaściwego składowania odpadów.



Co to są czynniki chemiczne?

Czynniki chemiczne to substancje lub preparaty chemiczne, które oddziałują na człowieka i środowisko. Z uwagi na swoje właściwości ich działanie może być: toksyczne, drażniące, uczulające, rakotwórcze i mutagenne.

Oparzenia chemiczne

O oparzeniach chemicznych mówimy wtedy, gdy dochodzi do bezpośredniego działania substancji żrących na skórę i błony śluzowe lub toksycznych oparów na drogi oddechowe.

Postępowanie w przypadku oparzenia chemicznego:

- Najważniejsze jest szybkie działanie. Substancję chemiczną należy jak najszybciej usunąć ze skóry, im szybciej, tym lepiej. Jeśli uda się to zrobić w ciągu pierwszych 2 minut od kontaktu, skutki jej działania będą znacznie mniejsze. Dlatego miejsce narażone na kontakt z chemikaliami trzeba niezwłocznie i obficie spłukiwać pod bieżącą wodą przez kilkanaście minut. W przypadku poparzenia wapnem niegaszonym, najpierw ścieramy substancję ze skóry suchą szmatką, a następnie płuczemy poparzone miejsce silnym strumieniem wody.
- Przy oparzeniu kwasem skórę płuczemy płynami zasadowymi, np. roztworem mydła, 3% roztworem soli oczyszczanej lub wodą wapienną.



- Przy oparzeniu ługami (zasadami) skórę spłukujemy roztworami kwasów: np. 1% kwasem cytrynowym, 1% kwasem octowym czy 3% kwasem borowym.
- Po zakończeniu płukania, oparzone miejsce zabezpiecz suchym, jałowym opatrunkiem i jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.

Postępowanie w przypadku połknięcia środka chemicznego:

Połyknięcie substancji chemicznej stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia, dlatego w takiej sytuacji należy działać szybko i rozważnie. Objawy zatrucia mogą pojawić się niemal natychmiast lub narastać w ciągu kilku minut. Do najczęstszych należą:

- kaszel
- bóle głowy
- zawroty głowy
- zaburzenia rytmu serca
- osłabienie
- drżenie mięśni
- niskie ciśnienie krwi



W przypadku połknięcia środka chemicznego:

- **Wezwij natychmiast pomoc medyczną.** Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny lub ma trudności z oddychaniem, niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe (nr 112).
- **Nie wywołuj wymiotów na własną rękę.** Może to spowodować dodatkowe uszkodzenia przełyku i jamy ustnej.
- **Zapewnij poszkodowanemu spokój i bezpieczeństwo.** Nie podawaj żadnych płynów ani leków, dopóki nie uzyskasz wskazówek od lekarza.
- **Jeśli to możliwe, zabierz ze sobą opakowanie substancji.** Ułatwi to ratownikom i lekarzom szybkie ustalenie, z jakim środkiem mieliśmy do czynienia i jak wdrożyć odpowiednie leczenie.
- **W przypadku łagodniejszych objawów** (przytomność zachowana, brak problemów z oddychaniem) należy jak najszybciej udać się do najbliższego szpitala lub punktu medycznego.

Postępowanie w przypadku kontaktu z niebezpieczną substancją chemiczną w formie gazu

Zapach wielu środków chemicznych można wyczuć już na długo przed tym, zanim ich stężenie stanie się niebezpieczne dla zdrowia czy życia. Dzięki temu w wielu przypadkach węch jest naszym naturalnym „alarmem ostrzegawczym”, pozwalającym zareagować na czas. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszyst-



kie substancje działają w ten sposób. Istnieją również związki całkowicie bezwonne, które mimo braku zapachu stanowią śmiertelne zagrożenie. Klasycznym przykładem jest tlenek węgla (czad): gaz silnie toksyczny, bezbarwny, pozbawiony smaku i zapachu, nieco lżejszy od powietrza. Właśnie dlatego jest tak podstępny i niebezpieczny. Człowiek nie ma możliwości samodzielnego wykrycia jego obecności bez specjalistycznych czujników.

Świadomość tego zagrożenia powinna skłaniać do zachowania szczególnej ostrożności w kontakcie z nieznanymi substancjami chemicznymi i do wyposażania domów czy miejsc pracy w czujki, które mogą uratować życie.

W sytuacji zagrożenia chemicznego kluczowe jest zachowanie spokoju i szybkie podjęcie właściwych działań. Toksyczne opary i gazy mogą rozprzestrzeniać się bardzo szybko, dlatego każda minuta ma znaczenie. Twoje bezpieczeństwo zależy od tego, jak szybko odizolujesz się od źródła skażenia i jak dobrze zabezpieczysz drogi oddechowe.

Poniżej znajdziesz podstawowe zasady postępowania w zależności od miejsca, w którym się znajdujesz.

Jeśli jesteś w samochodzie:

- natychmiast zamknij okna i drzwi,
- wyłącz nawiew i klimatyzację, aby nie zasysały skażonego powietrza,
- spróbuj jak najszybciej opuścić strefę zagrożenia, wybierając kierunek oddalający od źródła skażenia,
- włącz lokalne radio i słuchaj komunikatów służb.



Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni:

- jak najszybciej udaj się do najbliższego budynku, aby schronić się przed oparami,
- staraj się poruszać prostopadle do kierunku wiatru, co zmniejszy ryzyko dalszego kontaktu z toksycznym powietrzem,
- jeśli masz możliwość, zasłoń usta i nos materiałem – najlepiej zwilżonym wodą (chusteczka, szalik, fragment ubrania),
- po wejściu do budynku pozostaw odzież wierzchnią i obuwie przy wejściu – mogą być skażone.

Jeśli jesteś w budynku (gdzie stężenie substancji zwykle jest mniejsze):

- zamknij szczelnie wszystkie okna i drzwi,
- wyłącz wentylację, klimatyzację i inne systemy wymuszające obieg powietrza,
- słuchaj na bieżąco komunikatów w radiu lub telewizji,
- uszczelnij otwory wokół drzwi i okien (np. taśmą klejącą, mokrymi ręcznikami),
- zamknij zasuwę od pieców, kominków i przewodów wentylacyjnych,
- zabezpiecz wszystkie otwory, przez które gaz mógłby dostać się do środka.



Jeśli miałeś bezpośredni kontakt z substancją chemiczną:

- nie dotykaj oczu ani ust, aby nie przenieść toksyn,
- jeśli masz możliwość – weź prysznic, dokładnie myjąc całe ciało i włosy,
- w przypadku braku prysznica – umyj ręce i twarz pod bieżącą wodą,
- jeśli czujesz, że opary przedostają się do wnętrza budynku, oddychaj płytko przez zwilżony materiał.

Po przybyciu służb ratowniczych bezwzględnie stosuj się do poleceń dowodzącego akcją. To on ma najlepszą wiedzę, jak bezpiecznie wyprowadzić Cię ze strefy zagrożenia i zorganizować pomoc.



Co zrobić, gdy podczas zdarzenia z substancjami chemicznymi znajdujesz się w strefie bezpośredniego zagrożenia?

Jeśli jesteś poza budynkiem:

- unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami,
- nie dotykaj i nie wężaj ich,
- chroń swoje drogi oddechowe – oddychaj płytko przez ubranie lub inny materiał,
- staraj się najszybciej jak to możliwe opuścić strefę niebezpieczną.

Jeśli jesteś w budynku:

- unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami,
- nie dotykaj i nie wężaj ich,
- zamknij okna,
- wyłącz wentylatory i klimatyzację,
- opuść pomieszczenie zamykając za sobą drzwi,
- chroń swoje drogi oddechowe – oddychaj płytko przez ubranie lub ręcznik,
- staraj się najszybciej jak to możliwe opuścić niebezpieczną strefę.



Środki chemiczne, które mogą być zastosowane jako broń chemiczna:

- Powodujące oparzenia: Iperyty siarkowy (HD), Iperyty azotowy (HN), Luizyty (L), mieszanki Iperyty/ Luizyty (HL), Iperyty tlenowy (T), Oksym fosgeny (CX), Etylodichloroarsyna (ED), Metylodichloroarsyna (MD)
- Blokujące hemoglobinę: Arsenowodór (S.A), Chlorocyjan (CK), Chlorowodór, Cyjanowodór (AC)
- Uszkodzające układ oddechowy: Chlor (Cl), Difosgen (DP), Fosgen (CG), Tlenek azotu (NO), Nadfluoroizobutylen (PHIB), Fosfor czerwony, Tlenek cynku (HC)
- Psychotoksyczne: LSD, Kannabinole (haszysz, marihuana), Fentanyle, Fenotiazyny
- Gazy paralityczno-drgawkowe: Sarin (GB), Soman (GD), Tabun (GA), VE, VG, V-gazy, VM, VX
- Drażniące: Chloroacetofenon (CN), Chloropikryna (PS), CS, CNS, CNC, CR, Bromocyjanek benzalu (CA)
- Wymiotne: Adamsyt, Difenylchloroarsyna (DA), Difenylcyjanoarsyna (DC)



Zagrożenia biologiczne

Zagrożenie biologiczne to sytuacja, w której obecne w środowisku czynniki biologiczne mogą wywołać niekorzystne skutki zdrowotne u ludzi i zwierząt. Należą do nich przede wszystkim drobnoustroje, takie jak bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty, ale również wytwarzane przez nie toksyny i produkty przemiany materii. Kontakt z nimi może prowadzić do rozwoju chorób zakaźnych, zatruc, reakcji alergicznych czy osłabienia układu odpornościowego.

Źródłem zagrożenia biologicznego mogą być zarówno środowisko naturalne (np. skażona woda, gleba, chore zwierzęta), jak i działalność człowieka, np. nieprawidłowe składowanie odpadów, niewłaściwe warunki sanitarne, wypadki w laboratoriach czy użycie broni biologicznej.

Skutki zagrożeń biologicznych są szczególnie niebezpieczne, ponieważ mogą rozprzestrzeniać się szybko, obejmując całe społeczności lub regiony, a w przypadku nowych, nieznanych wcześniej patogenów – być trudne do wczesnego wykrycia i opanowania.

