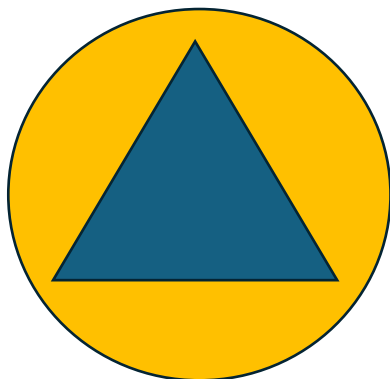


**URZĄD MIEJSKI W BIELSKU-BIAŁEJ
WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**

PORADNIK OCHRONY LUDNOŚCI



BIELSKO-BIAŁA 2026

Świadomość charakteru współczesnych zagrożeń, w tym zagrożenia wynikającego z ataku terrorystycznego oraz konfliktu zbrojnego odgrywa kluczową rolę w profilaktyce.

Znając sposoby rozpoznawania symptomów ewentualnego zagrożenia, a także bezpiecznego reagowania zwiększamy swoje szanse na przetrwanie.

Jeżeli przygotujemy mieszkańców miasta na ekstremalny scenariusz, który dotyka wszystkich, uporanie się z każdym innym kryzysem będzie dużo łatwiejsze.

W takiej sytuacji każdy musi umieć się o siebie zatroszczyć, by pomagać innym i nie być obciążeniem.

Materiały wykorzystane w poradniku, ze strony:

antyterroryzm.gov.pl

rcb.gov.pl

mswia.gov.pl

tpcoe.gov.pl

mz.gov.pl

SPIS TREŚCI

LP	ROZDZIAŁ	STR.
ZAGROŻENIA TERRORYSTYCZNE		
1	STOPNIE ZAGROZENIA TERRORYSTYCZNEGO	4
2	POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM	6
3	CO MOŻE WSKAZYWAĆ NA BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ZAMACHEM	7
4	PODEJRZANE DZIAŁANIA	9
5	INFORMACJA O PODŁOŻENIU ŁADUNKU WYBUCHOWEGO	10
6	POSTĘPOWANIE PO OTRZYMANIU PODEJRZANEJ PRZESYŁKI	13
7	ZAMACH BOMBOWY	14
8	PO WYBUCHU BOMBY	16
9	GDY PADNĄ STRZAŁY – AKTYWNY STRZELEC	17
10	ZAKŁADNIK	20
11	POSTĘPOWANIE W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ	21
CO TRZEBA WIEDZIEĆ		
12	EWAKUACJA	22
13	NIE DAC SIĘ ZASKOCZYĆ - PLANOWANIE	23
14	JAK PRZYGOTOWAĆ FIRME NA ZAGROŻENIA	24
15	WTARGNIĘCIE NAPASTNIKA DO PLACÓWKI OŚWIATOWEJ	27
16	O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?	31
17	PLECAK EWAKUACYJNY	36
18	SYGNAŁY W SYTUACJI ZAGROŻENIA	38
19	JAK WEZWAĆ POMOC PRZEZ RADIO	39
20	GDY ZNAJDZIESZ NIEWYBUCH	40
21	ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE, CHEMICZNE, RADIACYJNE	42
22	PIERWSZA POMOC	44
23	TLENEK WĘGLA	47
24	NUMERY ALARMOWE	50
KONFLIKT ZBROJNY		
25	KONFLIKT HYBRYDOWY I WOJNA INFORMACYJNA	51
26	KONFLIKT ZBROJNY	53
27	KONFLIKT ZBROJNY- GDY NASTAPI UDERZENIE RAKIETOWE LUB NALOT	54
28	OCHRONA PRZED DRONAMI	56
29	OBCE WOJSKA	58
30	OGÓLNE WSKAZÓWKI W RAZIE WYBUCHU JĄDROWEGO	59
31	BUDOWLE OCHRONNE	65
32	AKCJA JODOWA - DYSTRYBUCJA PREPARATU JODOWEGO	71
33	SYGNAŁY ALARMOWE- POSTĘPOWANIE PO OGŁOSZENIU ALARMU	73
34	JAK SIĘ TO ROBI W INNYCH KRAJACH	77

1. STOPNIE ZAGROŻENIA TERRORYSTYCZNEGO

Brak informacji wskazujących na zagrożenie terrorystyczne na obszarze RP poziom podstawowy.

Pierwszy stopień alarmowy (stopień ALFA, oznaczony kolorem zielonym) ma zastosowanie w przypadku uzyskania informacji o możliwości wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym, którego rodzaj i zakres jest trudny do przewidzenia. Jego wprowadzenie ma charakter ogólnego ostrzeżenia, a okoliczności nie usprawiedliwiają uruchomienie przedsięwzięć zawartych w wyższych stopniach alarmowych. Wszystkie organy administracji publicznej i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo powinny być w stanie wprowadzić i utrzymywać przedsięwzięcia tego stanu alarmowego na czas nieograniczony.

Drugi stopień alarmowy (stopień BRAVO, oznaczony kolorem żółtym) ma zastosowanie w przypadku uzyskania informacji o możliwości wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym. Stopień ten jest wprowadzany w przypadku zaistnienia zwiększonego i przewidywalnego zagrożenia działalnością terrorystyczną lub aktem sabotażu, jednakże konkretny cel ataku nie został zidentyfikowany. Wszystkie organy administracji publicznej i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo powinny posiadać możliwość utrzymania tego stopnia do chwili ustąpienia zagrożenia, nie naruszając swoich zdolności do bieżącego działania.

Trzeci stopień alarmowy (stopień CHARLIE, oznaczony kolorem pomarańczowym) ma zastosowanie w przypadku, jeżeli zaistniało konkretne zdarzenie, potwierdzające cel potencjalnego ataku terrorystycznego lub w przypadku uzyskania informacji o osobach (grupach) przygotowujących działania terrorystyczne lub sabotażowe, albo też wystąpiły zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym godzące w bezpieczeństwo innych państw i stwarzające potencjalne zagrożenie dla Polski. Wprowadzenie przedsięwzięć tego stopnia na dłuższy czas może spowodować utrudnienia i będzie miało

wpływ na funkcjonowanie służb odpowiedzialnych za zapewnienie bezpieczeństwa.

Czwarty stopień alarmowy (stopień DELTA według terminologii

NATO) ma zastosowanie w przypadku wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym lub sabotażowym, powodującego zagrożenie bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej lub bezpieczeństwa innych państw i stwarzającego zagrożenie dla Polski, albo też wysokiego prawdopodobieństwa wystąpienia takich działań na terytorium RP.

Podstawa prawna

*Ustawa z dnia 10 czerwca 2016 r. o działaniach antyterrorystycznych
Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2016 r. w sprawie
zakresu przedsięwzięć wykonywanych w poszczególnych stopniach
alarmowych i stopniach alarmowych CRP*

2. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

Przygotowania do ataku terrorystycznego zawsze prowadzone są w tajemnicy. Z tego względu sygnały o grożącym niebezpieczeństwie są mało dostrzegalne. Jednak zwracanie uwagi na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i jego skuteczną neutralizację.

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwróć uwagę na:

Osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują, lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, centra handlowe, kościoły, szkoły i inne obiekty użyteczności publicznej).

Częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach (osoby wspólnie oglądające nagrania ze scen egzekucji przeprowadzonych przez terrorystów, pożegnanie wideo terrorystów-samobójców, zazwyczaj takim nagraniem towarzyszy podkład dźwiękowy o charakterystycznym wschodnim zabarwieniu czy też studiujące plany obiektów publicznych).

Nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów.

Nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów biurowca czy wynoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.

ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, zgłoś to policji, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego lub Straży Miejskiej. Od Twojej czujności może zależeć bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich.

3. CO MOŻE WSKAZYWAĆ NA BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM

W celu uniknięcia bezpośredniego niebezpieczeństwa, zawsze warto zachować czujność, zwłaszcza w miejscach, gdzie znajduje się duża liczba ludzi, np. w trakcie zakupów, w podróży, podczas uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych.

Podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod wpływem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, jasnymi śladami świeżego golenia na bardzo opalonej twarzy, próbujące zostawić pakunki w miejscach publicznych).

Pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, paczki, pakunki, plecaki.

Podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się nie spodziewamy.

Samochody, a zwłaszcza furgonetki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami np. w sąsiedztwie kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń.

ZAPAMIĘTAJ

Należy uważnie obserwować otoczenie, zwracać uwagę na nietypowe zachowania osób lub przedmioty pozostawione bez nadzoru w miejscach publicznych.

W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego, nie powinno się podejmować samodzielnie żadnych działań. Należy stosować się do następujących zasad:

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadomić służbę ochrony obiektu lub jego administratora, Policję, Straż Pożarną, Straż Miejską/ Gminną lub władze administracyjne.

Nie próbować obezwładnić podejrzanych osób (należy je natomiast dyskretnie obserwować i starać się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

ZAPAMIĘTAJ

Zgłaszając informację o zagrożeniu należy podać:

Swoje nazwisko i numer telefonu.

Rodzaj zagrożenia i przesłanki do zagrożenia (podejrzane osoby, pozostawiony bez dozoru pakunek, informacja przekazana przez inną osobę).

Adres zagrożonego obiektu, możliwie dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. pojawiające się nagle u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych, lub inne nietypowe objawy).

4. PODEJRZANE DZIAŁANIA

W sytuacjach zagrożenia Policja może włączyć dodatkowe patrole w różnych miejscach i utrzymywać częstszą komunikację ze strukturami lokalnymi. **Mieszkańcy powinni zwiększyć czujność i informować policję o każdym podejrzanym zachowaniu w okolicy.** Wiele osób nie robi tego, ponieważ nie jest pewna czy to, co zaobserwowali, zasługuje na zameldowanie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości niezwłocznie dzwoni na policję. Nie marnuj cennego czasu, by najpierw podyskutować o tym z przyjaciółmi czy sąsiadami.

