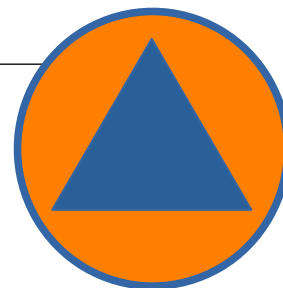




Urząd Miasta Lublin
Wydział Bezpieczeństwa Mieszkańców
i Zarządzania Kryzysowego



PORADNIK

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

SPIS TREŚCI

1. Ważne telefony	3
2. Pierwsza pomoc	4
3. Zachowanie się w sytuacji burzy i nawałnicy	9
4. Zachowanie się w czasie wichury	10
5. Zachowanie się w czasie upałów	11
6. Zachowanie się w czasie powodzi	12
7. Zachowanie się w sytuacji pożaru budynku	17
8. Zasady bezpiecznego wypoczynku	20
9. Zasady bezpiecznego zachowania się w zimie	24
10. Zagrożenie czadem	28
11. Katastrofa budowlana	30
12. Zagrożenie terrorystyczne	31
13. Alarmowanie i ostrzeganie ludności o zagrożeniach	36
14. Zasady zachowania się w sytuacji wypadku na drodze	38
15. Optymalna zawartość plecaka ewakuacyjnego	41
16. Bezpłatne aplikacje alarmowania i ostrzegania	42

WAŻNE TELEFONY W RAZIE ZAGROŻENIA

Numer	Nazwa abonenta
112	Centrum Powiadamiania Ratunkowego (europejski numer alarmowy)
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Państwowa Straż Pożarna
997	Policja - automatyczne przekierowanie na 112
996	Centrum Antyterrorystyczne Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego
995	System „Child Alert” - uprowadzenie, zaginięcie dziecka
994	Pogotowie Wodociągowo - Kanalizacyjne
993	Pogotowie Ciepłownicze
992	Pogotowie Gazowe
991	Pogotowie Energetyczne
986	Straż Miejska
985	Ratownictwo morskie i górskie (WOPR, GOPR i TOPR)
984	Pogotowie Rzeczne
981	Pogotowie Drogowe
81 532 7097	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego Lublin
81 466 1714	Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego Lublin
19 111	Informacja drogowa
601 100 100	Numer ratunkowy nad wodą (MOPR, WOPR)
601 100 300	Numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)

PIERWSZA POMOC

Pamiętaj, że podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie.

Zasady ogólne:

Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne".

PAMIĘTAJ! Przydziel zadania konkretnym osobom.

- ✓ zachowaj spokój;
- ✓ podejmując działania ratownicze upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego;
- ✓ jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze;
- ✓ oceń sytuację: sprawdź, ilu jest poszkodowanych, kto jest w najcięższym stanie. **Pamiętaj! Najgłośniejszy narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy;**
- ✓ spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego. Często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest nieprzytomna;
- ✓ jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków. **Pamiętaj! Ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazem;**
- ✓ jeżeli w pobliżu znajduje się **automatyczny defibrylator zewnętrzny AED** wyślij konkretną osobę żeby go przyniosła i postępuj zgodnie z poleceniami wydawanymi przez urządzenie.

ALGORYTM ZABIEGÓW RESUSCYTACYJNYCH U DOROSŁYCH

- ✓ upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni. Zadbaj także o swoje bezpieczeństwo;
- ✓ sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku? Co się stało?"

Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo;

- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.

Jeżeli nie reaguje:

- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze;
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odchylenie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy;
- utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:
 - oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej;
 - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych;
 - staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

UWAGA! W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośnie, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy

Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;
- regularnie oceniaj oddech.

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- rozpocznij zabiegi resuscytacyjne zgodnie z poniższym opisem:
 - uklęknij obok poszkodowanego;
 - ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego
(nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka);
 - ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym i spleć dłonie;
 - pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość ok. 5 cm;
 - po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka;
 - powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę;

- po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę;
- zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze wdychając powietrze do ust poszkodowanego;
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2

Jeżeli dysponujesz automatycznym defibrylatorem zewnętrznym AED, użyj go nawet w trakcie wykonywania resuscytacji - defibrylator ułatwia prowadzenie akcji ratowniczej, może być używany przez osoby niezależnie od ich poziomu wykształcenia.

W celu użycia AED:

- rozpakuj urządzenie;
- włącz urządzenie i naklej elektrody zgodnie z instrukcją na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego (jeżeli na miejscu jest więcej niż jeden ratownik naklej elektrody bez przerywania resuscytacji);
- postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi wydawanymi przez urządzenie;
- upewnij się że nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy rytmu przez AED i podczas wyładowania.

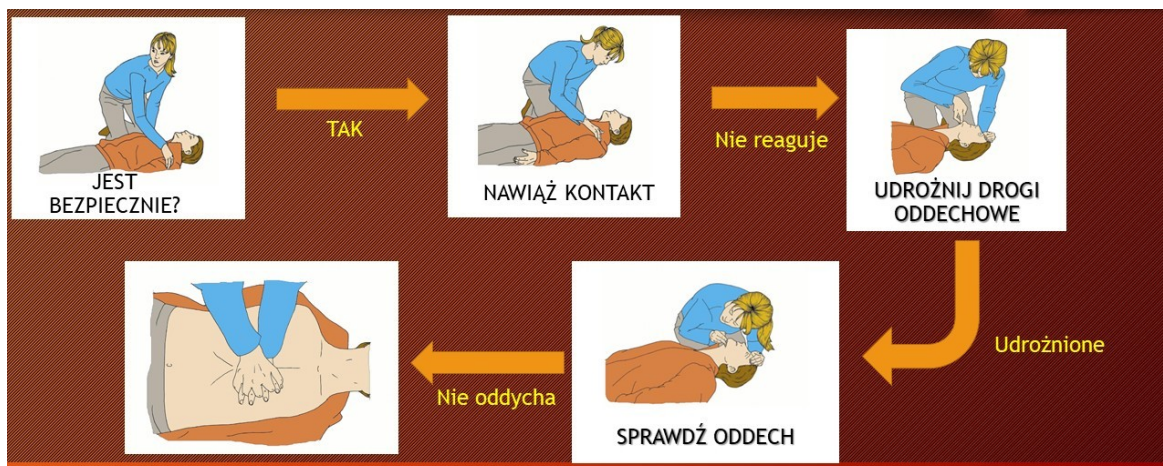
UWAGA! W przypadku gdy nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (np. zakrwawiona twarz, wymiociny, itp.) możesz prowadzić reanimację ograniczoną tylko do uciśnień klatki piersiowej. Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę.

- ✓ przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji;
- ✓ kontynuuj resuscytację do czasu gdy:
 - przybędą służby medyczne i przejmą działania;
 - poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać;
 - będziesz wyczerpany;
 - wystąpi sytuacja zagrażająca twojemu bezpieczeństwu.

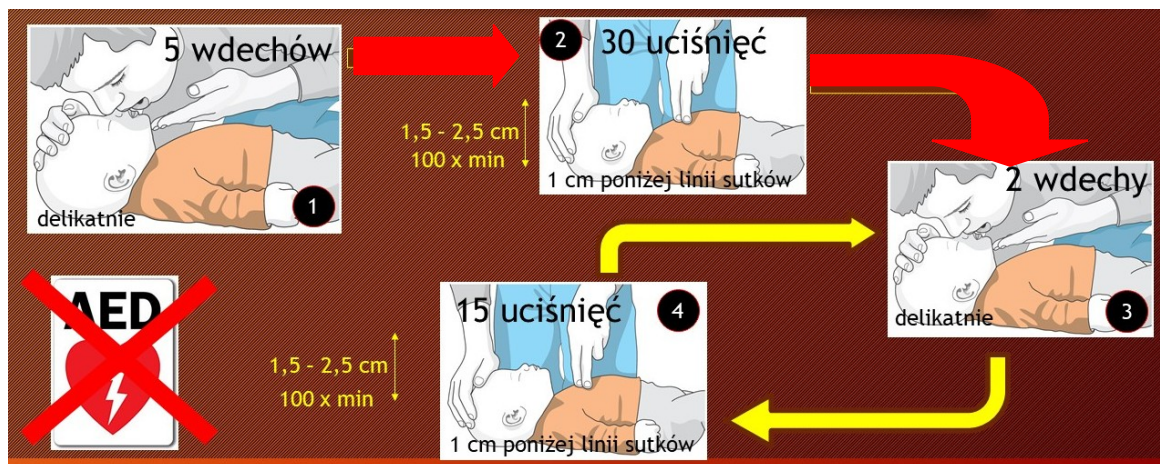
- ✓ gdy poszkodowany oddycha i ma przywrócone krążenie, ułóż go w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan.