Grupy zagrożeń biologicznych:

Grupa 1 – czynniki, przez które wywołanie chorób u ludzi jest mało prawdopodobne.

Czynniki zaliczane do tej grupy praktycznie nie stanowią zagrożenia, dlatego nie zostały zamieszczone w wykazie szkodliwych czynników biologicznych. W przypadku pracy z czynnikami



należącymi do 1. grupy, przestrzeganie ogólnych zasad higieny określonych w obowiązujących przepisach jest wystarczającym warunkiem eliminującym narażenie lub ograniczającym wystąpienie zagrożenia.

Przykładem są alergenry:

- orzechy
- sery pleśniowe
- soja

Grupa 2 – – czynniki, które mogą wywoływać choroby u ludzi, ale rozprzestrzenienie ich w populacji jest mało prawdopodobne. Zazwyczaj istnieją w stosunku do nich skuteczne metody profilaktyki lub leczenia, np.

- *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty)
- *Clostridium tetani* (laseczka tężcza)
- *Aspergillus fumigatus* (kropidlak popielaty)

Grupa 3 – czynniki, które mogą wywoływać u ludzi ciężkie choroby, a rozprzestrzenienie ich w populacji jest bardzo prawdopodobne. W większości przypadków dostępne są jednak skuteczne metody zapobiegania lub leczenia. Do tej grupy należą między innymi:

- *Yersinia pestis* (dżuma)
- *Mycobacterium tuberculosis* (gruźlica)
- *Blastomyces dermatitidis* (drożdżowiec skórny)
- Wirus żółtej gorączki (wywołuje żółtą febrę)



Grupa 4 – czynniki biologiczne, które stanowią ograniczone ryzyko zakażenia dla ludzi, ponieważ nie są zazwyczaj przenoszone drogą powietrzną, np.

- Salmonella typhi (pałeczka duru brzuszego)
- Shigiella dysenteriae Typ 1 (pałeczka czerwoni)
- HIV, HBV, HCV
- Wirus wścieklizny
- Czynniki encefalopatii gąbczastych (BSE, CJD)

Grupa 5 – czynniki które wywołują u ludzi ciężkie choroby, a ich rozprzestrzenienie w populacji jest bardzo prawdopodobne. W większości przypadków nie są dostępne skuteczne metody zapobiegania lub leczenia. Do tej grupy należą między innymi:

- wirus Ebola
- wirus Lassa
- wirus ospy prawdziwej

Według przedstawionych powyżej kryteriów zagrożenia biologiczne dzieli się na cztery klasy:

- praktycznie brak zagrożenia (I klasa)
- umiarkowane zagrożenie (II klasa)
- poważne zagrożenie (III klasa)
- bardzo poważne zagrożenie (IV klasa)



Zasady alarmowania, gdy pojawi się zagrożenie skażeniem biologicznym:

Sygnal alarmowy w sytuacji zagrożenia może być przekazywany różnymi kanałami – poprzez radio, telewizję, wiadomości SMS, syreny alarmowe, mobilne środki nagłaśniające, a także za pośrednictwem wewnętrznych systemów ostrzegawczych.

W sytuacji wystąpienia zagrożenia powinienieś:

- Włączyć odbiorniki radiowe i telewizyjne na program lokalny w celu wysłuchania komunikatów ostrzegawczych, stosować się do zaleceń.
- Zaalarmować i ewakuować ludzi przebywających w strefie zagrożonej skażeniem biologicznym (np. pracowników, klientów, interesantów, uczniów, studentów, zwiedzających).
- Wyłączyć urządzenia klimatyzacyjne w obiekcie oraz natychmiast zamknąć i uszczelnić wszystkie otwory wentylacyjne.
- Przygotować wilgotne tampony do ochrony dróg oddechowych, na wypadek przeniknięcia środka biologicznego do wnętrza pomieszczeń. Częsta zmiana tamponu lub nawilżanie go wodą podtrzymuje zdolność pochłaniania na stałym poziomie.
- W miarę możliwości zgromadzić podręczne środki ratownicze i odtrutki: maski pyłowe, gazę, wate, kwas



octowy, sok cytrynowy, oliwę jadalną, wodę, wodę utlenioną, mydło, olej parafinowy, środki pobudzające krążenie czy spirytus do przemywania skóry.

- Powstrzymać się od spożywania posiłków, palenia tytoniu oraz prac wymagających dużego wysiłku.
- W zależności od okoliczności i potrzeb powiadomić Policję, Państwową Straż Pożarną lub Pogotowie Ratunkowe dzwoniąc pod numer alarmowy 112.
- Do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji, nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń i przebywaj w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych.

Osoby przebywające na otwartej przestrzeni lub przystępujące do ewakuacji (po jej zarządzeniu) powinny jak najszybciej opuścić strefę niebezpieczną prostopadle do kierunku wiatru przenoszącego skażone powietrze

Po odwołaniu alarmu o zakażeniu biologicznym powinienes:

- usunąć zagrożenie czynnikiem biologicznym wewnątrz budynku poprzez zabiegi specjalne odkażające
- wszystkie pomieszczenia dokładnie przewietrzyć
- zapewnić poszkodowanym ewakuowanym osobom pomoc doraźną
- usunąć materiały skażone



Zagrożenia jądrowe

Zdarzenie jądrowe to sytuacja związana z niekontrolowanym uwolnieniem substancji promieniotwórczych do środowiska. Według definicji Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej (MAEA) jest to zdarzenie, które powoduje poważne konsekwencje dla zdrowia i życia ludzi, dla środowiska naturalnego lub dla samego obiektu, w którym do niego doszło.

Ryzyko wystąpienia takiego zagrożenia jest bardzo niskie, jednak nie można go całkowicie wykluczyć. Zdarzenia tego rodzaju mogą być wynikiem awarii reaktorów jądrowych, wypadków podczas transportu materiałów radioaktywnych, niewłaściwego ich składowania, a także działań o charakterze terrorystycznym.

W przypadku wystąpienia realnego zagrożenia służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo publiczne niezwłocznie przekażą mieszkańcom zagrożonego obszaru informacje o sytuacji oraz zalecenia dotyczące dalszego postępowania – w tym m.in. konieczności pozostania w budynkach, ewakuacji czy przyjęcia preparatów stabilnego jodu.

Skutki zdrowotne narażenia na promieniowanie zależą m.in. od:

- czasu ekspozycji
- odległości od źródła promieniowania
- zastosowanych osłony przed promieniowaniem
ilości promieniowania pochłoniętego przez organizm



sposobu oddziaływania na organizm – zewnętrznie lub wewnętrznie (po wnikięciu np. przez rany na skórze, drogą oddechową lub pokarmową)

- rodzaju promieniowania
- pogody

Część narażonych na promieniowanie może doświadczyć ostrego zespołu popromiennego (ARS) pojawiającego się po narażeniu na wysokie dawki promieniowania. Główne oznaki i objawy ARS to nudności, wymioty, biegunka i obniżona liczba krwinek.

Zdarzenie jądrowe powoduje także ryzyko przedostania się substancji promieniotwórczych do środowiska oraz ich przeniesienia drogą powietrzną na znaczny obszar. Materiał radioaktywny będzie rozprzestrzeniał się z prędkością i kierunkiem wiatru: im większy obszar zostanie skażony, tym jego aktywność będzie mniejsza. Bezpieczny powrót do skażonego obszaru będzie możliwy nawet po kilku, kilkunastu tygodniach, a w przypadku kilkudziesięciu lat.

Zdarzenie jądrowe w średnio i długoterminowej perspektywie wiąże się ze skażeniem ziemi, wody i żywności. Dodatkowo narażenie na dużą dawkę promieniowania może prowadzić do poważnych chorób.



Skutki zdarzenia radiacyjnego czy uwolnienia substancji niebezpiecznych mogą być bardzo poważne i długotrwałe. Do najważniejszych należą:

- **Bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia** – narażenie na promieniowanie lub kontakt z substancjami toksycznymi może prowadzić do ostrych zatruc, ciężkich urazów czy śmierci.
- **Uszczerbek na zdrowiu** – w zależności od dawki i rodzaju ekspozycji mogą pojawić się m.in. poparzenia skóry, uszkodzenia układu pokarmowego, sercowo –naczyniowego czy nerwowego, a w perspektywie długoterminowej także choroby nowotworowe.
- **Skażenie środowiska** – niebezpieczne substancje mogą przedostać się do gleby, wód gruntowych, rzek czy powietrza, powodując rozległe i trudne do usunięcia zanieczyszczenia.
- **Brak dostępu do podstawowych zasobów** – skażenie terenu może skutkować ograniczeniem dostępu do bezpiecznej żywności i wody pitnej.
- **Ograniczenia w przemieszczaniu się** – wyłączenie niektórych obszarów z użytkowania może prowadzić do utrudnień komunikacyjnych i izolacji całych społeczności.
- **Panika społeczna i zakłócenia porządku publicznego** – nagle zagrożenie może wywołać niepokój, masowe ucieczki, a w konsekwencji chaos organizacyjny.



- **Negatywny wpływ na zdrowie psychiczne** – życie w warunkach zagrożenia, stres i poczucie niepewności mogą prowadzić do długotrwałych problemów psychicznych, takich jak lęk, depresja czy zaburzenia pourazowe (PTSD).

Postępowanie w przypadku zdarzenia jądrowego

Mimo niewielkiego prawdopodobieństwa wystąpienia zdarzenia jądrowego, pamiętaj, że warto być przygotowanym na jego wystąpienie i zapewnić sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo. Jak to zrobić?

Przed wystąpieniem zdarzenia

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed skutkami nieprzewidzianego napromieniowania są działania prewencyjne. To właśnie one pozwalają ograniczyć szkody i zwiększyć nasze szanse na bezpieczne przetrwanie sytuacji kryzysowej. Kluczowe jest, aby być przygotowanym zawczasu, a nie dopiero w momencie zagrożenia.