Jeśli podejrzewasz, że doszło lub może dojść do przestępstwa, dzwoni pod numer **997** lub **112**. Nie ulegaj panice, nie wystawiaj też siebie na ryzyko. **Gdy zachowanie wydaje się po prostu podejrzanym, zadzwoń pod numer policji** i opisz to szczegółowo. Nie musisz podawać swojego nazwiska. Gdybyś jednak chciał, by skontaktował się z Tobą policjant, podaj swoje nazwisko, adres i numeru telefonu i poproś policjanta o kontakt. Nie obawiaj się niczego. Informacje te są poufne.

Rodzaje zachowań, o których powinniście powiadomić policję:

- Ktoś zaglądnący do domów lub samochodów.
- Powtarzająca się obecność dziwnych pojazdów w sąsiedztwie.
- Osoby majstrujące przy instalacjach elektrycznych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych.
- Dziwne zapachy ulatniające się z i wokół domów oraz innych budynków.
- Pukający od drzwi do drzwi, a nie legitymujący się niczym, doradcy prawni lub jakiegokolwiek inne osoby chodzące od drzwi do drzwi.
- Osoby podejrzanym obserwujące Twoją okolicę.

ZAPAMIĘTAJ

Unikaj ruin i innych mało uczęszczanych miejsc, mogą one być miejscem przebywania terrorystów lub przestępców. Raczej nie pozwól Ci odejść wolno.

5. INFORMACJA O PODŁOŻENIU ŁADUNKU WYBUCHOWEGO

Zasady postępowania dla osób, które jako pierwsze uzyskały informację o podłożeniu lub zlokalizowaniu urządzenia wybuchowego w obiekcie użyteczności publicznej.

Informacja o podłożeniu urządzenia wybuchowego przekazana telefonicznie

- Zachowaj spokój i nie rozłączaj się.
- Jeżeli to możliwe, zasygnalizuj innym osobom, aby przysłuchiwali się rozmowie.
- Poproś o powiadomienie o tej sytuacji administratora i Policję.
- Jeżeli aparat telefoniczny identyfikuje numer dzwoniącego, zanotuj ten numer albo symbole, które się pojawiły na wyświetlaczu.
- Zapisz dokładnie słowa informacji i utrzymuj dzwoniącego jak najdłużej na linii, użyj **formularza rozmowy ze zgłaszającym podłożenie urządzenia wybuchowego**, który pomoże Ci zebrać jak największą liczbę informacji.
- Jeżeli to możliwe, nagraj rozmowę.
- Bądź dostępny i gotowy do przekazania szczegółowych informacji dotyczących rozmowy służbom przybyłym na miejsce.

Informacja o podłożeniu urządzenia wybuchowego przekazana osobiście

- Jeśli osoba przekazująca informację odejdzie zanotuj, w którym kierunku się udała
- Powiadom administratora i Policję.
- Zapisz przekazaną informację dokładnie w ten sam sposób, w jaki została wyartykułowana.
- Zanotuj rysopis osoby, która przekazała informację.

Informacja o podłożeniu urządzenia wybuchowego przekazana listownie

- Jeżeli to możliwe ogranicz dostęp do dokumentu innym osobom.
- Zawiadom administratora i Policję.
- Zapamiętaj, kto widział i dotykał dokument.
- Jeżeli to możliwe sfotografuj treść dokumentu.

Informacja o podłożeniu urzędnika wybuchowego przekazana pocztą elektroniczną

- Zostaw wiadomość otwartą na komputerze.
- Zawiadom administratora obiektu, administratora systemu wewnętrznego i Policję.
- Utrwal informację, np. wydrukuj, sfotografuj albo skopiuj wiadomość i jej temat.
- Zanotuj datę i czas odebrania wiadomości.

ZAPAMIĘTAJ

Od tego co zapamiętasz lub zanotujesz może zależeć powodzenie akcji antyterrorystycznej. Nie lekceważ sygnałów, nie traktuj ich jak głupiego dowcipu. Oceną sytuacji zajmą się specjaliści.

Bomba w domu. Jeżeli odebrałeś informacje np. przez telefon, że masz bombę w domu, zawiadom natychmiast policję oraz do czasu przyjazdu policji;

- Nie stawaj na progu ani na wycieraczce.
- Nie dotykaj dzwonka.
- Nie zapalaj światła.
- Nie uruchamiaj i nie sprawdzaj systemów alarmowych.
- Nie stawaj na chodnikach, wykładzinach, dywanach stanowiących tzw. ciąg komunikacyjny w mieszkaniu.
- Nie używaj TV, radia telefonu stacjonarnego.
- Nie włączaj żadnych innych urządzeń elektrycznych lub gazowych jak najszybciej opuść mieszkanie.
- Postaraj się powiadomić jak najwięcej osób z Twojego sąsiedztwa.

W przypadku informacji, podejrzenia podłożenia bomby w samochodzie

- Obejdz samochód i zajrzyj pod spód.
- Zwróć uwagę na podwieszane pojemniki lub paczki, wystające przewody, kartki papieru.
- Sprawdź czy na podłożu nie leżą kawałki opakowań, drutu, ściętej izolacji, taśmy samoprzylepnej.

- Zobacz czy na oponach nie ma kawałków taśmy samoprzylepnej.
- Sprawdź czy na masce silnika lub bagażnika nie ma śladów otwierania.

ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli doszedłeś do wniosku, że w samochodzie może być bomba, powiadom natychmiast policję, ostrzeż ludzi i nie zbliżaj się więcej do samochodu.

6. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU OTRZYMANIA PRZESYŁKI, MOGĄCEJ ZAWIERAĆ URZĄDZENIE WYBUCHOWE

W przypadku ujawnienia/otrzymania podejrzanej przesyłki:

- Nie przemieszczaj jej (trzymaną delikatnie odłóż).
- Nie ściskaj ani nie deformuj.
- Opuść pomieszczenie.
- Natychmiast powiadom przełożonych i Policję.

Na co należy zwrócić uwagę:

- Grubość nie mniejsza niż 3mm.
- Waga od 40 do 220g zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar.
- Zniekształcona powierzchnia.
- Fakt skierowania do kierownika, np. z dopiskiem „do rąk własnych”.
- Dopisek, aby otwierać osobiście przez adresata.
- Zbyt duża wartość naklejonych znaczków.
- Nieznany nadawca.
- Mocne opakowanie.
- Słyszalny metaliczny szelest podczas poruszania przesyłką.
- Niezidentyfikowane plamy na przesyłce.
- Zapach migdałów, marcepana, myszy, chemikaliów.
- Małe otwory (nakłucia) w kopercie lub opakowaniu.
- Wystające odcinki drutów lub klamerek.
- Uszkodzenie (naruszenie) przesyłki.

ZAPAMIĘTAJ

Podjrzana przesyłkę należy położyć na gładkiej powierzchni i oddalić się na odległość minimum 10 m, a w wypadku pomieszczenia, opuścić je. Przesyłki nie wolno otwierać ani deformować.

O wszystkich zastrzeżeniach, co do ujawnionej przesyłki należy niezwłocznie poinformować interweniującego pirotechnika.

7. ZAMACH BOMBOWY

Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych należą do najczęściej dokonywanych i najgroźniejszych.

- Informacji o zagrożeniu incydem bombowym nie wolno bagatelizować ani lekceważyć.
- Specyfika zamachu bombowego polega na tym, że nie rozróżnia on „swoich” czy „obcych”, natomiast broń palna jest skierowana przez terrorystę lub pospolitego przestępcę w konkretną osobę, porywa się też określonego człowieka.
- Należy pamiętać, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków.
- Nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.
- Każdy przedmiot, z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo został pozostawiony (co widzimy) przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu powinien być uznany za podejrzany.
- Podejrzanych pakunków, bagażu, nie wolno dotykać ani tym bardziej ich przemieszczać.
- Jeżeli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia. Nie wolno w jej pobliżu używać telefonów komórkowych, odbiorników fal radiowych, itp.
- Zachowaj spokój. Poinformuj odpowiednie służby o zdarzeniu i stratach (Policję, Straż Miejską/Gminną, służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo obiektu).
- Do czasu przybycia Policji należy w miarę istniejących możliwości zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych na niebezpieczeństwo.
- Jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożenia lub kierujących się w jej stronę jednocześnie staraj się nie wywołać paniki.

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie udaj się do wyjścia, zgodnie ze wskazaniami administratora budynku lub upoważnionych osób.
- W przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę niebezpieczna, nie ratuj na siłę swojego samochodu – **życie jest ważniejsze.**
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmując ona dalsze kierowanie akcją i należy bezwzględnie wykonywać polecenia funkcjonariuszy.

ZAPAMIĘTAJ

Najważniejsze jest ratowanie życia, a nie własności.

8. PO WYBUCHU BOMBY

- Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym, osób najbliższych i swoich współpracowników.
- Rozpocząć akcję polegającą na ewakuacji i udzieleniu pomocy osobom rannym i będącym w szoku.
- Nie dotykać i nie przemieszczać przedmiotów, które wzbudziły twój niepokój.
- Po przybyciu służb ratowniczych stosować się do ich zaleceń.
- Pamiętaj, po pierwszym wybuchu może nastąpić kolejny obliczony na spotęgowanie strat.
- W miarę możliwości pomagać innym, bardziej poszkodowanym.

ZAPAMIĘTAJ

Wykonuj polecenia odpowiednich służb, jakakolwiek samowola może być zagrożeniem dla Ciebie i innych.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany)

- Jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawołuj pomocy.
- W innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen.
- Jeżeli masz telefon komórkowy – użyj go w celu wezwania pomocy.
- Stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom.
- Swojej obecności i położeniu.
- Zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze.
- Oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

ZAPAMIĘTAJ

Twoim zadaniem jest przetrwanie.