RESUSCYTACJA

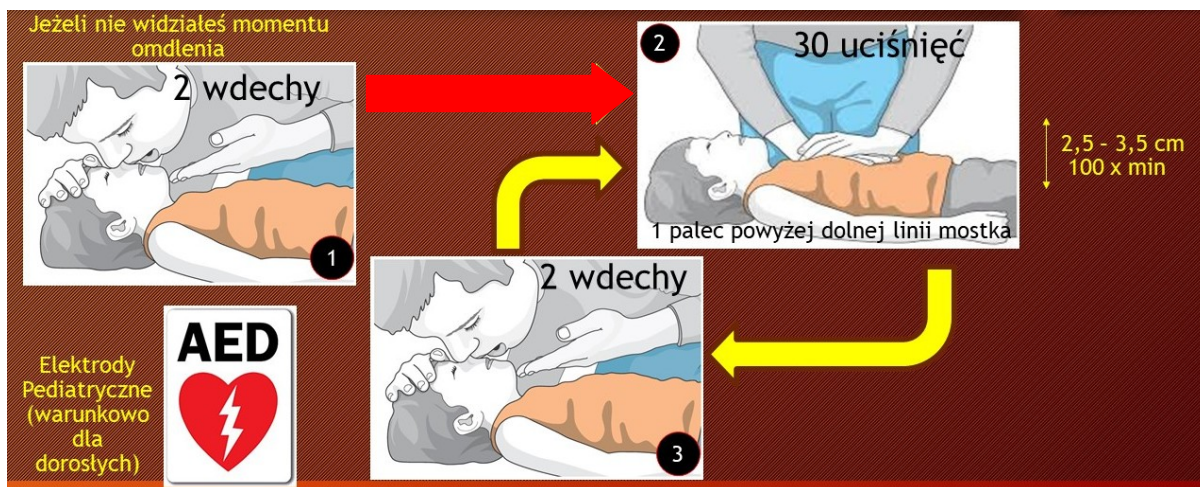
a. Zanim zaczniesz resuscytację.



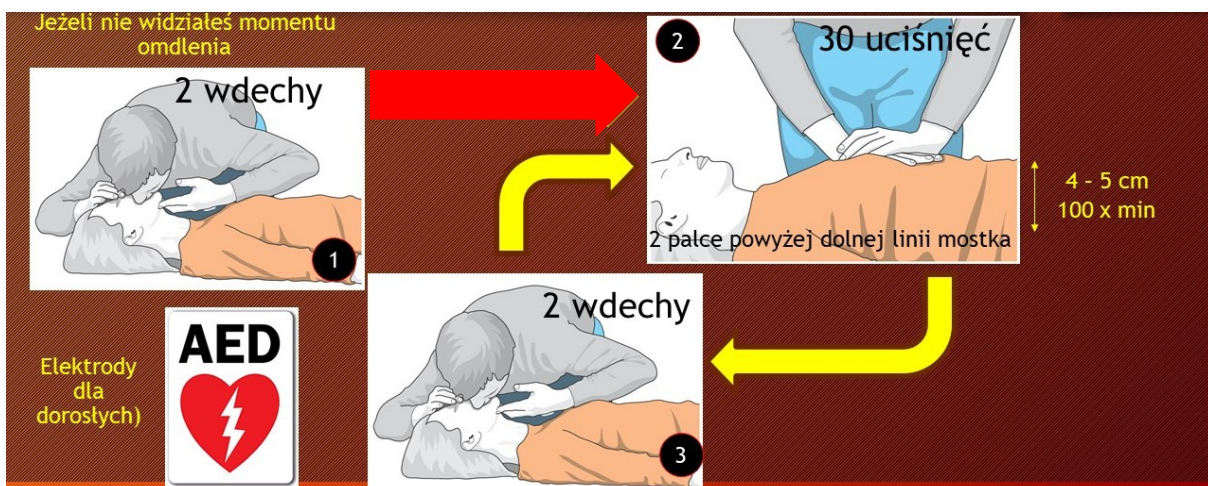
b. Resuscytacja niemowlęcia.



c. Resuscytacja dziecka.



d. Resuscytacja dorosłego.



e. Czas prowadzenia resuscytacji.



ZACHOWANIE SIĘ W SYTUACJI BURZY I NAWAŁNICY

- ✓ słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów;
- ✓ jeśli jedziesz samochodem postaraj się zatrzymać i przeczekać, omijając miejsca pod drzewami lub konstrukcjami, które mogą zostać przewrócone lub uszkodzone, zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami;
- ✓ nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.;
- ✓ unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku a jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie);
- ✓ jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska;
- ✓ nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz);
- ✓ zejź z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części;
- ✓ nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji, unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami;
- ✓ zejź ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu;
- ✓ na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź na brzeg z wody, łódki lub kajaka;
- ✓ w mieszkaniu i domu zamknij wszystkie okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz);
- ✓ wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny;
- ✓ z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń lub zabezpiecz przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.);
- ✓ zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach;
- ✓ po burzy mogą być przerwy w dostawie prądu - miej w domu, latarkę na dynamo lub na baterie, świece z zapałkami, radio na baterie, zapasowe baterie, zapasowe źródło zasilania (tzw. powerbank) do naładowania telefonu komórkowego.

ZACHOWANIE SIĘ W CZASIE WICHURY

- ✓ słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów;
- ✓ unikaj przebywania na otwartej przestrzeni; najlepiej szukaj schronienia w budynku;
- ✓ w mieszkaniu i domu zamknij okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz);
- ✓ z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń (lub zabezpiecz) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.);
- ✓ silny wiatr grozi zerwaniem linii wysokiego napięcia i brakiem dostaw prądu – miej w domu świece z zapalnikami, latarkę na dynamo lub na baterie, radio na baterie, zapasowe baterie; naładuj telefony komórkowe;
- ✓ postaraj się nie stać pod drzewami, nie podchodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, sztyldami, tablicami reklamowymi, rusztowaniami itp.;
- ✓ nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.;
- ✓ podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami;
- ✓ zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach;
- ✓ pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwalna jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr.

ZACHOWANIE SIĘ W CZASIE UPAŁÓW

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00);
- ✓ unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych;
- ✓ chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem;
- ✓ **w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych;**
- ✓ jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne;
- ✓ pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek);
- ✓ unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- ✓ korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny;
- ✓ unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz;
- ✓ utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych;
- ✓ przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą;
- ✓ dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają;
- ✓ obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

ZACHOWANIE SIĘ W SYTUACJI POWODZI

Zasady ogólne:

- ✓ sprawdź zagrożenie powodziowe dla twojego miejsca zamieszkania;
- ✓ słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów;
- ✓ wykup polisę ubezpieczeniową;
- ✓ zapoznaj się ze sposobami ostrzegania i alarmowania, drogami i miejscami ewakuacji ludzi, zwierząt, pojazdów, maszyn rolniczych i innego mienia;
- ✓ wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci i osoby starsze, powinni wiedzieć co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji;
- ✓ naucz domowników wyłączania głównego zasilania elektrycznego i dopływu gazu i wody;
- ✓ nie umieszczaj na poziomie piwnic urządzeń wrażliwych na działanie wody;
- ✓ utrzymuj sprawny system odprowadzania wód z dachu oraz ukształtowanie terenu wokół domu w sposób umożliwiający odpływ deszczówki z okolic budynków;
- ✓ regularnie udrażniaj rowy odwadniające;
- ✓ zabezpiecz budynki (np. budowa murku, przygotowanie na czas powodzi osłon na drzwi i okna piwnic);
- ✓ aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji zamontuj specjalne zawory lub bądź przygotowany do zatkania rur.