Co warto zrobić?

- **Przygotuj plecak ewakuacyjny** – aby oszczędzić czas i mieć pewność, że w tej, lub innej sytuacji kryzysowej zabierzesz wszystko co potrzebne, warto zadbać o wcześniejsze przygotowanie zestawu ewakuacyjnego.
- **Przygotuj plan awaryjny** – określ najbezpieczniejsze miejsca. Zastanów się nad najlepszym schronieniem



w miejscach, w których bywasz najczęściej (praca, szkoła, dom). Idealne miejsce na ukrycie się przed negatywnymi skutkami promieniowania to to z grubymi ścianami i bez okien.

W trakcie

Jeżeli otrzymasz oficjalny komunikat o zagrożeniu (np. ALERT RCB, informacje służb ratunkowych), natychmiast:

- wejdź do najbliższego budynku,
- oddal się od okien i przebywaj w centralnej części pomieszczenia – pamiętaj, że promieniowanie słabnie wraz z odległością i przeszkodami między Tobą a źródłem,
- słuchaj komunikatów w radiu, telefonie lub telewizji i stosuj się do zaleceń służb.

Jeżeli zdarzenie nastąpi, gdy jesteś na zewnątrz (np. detonacja „brudnej bomby”):

- natychmiast poszukaj osłony – ukryj się za murem, pojazdem lub inną przeszkodą, która może ograniczyć działanie fali uderzeniowej,
- padnij na ziemię twarzą w dół, aby osłonić ciało przed gorącym i odłamkami,
- chroń drogi oddechowe – staraj się nie wdychać pyłu ani chmur kurzu.



Jeżeli informacja dotrze do ciebie już po fakcie wystąpienia zdarzenia::

- zakryj nos i usta i poruszaj się „pod wiatr” tak szybko, jak to możliwe. Przejście nawet niewielkiej odległości gwarantuje dodatkową ochronę,
- wejdź do najbliższego nieuszkodzonego budynku. Jeżeli to możliwe, schroń się w piwnicy, schronie, parkingu podziemnym lub metrze,
- odsuń się od ścian zewnętrznych,
- zamknij i uszczelnij okna, drzwi i wywietrzniki, wyłącz klimatyzację,
- opanuj emocje i nie panikuj,
- korzystaj z telefonu tylko w awaryjnych sytuacjach,
- słuchaj poleceń służb i postępuj zgodnie z ich wskazówkami.

Po wystąpieniu zdarzenia

Po znalezieniu bezpiecznego schronienia:

- zdejmij i zapakuj ubranie do plastikowego worka, a następnie wystaw je na zewnątrz,
- weź prysznic i umyj się dokładnie wodą z mydłem,



- jeśli nie możesz się umyć lub wziąć prysznica, przetrzyj skórę i włosy czystą wilgotną ściereczką,
- opatrz ewentualne rany,
- nie jedz i nie pij niczego, co mogło zostać narażone na działanie promieniowania,
- zamknij i uszczelnij okna, drzwi i wywietrzniki, wyłącz klimatyzację,
- pozostań wewnątrz budynku do czasu, aż służby nie poinformują cię o braku zagrożenia.

Zagrożenia radiacyjne

Zdarzenie radiacyjne wiąże się ze źródłem promieniowania jonizującego i wymaga podjęcia pilnych działań łagodzących niepożądane skutki oraz ograniczających straty. Możemy o nim mówić w sytuacji awarii, wypadku, celowego uwolnienia lub groźby uwolnienia potencjalnie szkodliwych materiałów promieniotwórczych.

Zanieczyszczenie radiologiczne to niezamierzona lub niepożądana obecność substancji promieniotwórczej w ciałach stałych, cieczach lub gazach oraz wewnątrz i na powierzchni ciała ludzkiego.



Skutki zdrowotne narażenia na promieniowanie zależą m.in. od:

- czasu ekspozycji na promieniowanie,
- ilości promieniowania pochłoniętego przez organizm,
- narażenia zewnętrznego lub wewnętrznego (po wnikięciu przez skórę – rany, drogą oddechową, drogą pokarmową),
- rodzaju promieniowania,
- odległości od źródła i stosowanych osłon przed promieniowaniem,
- pogody.

Przy niskich poziomach promieniowanie nie powoduje natychmiastowych dostrzegalnych szkód u ludzi. Uważa się jednak, że każda ekspozycja na promieniowanie może zwiększać ryzyko zachorowania na raka na przestrzeni całego dalszego życia oraz zwiększa ryzyko przenoszenia chorób genetycznych.

Część narażonych na promieniowanie może doświadczyć ostrego zespołu popromiennego pojawiającego się po krótkotrwałym narażeniu na duże dawki promieniowania. Główne oznaki i objawy ARS to: nudności, wymioty, biegunka, możliwa gorączka i zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego, obniżona liczba krwinek.



Zwykle narażenie na zwiększone promieniowanie nie powoduje natychmiastowych skutków zdrowotnych. Wysokoaktywne źródła promieniotwórcze mogą jednak w dość krótkim czasie powodować poparzenia skóry oraz wspomniane wyżej objawy. Bezpieczny powrót do skażonego obszaru może być możliwy nawet po kilku lub nawet kilkunastu tygodniach.

Zasady bezpieczeństwa – postępowanie w przypadku zdarzenia radiacyjnego

Nie każde zdarzenie radiacyjne musi automatycznie oznaczać zagrożenie dla ludzi czy środowiska. W wielu przypadkach sytuacja zostaje szybko opanowana przez odpowiednie służby i nie dochodzi do uwolnienia substancji promieniotwórczych poza teren obiektu. Oznacza to, że skutki zdarzenia ograniczają się wyłącznie do miejsca jego wystąpienia i nie stanowią bezpośredniego ryzyka dla społeczeństwa.

Dzięki odpowiednim procedurom bezpieczeństwa, nowoczesnym systemom ochrony oraz szybkiej reakcji specjalistów, większość incydentów radiacyjnych kończy się bez konieczności podejmowania działań ochronnych wobec mieszkańców.

Przed wystąpieniem zdarzenia:

Działania prewencyjne odgrywają kluczową rolę w eliminowaniu lub ograniczaniu ewentualnych szkód związanych z zagrożeniami nieprzewidzianego napromieniowania. Ważne jest, abyśmy byli przygotowani na wystąpienie takiej sytuacji.



Co warto zrobić?

- **Przygotuj plecak ewakuacyjny** – aby oszczędzić czas i mieć pewność, że w tej, lub innej sytuacji kryzysowej zabierzesz wszystko co potrzebne, warto zadbać o wcześniejsze przygotowanie zestawu ewakuacyjnego.
- **Przygotuj plan awaryjny** – określ najbezpieczniejsze miejsca. Zastanów się nad najlepszym schronieniem w miejscach, w których bywasz najczęściej (praca, szkoła, dom). Idealne miejsce na ukrycie się przed negatywnymi skutkami promieniowania to to z grubymi ścianami i bez okien.

W trakcie zdarzenia

Jeśli zostaniesz ostrzeżony o nadchodzącym zdarzeniu (np. komunikat służb, ALERT RCB), natychmiast wejdź do najbliższego budynku i oddal się od okien. Staraj się przebywać w środku pomieszczenia .

Jeśli w momencie zdarzenia (np. detonacji „brudnej bomby”) przebywałeś na zewnątrz, to:

- schowaj się przed wybuchem za czymkolwiek, co może zapewnić ochronę
- połóż się twarzą w dół, aby ochronić się przed gorącym i latającymi odłamkami
- unikaj chmur kurzu



Jeżeli informacja dotrze do ciebie już po fakcie wystąpienia zdarzenia:

- zakryj nos i usta i oddal się od miejsca zdarzenia tak szybko, jak to możliwe,
- wejdź do najbliższego nieuszkodzonego budynku. Jeżeli to możliwe, schroń się w piwnicy, schronie, parkingu podziemnym lub metrze,
- odsuń się od ścian zewnętrznych,
- zamknij i uszczelnij okna, drzwi i wywietrzniki, wyłącz klimatyzację,
- opanuj emocje i nie panikuj – ograniczysz niepotrzebne zużycie powietrza w zamkniętym pomieszczeniu,
- korzystaj z telefonu tylko w awaryjnych sytuacjach – sieć będzie zagrożona przeciążeniem,
- słuchaj poleceń służb i postępuj zgodnie z ich wskazówkami.



Postępowanie po zdarzeniu:

Po znalezieniu bezpiecznego schronienia:

- zdejmij i zapakuj ubranie do plastikowego worka, a następnie wystaw je na zewnątrz,
- weź prysznic i umyj się dokładnie wodą z mydłem,
- jeśli nie możesz się umyć lub wziąć prysznica, przetrzyj skórę i włosy czystą wilgotną ściereczką,
- opatrz ewentualne rany,
- nie jedz i nie pij niczego, co mogło zostać narażone na działanie promieniowania,
- zamknij i uszczelnij okna, drzwi i wentylatory, wyłącz klimatyzację,
- pozostań wewnątrz budynku do czasu, aż służby nie poinformują cię o braku zagrożenia.

Jak przeprowadzić dekontaminację osób i sprzętu?

Dekontaminacja to proces polegający na usuwaniu niebezpiecznych substancji chemicznych, biologicznych lub promieniotwórczych z powierzchni ciała, odzieży czy przedmiotów. Jest to jedno z najważniejszych działań ratowniczych w sytuacjach skażenia, ponieważ prawidłowo i szybko przeprowadzona może uchronić przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.



Substancje niebezpieczne mogą wnikać do organizmu na różne sposoby: przez skórę, drogi oddechowe czy błony śluzowe. Każda minuta ma znaczenie: im szybciej rozpoczniemy proces dekontaminacji, tym mniejsze będzie ryzyko dalszego rozprzestrzeniania się skażenia i tym większa szansa na ograniczenie jego negatywnego wpływu na zdrowie człowieka.

Kiedy powinienęś przeprowadzić dekontaminację?