9. GDY PADNA STRZAŁY „AKTYWNY ZABÓJCA” LUB „AKTYWNY STRZELEC”.

Napastnik, którego celem jest zabicie w danym miejscu, jak największej liczby ludzi, bez względu na wiek, płeć, przekonania lub wiarę. Sprawca nie formułuje żądań, działa krótko i skutecznie. Osoba, która wie, jak zareagować w razie ataku, zwiększa swoje szanse na przeżycie. Ważne, aby kierować się prostymi zasadami podczas ataku uzbrojonego napastnika:

UWAŻAJ

Zwracaj uwagę na nienaturalne zdarzenia i zachowania osób, nie bądź obojętny. Informacje o zagrożeniu przekazuj na numer alarmowy **112**.

UCIEKAJ

Gdy usłyszymy strzały, najważniejszą rzeczą jest oddalenie się z miejsca zdarzenia. Jeśli strzały padną w miejscu pracy lub innym miejscu publicznym, należy przyswoić sobie kilka prostych zasad postępowania.

Ewakuując się z samochodu, robimy to w pozycji leżącej – w praktyce wyczołgujemy się z niego. Pociski mogą zatrzymać się na silniku, jednak przez szybę przejdą bez problemu. Strzelcy najczęściej celują od góry do dołu, należy paść na podłogę samochodu jak najszybciej, a następnie wyczołgać się z niego. Pamiętać należy, że samochód **absolutnie** nie daje żadnej ochrony przed strzałami, a każdy pocisk penetruje drzwi pojazdu.

Ewakuacja z miejsca zdarzenia jest najrozsądniejszym posunięciem. Jeśli czujemy się zagrożeni, **po prostu uciekamy**. Nie należy wtedy pomagać innym na siłę, tracimy tylko bezcenny czas. Absolutnie nie przejmujemy się dobytkiem i rzeczami osobistymi. **Staramy się przy tym utrzymać możliwie najniższą pozycję ciała**, ale w taki sposób, aby mieć dobrą widoczność i aby nie ograniczała szybkości ewakuacji. Zawsze układajmy sobie plan ucieczki w głowie – od jednej osłony do drugiej, abyśmy w stresie nie trafili na ślepą uliczkę albo korytarz bez wyjścia. **Należy szukać osłon**, które nas uchronią przed pociskami – betonowych murów, grubych ścian.

Zawsze próbuj się ewakuować, nawet jeśli niektórzy nalegają, by zostać. Jeśli nie udało nam się zabrać swoich rzeczy, nie należy po nie wracać. A także - o ile to możliwe, wybrać bezpieczną drogę ucieczki. Gdy już uda nam się uciec, powinniśmy ostrzec o zagrożeniu inne osoby, które napotkamy na swojej drodze.

Gdy już będziemy bezpieczni, należy zadzwonić pod numer alarmowy **112** po zgłoszeniu się dyżurnego operatora spokojnie i wyraźnie należy podać;

- miejsce i rodzaj zdarzenia,
- informacje o zagrożeniu życia i zdrowia ludzkiego,
- liczbę oraz opis wyglądu napastników,
- ilość i rodzaj uzbrojenia (broń palna długa, narzędzie ostre, urządzenia wybuchowe),
- swoje imię i nazwisko,
- numer telefonu, z którego przekazywana jest informacja o zdarzeniu.

UKRYJ SIĘ

Jeśli ucieczka nie jest możliwa lub jest niebezpieczna, ukryj się! Zabarykaduj pomieszczenie, wycisz telefon i odsuń się od okien i drzwi, zachowaj ciszę i uspokój inne osoby w Twoim otoczeniu. Kluczowe jest, aby kryjówka nie była pułapką bez wyjścia.

PAMIĘTAJ

Zamknij i zarygluj drzwi.

Zastaw drzwi ciężkim meblem, ławkami.

Wyłącz wszystkie światła.

Wyłącz, wycisz wszystkie urządzenia elektroniczne.

Położ się na podłodze z dala od drzwi i okien.

Zachowaj ciszę.

Jeżeli to możliwe udzielaj pierwszej pomocy poszkodowanym.

Kiedy jesteśmy bezpieczni, należy wykonać telefon alarmowy pod 112. Należy go wykonywać wyłącznie, gdy jesteśmy bezpieczni! Jeśli siedzimy ukryci w pomieszczeniu, należy wyłączyć wszystkie źródła dźwięku i światła oraz zablokować wejścia ciężkimi

przedmiotami, na przykład meblami. Rozmawiamy wtedy cicho i jednocześnie nasłuchujemy otoczenie.

Podczas rozmowy z dyspozytorem informacje podajemy w kolejności:

- lokalizację sprawcy i kierunek jego poruszania się,
- opis i uzbrojenie sprawcy,
- swój stan, liczbę i stan rannych,
- inne niezbędne informacje (np. zablokowane trasy dojazdu).

Jeśli nie możemy mówić, zostaw telefon z włączonym połączeniem i pozwól dyspozytorowi słuchać. Należy się rozłączyć tylko wtedy, kiedy dyspozytor nam pozwoli, nie wcześniej.

UŻYJ SIŁY

Jeśli opcja ucieczki czy ukrycia się w bezpiecznym miejscu nie wchodzi w grę, a konfrontacja z napastnikiem jest nieunikniona, należy stanąć do walki, zaskoczyć napastnika swoim działaniem, użyć przedmiotu znajdującego się obok jako broni. Należy również próbować napastnika obezwładnić. Reguła jest prosta - przedmiot służący do obrony musi być większy niż broń napastnika.

Taktyka aktywnej obrony sprawdziła się w rzeczywistych sytuacjach. Należy jednak mieć świadomość, iż każda sytuacja jest inna. Inaczej zachowujemy się podczas wzięcia zakładników, w trakcie napadu na bank, który nie jest aktem terroru, a inaczej w momencie zagrożenia przez uzbrojonego napastnika

ZAPAMIĘTAJ

Obowiązują cztery proste zasady – schemat 4U:

UWAŻAJ

UCIEKAJ.

UKRYJ SIĘ.

UŻYJ SIŁY, jeśli nie ma innego wyjścia - STAŃ DO WALKI.

10. ZAKŁADNIK

Zdarza się, że przypadkowi ludzie, nawet pomimo zachowania zasad bezpieczeństwa stają się zakładnikami terrorystów lub przestępców. Należy wtedy przestrzegać następujących zasad.

- Jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu, gdzie się znajdujesz – nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycje leżącą za najbliższą osłoną.
- Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą.
- Nie odwracaj się tyłem do terrorysty.
- Wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi – odpowiadaj po dłuższym namyśle.
- Nie stawiaj oporu.
- Nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny.
- Staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi – człowiekiem.
- Staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością.
- Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (dyskusje, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty).
- Pytaj zawsze o pozwolenie pójścia do toalety, wstania, otworzenia torby itp.
- Na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste.
- Usuń (wyrzuć) niepostrzeżenie, jeżeli jest to możliwe oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję.
- Staraj się utrzymać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie.
- Pamiętaj, że wśród zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami.
- Nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów – kontroluj swoje reakcje.
- Nie blokuj drogi ucieczki terrorystom.
- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – to może pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.

ZAPAMIĘTAJ

Twoim zadaniem jest przetrwanie.

11. POSTĘPOWANIE W TRAKCIE OPERACJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ

Jeżeli jesteś zabarykadowany w bezpiecznym pomieszczeniu i nie jesteś pewien, że to służby ratownicze, nie otwieraj drzwi – służby zrobią to same.

- Nie uciekaj z miejsca akcji, nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie trzymaj niczego w dłoniach – możesz zostać uznany za terrorystę.
- Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższa osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy.
- Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów.
- Unikaj gwałtownych ruchów, alarmujących gestów itp.
- Nie trzymaj oczu w przypadku użycia granatów łzawiących.
- Słuchaj poleceń i instrukcji grupy antyterrorystycznej, poddawaj się jej działaniu, nawet jeżeli będą gwałtowne, nie zabieraj czasu zadawaniem pytań, nie wdawaj się w dyskusje.
- Po poleceniu wyjścia – opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych.
- Odpowiadaj na pytania funkcjonariuszy (przedstaw się i odpowiedz, jak znalazłeś się w miejscu zamachu), bądź jednak przygotowany na traktowanie jak potencjalny terrorysta, dopóki Twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona.
- Jeżeli posiadasz istotne informacje o napastnikach lub ofiarach, przekaż je służbom ratowniczym.

ZAPAMIĘTAJ

Staraj się uspokoić – akcja antyterrorystyczna wywołuje zamieszanie, panikę oraz szok zakładników. Wszystkie czynności wykonywane przez zespół antyterrorystyczny prowadzone są dla Twojego dobra. W trakcie operacji antyterrorystycznej nieprzemysłane działanie może kosztować Cię życie.

12. EWAKUACJA

Zawsze warto prewencyjnie przygotować dom do sytuacji kryzysowej oraz rozważyć możliwości ewakuacji z domu lub innych miejsc, nawet gdy nie występuje bezpośrednie zagrożenie. Czas i miejsce potencjalnego zagrożenia bywają nieprzewidywalne.

W przypadku ewakuacji z domu.

- Zabierz ze sobą tylko najpotrzebniejsze rzeczy.
- Przeanalizuj, ile potrzebujesz na trzy dni, nie dźwigaj dobytku.
- Przed wyjściem odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej.
- Przemieszczaj się drogą wskazaną przez ewakuujących.

W przypadku ewakuacji z firmy.

- Zabierz ze sobą tylko najpotrzebniejsze rzeczy.
- Wyłącz dopływ energii elektrycznej i gazu oraz usuń w bezpieczny dla siebie sposób wszystkie materiały łatwopalne.
- Nie używaj windy.
- Przemieszczaj się drogą wskazaną przez ewakuujących.
- Ustal, czy możesz wrócić do domu, czy też osoby ewakuowane będą kierowane w inne miejsce.
- W miarę możliwości skontaktuj się z rodziną.