Zachowanie się w sytuacji zagrożenia powodzią:

- ✓ słuchaj komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania w lokalnym radiu i telewizji;
- ✓ upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji;
- ✓ naucz najbliższych członków rodziny odłączania źródeł energii, gazu i wody;

- ✓ przenieś miejsca sypialne, ważne dokumenty i wartościowe rzeczy (podatne na działanie wody) na górne kondygnacje budynku;
- ✓ przygotuj w bezpiecznym miejscu lekarstwa, dowody tożsamości, kosztowności, pieniądze, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, dokumentację działalności gospodarczej i polisy ubezpieczeniowe;
- ✓ zgromadź w domu niezbędną ilość żywności o długotrwałej ważności do spożycia, wodę i przygotuj odpowiednią odzież, latarki, koce i środki higieniczne;
- ✓ dbaj o to, by telefony komórkowe cały czas były naładowane;
- ✓ pojazdy z terenu posesji przemieść w niezagrożone powodzią miejsca;
- ✓ zabezpiecz budynki i przygotuj worki z piaskiem;
- ✓ rozważ ewakuację zwierząt zaraz po ogłoszeniu alarmu powodziowego; jest ona zawsze dużo trudniejsza i czasochłonna niż ewakuacja ludzi (sprzęt pływający straży pożarnej czy wojska bardzo często nie nadaje się do ewakuacji dużych zwierząt);
- ✓ paszę dla zwierząt przenieś w niezagrożone zalaniem miejsce;
- ✓ zabezpiecz substancje niebezpieczne takie jak: pestycydy, środki owadobójcze, farby, lakiery, rozpuszczalniki i inne środki chemiczne;
- ✓ zabezpiecz zbiorniki z olejem, paliwem;
- ✓ jeśli masz sprzęt pływający - utrzymuj go w sprawności (pontony, łodzie itp.) i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia;
- ✓ przygotuj się do ewakuacji.

PAMIĘTAJ! Pozostawanie na zalanym terenie to ogromne ryzyko; oprócz zagrożenia utonięciem, musisz liczyć się z narażeniem na choroby zakaźne, brakiem prądu, wody i kanalizacji;

W razie potrzeby możesz nie otrzymać pomocy medycznej na czas. Nie zostawaj na zalanym terenie tylko ze względu na dobytek – teren będzie zabezpieczony przez właściwe służby.

Zachowanie się w czasie powodzi:

- ✓ w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki;
- ✓ wyłącz instalację elektryczną i gazową oraz zabezpiecz sieć kanalizacyjną lub szambo;
- ✓ w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieść się na wyżej położone tereny;
- ✓ jeśli posiadasz telefon komórkowy, miej go zawsze przy sobie i zadbaj, aby bateria była naładowana;
- ✓ włącz radioodbiornik zasilany bateriami na częstotliwość lokalnej stacji radiowej, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji i sposobach postępowania;
- ✓ przygotuj się do ewakuacji; pamiętaj o tym, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu (do 20 kg na osobę, do 50 kg na rodzinę);
- ✓ miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy i używane przez domowników leki, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadzone w górnych partiach domu);
- ✓ nie używaj wody ze studni ani wody gruntowej - może być skażona;
- ✓ nie chodź po obszarach zalanych – szybko płynąca woda może przewrócić dorosłego człowieka; jeśli musisz przekroczyć zalany obszar użyj do badania gruntu przed sobą tyczki.

**W RAZIE ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA
DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112**

JEŻELI PODJAŁEŚ DECYZJĘ O POZOSTANIU W DOMU NA TERENIE ZALANYM:

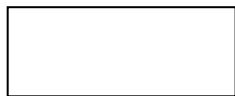
Komunikacja ze śmigłowcem ratowniczym:

ZNAK	ZNACZENIE	OPIS
	POTRZEBUJĘ POMOCY TU LĄDUJ	LEKKO ROZWARTE KU GÓRZE RAMIONA TWORZĄCE KSZTAŁT LITERY „Y” (międzynarodowe „Yes” - Tak)
	NIE POTRZEBUJĘ POMOCY NIE LĄDUJ	JEDNA RĘKA ODCHYLONA UNIESIONA KU GÓRZE , DRUGA RĘKA SKIEROWANA W DÓŁ ODCHYLONA OD CIAŁA – UKŁAD RĄK TWORZĄCY KSZTAŁT LITERY „N” (międzynarodowe „No - Nie”)



Sygnalizacja niewłaściwa może być odczytana jako pozdrowienie załogi śmigłowca.

Używanie flag komunikacyjnych:



- biała flaga – prośba o ewakuację;



- niebieska flaga – prośba o żywność i wodę;



- czerwona flaga – prośba o pomoc medyczną.

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W CZASIE EWAKUACJI:

- ✓ nie zwlekaj z ewakuacją, stosuj się do poleceń wydawanych przez prowadzących ewakuację;
- ✓ dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrań kartki z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów;
- ✓ sprawdź czy sąsiedzi usłyszeli informację o ewakuacji
- ✓ słuchaj lokalnych stacji radiowych lub telewizyjnych i oczekuj na komunikaty z zasadami postępowania;
- ✓ pamiętaj, aby zabrać ze sobą niezbędne leki przyjmowane przez domowników, ważne dokumenty, pieniądze;
- ✓ pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego z ładowarką, radia na baterie, latarki (najlepiej na dynamo);
- ✓ bagaż powinien być spakowany w sposób umożliwiający łatwe przenoszenie, waga bagażu nie powinna przekraczać 20 kg na jedną osobę, a w sumie 50 kg na rodzinę;
- ✓ zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym – w ten sposób łatwiej odnajdzie Cię rodzina.

ZACHOWANIE SIĘ W SYTUACJI POŻARU BUDYNKU

GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR

- ✓ zaalarmuj osoby zagrożone
- ✓ **wezwij Straż Pożarną, dzwoń na numer alarmowy 112 lub 998**, spokojnie i wyraźnie powiedz:
 - gdzie się pali (dokładny adres; jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
 - co się pali
 - czy zagrożeni są ludzie

NIGDY NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ PIERWSZY

ZANIM PRZYJEDZIE STRAŻ POŻARNA

- ✓ zadbaj by wszyscy domownicy opuścili zagrożone mieszkanie (pomóż osobom starszym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym);
- ✓ próbuj ugasić pożar w zarodku, używając gaśnic, koców gaśniczych, wody (nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych);
- ✓ nie otwieraj okien;
- ✓ postaraj się wyłączyć dopływ gazu i prądu oraz usunąć z zasięgu ognia materiały palne, w miarę możliwości – weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa;

UWAGA! Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować! Nie ryzykuj życia i zdrowia! Nie dopuść, by pożar odciął Ci drogę wyjścia - NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE!

- ✓ alarmuj sąsiadów o zagrożeniu; wychodząc, nie zamykaj drzwi na klucz

UWAGA! Nie korzystaj z windy!

Możesz w niej zostać uwięziony; używaj klatki schodowej

- ✓ w razie silnego zadymienia poruszaj się blisko podłogi – wyżej panuje wysoka temperatura i zbierają się toksyczne gazy i dym;
- ✓ idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji;
- ✓ na zewnątrz rozejrzyj się i sprawdź czy widzisz swoich znajomych, sąsiadów; jeśli kogoś brak, powiadom o tym strażaka.

CO I JAK GASIĆ:

- ✓ **palący się olej w kuchni** - wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejącą, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką; do gaszenia możesz również użyć koca gaśniczego lub gaśnicy przeznaczonej do pożarów grupy F; po stłumieniu ognia nie przesuwaj garnka i nie przenoś go aż do całkowitego ostudzenia tłuszczu.

UWAGA! Nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”!

- ✓ **urządzenie elektryczne** - jeżeli pożar jest niewielki, odetnij dopływ prądu - wyjmij wtyczkę z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłącz bezpieczniki; możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem.

UWAGA! Nie gaś wodą urządzeń elektrycznych!