- Po bezpośrednim kontakcie ze skażeniem.
- W razie wystąpienia objawów skażenia, takich jak pieczenie skóry, trudności w oddychaniu czy podrażnienie oczu.
- Po ostrzeżeniu o obecności substancji niebezpiecznych w otoczeniu (np. chemikaliów, materiałów biologicznych, radioaktywności).

Jeśli podejrzewasz, że doszło do kontaktu z substancją szkodliwą lub niebezpieczną, wykonaj te kilka prostych czynności:

- **Najpierw oddal się od zagrożenia** – wyjdź lub oddal się z miejsca, gdzie doszło do skażenia. Jak najszybciej zdejmij ubrania, unikając dotykania nimi twarzy i skóry. Najlepiej od razu włóż je do worka foliowego i szczelnie zamknij, by uniknąć dalszego rozprzestrzeniania substancji.



- **Dokładnie umyj ciało** – jeżeli masz dostęp do wody, spłucz skórę chłodną lub letnią wodą przez co najmniej 5 minut. Możesz użyć mydła, najlepiej delikatnego, które nie podrażni skóry. Unikaj gorącej wody, ponieważ otwiera ona pory skóry i może ułatwić przenikanie toksyn. Jeśli skażone zostały oczy, płucz je czystą wodą przez 10–15 minut. Włosy umyj dokładnie wodą z mydłem, starając się nie wcierać substancji w skórę głowy.
- **Wyczyść przedmioty i powierzchnie** – przedmioty lub powierzchnie, które mogły zostać skażone, przemyj wodą z detergentem (np. płynem do naczyń lub mydłem). Jeśli nie masz możliwości dokładnego ich umycia, włóż je do szczelnego worka i odpowiednio go oznacz, by uniknąć dalszego skażenia.
- **Zadbaj o drogi oddechowe** – jeśli podejrzewasz, że możesz wdychać niebezpieczne substancje, zakryj usta i nos maseczką ochronną lub, jeśli jej nie masz, zakryj je wilgotną chusteczką lub kawałkiem tkaniny. Taka prowizoryczna ochrona może pomóc ograniczyć wdychanie szkodliwych substancji.

Czego unikać:

Nie wcieraj substancji w skórę, unikaj tarcia podczas mycia!

Nie dotykaj twarzy (oczu, nosa, ust) podczas oczyszczania, by nie przenieść toksyn w te miejsca!

Nie używaj silnych chemikaliów bez odpowiedniej ochrony!



Po wykonaniu podstawowej dekontaminacji niezwykle istotnym krokiem jest niezwłoczny kontakt z lokalnymi służbami ratunkowymi. Należy poinformować ratowników o podejrzeniu skażenia oraz przekazać wszystkie istotne szczegóły – np. rodzaj substancji, czas ekspozycji czy objawy, które się pojawiły.

Pamiętaj, że nawet jeśli udało Ci się usunąć część zanieczyszczeń, tylko profesjonalna pomoc medyczna i specjalistyczna dekontaminacja dają pewność pełnego oczyszczenia organizmu i odzieży oraz pozwalają ocenić, czy doszło do poważniejszych następstw zdrowotnych.





8

Pomoc przedmedyczna

Jak zatamować krwawienie – krok po kroku

W zdarzeniach zagrażających życiu mogą wystąpić poważne urazy, a przy obfitych krwawieniach o życiu poszkodowanego decydują minuty. Znajomość zasad pierwszej pomocy zwiększa szanse na przeżycie. Podczas nagłego krwotoku kluczowe jest natychmiastowe podjęcie odpowiednich działań, które pozwolą zatrzymać utratę krwi, zabezpieczyć ranę i zapewnić bezpieczne oczekiwanie na przybycie służb medycznych.



Jeżeli ktoś w Twoim otoczeniu mocno krwawi, działaj spokojnie, ale zdecydowanie:

- **Sprawdź, czy jest bezpiecznie.** Upewnij się, że nic nie zagraża Tobie ani osobie poszkodowanej. Postaraj się działać spokojnie – opanowanie pomaga szybciej podjąć właściwe decyzje.
- **Zadbaj o własne bezpieczeństwo.** Zanim dotkniesz rany, najlepiej załóż jednorazowe rękawiczki ochronne. Jeśli ich nie masz, użyj dowolnego dostępnego materiału – np. czystej foliowej torby lub kawałka tkaniny – aby uniknąć bezpośredniego kontaktu z krwią poszkodowanego.
- **Najpierw zatamuj krwawienie przez mocny ucisk.** Znajdź miejsce, z którego wypływa krew. Przyłóż do rany czystą tkaninę, gazę lub cokolwiek czystego, co masz pod ręką, i dociśnij mocno przez co najmniej 5–10 minut. Nie „podglądaj rany”. Jeśli opatrunek szybko nasiąka krwią, nie zdejmuj go – dołóż kolejną warstwę na wierzch i dalej mocno uciskaj. Nie usuwaj wbitych ciał obcych w ranę.
- **Dodatkowo unieś zranioną kończynę.** Jeśli krwawi ręka lub noga, możesz delikatnie unieść kończynę powyżej poziomu serca i podeprzyć. Ale pamiętaj, że możesz to zrobić tylko wtedy, gdy nie podejrzewasz złamania, w ranie nie ma ciała obcego a ruch nie nasila bólu i krwawienia. To tylko dodatkowa czynność do silnego ucisku – nie unosimy kończyny zdrowej i rezygnujemy z podnoszenia, gdy pojawia się ból.



- W przypadku bardzo głębokich ran – **wypełnij ranę tzw. packing** (tylko jeśli wiesz jak!). Przy bardzo głębokich ranach i nieskutecznym ucisku, możesz wypełnić ranę bandażem, a następnie mocno uciskać. Nie stosujemy packingu w klatce piersiowej, brzuchu, na szyi ani przy urazach oka.
- Załóż **opaskę uciskową**. Stosuj ją wyłącznie przy masywnym krwotoku, gdy inne metody zawiodły – najlepiej po odpowiednim przeszkoleniu. Opaskę załóż kilka centymetrów powyżej miejsca zranienia (nigdy bezpośrednio na ranę). Zapisz dokładną godzinę założenia opaski i nie zdejmuj jej do przyjazdu ratowników.
- **Obserwuj stan poszkodowanego**. Zwróć uwagę, czy nie wykazuje objawów charakterystycznych dla wstrząsu, np. bledność skóry, szybkie oddychanie, przyspieszone bicie serca, zimny pot, czy dezorientacja. Jeśli tak, to ułóż go w pozycji przeciwwstrząsowej (na plecach z lekko uniesionymi nogami) i okryj przed wychłodzeniem.
- **Wezwij pomoc**. Natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112, przekazując dokładne informacje o stanie poszkodowanego i okolicznościach wypadku.



Reaguj szybko i stanowczo – to może uratować życie. W razie jakichkolwiek wątpliwości natychmiast wezwij pomoc (112 lub 999)



Co robić przy złamaniach i oparzeniach?

Nagłe urazy – takie jak złamania i oparzenia – mogą zdarzyć się w każdej chwili. Właściwa reakcja w pierwszym minutach może ograniczyć ból i obrzęk.

Poniższe wskazówki krok po kroku opisują postępowanie przy podejrzeniu złamania.

Postępowanie przy złamaniach – krok po kroku

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia. Upewnij się, że zarówno Ty, jak i poszkodowany jesteście bezpieczni. Jeśli sytuacja stanowi zagrożenie, oddalcie się od niej.
- Nie prostuj ani nie nastawiaj złamanej kończyny. Pozostaw kończynę w zastanej pozycji, aby nie pogorszyć urazu. W przypadku złamania otwartego nie chowaj wystających fragmentów kości!
- Unieruchom złamanie. Użyj sztywnego przedmiotu, na przykład deski lub innego dostępnego materiału, i przy-
mocuj go bandażem lub szmatą, aby unieruchomić złamaną kończynę. Jeśli to możliwe, zabezpiecz również dwa sąsiednie stawy (na przykład przy złamaniu nogi – zadбай o staw kolanowy i kostkę).
- Obserwuj poszkodowanego. Połóż poszkodowanego w pozycji leżącej, przykryj go kocem lub innym ciepłym materiałem.



- Wezwij pomoc. Natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112, przekazując dokładne informacje o stanie poszkodowanego i okolicznościach wypadku.

W nagłej sytuacji, gdy doszło do oparzenia, szybka i właściwa reakcja jest kluczowa dla zminimalizowania uszkodzeń tkanek i zapobieżenia powikłaniom.

Postępowanie przy oparzeniach – krok po kroku

- Schłódź miejsce oparzenia. Niezwłocznie polej miejsce zimną, czystą wodą przez co najmniej 10 –15 minut. Działa to chłodząco i zapobiega dalszemu uszkodzeniu tkanek. Unikaj stosowania lodu.
- Załóż opatrunek. Miejsce oparzenia przykryj jałowym opatrunkiem. Nie smaruj oparzenia kremami, olejami ani innymi substancjami, które mogą zablokować oddychanie skóry i pogorszyć stan rany. Nie odrywaj przyklejonych do skóry tkanin i nie przebijaj pęcherzy.
- Monitoruj stan poszkodowanego – obserwuj poszkodowanego pod kątem objawów wstrząsu. Upewnij się, że poszkodowany pozostaje świadomy i nie pogarsza się jego stan.
- Wezwij pomoc – jeśli oparzenie jest duże, głębokie lub dotyczy wrażliwych obszarów (np. twarzy, dłoni, stóp lub miejsc intymnych)



Czego unikać?

Nie podawaj jedzenia ani picia!

Nie próbuj nastawiać złamanej kości!

Nie usuwaj głęboko osadzonych ciał obcych z rany!

Nie stosuj lodu ani domowych środków (masła, mąki),
bo mogą one tylko pogorszyć rany.

RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)

RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) to zestaw działań ratunkowych, których celem jest przywrócenie krążenia i oddychania u osoby, która doznała zatrzymania akcji serca. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak udzielać pierwszej pomocy w zależności od wieku – dla dorosłych, dzieci i seniorów. Każda grupa wymaga nieco innego podejścia ze względu na różnice w budowie ciała i delikatności organizmu.