W przypadku ewakuacji z obiektów użyteczności publicznej.

- Zwróć uwagę na klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne.
- Przemysł, którego w pośpiechu można się ewakuować z budynku, sklepu, dworca lub innych zatłoczonych miejsc.
- Nie używaj windy.
- Przemieszczaj się drogą wskazaną przez ewakuujących.
- Ustal, czy możesz wrócić do domu, czy też osoby ewakuowane będą kierowane w inne miejsce
- W miarę możliwości skontaktuj się z rodziną.
- Zachowuj spokój, panika jest niebezpieczna.
- W miarę możliwości pomagaj innym.

ZAPAMIĘTAJ

Zachowaj spokój. Myśl konstruktywnie. Panika może być równie niebezpieczna jak konkretne zagrożenie.

13. NIE DAJ SIE ZASKOCZYĆ. ZAPLANUJ SWOJE DZIAŁANIA NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA.

Jeśli możemy pozostać w domu, pamiętaj, że elektryczność, woda, ogrzewanie, usługi telekomunikacyjne i transportowe mogą funkcjonować z przerwami albo wręcz nie działać przez długi czas. Zaopatrz się w odpowiednią ilość jedzenia, wody, lekarstw i innych niezbędnych artykułów, z których będzie można korzystać. Należy zwrócić uwagę na ciężkie, łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być zniszczone lub zrzucone podczas wybuchu, lub wstrząsu a tym samym mogą powodować obrażenia osób znajdujących się w pobliżu.

W obliczu bardzo poważnych zagrożeń może dojść do ewakuacji domu lub całej społeczności lokalnej. Gdyby kiedykolwiek doszło do takiej sytuacji pamiętajmy, aby posiadać plan ewakuacji i przygotowane rzeczy pierwszej potrzeby, które możemy szybko ze sobą zabrać:

Plan ewakuacji: Wybierz co najmniej **dwa miejsca** spotkania w czasie niebezpieczeństwa. **Jedno miejsce** poza domem w najbliższej okolicy na wypadek nagłego niebezpieczeństwa, takiego jak np. pożar. **Drugie** poza najbliższym sąsiedztwem na wypadek gdybyś nie mógł wrócić do domu lub zostać w swojej okolicy.

Kontakt z bliskimi: Wybierz **jedną osobę** spoza swojej miejscowości, by była punktem kontaktowym dla członków rodziny i Ciebie na wypadek gdybyście byli rozdzieleni. Upewnij się czy wszyscy posiadają informacje ułatwiające kontakt, takie jak: adresy rodziny i znajomych, numery telefonów, adresy e-mail.

PRZEMYŚL

Jak się spakować w ciągu mniej niż 10 minut i wyjść z domu.

Zapoznaj się z sygnałami alarmowymi i sposobem ich odwołania.

Przeanalizuj jakich miejsc w Twojej okolicy należy unikać.

Zaplanuj jaka trasą bezpiecznie opuścić swoje miejsce zamieszkania i gdzie się udać.

14. JAK PRZYGOTOWAĆ FIRME LUB INSTYTUCJĘ NA ZAGROŻENIE?

Skutkiem ataku terrorystycznego może być znaczna liczba ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostawach prądu, wody lub gazu, brak łączności telefonicznej i internetowej, ograniczona dostępność opieki medycznej, zawieszenie funkcjonowania komunikacji miejskiej. Z tego powodu bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie się na konsekwencje zamachu.

Wyznacz osobę odpowiedzialną za nadzór działań w zakresie bezpieczeństwa (wskazane jest powierzenie tego zadania komuś z kadry kierowniczej lub członka zarządu).

Stwórz specjalny alarmowy tryb powiadamiania o zagrożeniu, z wyraźnym określeniem, kogo należy informować w pierwszej kolejności i kto odpowiada za zawiadomienie odpowiednich służb.

Opracuj plan bezpiecznej ewakuacji pracowników i klientów. Przeszkol wszystkich pracowników w zakresie bezpieczeństwa, zarówno w formie wykładów jak i ćwiczeń.

Przygotuj i systematycznie uaktualniaj wykazy numerów telefonów pracowników i wskazanych przez nich osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Warto też wprowadzić, za zgodą pracowników, zwyczaj deponowania kopert z podstawowymi danymi na ich temat, które ułatwiałyby identyfikacje osób rannych lub zabitych lub umożliwiałyby udzielenie szybkiej i skutecznej pomocy lekarskiej (np. grupa krwi, przewlekłe choroby, przyjmowane na stałe leki).

Określ newralgiczne miejsca firmy lub instytucji (np. centrum komputerowe, linia produkcyjna), dokonaj oceny ryzyka i wprowadź odpowiednie zabezpieczenia.

Stwórz procedurę zabezpieczenia ważnych dokumentów w przypadku zagrożenia (np. deponowanie ich w szafie pancernej u przełożonego lub osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo). Regularnie kopiuj dane z komputerów.

Przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia „bomby” użytkownicy obiektu powinni sprawdzić swoje miejsca pracy i jego bezpośrednie otoczenie celem odnalezienia przedmiotów nieznanego pochodzenia. Podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać.

Pomieszczenia ogólnodostępne (korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danej instytucji.

Rutynowo sprawdzaj miejsca, gdzie można bez zwracania uwagi podrzucić różne przedmioty (recepcje, pokoje, w których odbywają się przyjęcia interesantów).

Zadbaj o dodatkowe szkolenie antyterrorystyczne dla pracowników ochrony.

Zapamiętaj

Nigdy nie lekceważ sygnałów o zagrożeniu, zarówno przekazywanych przez Policję lub służby, jak i przez pracowników.

Zasady postępowania instytucji w przypadku alarmu bombowego Wskazówki dla administratorów.

Jeżeli otrzymasz informację o podłożeniu lub zlokalizowaniu ładunku wybuchowego:

Natychmiast powiadom policję – **zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 997.**

Na podstawie wiarygodnych informacji oszacuj ryzyko zagrożenia.

Wydadaj polecenia sprawdzenia pomieszczeń – **należy sprawdzić czy nie ma w nich przedmiotów niewiadomego pochodzenia.**

Przedmiotów niewiadomego pochodzenia **nie wolno dotykać, otwierać, przemieszczać**

Jeżeli oszacowałeś ryzyko jako wysokie lub zlokalizowałeś podejrzany przedmiot **możesz zarządzić ewakuację.**

W każdym innym przypadku czekaj na rekomendację policji czy dotyczącą ewakuacji.

Przełącz policji niezbędne informacje i postępuj zgodnie z jej poleceniami.

Zapamiętaj

Podjmuj rozważne decyzje i działaj racjonalnie. Często celem działania sprawcy alarmu bombowego jest wymuszenie na Tobie decyzji o ewakuacji.

15. ZASADY POSTĘPOWANIA NA WYPADEK WTARGNIĘCIA NAPASTNIKA NA TEREN PLACÓWKI OŚWIATOWEJ

Nad funkcjonowaniem systemu alarmowania na terenie placówki oświatowej nadzór sprawuje dyrektor placówki.

Sygnaly alarmowania przekazywane są za pomocą syren alarmowych mechanicznych i elektronicznych. Syreny rozmieszczone są w punktach, z których uzyskuje się maksymalny zasięg słyszalności na terenie danej placówki oświatowej. Wskazane jest zamontowanie w budynkach szkolnych odrębnej, prostej instalacji alarmowej składającej się z kilku odpowiednio rozmieszczonych syren akustycznych uruchamianych ręcznie, przy wykorzystaniu przycisku. W takim przypadku zaleca się, aby dźwięk syreny alarmowej różnił się tonem od dzwonka szkolnego, tym samym był jednoznacznie identyfikowany jako sygnał zagrożenia.

Sygnał alarmowy w sytuacji wtargnięcia napastnika na teren szkoły lub innej placówki oświatowej powinien wyraźnie odróżniać się od sygnału alarmowego wywołanego zagrożeniem pożarowym.

Decyzje o ogłoszeniu sygnału alarmowego lub komunikatu ostrzegawczego, w przypadku ujawnienia zagrożenia wynikającego z wtargnięcia uzbrojonego napastnika na teren placówki, podejmuje każdy z przeszkolonych i przygotowanych do tego pracowników placówki, wówczas, gdy takie zagrożenie zauważy, będzie miał podejrzenie, że takie zagrożenie może za chwile wystąpić lub taką informację o zagrożeniu otrzymał.

Wtargnięcie napastnika- wskazówki dla dyrektorów placówek oświatowych

Wyznaczenie co najmniej dwóch źródeł alarmowania w różnych miejscach placówki, uwzględniając sposoby alarmowania, gdy nie ma zasilania tj. ustalenie hasła np. „NAPASTNIK”, zabezpieczenie sygnałów dźwiękowych modulowanych sprężonym powietrzem.

Wyznaczenie miejsc zbiórki w bezpiecznej odległości od źródła zagrożenia, w miejscu niewidocznym z okien placówki oświatowej.

Wyznaczenie kierunku/dróg ewakuacji- najlepiej od strony budynku która nie posiada okien lub znajduje się za przeshkodą, zza której nie widać zagrożonego budynku.

W przypadku braku możliwości przeprowadzenia ewakuacji, wyznaczenie miejsca do schronienia się, zabarykadowania. Zaleca się, by odpowiednie pomieszczenia posiadały grube ściany, pełne i otwierające się na zewnątrz drzwi oraz były wyposażone w środki pierwszej pomocy – apteczki, środki łączności dające możliwość przesyłania informacji na zewnątrz.

Sprawdzenie czy zasady postępowania w sytuacji zagrożenia są znane wszystkim pracownikom, czy klucze od drzwi ewakuacyjnych są w wyznaczonym miejscu.