- ✓ **gdzie zapaliło się na tobie ubranie** - nie biegnij, spowoduje to zwiększenie płomienia; połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia.
- ✓ **człowiek, na którym pali się ubranie** - najczęściej będzie biegł, uciekał, wtedy należy go przewrócić twarzą do ziemi, aby nie wdychał gorącego i toksycznego dymu; płonącą odzież ugasić kocem gaśniczym; jeśli go nie masz, użyj swojego ubrania lub innego dużego kawałka materiału, a także wody; gaszenie rozpocznij od głowy, przesuwając się w kierunku stóp.

GDY POŻAR ODETNIĘ DROGĘ EWAKUACJI

- ✓ idź do pokoju z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru, zamknij za sobą drzwi (nie zamykaj ich na klucz);
- ✓ osłaniaj usta mokrym ręcznikiem lub innym materiałem;
- ✓ wzywaj pomoc;
- ✓ jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem (mokry ręcznik, prześcieradło).

GDY PALI SIĘ SĄSIEDNIE MIESZKANIE

- ✓ jeśli to możliwe – ostrzeż zagrożone osoby i wyjdź z budynku;
- ✓ gdy zagrożenie jest duże, zostań w swoim mieszkaniu i zamknij drzwi wejściowe na klamkę;
- ✓ w miarę możliwości usuń materiały palne z balkonu, tj. rozwieszane pranie, papierowe opakowania itp.;
- ✓ zamknij okna - do mieszkania może dostać się dym lub ogień
- ✓ przygotuj zapas wody – napełnij wannę, wiadra, zlew w kuchni;
- ✓ zakręć zawór gazu, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną;
- ✓ zabezpiecz drzwi do mieszkania przed przedostawaniem się dymu do środka – w otwory i nieszczelności wciśnij mokry ręcznik;
- ✓ jeżeli poczujesz się zagrożony, wezwij pomoc przez otwarte okno lub z balkonu, staraj się być jak najdalej od miejsca, w którym są płomienie lub dym.

GDY PALI SIĘ MIESZKANIE NA WYŻSZEJ KONDYGNACJI

- ✓ zostań w mieszkaniu, chyba że strażacy każą Ci je opuścić; wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz.

POSTĘPOWANIE PO POŻARZE

- ✓ Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą że jest bezpieczny;
- ✓ Zachowaj czujność i uwagę gdyż elementy konstrukcyjne budynku mogą być osłabione i wymagać naprawy;
- ✓ Nie korzystaj z urządzeń elektrycznych przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka;
- ✓ Jeśli został wyłączony główny zawór gazu przed ponownym włączeniem wezwij administratora budynku lub pogotowie gazowe;
- ✓ Wyrzuć produkty żywnościowe i napoje (w tym zawartość lodówki i zamrażarki) oraz lekarstwa które były narażone na działanie wysokiej temperatury i dymu.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYPADEK POŻARU

- ✓ wyposaż swój dom w gaśnicę i koc gaśniczy (przechowuj je w miejscu łatwo dostępnym)
- ✓ w miarę możliwości zamontuj detektor dymu i czujnik czadu
- ✓ nie blokuj dróg ewakuacyjnych, nie ustawiaj przedmiotów utrudniających wyjście;
- ✓ nie montuj stałych krat w oknach i na klatkach schodowych, jeśli Twoje mieszkanie musi być wyposażone w kraty- zakładaj takie które można otworzyć od wewnątrz, klucz przechowuj w miejscu znanym wszystkim domownikom;
- ✓ zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników prądu i gazu;
- ✓ dokonuj regularnych przeglądów przewodów kominowych oraz dbaj o sprawność urządzeń elektrycznych i gazowych;
- ✓ materiałów łatwopalnych i otwartego ognia używaj z zachowaniem ostrożności.

ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU

ZASADY OGÓLNE:

- ✓ dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz;
- ✓ codziennie słuchaj prognoz pogody;
- ✓ poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu;
- ✓ planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (ostrzeżenia dla podróżujących znajdziesz na stronie MSZ);
- ✓ przestrzegaj miejscowego prawa i zwyczajów;
- ✓ wykup polisę ubezpieczeniową;
- ✓ nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu. Przed pobraniem pieniędzy z bankomatu zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje;
- ✓ bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie jedz, nie pij niczego czym częstują Cię osoby nieznajome;
- ✓ nigdy nie zgadzaj się na przewiezienie cudzego bagażu lub paczek
- ✓ bądź czujny w miejscach zatłoczonych;
- ✓ nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru;

- ✓ w razie niebezpieczeństwa jak najszybciej oddal się z zagrożonego miejsca, o zaistniałej sytuacji powiadom Policję;
- ✓ wybierając się w podróż zabezpiecz swoje mieszkanie:
 - sprawdź czy urządzenia domowe są wyłączone;
 - sprawdź czy instalacja gazowa i wodna jest wyłączona;
 - usuń z balkonu lub tarasu przedmioty które w czasie burzy mogłyby zostać porwane przez wiatr;
 - sprawdź zamknięcie okien i drzwi;
 - poinformuj rodzinę i zaufanych sąsiadów o wyjeździe i miejscu pobytu -poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego.

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- ✓ bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych;
- ✓ używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego;
- ✓ noś elementy odblaskowe na ubraniu;
- ✓ stosuj zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapok, itp.;
- ✓ na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia;
- ✓ nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci.

NAD WODĄ

- ✓ nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków;
- ✓ korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk;
- ✓ przestrzegaj regulaminu kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika
- ✓ unikaj pływania samemu;
- ✓ nie skacz na głowę do nieznannej wody;
- ✓ nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu;
- ✓ zawsze bądź w pobliżu gdy Twoje dziecko wchodzi do wody;
- ✓ pływając łodzią, kajakiem, rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową;
- ✓ korzystając ze sprzętu pływającego sprawdzaj prognozy pogody i nie lekceważ sygnałów o niebezpieczeństwie.

W GÓRACH

- ✓ planując wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach
- ✓ wybierając trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy;
- ✓ w góry wychodź rano, najlepiej w grupie;
- ✓ wychodząc na wycieczkę, zostaw wiadomość, dokąd i którędy się udajesz i kiedy zamierzasz wrócić;
- ✓ nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy;
- ✓ weź ze sobą zapas wody i jedzenia, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapałki - zabezpiecz je przed zamoknięciem;
- ✓ pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, właściwych do terenu i pogody;
- ✓ w przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy.

W LESIE

- ✓ stosuj się do zaleceń na tablicach informacyjnych i znakach;
- ✓ na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą zapas wody i jedzenia, nieprzemakalne ubranie, naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapałki zapakowane tak, by nie zamokły;
- ✓ biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek;
- ✓ nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych;
- ✓ nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne;
- ✓ nie jedz nieznanych owoców, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, tojad, barszcz Sosnowskiego;
- ✓ uważaj na kleszcze i owady - chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi;
- ✓ uważaj na dzikie zwierzęta, staraj się unikać kontaktu z nimi;
- ✓ ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych;
- ✓ pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni;
- ✓ alarmuj gdy zauważysz pożar w lesie.

ROŚLINY TRUJĄCE I SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE

ROŚLINY O TRUJĄCYCH OWOCACH:



WILCZA JAGODA



KONWALIA MAJOWA

TOJAD – ROŚLINA BARDZO TRUJĄCA



Kwitnąca roślina



Owocniki

WYPOCZYNEK ZIMOWY

- ✓ ubieraj się odpowiednio do temperatury;
- ✓ używaj kasku do sportów zimowych;
- ✓ jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne;
- ✓ zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdni i zbiorników wodnych;
- ✓ do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności;
- ✓ zawsze czytaj instrukcje i regulaminy stoków narciarskich;
- ✓ w zimie zmrok zapada szybko – noś elementy odblaskowe;
- ✓ ucz dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu.