DOROŚLI

1. Sprawdź bezpieczeństwo i reakcję poszkodowanego

- Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.
- Delikatnie potrząśnij poszkodowanym i głośno zapytaj: „Czy jesteś przytomny?”

2. Sprawdź oddech

- Przez maksymalnie 10 sekund sprawdź, czy poszkodowany oddycha – obserwuj unoszenie się klatki piersiowej i słuchaj oddechu.

3. Wezwij pomoc

- Zadzwoń pod numer alarmowy i poproś kogoś o przyniesienie AED (jeśli znajduje się w pobliżu).
- Jeśli jesteś sam z telefonem, włącz głośnik, nie rozłączaj się z numerem alarmowym i zacznij RKO.

4. Uciskaj klatkę piersiową

- Ułóż dłonie jedną na drugiej na środku klatki piersiowej.
- Uciskaj z głębokością około 5-6 cm, w tempie 100–120 ucisków na minutę.



5. AED

- Jeśli masz AED, natychmiast podłącz je do poszkodowanego i postępuj zgodnie z komunikatami na urządzeniu.

Uwaga!

Trzeszczenie/pęknięcie żeber nie jest powodem przerwania RKO – utrzymuj prawidłową głębokość i tempo ucisków.

DZIECI POWYŻEJ 1 ROKU

1. Sprawdź reakcję i oddech

- Delikatnie potrząśnij dzieckiem i zapytaj: „Czy mnie słyszysz?”.
- Przez 10 sekund obserwuj, czy dziecko oddycha – sprawdź, czy klatka piersiowa się unosi.

2. Wezwij pomoc

- Jeśli dziecko nie oddycha, wezwij pomoc. Jeśli jesteś sam, rozpocznij RKO i po minucie zadzwoń po pomoc.



3. Uciskaj klatkę piersiową

- Użyj jednej lub obu rąk (zależnie od rozmiaru dziecka) do uciskania klatki piersiowej na głębokość około jednej trzeciej jej wysokości.
- Wykonuj 30 ucisków w tempie 100–120 na minutę.
- Po 30 uciskach wykonaj 2 delikatne oddechy ratownicze – upewnij się, że klatka piersiowa dziecka unosi się.
- Kontynuuj cykle 30 ucisków i 2 oddechów.
- Jeśli masz AED natychmiast podłącz je do małego pacjenta i postępuj zgodnie z komunikatami na urządzeniu.

4. AED

- Jeśli masz AED natychmiast podłącz je do małego pacjenta i postępuj zgodnie z komunikatami na urządzeniu.



DZIECI DO 1 ROKU

1. Sprawdź reakcję i oddech

- Nie potrząsaj. Możesz postukać w stopę, połaskotać.
- Obserwuj, czy klatka piersiowa niemowlęcia się unosi, przez maksymalnie 10 sekund.

2. Wezwij pomoc

- Jeśli niemowlę nie oddycha, natychmiast wezwij pomoc.
- Zaczynij od 5 wdechów. Jeśli jesteś sam, rozpocznij RKO, wykonując cykle ucisków i oddechów przez około minutę.

3. Uciskaj klatkę piersiową

- Uciskaj klatkę piersiową dwoma palcami umieszczonymi tuż poniżej linii sutków.
- Głębokość ucisku powinna wynosić około 4 cm.
- Wykonaj 30 ucisków w tempie około 100–120 na minutę.
- Po 30 uciskach delikatnie odchyl główkę niemowlęcia, aby otworzyć drogi oddechowe.



- Zakryj usta i nos niemowlęcia swoimi ustami (lub użyj maski ratowniczej dla niemowląt) i wykonaj 2 delikatne oddechy, upewniając się, że klatka piersiowa się unosi.
- Kontynuuj cykl 30 ucisków na 2 oddechy.

SENIORZY

U seniorów postępuj tak jak u dorosłych. Uciskaj środek mostka na głębokość ok. 5–6 cm w tempie 100–120/min, w schemacie 30:2 (jeśli potrafisz wykonywać oddechy); gdy nie chcesz lub nie możesz — prowadź same uciśnięcia. Jeśli masz przy sobie AED podłącz jak najszybciej i postępuj zgodnie z poleceniami urządzenia.

Pamiętaj, że starszy organizm bywa delikatniejszy, ale zasady się nie zmieniają — ważniejsza jest skuteczność niż obawa przed złamaniem żeber. Poza uciskami: ułóż wygodnie, zadбай o drożność dróg oddechowych i okryj przed wychłodzeniem.

Procedurę postępowania krok po kroku u osób dorosłych, starszych oraz dzieci znajdziesz w Załączniku 5. Procedura pierwszej pomocy – lista kontrolna



Zapobieganie chorobom

Skażona woda lub żywność mogą prowadzić do poważnych chorób. Poniżej znajdziesz zasady oczyszczania, przechowywania i przygotowywania wody oraz żywności.

Oczyszczanie wody:

- gotowanie – doprowadź wodę do mocnego wrzenia na minutę, aby zniszczyć bakterie i wirusy;
- tabletki dezynfekujące – używaj tabletek eliminujących mikroorganizmy zgodnie z instrukcjami producenta;
- filtry – korzystaj z przenośnych filtrów, które usuwają zanieczyszczenia i patogeny.

Przechowywanie wody:

- czyste pojemniki – tylko do kontaktu z żywnością, oznaczaj datę napełnienia, aby kontrolować czas przechowywania;
- unikanie skażenia – trzymaj szczelnie zamknięte pojemniki z dala od chemikaliów i odpadów.



Bezpieczna żywność:

- produkty długoterminowe – wybieraj żywność o długim terminie przydatności, tj.: konserwy, liofilizowana żywność, ryż, makaron, suszone owoce i orzechy.
- kontrola jakości – regularnie sprawdzaj opakowania pod kątem uszkodzeń – unikaj produktów z wybrzuszonymi puszkami lub oznakami zepsucia.

Przygotowywanie posiłków:

- higiena – zawsze myj ręce przed przygotowywaniem jedzenia, używając wody z mydłem lub środków dezynfekujących oraz dbaj o czystość naczyń i sztućców;
- gotowanie – dokładnie gotuj mięso, ryby i jajka, aby zniszczyć potencjalne patogeny, a unikaj spożywania surowych produktów, których pochodzenie budzi wątpliwości.

Unikanie zagrożeń zdrowotnych:

- zasada „kiedy wątpisz, wyrzuć” – nie spożywaj żywności ani wody, które mogą być skażone lub zepsute, aby uniknąć ryzyka choroby;
- zapobieganie odwodnieniu – nawadniaj się regularnie, pijąc małe porcje wody, szczególnie w upalne dni, co pomoże utrzymać prawidłowy poziom nawodnienia organizmu.



Przechowywanie żywności:

- warunki przechowywania – trzymaj żywność w suchym, chłodnym i ciemnym miejscu, używając szczelnych pojemników, które chronią przed owadami i gryzoniami;
- minimalizowanie strat – staraj się spożywać produkty o krótszym terminie przydatności najpierw, aby zapobiec marnowaniu żywności.

Woda z naturalnych źródeł:

- zbieranie deszczówki – zbieraj deszczówkę, ale przed spożyciem dokładnie ją oczyszczaj, korzystając z filtrów, gotowania lub tabletek dezynfekujących.
- unikaj wody stojącej – woda stojąca może być źródłem pasożytów i szkodliwych bakterii, dlatego jej spożycie powinno być ograniczone do sytuacji, gdy nie ma innej możliwości.



Funkcjonowanie w izolacji

Izolacja podczas długotrwałych zagrożeń – niezależnie od tego, czy wynika z konieczności pozostania w domu, ewakuacji czy innych okoliczności – sprzyja samotności, stresowi i dezorientacji. Ograniczenie kontaktów społecznych pozbawia nas wsparcia emocjonalnego, niezbędnego w trudnych chwilach, a utrata codziennych interakcji wpływa negatywnie na nasze samopoczucie. Dodatkowo, przerwanie ustalonej rutyny skutkować spadkiem energii i obniżeniem motywacji. Poczucie niepewności i braku kontroli nad sytuacją potęguje stres i lęk, co dodatkowo pogarsza stan zdrowia psychicznego.

Zacznij od podstaw: woda, jedzenie, światło dzienne, sen — a do tego codzienny ruch i krótkie ćwiczenia oddechowe, które szybko obniżają napięcie. Potem zadbaj o mikrokomfort i jasne zasady współlistnienia (cisza, podział zadań). W rodzinach stawiaj na proste komunikaty. Informacje porcjuj w 1–2 oknach dziennie z wiarygodnych źródeł, a łączność utrzymuj przez krótkie, regularne meldunki z hasłem bezpieczeństwa i kanałem zapasowym. Tak odbudujesz trzy filary — kontakt, rutynę i sprawczość — które stabilizują emocje i zmniejszają poczucie osamotnienia; na sygnały ostrzegawcze reaguj od razu, a w pilnej potrzebie dzwoń 112/999.

Wsparcie osób szczególnie wrażliwych

Dzieci mają trudności z rozumieniem sytuacji zagrożenia i wyrażaniem swoich emocji, co może prowadzić do intensywnego lęku i dezorientacji. Seniorzy i osoby niepełnosprawne natomiast mogą odczuwać głęboką niepewność wynikającą z braku kontroli nad otaczającym ich światem, a także doświadczać powrotu



traumatycznych wspomnień z przeszłości, co dodatkowo pogłębia ich stres.

Jak wspierać dzieci?

Wspieranie dzieci wymaga szczególnej wrażliwości, ponieważ najmłodsi często nie rozumieją w pełni tego, co się dzieje, i mają trudności z wyrażeniem swoich uczuć. W efekcie mogą odczuwać strach, stres oraz dezorientację.