Przeszkolenie pracowników i służb ochrony budynku na wypadek ataku napastnika oraz zorganizowanie ćwiczeń bądź instruktaży dla pracowników, uczniów, dzieci.

Ograniczenie osobom nieuprawnionym dostępu do dokumentów i planów sytuacyjnych placówki. Wszystkie te informacje powinny być udostępnione służbom porządkowym – Policji, Państwowej Straży Pożarnej itp..

Systematyczne prowadzenie realistycznej oceny stanu zabezpieczeń na wypadek wtargnięcia uzbrojonego napastnika.

Wtargnięcie napastnika - wskazówki dla pracowników placówek oświatowych

Zapoznanie się z rodzajami alarmów, komunikatów ostrzegawczych i sygnałów alarmowych, numerami telefonów służb ratowniczych i porządkowych.

Ćwiczenie umiejętności posługiwania się technicznymi środkami alarmowania i powiadamiania oraz znajomość miejsca ich rozmieszczenia w placówce;
dysponowanie numerami telefonów do kierownictwa placówki (dyrektora, zastępcy dyrektora, innych osób funkcyjnych).

Okresowe zapoznawanie się z instrukcją przeciwpożarową, planami ewakuacji oraz innymi instrukcjami i planami dotyczącymi min. Rozmieszczenia głównych wyłączników energii elektrycznej, hydrantów, systemów alarmowych oraz posiadanie umiejętności posługiwania się nimi w razie wystąpienia sytuacji kryzysowej.

Rekomendujemy, by plany ewakuacji, dokumenty, rzuty pomieszczeń zostały przekazane w formie elektronicznej do komórek ds. bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego jednostek samorządu terytorialnego, gdzie byłyby składowane i udostępniane odpowiednim służbom.

Powiadomienie służb ratowniczych o wtargnięciu uzbrojonego napastnika

1. Telefoniczne alarmowanie – wybranie numeru alarmowego 112 lub 997

po zgłoszeniu się dyżurnego operatora spokojnie i wyraźnie należy podać:

Miejsce zdarzenia.

Rodzaj zdarzenia.

Informacje o zagrożeniu życia i zdrowia ludzkiego.

Liczbę napastników.

Opis wyglądu napastników.

Ilość i rodzaj uzbrojenia (palna długa, krótka, nóż lub inne narzędzie ostre, urządzenia wybuchowe).

Swoje imię i nazwisko.

Numer telefonu, z którego przekazywana jest informacja o zdarzeniu.

Po powiadomieniu nie należy przerywać połączenia. Przyjmujący może zażądać dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać:

2. Jeżeli sytuacja nagle się zmieni, należy szybko o tym powiadomić operatora numeru 112 lub 997.

3. Po przybyciu na miejsce służb, jeżeli to możliwe, należy przekazać dodatkowe informacje, tj.;

Ile osób opuściło budynek.

Ile osób zostało w budynku i na jakich poziomach.

Pokazać plany budynku i drogi ewakuacji.

Gdzie ostatnio był widziany napastnik.

Czym przyjechał lub z jakiego kierunku przyszedł napastnik.

16. O CZYM PAMIETAĆ – ARTYKUŁY PIERWSZEJ POTRZEBY

Zrób listę artykułów które powinny cały czas być przechowywane w Twoim domu lub w które możesz zaopatrzyć się w każdej chwili; **woda, apteczka, gaśnica, ubrania i pościel, narzędzia, źródła prądu.** Trzymaj je tam, gdzie będą Ci najbardziej potrzebne, w jednym miejscu, łatwo dostępnym i znanym wszystkim domownikom. Zawartość przechowuj w nieprzepuszczających powietrza torebkach. Pamiętaj o wymianie, przechowywanej wody i artykułów żywnościowych. Nie przesadzaj z ilością, być może przygotowane artykuły będzie trzeba nieść. Pomyśl o plecaku lub torbie. Skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub aptekarzem odnośnie przechowywanych lekarstw i zaktualizuj listę potrzebnych medykamentów, nie zapominaj o środkach opatrunkowych.

Żywność.

Rozważ zakup 3 dniowego zapasu nie psującej się wysokokalorycznej żywności dla każdego członka rodziny. Pamiętaj gabaryty i ciężar mają znaczenie. Jedzenie nie powinno wymagać przechowywania w lodówce, przyrządzania lub gotowania – lub jeżeli to w jedynie małą ilość wody. Preferuj łatwe do spożycia konserwy mięsne, puszkowane owoce i warzywa; soki, mleko i zupy w puszkach lub kartonach. Wysokoenergetyczne pożywienie jak masło, wysokokaloryczne batony, czekolada i inne produkty zawierające duże ilości słodu, ziarna sezamowego, rodzynek, suszonych owoców, płatków zbożowych, orzechów i miodu; witaminy. Pamiętaj o jedzeniu dla dzieci i osób na specjalnej diecie, herbatniki; twarde cukierki; kawa rozpuszczalna i słodzone płatki zbożowe. Zgromadź ponadto takie produkty jak: kasza, ryż, makaron, mleko w proszku, kukurydza, ziarna soi, mąka. Zgromadzone w większych ilościach, mogą być przechowywane dłużej.

Apteczka.

Skompletuj zestaw na wypadek nagłego zdarzenia. Powinny się w nim znaleźć plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, plaster hipoalergiczny, sterylne opatrunki gazowe w zwoju, podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości, nożyczki, pinceta, igły, nasączone chusteczki higieniczne, woda utleniona, środek antyseptyczny, termometr, tubka wazeliny lub innego środka nawilżającego, agrałki, mydło antybakteryjne i rękawiczki gumowe i Ponadto należy tam umieścić: krem z filtrem ochronnym UVA/UVB, maść na odmrożenia, aspirynę, środki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe, węgiel lekarski (w przypadku biegunek i zatruc pokarmowych), syrop przeciwkaszlowy, leki przeczyszczające oraz leki na nadkwaśność.

Woda.

Dokonaj zakupu wody butelkowanej. Zaplanuj dla każdej osoby około 3 litrów wody na dzień na osobę. Wodę należy przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu z naklejoną etykietką z datą. Wybierz wodę niegazowaną, najlepiej gasi pragnienie, można ją też w przeciwieństwie do soków użyć do celów higienicznych. **Jeśli nie masz przygotowanego zapasu, a zostajesz w domu napelnij jakieś pojemniki wodą. Wanna łazienkowa też może służyć do magazynowania wody.**

Ubranie.

Jeżeli masz czas pomyśl o przygotowaniu dla każdej z osób jednego lub dwóch kompletów ubrań na zmianę. Jeżeli nie masz przygotowanej odzieży ubierz się w sposób umożliwiający wyjście na dwór na dowolnie długi czas - wybierz właściwe buty i kurtkę, a nie tylko tą, która wisi na wieszaku.

Inny sprzęt pierwszej potrzeby.

Jeżeli masz więcej czasu na przygotowania, zaopatr się w inne przydatne przedmioty: radioodbiornik na baterie, latarka, zapasowe baterie, taśma klejąca, kubki papierowe, plastikowe talerze i sztućce, kombinerki, klucz francuski, kompas, zapalniczka lub zapalniczka. Spośród środków sanitarnych: paczkowany papier toaletowy, mydło i detergent w płynie, podpaski i wkładki higieniczne dla kobiet,

plastikowe torby na śmieci, plastikowe wiadro z pokrywą, środek dezynfekujący i wybielacz chlorowy. Mokre chusteczki dezynfekujące. Skompletuj plecak ewakuacyjny dla każdego domownika, najlepiej w cywilnych kolorach. **Gdy musisz opuścić dom** – spakuj naczynia jednorazowe, otwieracz do konserw, nóż podręczny, papier i ołówek lub długopis, igły i nici, folię aluminiową, linkę lub mocny sznurek, torby na śmieci, wybielacz (środek dezynfekujący i odkażający), koce lub śpiwory ręczniki papierowe, papier toaletowy oraz inne środki do natychmiastowego wyrzucenia tuż po użyciu.

Zwierzęta

Gdy nie możesz zabrać zwierzęcia ze sobą. W większości miejsc zapewniających schronienie nie można trzymać zwierząt. Przygotuj listę miejsc, gdzie będą mogli zaopiekować się Twoim pupilem. **Jeżeli planujesz umieszczenie zwierzęcia w schronisku,** upewnij się czy miejsce to rzeczywiście może zapewnić zwierzęciu może opiekę. **Jeżeli pupil musi zostać w domu,** ogranicz przebywanie zwierzęcia do jednego pomieszczenia w domu, postaraj się zapewniając mu dostateczną ilość pokarmu i wody w czasie, gdy będzie sam. **Gdy zabierasz zwierzę ze sobą.** Przygotuj zestaw dla Twoich zwierząt, by zabrać go, gdy będziecie w pośpiechu opuszczać dom. Dokumenty (najlepiej ze zdjęciem), książeczką szczepień, rejestracją, listą potrzeb, niezbędnymi lekarskami, obrozą, kagańcem i smyczą. Dodatkowe zapasy pokarmu dla zwierząt oraz zapasy wody.

Zabezpieczenie domu

Istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, by ochronić dom i mieszkanie oraz zminimalizować ewentualne szkody i zniszczenia.

- **Umocuj** duże lub ciężkie przedmioty mogące spaść i wyrządzić szkody.
- **Przenieś wartościowy** dobytek w bezpieczniejsze miejsca, gdy masz pewność, iż zbliża się niebezpieczeństwo.

- **Zabezpiecz okna**, pamiętaj, że szyby mogą stwarzać duże zagrożenie. Zabezpiecz je zasłoną, kotarą, folią samoprzylepną lub w inny sposób.

Opuszczając dom pamiętaj o odcięciu gazu, wody i wyłączeniu odbiorników oraz wszelkich urządzeń elektrycznych.