ZASADY BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA SIĘ W ZIMIE

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach pogodowych;
- ✓ w czasie silnych opadów śniegu lub mrozów, jeśli to możliwe – nie wychodź z domu;
- ✓ aby zabezpieczyć się przed wychłodzeniem i odmrożeniami noś ciepłą odzież, czapkę, rękawiczki, ocieplane buty, smaruj twarz kremem ochronnym – policzki, broda, nos to miejsca najbardziej narażone na odmrożenie;
- ✓ nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększa odporność na odczucie zimna;
- ✓ powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki);

WAŻNE!!!! - Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów;

- ✓ zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. uważaj na zwisające sople i nawisy śnieżne na dachach lub balkonach;
- ✓ nie przebywaj na mrozie pod wpływem alkoholu ani nie spożywaj alkoholu na mroźnym powietrzu - grozi to utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią;
- ✓ unikaj nadmiernego wysiłku, ale nie stój nieruchomo na zimnie, gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.;
- ✓ **w czasie mrozów zwracaj uwagę na osoby osłabione, bezdomne, będące pod wpływem alkoholu - zawiadom odpowiednie służby, bo od twojej reakcji może zależeć życie człowieka;**
- ✓ regularnie odśnieżaj chodnik przed domem i usuwaj śnieg zalegający na dachu;
- ✓ dbaj o zwierzęta by miały gdzie się schronić przed mrozem oraz miały dostęp do pokarmu.

W PODRÓŻY

- ✓ wybierając się w podróż samochodem pamiętaj żeby mieć pełny zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy;
- ✓ słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach drogowych;
- ✓ powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie i planowanym czasie dotarcia na miejsce;
- ✓ jeśli to możliwe podróżuj w ciągu dnia i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.

Dodatkowo posiadaj w samochodzie:

- mapę (GPS nie zawsze działa);
- ładowarkę samochodową;
- śpiwór lub koc;
- małą łopatkę, np. saperkę;
- latarkę (najlepiej pulsacyjną) z zapasowymi bateriami lub na dynamo;
- apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki, których używasz,
- podręczne narzędzia: klucz do kół, śrubokręt, szczypce uniwersalne itp.;
- przewody do rozruchu silnika,

- łańcuchy do opon;
- jaskrawą tkaninę, której można użyć jako flagi sygnalizacyjnej gdyby samochód został unieruchomiony, dodatkowy jaskrawy element odzieży np. odblaskową kamizelkę;
- suchy prowiant, w tym wysokokaloryczne pożywienie, kilka butelek wody;
- termos z gorącym napojem;
- zapalki.

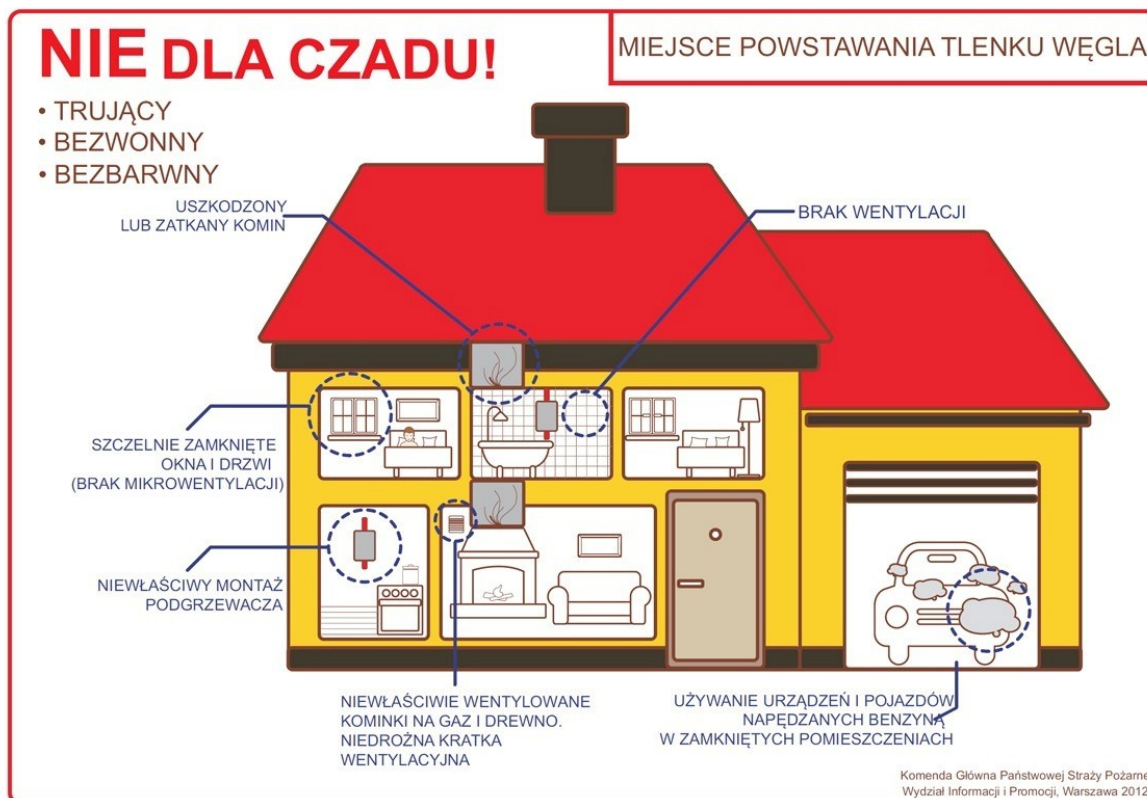
JEŻELI Z POWODU ZAMIECI LUB AWARII SAMOCHODU UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- ✓ jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze;
- ✓ zadzwoń po pomoc drogową;
- ✓ nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest widocznej odległości – wędrówka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić;
- ✓ umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników;
- ✓ słuchaj komunikatów w lokalnym radiu;
- ✓ racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa; włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wewnątrz; WAŻNE – sprawdź, czy rura wydechowa nie jest zakryta śniegiem, aby nie zatruć się spalinami; włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu, uchyl lekko okno;
- ✓ wykonuj co jakiś lekkić ćwiczenia ruchowe, aby utrzymać prawidłowe krążenie krwi;
- ✓ unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku; zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenia dla serca; nadmierny wysiłek taki jak np. pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości;
- ✓ jeżeli w samochodzie przebywa więcej osób powinny się zgromadzić blisko siebie, aby łatwiej utrzymać ciepło;
- ✓ racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę.

ZALECANE POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻEŃ:

- ✓ objawy: blada, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości;
- ✓ postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owiń) kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących, w miarę możliwości zapewnij ciepłą kąpiel w letniej wodzie, stopniowo ogrzewanej;
- ✓ jeżeli osoba jest przytomna: podaj ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada), co 45-60 sek. sprawdzaj tętno;
- ✓ pamiętaj, że nie wolno: nacierać odmrożonych kończyn śniegiem (mogą powstać mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie), podawać alkoholu (może spowodować przechłodzenie całego organizmu), palić papierosów;
- ✓ **w przypadku ciężkich odmrożeń natychmiast skontaktuj się z lekarzem** - odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami.

ZAGROŻENIE CZADEM



WARTO WIEDZIEĆ

- ✓ **tlenek węgla (czad) jest bezbarwny i bezwonny**, co czyni go szczególnie niebezpiecznym, powstaje w wyniku niepełnego spalania się węgla, koksu, drewna, a także gazu (butanu, propanu);
- ✓ przyczyną zagrożenia czadem mogą być niesprawne przewody kominowe, źle wietrzone pomieszczenia, wadliwe palniki gazowe;
- ✓ objawy, które mogą wskazywać na zatrucie tlenkiem węgla: ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, zaburzenia równowagi i orientacji, osłabienie, zaburzenia świadomości (do śpiączki włącznie), drgawki, ból w klatce piersiowej (szczególnie u osób z chorobą wieńcową), nagłe zatrzymanie krążenia.

UDZIELANIE POMOCY W PRZYPADKU ZATRUCIA

Natychmiast otwórz okna i drzwi żeby przewietrzyć pomieszczenie, pamiętaj, że dłuższe przebywanie w pomieszczeniu zagraża również osobie niosącej pomoc

- ✓ jeśli to możliwe usuń poszkodowanego z zagrożonego miejsca;
- ✓ oceń stan poszkodowanego, jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo – ułóż go w pozycji bezpiecznej, jeśli poszkodowany nie oddycha – natychmiast zacznij wykonywać sztuczne oddychanie i masaż serca;
- ✓ zapewnij sobie pomoc innych osób, wezwij pogotowie ratunkowe;
- ✓ jeśli masz możliwość, wyłącz dopływ gazu do palnika (piecyka).