- Aby pomóc dziecku, zapewnij mu przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa – mów spokojnym, pewnym głosem, dostosowując przekazywane informacje do jego wieku i poziomu zrozumienia.
- Uważnie słuchaj dziecka. Zamiast od razu tłumaczyć sytuację, zadawaj pytania takie jak: „Co o tym myślisz?”, „Czy coś Cię martwi?”, „Jak się z tym czujesz?”. Dzięki temu lepiej zrozumiesz, co dziecko przeżywa i będziesz mógł skupić się na tym, co jest dla niego naprawdę ważne.
- Podkreślaj bezpieczeństwo i jasny plan działania. Podczas rozmowy wyraźnie zaznacz, że twoim najważniejszym zadaniem jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa. Wyjaśnij spokojnie i prosto, że macie gotowy plan na przykład: „Jeśli usłyszymy alarm, szybko zabierzemy nasze plecaki i razem pójdziemy do bezpiecznego miejsca”. Stale przypominaj, że jesteś obok i że robisz wszystko, by zapewnić mu ochronę.
- Zachęcaj dzieci do wyrażania emocji poprzez rysowanie, rozmowę czy pisanie.



- Pozwól im otwarcie mówić o swoich lękach i obawach, traktując je poważnie. Dzięki temu łatwiej poradzą sobie ze stresem, zyskując poczucie, że ich uczucia są ważne i akceptowane.
- Wprowadź stałą rutynę dnia – regularne posiłki, czas na zabawę oraz codzienne zajęcia dają dzieciom poczucie normalności.
- Angażuj je w proste, konkretne zadania, np. pomoc przy liczeniu zapasów lub przygotowywaniu posiłków, ponieważ w ten sposób czują się potrzebne i odzyskują kontrolę nad sytuacją.

Edukacja przez zabawę

Zabawy edukacyjne to świetny sposób, by nauczyć dzieci umiejętności potrzebnych w sytuacjach awaryjnych.

Poniżej kilka pomysłów na zabawy edukacyjne:

- Pakujemy plecak ewakuacyjny – daj dziecku torbę i różne przedmioty, np. latarkę, ubrania, zabawkę, jedzenie. Poproś, by wybrało, co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym. Wyjaśnij, dlaczego niektóre przedmioty są bardziej praktyczne niż inne.
- Znajdź bezpieczne miejsce – zrób mapę domu lub podwórka i zaznacz różne miejsca. Poproś dziecko, aby wskazało, gdzie najlepiej się schronić w przypadku burzy, pożaru czy innego zagrożenia. Wspólnie odwiedźcie te miejsca



i omówcie, dlaczego są odpowiednie.

- Gra w znaki – przygotuj karty z piktogramami przedstawiającymi sytuacje kryzysowe (np. alarm, ewakuacja, skażenie wody). Zadaniem dziecka jest dopasowanie odpowiednich działań do znaków.

Piktogramy

Piktogramy i symbole to prosty i skuteczny sposób, aby dzieci szybko zrozumiały, co robić, gdy pojawi się zagrożenie. Są łatwe w zapamiętaniu nawet dla dzieci, które nie potrafią jeszcze dobrze czytać.

Dlaczego piktogramy są ważne?

Dzieci lepiej przyswajają informacje wizualne niż tekstowe. Proste obrazy zmniejszają stres, dając jasne wskazówki, co robić, takie jak na przykład:

- ewakuacja – symbol strzałki wskazującej wyjście – dzieci wiedzą, którądy opuścić budynek;
- nie dotykać – przekreślona ręka – ostrzega przed niebezpiecznymi przedmiotami, np. kablami;
- pomoc medyczna – czerwony krzyż – wskazuje miejsce, gdzie można otrzymać pomoc;



- maska ochronna – obrazek osoby w masce – przypomina o założeniu maski w przypadku skażenia;
- zgromadzenie – symbol rodziny lub grupy ludzi – wskazuje miejsce zbiórki.

Jak wprowadzać piktogramy w życie?

- Wyjaśnij dziecku, co oznaczają piktogramy i w jakiej sytuacji się ich używa. Opowiedz historie lub pokaż filmy edukacyjne, w których używane są symbole.
- Rozwieś piktogramy w domu, np. przy wyjściu ewakuacyjnym, apteczce czy miejscu zbiórki. Ćwicz z dzieckiem ich rozpoznawanie i reagowanie na nie w symulowanych sytuacjach.
- Przygotuj zestaw kart z piktogramami dla dziecka, które może nosić w plecaku lub trzymać w pokoju. Możesz stworzyć własne symbole z pomocą dziecka – to angażujące i zwiększa zapamiętywanie.



Wsparcie

Wsparcie zaczyna się od prostej, życzliwej komunikacji i szacunku wobec każdej osoby. Dzieci, seniorzy i osoby niepełnosprawne różnie reagują na stres i dlatego potrzebują języka dopasowanego do ich tempa i jasnych komunikatów.

Czego unikać podczas rozmowy z dziećmi?

Nigdy nie lekceważ uczuć dziecka. Jeśli mówi, że się boi, potwierdź, że jego emocje są naturalne, np. „Rozumiem, że możesz się bać – to jest normalne. Pamiętaj jednak, że jestem tutaj i będę cię chronić”. Unikaj też przekazywania zbyt wielu informacji naraz – skoncentruj się tylko na tym, co najważniejsze, aby dziecka nie przytłoczyć.

Jak wspierać seniorów?

- Zachowuj cierpliwość i wyrozumiałość – osoby starsze często potrzebują więcej czasu na przyswojenie informacji.
- Przekazuj informacje jasno i prosto – unikaj zbędnych szczegółów, które mogą powodować stres lub niepokój.
- Dawaj poczucie wpływu i kontroli – pytaj o zdanie przy podejmowaniu decyzji, angażuj w proste działania (np. planowanie zapasów, segregowanie przedmiotów).
- Zadbaj o fizyczny komfort seniorów – zapewnij łatwy



dostęp do leków, okularów, ciepłych ubrań i wygodnego miejsca odpoczynku – nawet w warunkach prowizorycznych.

- Prowadź regularne rozmowy – aktywnie słuchaj ich wspomnień, obaw i potrzeb, budując poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i bliskości.

Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami?

- Uwzględniaj indywidualne potrzeby fizyczne i emocjonalne – każda osoba wymaga innego podejścia i poziomu wsparcia.
- Komunikuj się jasno i spokojnie – dostosuj przekaz do możliwości odbiorcy, daj czas na zrozumienie i zadawanie pytań.
- Angażuj w działania dostosowane do możliwości – np. organizowanie rzeczy, sprawdzanie zapasów, przekazywanie prostych informacji.
- Zapewnij dostęp do niezbędnych pomocy i leków – wózki, kule, aparaty słuchowe czy leki powinny być zawsze pod ręką.
- Dbaj o komfort fizyczny i odpowiednie warunki – umożliwiaj odpoczynek, organizuj przerwy, zapewnij wygodne miejsce do siedzenia lub leżenia.



- Oferuj stałe wsparcie emocjonalne – zachęcaj do wyrażania emocji i obaw, bądź obecny i empatyczny, budując atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.



9

Powrót do normalności

Ocena bezpieczeństwa po powrocie do zagrożonego regionu

Po doświadczeniu trudnych i stresujących wydarzeń całkowicie naturalne jest odczuwanie niepokoju, zagubienia, a nawet poczucia bezradności. Organizm i psychika potrzebują czasu, by oswoić przeżycia i odzyskać równowagę. Powrót do domu, do codziennych obowiązków i rutyny, która przedtem wydawała się oczywista, może początkowo jawić się jako zadanie ponad siły. To normalna reakcja – pierwsze dni mogą być pełne napięcia, zniechęcenia czy trudności w odnalezieniu dawnego rytmu życia.



Warto jednak pamiętać, że stopniowe porządkowanie otoczenia, wprowadzanie małych kroków i korzystanie ze wsparcia bliskich pomaga odzyskać poczucie bezpieczeństwa i sprawczości. Zanim ponownie zamieszkaż w swoim domu, warto krok po kroku upewnić się, że miejsce to jest w pełni bezpieczne i gotowe do codziennego życia.

1. Dokładnie sprawdź:

- Konstrukcję budynku – obejrzyj fundamenty, ściany, dach i sufity. Zwróć uwagę na pęknięcia, odkształcenia czy zawalenia. Upewnij się, że drzwi i okna są całe i dobrze się zamykają.
- Instalacje – sprawdź instalację elektryczną. Zobacz, czy przewody nie są uszkodzone, a bezpieczniki działają poprawnie. Sprawdź również instalację wodną, upewnij się, że woda jest czysta, nie ma przebarwień ani nieprzyjemnego zapachu.
- Wnętrze domu – dobrze przewietrz wszystkie pomieszczenia. Sprawdź podłogi, ściany i sufity pod kątem wilgoci, pleśni oraz innych uszkodzeń.
- Otoczenie budynku – upewnij się, że wokół domu nie ma zagrożeń takich jak przewrócone drzewa, linie energetyczne czy niebezpieczne odpady.



2. Przed zamieszkaniem w domu upewnij się, że masz dostęp do podstawowych produktów, takich jak jedzenie, czysta woda oraz środki higieniczne. Zadbaj o minimalny zapas tych artykułów.
3. Gdy upewnisz się, że dom jest już bezpieczny, zacznij stopniowo przywracać w nim porządek, krok po kroku układając swoje otoczenie na nowo. Powracaj powoli do codziennych rytuałów: regularnych posiłków, chwil odpoczynku czy prostych prac domowych.
4. Odbudowując codzienne życie, pamiętaj, by troszczyć się nie tylko o otoczenie, lecz także o zdrowie fizyczne i psychiczne, zarówno swoje, jak i swoich bliskich. Regularnie obserwuj samopoczucie, a w razie potrzeby nie zwlekaj z sięgnięciem po pomoc medyczną lub psychologiczną. Daj sobie prawo do odpoczynku, nawet jeśli wydaje Ci się, że wszystko wymaga natychmiastowej uwagi.
5. Gdy podstawowe potrzeby zostaną już zaspokojone, warto przejść do planowania kolejnych kroków. Spisz swoje priorytety. Mogą to być na przykład powrót dzieci do szkoły, wznowienie pracy czy konieczne naprawy w domu. Jasno określone cele ułatwią odzyskanie rytmu codzienności i pozwolą skupić się na tym, co naprawdę ważne. Pamiętaj też, aby korzystać ze wsparcia lokalnych organizacji. Często oferują one pomoc finansową, materialną czy logistyczną.