Wykonaj spis dobytku, co będzie pomocne podczas postępowania odszkodowawczego w towarzystwie ubezpieczeniowym, gdy rzeczy te ulegną uszkodzeniu lub zniszczeniu. Możesz dokonać spisu w formie opisanie lub sfotografowania Twojego dobytku. Dołącz według uznania inne zdjęcia np. samochodu. Zwróć się o profesjonalne oszacowanie wartości biżuterii, przedmiotów kolekcjonerskich, dzieł sztuki i innych rzeczy, których wartość trudno określić.

Umieść w bezpiecznym miejscu oryginały wszystkich ważnych dokumentów finansowych i rodzinnych, takich jak: akty urodzenia i ślubu, testamenty, akty notarialne, zwroty podatku, polisy ubezpieczeniowe, papiery wartościowe - akcje i obligacje. W kontaktach z urzędem skarbowym i towarzystwem ubezpieczeniowym przydatne będą wszelkie możliwe dokumenty.

W sytuacji kryzysowej musimy być przygotowani na szczególne zagrożenia

Staraj otaczać się ludźmi, do których mamy zaufanie, należy uważać na osoby zachowujące się podejrzanie, próbują zdobyć Twoje zaufanie lub pozyskać wrażliwe informacje np. gdzie pracujesz lub jakie ważne osoby znasz.

W przypadku zagrożenia zaplanuj ewakuację, wchodząc do nieznanego budynku staraj się zapamiętać układ pomieszczeń i możliwe drogi ewakuacji.

Obcy w mundurach

Nie zbliżaj się do pojazdów wojskowych, nie rób zdjęć oraz nie filmuj, nie zamieszczaj tego typu informacji w mediach społecznościowych.

Podczas rozmowy z umundurowaną osobą nie trzymaj rąk w kieszeni i nie wykonuj gwałtownych ruchów, jeżeli umundurowana osoba będzie chciała skontrolować dokumenty – postępuj zgodnie z poleceniem.

Noś ubrania w cywilnych, neutralnych kolorach bez oznaczeń i emblematów.

ZAPAMIĘTAJ

ZRÓB NIEZBĘDNE ZAPASY

Zapas wody i żywności na kilka dni

Zaopatrz się w awaryjne źródło zasilania (baterie i powerbank)

Rozważ alternatywne źródło ogrzewania (piecyk gazowy)

Zaopatrz się w zapasowe źródła światła (latarki, świece)

Zaopatrz się w radio na baterie

17. PLECAK EWAKUACYJNY

W czasie pokoju, w sytuacji kryzysowej lub w przypadku konfliktu zbrojnego może zdarzyć się sytuacja, gdy musisz opuścić miejsce zamieszkania.

O czym należy pamiętać?

Waga ma znaczenie, Twój plecak ewakuacyjny musi być spakowany w sposób przemyślany, może zdarzyć się, że trzeba będzie przejść z nim wiele kilometrów, każdy zbędny kilogram będzie uciążliwością.

Nie zabieraj ze sobą wielkiego noża w stylu Rambo, w pewnych sytuacjach może zostać skonfiskowany, stracisz wtedy użyteczne narzędzie.

Wybierz raczej plecak w cywilnym kolorze i kroju, nie będziesz uznawany za żołnierza lub członka grupy paramilitarnej.

Co należy zabrać ze sobą?

Odzież:

- bielizna i ubranie na zmianę, płaszcz lub kurtka przeciwdeszczowa
- śpiwór lub koc, folia ratunkowa NRC

Żywność i lekarstwa;

- apteczka pierwszej potrzeby z środkami opatrunkowymi i niezbędnymi lekami;
- niepsująca się żywność którą można spożyć bez gotowania (batony, czekolada itp.);
- woda, 3-5 litrów (niezbędna ilość na jeden dzień);
- komplet sztućców, otwieracz do konserw;
- mydło, żel do dezynfekcji;
- nawilżane chusteczki, papier toaletowy.

Dokumenty;

- niezbędne dokumenty oraz kopie na elektronicznym nośniku danych

- gotówka rozmieszczona w kilku miejscach;
- notes z adresami i numerami telefonów do rodziny i przyjaciół;

Narzędzia

- syczoryk wielofunkcyjny;
- kompas;
- zapałki lub zapalniczka;
- telefon i powerbank;
- latarka i radio wraz z zapasowymi bateriami
- gwizdek, lusterko;
- linka lub sznurek, worki na śmieci;
- długopis lub ołówek;

ZAPAMIĘTAJ

Spakuj swój plecak w sposób przemyślany, ma pozwolić na funkcjonowanie przez kilka dni.

18. SYGNAŁY W SYTUACJI ZAGROŻENIA

W sytuacji zagrożenia, gdy zdecydowałeś się pozostać w domu, a z przyczyn niezależnych od Ciebie nie możesz go opuścić np. powódź, możesz wezwać pomoc używając powszechnie znanych sygnałów w postaci flagi o określonym kolorze.

Flaga BIAŁA - potrzebna ewakuacja

Flaga CZERWONA - potrzebna pomoc medyczna

Flaga NIEBIESKA - potrzebna żywność i woda

Gdy okolice w której jesteś patroluje śmigłowiec

W sytuacji kryzysowej, gdy możliwości transportowe służb ratowniczych są ograniczone, możesz porozumieć się również z załogą śmigłowca ratowniczego stosując czytelne dla załogi śmigłowca sygnały w kształcie liter.

Tak, potrzebuję pomocy.

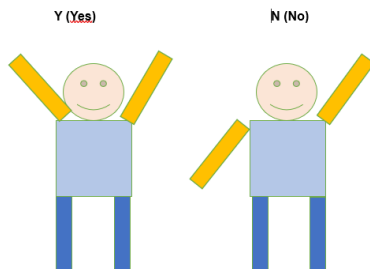
Tak, można lądować

Sylwetka na kształt litery Y (Yes) z ramionami uniesionymi do góry.

Nie, nie potrzebuję pomocy.

Nie, lądowisko nie jest bezpieczne, nie ląduj.

Sylwetka w kształcie litery N (No) czyli jedna ręka opuszczona, druga w górę. (nie machamy w geście pozdrowienia).



19. JAK WEZWAĆ POMOC PRZEZ RADIO

Jeżeli nie możesz połączyć się z numerem alarmowym a posiadasz radiotelefon lub radiostację.

CB Radio wejdź na kanał 9

PMR Walkie-Talkie wejdź na kanał 2

Wołaj: **POTRZEBNA POMOC** podaj miejsce zdarzenia

60% czasu poświęć na wołanie, 40% na nasłuch, rób przerwie słuchaj, czy ktoś odpowie na Twoje wołanie.

Gdy ktoś odpowie, podaj konkretne informacje o zdarzeniu. Miejsce zdarzenia, powód wzywania pomocy, stan i ilość poszkodowanych, swoje dane poszkodowanych

Gdy jest słaba słyszalność, przeliteruj informacje według alfabetu (Adam, Barbara, Celina, Dorota itp.).

Poproś o potwierdzenie odbioru.

Jeżeli po 5 minutach nikt nie odpowie na wołanie, sprawdź zasięg, zmiana miejsca nadawania może mieć wpływ na jakość odbioru informacji.

Nadawaj komunikat nawet jeżeli nikt nie odpowiada. Podaj wszystkie informacje o potrzebach i miejscu zdarzenia, w którym potrzebna jest pomoc. Używaj konkretów, mów precyzyjnie i na temat.

ZAPAMIĘTAJ

Im wyżej jesteś, tym dalej dotrze Twoja wiadomość.

20. GDY ZNJDZIESZ NIEWYBUCH

Nie tylko w czasie konfliktu zbrojnego można spotkać się z różnego typu amunicją i materiałami niebezpiecznymi. Od zakończenia działań II wojny światowej minęło kilkadziesiąt lat, to nadal spotykamy się w życiu codziennym z jej pozostałościami. Znajdujemy wiele przedmiotów niekiedy bliżej nam nieznanych lub mających znamiona uzbrojenia wojskowego. Trzeba pamiętać, że materiał wybuchowy stosowany w technice wojskowej, w praktyce jest całkowicie odporny na działanie wszelkiego rodzaju warunków atmosferycznych i niezależnie od daty produkcji zachowuje swe właściwości wybuchowe. Za przedmioty wybuchowe uważa się wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swe właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi (ruszanie, rozkręcanie, rzucanie itp.).

Są to w szczególności:

- zapalniki,
- pociski,
- bomby lotnicze
- naboje artyleryjskie i karabinowe,
- pancernice,
- granaty,
- miny wszelkich typów,
- ładunki materiałów wybuchowych,
- złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych.

Poinformuj Policję,

Telefon do Dyżurnego Komendy Policji, 112 lub 997

Informując Policję należy:

- precyzyjnie określić miejsce odnalezienia
- określić co zostało znalezione, wygląd, ogólne gabaryty, ilość
- podać telefon /adres kontaktowy/ do osoby informującej o znalezisku

Znalezionych niewybuchów kategorycznie nie wolno podnosić, odkopywać, przenosić, wrzucać do ogniska ani do miejsc takich jak stawy czy głębokie rowy.

Niezachowanie należytych środków bezpieczeństwa po odnalezieniu niewypału lub wybuchu, niewłaściwe postępowanie wynikające z braku świadomości o grożącym niebezpieczeństwie może doprowadzić do wielu niepotrzebnych nieszczęść, a nawet śmierci.

ZAPAMIĘTAJ

W przypadku znalezienia takich przedmiotów należy niezwłocznie powiadomić Policję, która sprawdzi czy znaleziony przedmiot jest wybuchowy i niebezpieczny, zawiadomi o tym fakcie jednostkę wojskową i zabezpieczy miejsce do czasu przybycia patrolu rozminowania.

21. ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE, CHEMICZNE, RADIACYJNE (CBRN).

Jeżeli jesteś w budynku, a zagrożenie jest na zewnątrz.