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZATRUCIA CZADEM

- ✓ dbaj o sprawność układ przewodów kominowych;
- ✓ nigdy nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych;
- ✓ często wietrz pomieszczenia;
- ✓ zainstaluj czujnik czadu.

KATASTROFA BUDOWLANA

- ✓ niezwłocznie wezwij pomoc dzwoniąc na numer alarmowy **112**;
- ✓ jeśli istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej z rejonu katastrofy;
- ✓ jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjściem ewakuacyjnym, spróbuj wydostać się na zewnątrz przez okno lub inny otwór;
- ✓ w miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym.

GDY NIE MASZ MOŻLIWOŚCI OPUSZCZENIA ZAWALONEGO BUDYNKU

- ✓ wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz białe prześcieradło, obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy;
- ✓ jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe np. rury;
- ✓ jeśli masz telefon komórkowy, korzystaj z niego oszczędnie, tylko do wzywania pomocy;
- ✓ jeśli masz dostęp do świeżego powietrza, wzywaj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen;
- ✓ staraj się oszczędzać siły i zachować spokój;
- ✓ jeżeli możesz udzielaj pomocy innym poszkodowanym.

JEŚLI UDAŁO CI SIĘ OPUŚCIĆ ZAWALONY BUDYNEK

- ✓ powiadom pierwszego napotkanego ratownika o osobach znajdujących się w budynku i o osobach, których na pewno w nim nie ma;
- ✓ bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą, przekaż ratownikom inne informacje im pomocne;
- ✓ udaj się do wskazanego przez służby bezpiecznego miejsca;
- ✓ jeśli doznałeś obrażeń, udaj się do punktu medycznego;
- ✓ nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody inspekcji nadzoru budowlanego;
- ✓ zgłoś swoje potrzeby do władz lokalnych, czekaj na dalsze dyspozycje;

JEŚLI ZNAJDUJESZ SIĘ W REJONIE KATASTROFY

- ✓ opuszczając mieszkanie/budynek zabierz ze sobą dokumenty, leki które przyjmujesz na stałe, pieniądze, ciepłe ubranie, telefon komórkowy;
- ✓ zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, zwróć uwagę na sąsiadów (osoby starsze, niepełnosprawne);
- ✓ jeśli masz możliwość wyłącz prąd, gaz, zamknij zawory wody;
- ✓ przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność;
- ✓ stosuj się do poleceń służb ratowniczych.

ZAGROŻENIE TERRORYSTYCZNE

Alarmuj w każdym przypadku zauważenia broni lub innego niebezpiecznego narzędzia !!!

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU STRZELANINY

- ✓ jeżeli w bezpośrednim sąsiedztwie rozległy się strzały, uciekaj z miejsca zagrożonego - nie ratuj rzeczy osobistych i nie staraj się za wszelką cenę pomagać innym;
- ✓ biegnij pochylony, obserwuj teren i myśl którądy możesz się wydostać z miejsca zagrożonego;
- ✓ jeżeli nie możesz uciekać, szukaj naturalnych osłon które ochronią Cię przed pociskami np. grubych ścian, murków, krawężników czy drzew- połoń się na ziemi osłoń rękami głowę, nie ruszaj się do końca strzelaniny, w miarę możliwości obserwuj otoczenie, czekaj na działanie Policji;
- ✓ jeżeli chowasz się za samochodem, jako zasłonę wykorzystaj miejsce ulokowania silnika;
- ✓ jeżeli nie możesz wydostać się z budynku, a napastnik Ciebie nie zauważył, ukryj się w jakimś pomieszczeniu:
 - zachowaj ciszę;
 - zabarykaduj drzwi, ciężkimi przedmiotami np. szafka, biurko, stół;
 - wyłącz źródła dźwięku i światła np. telewizor, radio, oświetlenie;

- wycisz telefon;
- schowaj się w ciemnym rogu pomieszczenia lub za meblami;
- jeżeli w pomieszczeniu do którego wszedłeś są jakieś osoby, kieruj nimi wydając polecenia wykonania powyższych czynności, poleć im w miarę możliwości rozproszyć się i ukryć za meblami w pomieszczeniu;
- słuchaj odgłosów z zewnątrz;
- bez względu na to co się dzieje zachowuj bezwzględną ciszę, nie wychodź z pomieszczenia czekaj na przybycie służb ratowniczych;
- jeżeli jesteś bezpieczny ukryty w pomieszczeniu dzwoń na numer alarmowy, rozmawiaj cicho z operatorem i nasłuchuj odgłosów z otoczenia, przekaż:
 - co i gdzie się wydarzyło
 - lokalizację sprawcy i kierunek poruszania
 - liczbę sprawców, ich opis i uzbrojenie
 - podaj liczbę poszkodowanych
 - odpowiadaj na pytania operatora
- jeżeli nie możesz rozmawiać pozostaw aktywne połączenie i pozwól słuchać operatorowi.

**WALKĘ Z NAPASTNIKIEM PODEJMUJ TYLKO
JEŻELI NIE MASZ MOŻLIWOŚCI UCIEKAĆ
LUB UKRYĆ SIĘ, A SPRAWCA KTÓREGO
CELEM JEST ZABICIE JAK NAJWIĘKSZEJ
LICZBY OSÓB ZMIERZA W TWOIM KIERUNKU
I ZNAJDUJESZ SIĘ W SYTUACJI
BEZPOŚREDNIEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA**

GDY MUSISZ WALCZYĆ:

- wybierz odpowiedni moment do ataku, postaraj się na moment odwrócić uwagę napastnika
 - musisz zaatakować z pełną determinacją i maksymalną agresją
 - do walki możesz wykorzystać przedmioty które masz w pobliżu: krzesło, nożyczki, długopis, szkło, dezodorant w sprayu, itp., atakuj miejsca witalne – krtań, szyja, głowa, oczy;
 - walcz do czasu unieszkodliwienia napastnika i wołaj pomocy - inne ukryte osoby mogą udzielić ci wsparcia;
- ✓ po zakończeniu strzelaniny i uwolnieniu będziesz przesłuchiwany przez Policję dlatego czekaj cierpliwie na zakończenie czynności.

JEŻELI STAŁEŚ SIĘ ZAKŁADNIKIEM

RÓB, CO CI KAŻĄ. NIE GRAJ BOHATERA I NIE STAWIAJ OPORU NIE DYSKUTUJ Z NAPASTNIKAMI, NIE BUNTUJ SIĘ - TO MOŻE TYLKO POGORSZYĆ SYTUACJĘ. TWOIM CELEM POWINNO BYĆ PRZETRWANIE CZEKAJ NA AKCJĘ WYSPECJALIZOWANEJ JEDNOSTKI RATOWNICZEJ

- ✓ nie uciekaj, jeżeli to możliwe, połóż się na ziemi, wykorzystaj naturalne osłony (np. ściana, schody, meble), rękami chroń głowę, staraj się zachować spokój;
- ✓ jeżeli masz możliwość nie kładź się na ciągach komunikacyjnych lub pod oknami;
- ✓ unikaj dłuższego kontaktu wzrokowego z napastnikiem – może to wzbudzić jego agresję;
- ✓ nie odwracaj się tyłem do napastnika;
- ✓ wykonuj polecenia napastników, jeżeli oczekują od ciebie odpowiedzi, udziel jej po dłuższym namyśle- unikaj dyskusowania, częstego zadawania pytań, gwałtownych ruchów, obraźliwych zwrotów;
- ✓ zawsze pytaj napastników o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia torby itp.;
- ✓ na żądanie napastników oddaj im wszystkie przedmioty osobiste
- ✓ nie zwracaj na siebie uwagi napastników;
- ✓ pozbadź się niepostrzeżenie oznaki pozycji zawodowej – jej identyfikacja może spowodować agresję napastników;

- ✓ stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od napastników wody, posiłku, opatrunku, możliwości skorzystania z toalety, udzielenia pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne;
- ✓ stawiaj sobie przyszłe cele (co będziesz robił po uwolnieniu?) - umacnia to wolę przeżycia;
- ✓ staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie;
- ✓ staraj się dbać o higienę osobistą;
- ✓ stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do współwięźniów – wśród nich może znajdować się ukryty napastnik;
- ✓ nie ujawniaj otoczeniu swoich obaw i słabych punktów – kontroluj swoje reakcje i wypowiedzi;
- ✓ staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – twoje zeznania mogą pomóc Policji w dalszych działaniach;
- ✓ bądź świadom, że przy wydłużającym się czasie uwięzienia, u ciebie lub u współzakładników może obudzić się „syndrom sztokholmski” (sympatyzowanie z prześladowcami, chęć pomocy im)
- ✓ nie blokuj drogi ucieczki napastników.