10

Etyka przetrwania

Pomoc innym czy ochrona własnych zasobów?

W obliczu kryzysu jednym z najtrudniejszych dylematów staje się wybór pomiędzy udzieleniem pomocy innym a zachowaniem zapasów wyłącznie dla siebie i swojej rodziny. To sytuacja, w której emocje i instynkt często ścierają się z chłodną kalkulacją. Z jednej strony, naturalny odruch humanitarny podpowiada, by wspierać potrzebujących. Gest solidarności buduje więzi społeczne, wzmacnia poczucie wspólnoty i w wielu przypadkach może zwiększyć szanse na przetrwanie całej grupy. Z drugiej jednak strony, w sytuacji krytycznego niedoboru zasobów priorytetem pozostaje bezpieczeństwo własne i najbliższych. Wówczas nadmierne rozdysponowanie zapasów może prowadzić do zagrożenia życia Twojej rodziny.



Ostateczna decyzja zawsze zależy od konkretnej sytuacji, dostępnych środków i charakteru kryzysu. Niezależnie od wyboru, kluczowe jest znalezienie równowagi, tak, by z jednej strony zachować człowieczeństwo, a z drugiej nie dopuścić do utraty zdolności do ochrony siebie i najbliższych. To trudna sztuka, ale właśnie umiejętność balansowania pomiędzy altruizmem a odpowiedzialnością za własną rodzinę decyduje o długofalowym przetrwaniu.



ZAKOŃCZENIE

Przygotowanie na nieprzewidziane sytuacje to ciągły proces ciągły, którego nigdy nie możesz uznać jako zakończony. To nie jednorazowe zgromadzenie zapasów czy zakup odpowiedniego sprzętu, lecz długofalowe działanie oparte na systematycznym poszerzaniu wiedzy, regularnym ćwiczeniu umiejętności i dostosowywaniu planów do zmieniającej się rzeczywistości.

Poradnik, który właśnie przeczytałeś, został stworzony jako praktyczne narzędzie wspierające ten proces. To kompendium wiedzy i wskazówek, które mogą pomóc w świadomym przygotowaniu się na różnorodne scenariusze zagrożeń: od katastrof naturalnych, przez awarie infrastruktury krytycznej, aż po sytuacje wynikające z konfliktów zbrojnych.



Pamiętaj, że każde działanie podjęte z wyprzedzeniem zwiększa Twoje szanse na bezpieczeństwo i daje Ci przewagę w chwili kryzysu. Regularnie sprawdzaj i uzupełniaj swoje zapasy, aktualizuj plany ewakuacyjne, a przede wszystkim rozwijaj praktyczne umiejętności, takie jak udzielanie pierwszej pomocy, podstawy samoobrony czy procedury dekontaminacji. Dzięki temu nie tylko Ty, ale i Twoi bliscy będziecie mogli poczuć się pewniej w obliczu niepewności.

Odporność na kryzysy nie pojawia się nagle w chwili zagrożenia, lecz kształtuje się stopniowo, każdego dnia, poprzez przygotowanie, rozagę i odpowiedzialne decyzje. Kluczowe jest, by gotowość stała się codziennym nawykiem, naturalną częścią Twojego życia. To właśnie świadome działania podejmowane z wyprzedzeniem mogą przesądzić o skutecznym przetrwaniu oraz o szybkim i bezpiecznym powrocie do normalności po ustąpieniu zagrożenia.

Bądź świadomy, bądź przygotowany, bądź bezpieczny!



BIBLIOGRAFIA

Opracowania zwarte:

FEMA (2020), Are You Ready? An In –Depth Guide to Citizen Preparedness (P –2064). Washington, DC: U.S. DHS. <https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf> [dostęp: 1.06.2025]

Gikiewicz M. (2020), Rodzinny plecak na sytuacje kryzysowe jako narzędzie kształtowania kultury bezpieczeństwa w rodzinie [w:] M. Wojakowska, M. Gikiewicz (red.), Kultura bezpieczeństwa społeczności lokalnych. Tom I. Warszawa: SGSP. <https://bibliotekasgsp.loccloud.pl/items/show/135>

IFRC & Save the Children (2018), Public awareness and public education for disaster risk reduction: Action –oriented key messages for households and schools (2nd ed.). Geneva: IFRC.

Illinois Department of Public Health (2019). Surviving Disasters: A Citizen's Emergency Handbook. Springfield, IL: IDPH.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap – MSB (2024), In case of crisis or war. Stockholm: MSB. <https://rib.msb.se/filer/pdf/30874.pdf> [dostęp: 15.07.2025]

NASK (2024), Jak przeciwdziałać dezinformacji? Poradnik (nie tylko) dla administracji publicznej. Warszawa: NASK. <https://www.nask.pl/magazyn/jak-przeciwdzialac-dezinformacji-poradnik-nie-tylko-dla-administracji-publicznej/> [dostęp: 15.07.2025]



Prorok M. (2015), Podejmowanie decyzji w sytuacjach kryzysowych. Część I: podstawy teoretyczne, Bezpieczeństwo: Teoria i Praktyka, 9(3), 59–70.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (2022), Bądź gotowy! Poradnik na czas kryzysu i wojny. Warszawa: RCB. <https://www.gov.pl/web/rcb/poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny> [dostęp: 11.06.2025]

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (2025) Krajowy Plan Zarządzania Kryzysowego – część A, B

U.S. Army PKSOI (2018). Protection of Civilians Military Reference Guide (2nd ed.). Carlisle, PA: Peacekeeping and Stability Operations Institute.

WHO (2011). Psychological First Aid: Guide for field workers. Geneva: World Health Organization.

Wojakowska, M., Gikiewicz, M. (red.) (2020). Kultura bezpieczeństwa społeczności lokalnych. Tom I. Warszawa: SGSP.

Сили територіальної оборони (2023), Як вберегтися від ворожих дронів. Поради піхоти.



Akty prawne i normy (ustawy, rozporządzenia, dyrektywy, normy);

Dyrektywa Rady 2008/114/WE z dnia 8 grudnia 2008 r. w sprawie rozpoznawania i wyznaczania europejskiej infrastruktury krytycznej oraz oceny potrzeb w zakresie poprawy jej ochrony. Dz.U. UE L 345 z 23.12.2008, s. 75–82.

Konwencja o zakazie broni chemicznej (Paryż, 13 I 1993) (Dz.U. 1999 Nr 63 poz. 703).

Konwencje genewskie z 12 sierpnia 1949 r. (Dz.U. 1956 Nr 38 poz. 171–174). Zbiór:

Protokoły dodatkowe do konwencji genewskich z 8 czerwca 1977 r. (Dz.U. 1992 Nr 41 poz. 175).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych. Dz.U. 2025 poz. 645.

Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 15 kwietnia 2011 r. w sprawie organizacji i trybu działania Rządowego Centrum Bezpieczeństwa. Dz.U. 2011 nr 86 poz. 471 (ze zm. Dz.U. 2015 poz. 508).

Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2016 r. w sprawie zakresu przedsięwzięć wykonywanych w poszczególnych stopniach alarmowych i stopniach alarmowych CRP. Dz.U. 2016 poz. 1101; zm.: Dz.U. 2022 poz. 538; t.j.:



Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 grudnia 2009 r. w sprawie określenia organów administracji rządowej, które utworzą centra zarządzania kryzysowego, oraz sposobu ich funkcjonowania. Dz.U. 2009 nr 226 poz. 1810; t.j.: Dz.U. 2022 poz. 2067.

Ustawa z dnia 13 czerwca 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej (Dz.U. 2024 poz. 1907).

Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej. Dz.U. 2002 nr 62 poz. 558 (ze zm.)

Ustawa z dnia 21 czerwca 2002 r. o stanie wyjątkowym. Dz.U. 2002 nr 113 poz. 985 (ze zm.).

Ustawa z dnia 22 sierpnia 1997 r. o ochronie osób i mienia. Dz.U. 1997 nr 114 poz. 740 (ze zm.).

Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym. Dz.U. 2023 poz. 122 (t.j.).

Ustawa z dnia 29 sierpnia 2002 r. o stanie wojennym oraz o kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej. Dz.U. 2002 nr 156 poz. 1301 (ze zm.).

Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej. Dz.U. 2024 poz. 1907.