- Pozostań w nim, wewnątrz jest bezpieczniej.
- Wpuść do budynku zagrożonych przechodniów.
- Zamknij i uszczelnij drzwi.
- Poinformuj pozostałe osoby znajdujące się w budynku o zaistniałym zagrożeniu.
- Wyłącz klimatyzację, wentylator, nawiewy.
- Włącz radio lub telewizję (najlepiej lokalną stację).

Jeżeli jesteś w budynku i otrzymałeś podejrzaną przesyłkę

- Nie przemieszczaj jej (trzymaną delikatnie odłóż).
- Nie ściskaj ani nie deformuj.
- Jeżeli przesyłka wydaje się podejrzana – **NIE OTWIERAJ**.
- Umieść ją w szczelnym worku plastikowym i szczelnie zamknij lub zaklej.
- Worek z przesyłką umieść w drugim worku i również szczelnie go zamknij, zwiększy to Twoje bezpieczeństwo.
- Nie przenoś pakunku, pozostaw go na miejscu.
- Dokładnie umyj ręce.
- Powiadom policję i stosuj się do ich poleceń.

Jeżeli otworzyłeś paczkę, a jej zawartość jest podejrzana, np. zawiera proszek.

- Nie naruszaj jej zawartości, nie rozsypuj, nie dotykaj, nie wachaj, staraj się nie powodować wzmożonego ruchu powietrza.
- Umieść przesyłkę w szczelnym worku plastikowym i szczelnie zamknij lub zaklej.
- Worek z przesyłką umieść w drugim worku i również szczelnie go zamknij, zwiększy to Twoje bezpieczeństwo.
- Nie przenoś pakunku, pozostaw go na miejscu.
- Dokładnie umyj ręce.
- Powiadom policję i stosuj się do ich poleceń.

Jeżeli doszło do skażenia pomieszczenia np. aerozolami.

- Wyłącz klimatyzację i nawiewy w pomieszczeniu.
- Opuść pomieszczenie zamykając je.
- Spowoduj wyłączenie klimatyzacji w budynku.
- Nie jedz, nie pij, nie pal papierosów.

Jeżeli doszło do skażenia a jesteś poza budynkiem.

- Znajdź najbliższy zamieszkały budynek i schroń się w nim.
- Chronź drogi oddechowe (zasłoń usta i nos chusteczką).
- W przypadku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- Będąc w budynku umyj twarz, ręce, włosy, a najlepiej bardzo dokładnie umyj się pod prysznicem.

Jeżeli doszło do skażenia a jedziesz samochodem.

- Wyłącz dmuchawy, zamknij okna, włóż zamknięty obieg powietrza, słuchaj radia (najlepiej lokalnej stacji), stosuj się do poleceń.
- Znajdź najbliższy zamieszkały budynek i schroń się w nim.

ZAPAMIĘTAJ.

Promieniowania jonizującego nie czujemy, nie widzimy i nie słyszymy.

Terroryści mogą spowodować skażenie promieniotwórcze używając promieniotwórczych odpadów przemysłowych lub medycznych.

22. PIERWSZA POMOC

Na podstawie Wytycznych ERC.

Zespół czynności podejmowanych w celu ratowania zdrowia i życia. Pomoc udzielona przed przyjazdem karetki może uratować życie albo pomóc w dojściu do zdrowia. Przystępując do udzielania pierwszej pomocy zastosuj się do poniższych kroków:

1. Zachowaj spokój;
2. Sprawdź, czy jest bezpiecznie, pamiętaj o swoim bezpieczeństwie i bezpieczeństwie poszkodowanego.
3. Zorientuj się ilu jest poszkodowanych i jakie odnieśli obrażenia.
4. Wezwij pomoc – jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś konkretną osobę o pozostanie na miejscu zdarzenia, aby mogła Ci pomóc;
5. Oceń sytuację - jeśli poszkodowany jest przytomny, zapytaj co się stało. Oceń, czy sytuacja wymaga interwencji ratownictwa medycznego. Jeśli nie – pomóż w miarę możliwości. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, zadzwoń pod **112** lub **999**;
6. Po uzyskaniu połączenia, podaj: miejsce zdarzenia, liczbę poszkodowanych, rodzaj obrażeń, swoje dane. Nie rozłączaj się do momentu, kiedy dyspozytor nie wyda takiego polecenia.
7. Przystąp do czynności ratowniczych.

Czynności ratownicze

Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny: podejdz do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając „Słyszysz mnie?”

Jeżeli poszkodowany reaguje i jest przytomny zostaw go w zastanej pozycji (jeżeli nic mu nie zagraża) i monitoruj jego stan.

Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:

1. Ułóż go na plecach;
2. Udrożnij drogi oddechowe poprzez położenie jednej dłoni na czole poszkodowanego, a drugiej na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu.
3. Sprawdź oddech.
4. Jeżeli poszkodowany oddycha ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.
5. Jeżeli poszkodowany nie oddycha przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli poszkodowany nie oddycha przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Uciskaj klatkę piersiową około 100-120 uciśnień na minutę na głębokość 5-6 cm. Jeżeli decydujesz się na zastosowanie oddechów ratunkowych zastosuj sekwencję 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy ratunkowe.

Złamanie

1. Unieruchom kończynę.
2. Złamaną rękę unieruchom na chuście lub bandażu.
3. Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.
4. Jeśli złamanie jest otwarte, załóż jałowy opatrunek i unieruchom kończynę, pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
5. Skontaktuj się z dyspozytorem ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer **112** lub **999**.

Zranienie

1. Zatrzymaj krwawienie z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
2. Jeżeli to możliwe umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
3. Załóż jałowy opatrunek.
4. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwwężcowa).
5. Dużych, ostrych wbitych przedmiotów nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu ratownictwa medycznego.

Krwotok z rany

1. Załóż jałowy opatrunek na ranę.
2. Zastosuj bezpośredni miejscowy ucisk na ranę lub opaskę uciskową.
3. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
4. Jeżeli opatrunek przemaka, zastosuj następną warstwę..
5. Skontaktuj się z dyspozytorem ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer **112** lub **999**

Oparzenia

1. Ochładzaj oparzoną część ciała chłodną wodą około 20 minut.
2. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem lub folią spożywczą.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli oparzenie jest rozległe, skontaktuj się z dyspozytorem ratownictwa medycznego dzwoniąc pod numer alarmowy **112** lub **999**.
5. Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię.

23. TLENEK WĘGLA (CZAD)

Tlenek węgla, potocznie zwany czadem, jest gazem silnie trującym, bezbarwnym i bezwonnym, nieco lżejszym od powietrza, co powoduje, że łatwo się z nim miesza i w nim rozprzestrzenia. Potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe. Powstaje w wyniku niepełnego spalania wielu paliw, spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do zupełnego spalania.

Brak sygnałów, które alarmowałyby ludzi o obecności tlenu węgla stanowi istotny czynnik, który przyczynia się do zatrucia czadem. Niebezpieczeństwo zaccadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla jest gazem niewyczuwalnym dla człowieka. Dostaje się do organizmu przez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. W układzie oddechowym człowieka tlenek węgla wiąże się z hemoglobina 210 razy szybciej niż tlen, blokując dopływ tlenu do organizmu. Stwarza to poważne zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Uniemożliwia prawidłowe rozprzeczanie tlenu we krwi i powoduje uszkodzenia mózgu oraz innych narządów wewnętrznych. Następstwem ostrego zatrucia może być nieodwracalne uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, niewydolność wieńcowa i zawał albo nawet śmierć.

Pamiętaj, aby:

- dokonywać okresowych przeglądów instalacji wentylacyjnej i przewodów kominowych oraz ich czyszczenia. Gdy używasz węgla i drewna, należy to robić nie rzadziej, niż raz na 3 miesiące. Gdy używasz gazu ziemnego czy oleju opałowego – nie rzadziej niż raz na pół roku. Zarządca budynku lub właściciel ma obowiązek m.in. przeglądu instalacji wentylacyjnej nie rzadziej niż raz w roku,
- uchylić okno w mieszkaniu, gdy korzystasz z jakiegokolwiek źródła ognia (pieca gazowego z otwartą komorą spalania, kuchenki gazowej lub węglowej),
- nie zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych,
- przy instalacji urządzeń i systemów grzewczych korzystać z usług wykwalifikowanej osoby,

- użytkować sprawne technicznie urządzenia, w których odbywa się proces spalania; zgodnie z instrukcją producenta kontrolować stan techniczny urządzeń grzewczych,
- stosować urządzenia posiadające stosowne dopuszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu, w sytuacjach wątpliwych należy żądać okazania wystawionej przez producenta lub importera urządzenia tzw. deklaracji zgodności, tj. dokumentu zawierającego informacje o specyfikacji technicznej oraz przeznaczeniu i zakresie stosowania danego urządzenia,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację,
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do otworu,
- często wietrzyć pomieszczenie, w którym odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić nawet niewielkie rozszczelnienie okien,
- rozmieścić czujki tlenu węgla w tej części domu, w której śpi Twoja rodzina. Dla zwiększenia bezpieczeństwa dodatkowe czujki warto umieścić w każdym pomieszczeniu,
- nie spalać węgla drzewnego w domu, garażu, na zamkniętej werandzie itp., jeżeli pomieszczenia te nie mają odpowiedniej wentylacji,
- nie zostawiać samochodu w garażu z włączonym silnikiem, nawet jeżeli drzwi do garażu pozostają otwarte,
- nie bagatelizować takich objawów jak: duszności, bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty, oszołomienie, osłabienie, przyspieszenie czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.

Jak zapobiegać zatruciu?