JEŻELI ZOSTAŁEŚ ZWOLNIONY W WYNIKU NEGOCJACJI LUB UDAŁO CI SIĘ UCIEC STARAJ SIĘ PRZEKAZAĆ POLICJI JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA TEMAT

- ✓ napastników (liczba, opis wyglądu, broń i wyposażenie, zachowanie, charakterystyczne cechy);
- ✓ obiektu oraz miejsca przetrzymywania zakładników;
- ✓ zakładników (liczba, stan zdrowia, charakterystyczne cechy, itp.);
- ✓ innych elementów mogących zagrażać zakładnikom lub interweniującym policjantom.

JEŻELI ZNALAZŁEŚ SIĘ W CENTRUM LUB W BEZPOŚREDNIM ZASIĘGU AKCJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ

PAMIĘTAJ! Akcja służb ratowniczych zawsze wywołuje zamieszanie i panikę, towarzyszą jej krzyki, wybuchy, strzały

- ✓ nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – policjanci mogą uznać Cię za napastnika;
- ✓ połóż się za najbliższym ukryciem, trzymając ręce z otwartymi dłońmi na wysokości głowy;
- ✓ nie próbuj pomagać, nie atakuj napastników;
- ✓ słuchaj i wykonuj polecenia i instrukcje dawane przez policjantów – bądź świadom, że będą to działania gwałtowne, wykluczające jakiegokolwiek namiastki sprzeciwu – nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub próbą dyskusji;
- ✓ nie dotykaj, nie podnoś przedmiotów pozostawionych przez napastników lub policjantów;
- ✓ nie trzyj oczu w przypadku użycia gazów łzawiących;
- ✓ po wydaniu polecenia opuszczenia pomieszczenia, opuść je jak najszybciej, nie zatrzymując się np. w celu zabrania rzeczy osobistych lub załatwienia potrzeby fizjologicznej;
- ✓ w trakcie prowadzonych czynności wyjaśniających, odpowiadaj na pytania osoby prowadzącej przesłuchanie (przedstaw się i opowiedz, jak znalazłeś się w miejscu zamachu) – bądź świadom, że do chwili potwierdzenia twojej tożsamości i wykluczenia udziału w grupie napastników, będziesz traktowany jak przestępca.

JEŻELI W WYNIKU POMYŁKI LUB DYNAMICZNYCH ZDARZEŃ STAŁEŚ SIĘ PRZYPADKOWYM „CELEM” AKCJI POLICYJNEJ

- ✓ nie stawiaj oporu - opór spowoduje zwiększenie gwałtowności działań, a policjanci będą traktowali cię jak napastnika;
- ✓ wykonuj polecenia i instrukcje przekazywane przez interweniujących policjantów;
- ✓ **nie próbuj wyjaśniać sprawy, zadawać pytań czy dyskutować podczas akcji policyjnej - będziesz mógł wszystko wyjaśnić po zakończeniu działań.**

ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE LUDNOŚCI W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

Sygnaly alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe (niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych) oraz środki masowego przekazu – radio i telewizję, a także poprzez telefonie komórkową z wykorzystaniem aplikacji „RSO” (Regionalny system ostrzegania) i „Alert RCB”.

UWAGA!



Syreny wykorzystywane także są w ćwiczeniach systemów ochrony ludności. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest przez organizatora do mediów co najmniej 24 godziny przed planowanym treningowym uruchomieniem syren.

PAMIĘTAJ: Jeżeli usłyszałeś lub zobaczyłeś sygnał alarmowy, słuchaj lokalnych stacji radiowych lub telewizyjnych i oczekuj na komunikaty związane z zasadami postępowania.

SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW		
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY
OGŁOSZENIE ALARMU 	 3 minuty Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	 Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	 ZNAK ŻÓŁTY W KSZTAŁCIE TRÓJKĄTA LUB W UZASADNIONYCH PRZYPADKACH INNEJ FIGURY GEOMETRYCZNEJ
ODWOŁANIE ALARMU 	 3 minuty Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	 Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU	SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU
	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla.....
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI 	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla.....
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla.....

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W SYTUACJI WYPADKU NA DRODZE

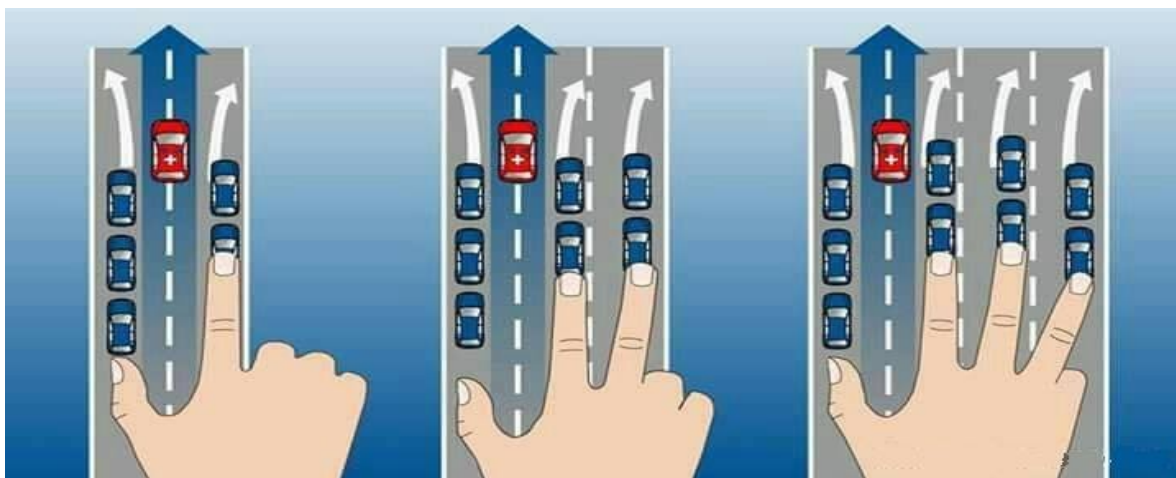
1. Gdy jesteś świadkiem wypadku drogowego:

- a) Zabezpiecz miejsce wypadku (wystaw trójkąt ostrzegawczy);
- b) Jeżeli są inni świadkowie nakaż się odsunąć, wyznacz osobę odpowiedzialną za zachowanie porządku i przeciwdziałanie zbiegowisku;
- c) Oceń sytuację: osoby poszkodowane (ilość osób i jakie rany oraz urazy), miejsce wypadku;
- d) Jeżeli są inni świadkowie wyznacz osobę odpowiedzialną za powiadamianie służb ratunkowych, jeżeli jesteś sam powiadom służby ratownicze poprzez telefon nr 112.
- e) Przystąp do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;

Po przybyciu służb ratowniczych wykonuj ich polecenia.