Źródła internetowe:

<https://alert.rcb.gov.pl/> [dostęp: 11.06.2025]

<https://archiwa.gov.pl/poznaj/dla-instytucji-i-firm/zabezpieczanie-dokumentacji/zarzadzanie-kryzysowe/ratowanie-dokumentow/> [dostęp: 03.03.2025]

<https://archiwa.gov.pl/poznaj/dla-instytucji-i-firm/zabezpieczanie-dokumentacji/zarzadzanie-kryzysowe/zapobieganie-skutkom-katastrof/> [dostęp: 15.06.2025]

<https://archiwum.mswia.gov.pl/pl/bezpieczenstwo/ochrona-ludnosci>

<https://armyinform.com.ua/2022/12/20/shho-robyty-yakshho-atakuye-dron-kamikadze-rozyasnennya-vid-mvs/> [dostęp: 11.09.2025]

https://awf.wroc.pl/wp-content/uploads/2022/10/Ewakuacja_2022_z_dnia_28_06_2022-3.pdf [dostęp: 14.05.2025]

<https://beready.utah.gov/family-preparedness/12-areas-of-preparedness/important-documents-money/documents-in-kits/> [dostęp: 15.06.2025]

<https://bielsko-biala.pl/ochrona-ludnosci> [dostęp: 17.07.2025]

<https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-informacja-stan-kleski-zywiolowej-ograniczenia-praw-wolnosci> [dostęp: 1.07.2025]



https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection_en [dostęp: 7.06.2025]

<https://consumer.ftc.gov/articles/how-organize-your-important-papers-disaster-strikes> [dostęp: 1.03.2025]

<https://cpr.kielce.uw.gov.pl/cpr/poradniki/216,Poradnik-Kiedy-dzwonic-na-numer-alarmowy-112.html> [dostęp: 03.04.2025]

<https://ctcomfort.pl/blog/jak-wybrac-dobry-plecak-na-wedrowki-praktyczny-poradnik> [dostęp: 3.04.2025]

<https://czkw.kielce.uw.gov.pl/czk/pliki-do-pobrania/7833,Ochrona-ludnosci-zarzadzanie-kryzysowe-obrona-cywilna.html> [dostęp: 10.05.2025]

https://dem.nv.gov/preparedness/Emergency_Preparedness_Checklist/ [dostęp: 11.05.2025]

<https://dovidka.info/en/in-the-combat-area/> [dostęp: 11.09.2025]

<https://getready.govt.nz/prepared/household/supplies> [dostęp: 16.05.2025]

<https://globalprotectioncluster.org/publications/1004/policy-and-guidance/standard-operating-procedures/protection-risk-presence-mine> [dostęp: 17.04.2025]

<https://instytutprawobywatelskich.pl/gotowka-wybawienie-w-czasach-kryzysu-czy-przezytek-do-likwidacji/> [dostęp: 17.04.2025]



<https://kolba.pl/turystyczne-filtry-do-wody> [dostęp: 18.07.2025]

<https://legalis.pl/nowe-regulacje-dotyczace-ochrony-ludnosci-w-polsce/> [dostęp: 19.04.2025]

<https://magazyn-ksp.policja.gov.pl/mag/poradniki/117453,Zrozumiec-psychologie-tlumy-czyli-jak-przetrawiac-w-sytuacji-kryzysowej.html> [dostęp: 17.08.2025]

<https://martinlea.com/public-response-to-disaster-warnings/> [dostęp: 1.04.2025]

<https://militaria.pl/porady/jaki-plecak-wybrac> [dostęp: 1.03.2025]

<https://militaria.pl/porady/plecak-ewakuacyjny-preppersa> [dostęp: 11.03.2025]

<https://m-merydian.com.ua/pro-golovne-yak-vberegty-sya-vid-atak-fpv-droniv-diyevi-porady-vid-vijskovykh-ta-dsns/> [dostęp: 11.09.2025]

<https://mvs.gov.ua/news/dsns-cim-nebezpecni-ulamki-droniv-ta-ia-iz-nimi-povoditisia> [dostęp: 11.09.2025]

<https://novefood.pl/jakie-zapasy-zywnosci-robic-na-wypadek-wojny/> [dostęp: 12.05.2025]

<https://pacific-records.com/5-records-management-best-practices/> [dostęp: 21.05.2025]



<https://parsi.euronews.com/2025/06/14/guide-survival-air-attack-how-to-protect-yourself-in-emergency-situation> [dostęp: 11.09.2025]

<https://pelastustoimi.fi/koti-ja-arki/hatatilanne/vaaramerkki> [dostęp: 11.09.2025]

<https://piwniczkaogrodowa.eu/piwniczka-ogrodowa-idealne-miejsce-dla-warzyw-i-owocow/> [dostęp: 21.05.2025]

<https://portal.cor.europa.eu/divisionpowers/Pages/Poland-Civil-protection.aspx> [dostęp: 21.07.2025]

<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/> [dostęp: 11.06.2025]

<https://publichealth.tulane.edu/blog/developing-disaster-communication-plan/> [dostęp: 28.06.2025]

<https://redcross.eu/themes/civil-protection> [dostęp: 15.04.2025]

<https://samorząd.gov.pl/web/powiat-garwolin/budowanie-odpornosci-spoecznej--poradniki-z-zakresu-bezpieczenstwa-dla-ludnosci-cywilnej> [dostęp: 15.07.2025]

<https://samorząd.gov.pl/web/powiat-przasnyski/zarządzanie-kryzysowe> [dostęp: 2.06.2025]

<https://samorząd.gov.pl/web/powiat-zambrowski/sygnały-alarmowe-czym-sa-jak-je-wlasciwie-rozpoznać-i-co-robić-kiedy-usłyszymy-alarm> [dostęp: 11.08.2025]



<https://smakowapodroz.pl/jak-przechowywac-jedzenie-bez-lodowki-sposoby-na-awaryjne-sytuacje/> [dostęp: 17.07.2025]

<https://socoemergency.org/get-ready/build-a-kit/personal-go-bags/> [dostęp: 19.05.2025]

<https://texasready.gov/build-a-kit/disaster-supply-checklist.html> [dostęp: 13.05.2025]

<https://utimaco.com/service/knowledge-base/emergency-communications-and-public-warnings/what-early-warning-system> [dostęp: 14.06.2025]

<https://visitukraine.today/blog/5069/drone-attack-how-to-recognise-the-sound-of-shahed-and-protect-yourself-from-danger> [dostęp: 11.09.2025]

<https://wiadomosci.radiozet.pl/biznes/trzykrotnosc-sumy-na-7-dni-ile-gotowki-trzymac-w-domu-na-kryzys> [dostęp: 18.05.2025]

<https://www.aap.org/en/patient-care/disasters-and-children/professional-resources-for-disaster-preparedness/responding-to-childrens-emotional-needs-during-times-of-crisis/> [dostęp: 15.07.2025]

<https://www.brs.dk/en/prepared/> [dostęp: 11.06.2025]

<https://www.cdc.gov/emergency/index.html> [dostęp: 11.06.2025]

<https://www.chlodzeniehal.pl/blog/na-czym-polega-chlodzenie-ewaporacyjne> [dostęp: 15.06.2025]



<https://www.consilium.europa.eu/pl/policies/civil-protection/>
[dostęp: 12.06.2025]

<https://www.dsb.no/en/samfunnssikkerhet/your-emergency-preparedness/> [dostęp: 17.06.2025]

<https://www.easa.europa.eu/en/domains/air-operations/czibs/2025-02-r2> [dostęp: 11.09.2025]

<https://www.eca-international.com/insights/blog/june-2025/responding-to-the-israel-iran-crisis> [dostęp: 11.09.2025]

<https://www.everplans.com/articles/how-to-protect-important-documents-from-natural-disasters> [dostęp: 18.07.2025]

<https://www.fairfaxcounty.gov/health/emergency-preparedness-budget-5-low-cost-ways-build-supplies-kit> [dostęp: 14.08.2025]

<https://www.gov.pl/web/mswia/alarmowanie-i-ostrzeżenie>
[dostęp: 12.06.2025]

<https://www.gov.pl/web/mswia/sygnały-alarmowe-i-komunikaty-ostrzegawcze-obowiązujące-na-terytorium-polski>
[dostęp: 11.06.2025]

<https://www.hartmann-tresore.pl/blog/bezpieczenstwo-w-domu/7-pomyslow-gdzie-schowac-pieniadze-w-domu-aby-czuc-sie-bezpiecznie> [dostęp: 10.04.2025]

<https://www.hybridcoe.fi/hybrid-threats/> [dostęp: 17.04.2025]



<https://www.if.gov.ua/news/alhorytm-dii-u-razi-ataky-drona-my-kamikadze> [dostęp: 11.09.2025]

<https://www.infor.pl/prawo/encyklopedia-prawa/s/5755572,stan-kleski-zywiolowej.html> [dostęp: 11.07.2025]

<https://www.kmu.gov.ua/news/roziasnennia-mvs-shcho-robyty-iakshcho-atakaie-dron-kamikadze> [dostęp: 11.09.2025]

[https://www.krisinforma\)tion.se/detta-gor-samhallet/vma-sa-varnas-allmanheten](https://www.krisinforma)tion.se/detta-gor-samhallet/vma-sa-varnas-allmanheten) [dostęp: 11.09.2025]

<https://www.krisinformation.se/en/hazards-and-risks/home-preparedness> [dostęp: 11.07.2025]

<https://www.morowo.com.pl/pl/n/Kompletny-plecak-ewakuacyjny.-Co-obejmuje-wyposazenie-plecaka-ewakuacyjnego/46> [dostęp: 1.07.2025]

<https://www.msb.se/sv/om-msb/lattlast/broschyren-om-krisen-eller-kriget-kommer/> [dostęp: 11.09.2025]

<https://www.ncbar.org/2020/12/01/three-ways-to-securely-share-documents-electronically/> [dostęp: 8.06.2025]

<https://www.portalsamorzadowy.pl/zmiany-w-prawie/zasady-ewakuacji-na-wypadek-wojny-te-osoby-beda-wywozonne-w-pierwszej-kolejnosci,617962.html> [dostęp: 19.06.2025]

<https://www.prawo.pl/samorzad/ewakuacja-ludnosci-i-mienia-w-czasie-wojny,532807.html> [dostęp: 17.08.2025]



<https://www.pzh.gov.pl/jak-w-naglej-sytuacji-uzdatnic-wode-na-biwaku-2/> [dostęp: 12.06.2025]

<https://www.ready.gov> [dostęp: 1.06.2025]

<https://www.redcross.org.au/prepare/> [dostęp: 1.06.2025]

<https://www.rei.com/learn/expert-advice/backpack.html> [dostęp: 1.06.2025]

<https://www.specshop.pl/Zapasy-na-wypadek-sytuacji-kryzysowych-blog-pol-1583929904.html> [dostęp: 1.07.2025]

<https://www.ue.katowice.pl/jednostki/dzial-ochrony-informacji-niejawnych/specjalista-ds-obronnych/zagrozenia-wystepujace-w-naszym-regionie/zasady-postepowania-w-przypadku-wystapienia-zagrozen.html> [dostęp: 11.08.2025]

<https://zakon.isu.net.ua/news/546995-shcho-robyty-pid-chas-ataky-droniv-kamikadze-instruktsiya> [dostęp: 11.09.2025]

<https://zpe.gov.pl/a/ewakuacja-ludnosci/Dkkd9nnBI> [dostęp: 7.06.2025]