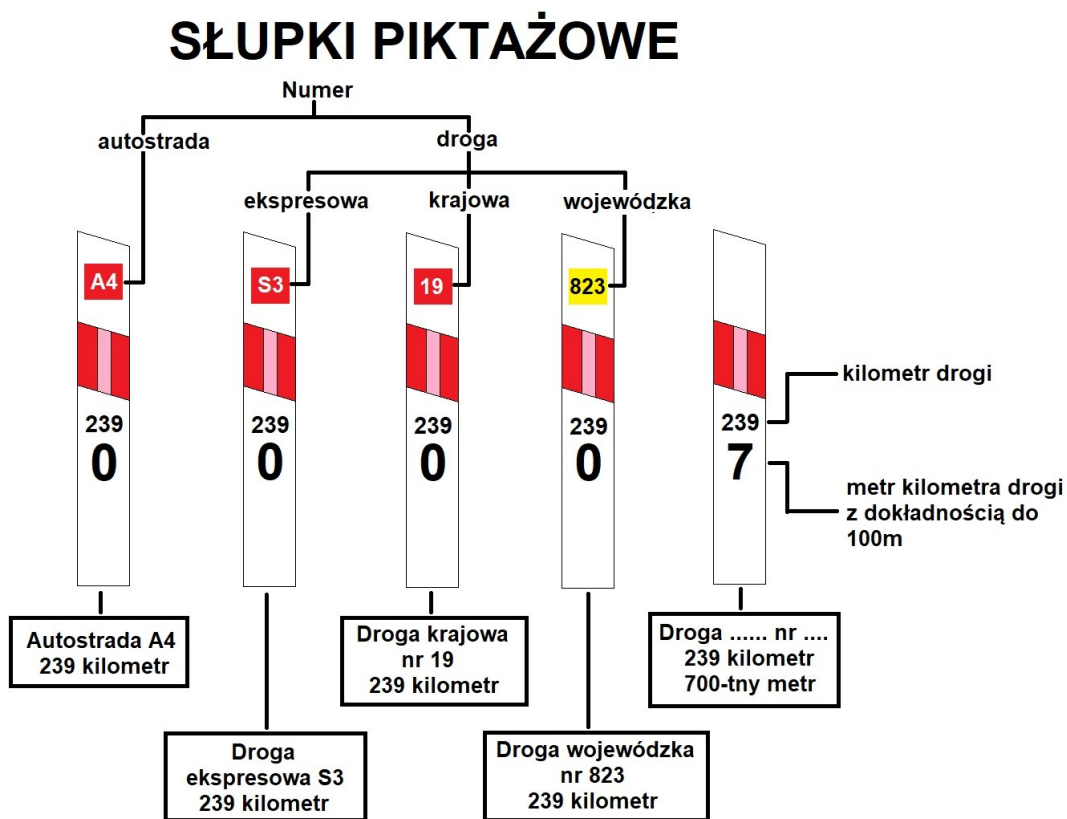
2. Tworzenie korytarza życia na drodze

ZASADA PRAWEJ RĘKI

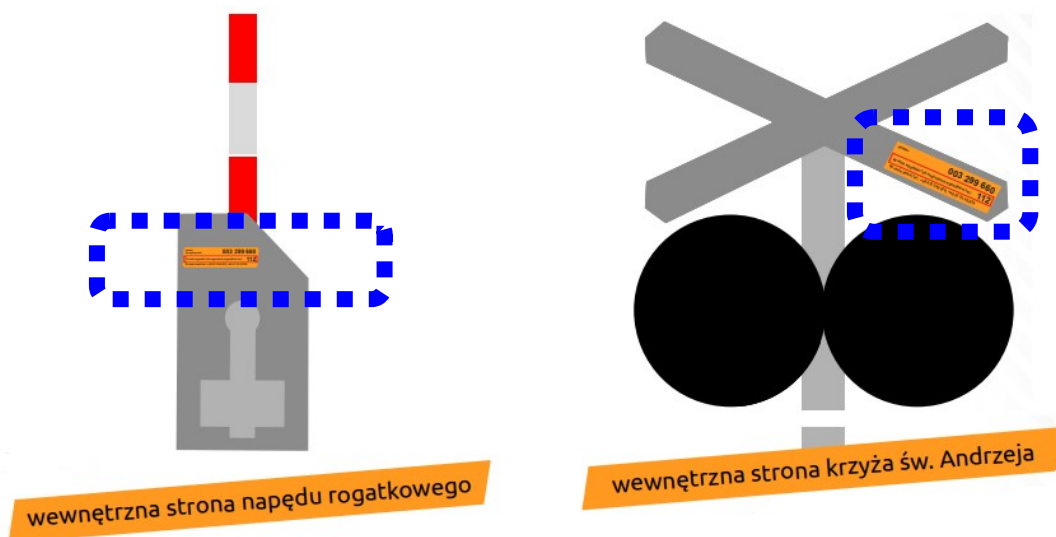


1. Rozejrzyj się wkoło i pomyśl jak szeroki korytarz jest potrzebny - oceń wielkość pojazdu ratowniczego.
2. Zobacz w jakim kierunku tworzą korytarz inni kierowcy – zasada prawej ręki.
3. Dostosuj się do ogółu stosując.
4. Jeżeli trzeba wjedź na chodnik, trawnik, pobocze – oceń czy będzie to bezpieczne dla Ciebie – zawsze zachowaj własne bezpieczeństwo.

3. Wykorzystanie słupków piktażowych do ustalenia miejsca zdarzenia na drodze:



4. Wykorzystanie oznakowania przejazdu kolejowego do ustalenia miejsca zdarzenia na drodze:



Numer przejazdu do lokalizacji miejsca zdarzenia

numer skrzyżowania: **003 299 660**

W razie wypadku lub zagrożenia wypadkiem tel.: **112**

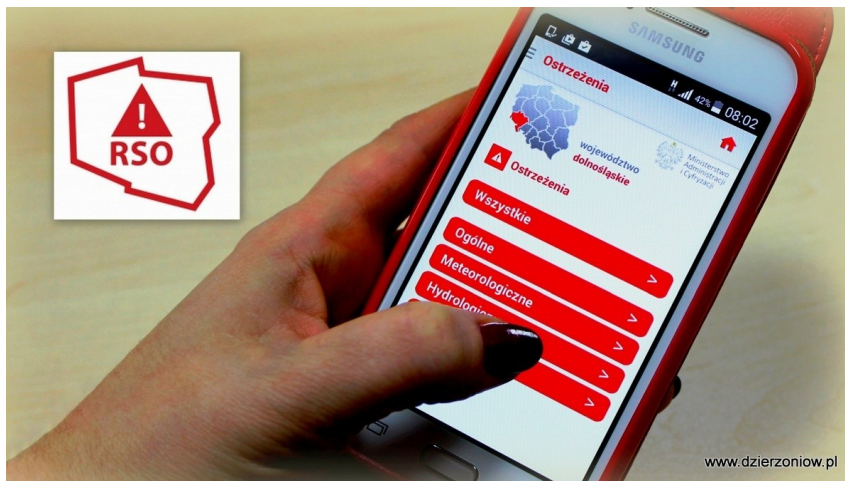
W razie awarii tel.: +48 012 345 678, +48 01 23 45 678

OPTYMALNA ZAWARTOŚĆ PLECAKA EWAKUACYJNEGO / RATUNKOWEGO

- Radio na baterie + baterie zapasowe;
- Latarka + baterie zapasowe (zapasowa żarówka dla latarek nieledowych);
- Dokumenty + pendrive z kopiami elektronicznymi dokumentów;
- Karta z opisem schorzeń i branych leków;
- Gotówka, mapa, notatnik, długopis/foliopis/flamaster/ołówek
- Apteczka – woda utleniona w żelu, gaza, bandaże, plastry, krople żołądkowe, tabletki przeciwbólowe, nożyczki, chusta trójkątna, koc termiczny, opaska zaciskowa, itp.
- Gwizdek, zapalniczka/zapałki, maski oddechowe, kompas/busola/GPS, telefon, nóż, ołówek, notes, kombinerki lub narzędzie wielofunkcyjne, butelka filtrująca wodę, otwieracz do puszek, komplet sztuców turystycznych;
- Posiłki na 2-3 dni – żywność paczkowana, długoterminowa, niewymagająca przechowywania w chłodni;
- Ubranie i bielizna na zmianę, śpiwór, kurtka przeciwdeszczowa;
- Mydło, ręcznik, żel do dezynfekcji;
- Worki na śmieci, gumy, sznurki, taśma, saperka turystyczna.

BEZPŁATNE APLIKACJE OSTRZEGANIA NA SMARTFON

Regionalny System Ostrzegania – RSO.



iPolak – aplikacja na czas pobytu za granicą.



Poradnik opracowano na podstawie wniosków z ćwiczeń w zakresie przeciwdziałania zagrożeniom organizowanych przez Wydział Bezpieczeństwa Mieszkańców i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Lublin. Wykorzystano również wiedzę i doświadczenie pracowników wydziału oraz treści zawarte w poradnikach umieszczonych na stronach Rządowego Centrum Bezpieczeństwa oraz w aplikacji RSO (Regionalny System Ostrzegania).

Opracował:
Dariusz KRZYSZTOFIK