Podstawową przyczyną zatruc jest niepełne spalanie, do którego może dojść np. gdy zbyt szczelnie zamknięte są okna, brak jest właściwej wentylacji. Powoduje to powstawanie tlenu węgla i utrudnia jego odpływ. Tyle spalin wypłynie na zewnątrz, ile świeżego powietrza napłynie do pomieszczenia. Przede wszystkim należy więc zapewnić możliwość stałego dopływu świeżego powietrza do paleniska (pieca

gazowego, kuchenki gazowej, kuchni węglowej lub pieca) oraz swobodny odpływ spalin. Ponadto należy regularnie sprawdzać prawidłowość działania urządzeń mogących być źródłem tlenu węgla, szczelność wewnętrznych instalacji gazowych, przewodów kominowych i wentylacyjnych oraz kanałów nawiewnych.

Jakie są objawy zatrucia tlenkiem węgla?

- lekki ból, mdłości, wymioty, ogólne zmęczenie i osłabienie – lekkie zatrucie,
- nasilający się ból głowy, senność, zaburzenia świadomości i równowagi, trudności z oddychaniem, oddech przyśpieszony, zaburzenia rytmu serca – średnie zatrucie,
- drgawki, utrata przytomności – ciężkie zatrucie,

Oslabienie i znużenie, które czuje zaczadzony oraz zaburzenia orientacji i zdolności oceny zagrożenia, powodują, że jest on całkowicie bierny (nie ucieka z miejsca nagromadzenia trucizny), traci przytomność i – jeśli nikt nie przyjdzie mu z pomocą – umiera.

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

- należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego, czystego powietrza,
- jak najszybciej wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce, na świeże powietrze,
- rozluźnić poszkodowanemu ubranie – rozpiąć pasek, guziki, ale nie rozbierać go, gdyż nie można doprowadzić do jego przemarznięcia,
- wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – **999**, straż pożarna – **998** lub **112**); jeśli po wyniesieniu na świeże powietrze zaczadzony nie oddycha, należy niezwłocznie przystąpić do wykonania sztucznego oddychania i masażu serca.

Zapamiętaj. Tlenek węgla jest bezwonny i niezwykle niebezpieczny. Nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych, wietrz pomieszczenia, pamiętaj o okresowych przeglądach urządzeń grzewczych, zamontuj czujkę tlenu węgla.

24. NUMERY ALARMOWE

112 - Numer alarmowy

Wprowadzenie numeru alarmowego 112 nie wyłączyło pozostałych numerów alarmowych do służb ratunkowych:

997 - Policja,

998 - Państwowa Straż Pożarna,

999 - Państwowe Ratownictwo Medyczne.

Pozostałe numery alarmowe funkcjonujące w Polsce:

986 - Straż Miejska

995 - Komenda Główna Policji – system Child Alert

996 - Centrum Operacji Antyterrorystycznych

991 - pogotowie energetyczne

992 - pogotowie gazowe

993 - pogotowie ciepłownicze

994 - pogotowie wodno-kanalizacyjne

987 – bezpłatna infolinia dla osób bezdomnych

Inne numery służb powołanych do niesienia pomocy:

116 000 - numer interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci
(Fundacja ITAKA)

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)

601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą (MOPR i WOPR)

601 100 300 - numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)

800 702 222 - Wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego
(Fundacja ITAKA)

22 668 70 00 - Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

33 814 62 21 – Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej

25. KONFLIKT HYBRYDOWY I WOJNA INFORMACYJNA

Według **definicji NATO** są to „działania militarne i niemilitarne oraz jawne i niejawne środki, obejmujące dezinformację, ataki cybernetyczne, presję ekonomiczną, użycie nieregularnych grup zbrojnych i wojsk regularnych”. Mają na celu „rozmywanie granicy między wojną i pokojem oraz dezorientowanie społeczeństw”.

Definicja Unii Europejskiej - zagrożenia hybrydowe to „połączenie działań konwencjonalnych i niekonwencjonalnych (militarnych i niemilitarnych), stosowanych w skoordynowany sposób i ukierunkowany na osiągnięcie celów politycznych”. UE podkreśla wielowymiarowość zagrożeń hybrydowych, wykorzystujących „środki przymusu i dywersyjne” („trudne do wykrycia i przypisania”, „dezorientujące i hamujące procesy decyzyjne”) wymierzone w „krytyczne słabe punkty”. Zagrożenia hybrydowe „rozciągają się od ataków cybernetycznych na krytyczne systemy informacyjne, przez zakłócanie usług krytycznych (np. dostaw energii czy finansowych), do podważania zaufania społecznego do instytucji rządowych i pogłębiania podziałów społecznych”.

Do cech konfliktu hybrydowego zaliczyć można następujące elementy:

- Użycie nieoznakowanych żołnierzy do opanowania terytorium:
- Cyberataki na infrastrukturę krytyczną
- Zakłócanie/paraliżowanie sygnału GPS
- Organizacja zamachu stanu
- Kryzys graniczny
- Sponsorowanie radykalnych ruchów politycznych
- Stosowanie presji politycznej
- Stosowanie presji ekonomicznej
- Działania mające sprzyjać narastaniu kryzysu politycznego

Do cech konfliktu wojny informacyjnej zaliczyć można następujące elementy:

- Rozpowszechnianie fałszywych wiadomości w przestrzeni informacyjnej
- Włamania na portale informacyjne i zamieszczanie fałszywych informacji
- Użycie sztucznej inteligencji do generowania fałszywego przekazu
- Ingerencja w przestrzeń informacyjną poprzez generowanie wpisów i komentarzy na portalach społecznościowych

ZAPAMIĘTAJ

Konflikt hybrydowy oddziałuje na wszystkie płaszczyzny atakowanego państwa, jest równie niebezpieczny jak klasyczny konflikt zbrojny. Nie ufaj fałszywym, niesprawdzonym informacjom, nie powielaj ich. Nie ulegaj panice.

INFORMACJA TAKŻE JEST BRONIĄ

- Ignoruj informacje z niesprawdzonych lub podejrzanych środków przekazu
- Uważaj na fałszywe SMS-y i informacje w mediach społecznościowych
- Szukaj informacji w oficjalnych źródłach
- Nie przekazuj fałszywych informacji
- Nie daj sobą manipulować
- Zachowaj spokój- dezinformacja zeruje na emocjach i strachu

BĄDŹ ODPORNY NA DEZINFORMACJE

- Nie sugeruj się tytułem wiadomości lub przekazu
- Zwróć uwagę na emocjonalny język, którego celem jest wywołanie sensacji
- Sprawdź autora, źródło informacji oraz wiarygodność zdjęć
- Zweryfikuj dane w innych źródłach
- Zastanów się zanim udostępnisz lub przekażesz informacje dalej

26. KONFLIKT ZBROJNY

Nie pomagaj przeciwnikowi w identyfikacji miejsc rozlokowania, ilości i rodzaju sprzętu wojskowego. Nie publikuj zdjęć, filmów i opisów które mogą zidentyfikować:

- Miejsce pobytu lub transporcie wojsk
- Rodzaj formacji, ilość wojsk lub konkretna jednostkę
- Dat i godzin przejazdów kolumn, startów i lądowań samolotów
- Oznaczeń sprzętu wojskowego- numerów rejestracyjnych pojazdów, emblematów i oznaczeń taktycznych przemieszczających się kolumn wojskowych.

PAMIĘTAJ

Takie działania mogą być pomocne stronie przeciwnej w identyfikacji i namierzeniu celów. Nie pomagaj przeciwnikowi

Zabezpiecz miejsce, w którym przebywasz

- Zapewnij sobie i najbliższemu schronienie
- Znajdź bezpieczne miejsce, w domu które ochroni was przed odłamkami i podmuchem fali uderzeniowej, najlepiej, jeżeli dzielą was od okna dwie ściany.
- Zabezpiecz dodatkowo szyby okienne, użyj taśmy klejącej, dykty lub podobnych materiałów, odłamki szkła mogą powodować poważne obrażenia.
- Jeżeli zachodzi taka konieczność, przemieść meble tak, aby zapewniały dodatkową ochronę.
- Przygotuj piwnice jako miejsce dodatkowego schronienia, zabezpiecz tam żywność, wodę oraz inne potrzebne rzeczy. Być może będziesz musiał spędzić w piwnicy wiele godzin lub dni.
- Przypomnij sobie zasady ewakuacji.

PAMIĘTAJ

Przygotowując dom, siebie i najbliższych, zwiększacie szanse na przetrwanie.

27. KONFLIKT ZBROJNY- GDY NASTAPI UDERZENIE

Może się zdarzyć, że Twoje miast będzie potencjalnym celem uderzenia lotniczo-rakietowego przeciwnika. Obiektami ataku są przeważnie obiekty o znaczeniu militarnym lub infrastruktura krytyczna. Jednak nie można wykluczyć, iż obiekty cywilne będą obiektem ataku.

Jeżeli usłyszysz modulowany, trwający trzy minuty sygnał syreny alarmowej, Oznacza to, iż może nastąpić uderzenie lotnicze lub rakietowe. Niezwłocznie udaj się do najbliższego ukrycia lub piwnicy. Powinieneś ją opuścić dopiero po odwołaniu alarmu czego sygnałem będzie ciągły dźwięk syreny trwający trzy minuty.

Jeżeli uderzenie przeciwnika zaskoczyło Cię w odkrytym terenie, znajdź jakiegokolwiek ukrycie lub zagłębienie terenu które ochroni przed skutkami podmuchu fali uderzeniowej. Nie wchodź pod samochód, takie ukrycie może stanowić śmiertelna pułapkę. Należy pamiętać, iż znaczna liczba rannych spowodowana jest odłamkami gruzu i szkła ze zniszczonych okien.

Pamiętaj, po pierwszym uderzeniu może nastąpić nawet po kilkudziesięciu minutach kolejne, obliczone na spotęgowanie strat wśród służb ratowniczych.

Do ataku może być użyta amunicja kasetowa, jeżeli zauważysz na ziemi, krzewach lub drzewach niewielkie kule, cylindry z taśmami – nie dotykaj, nie kop, mogą to być elementy amunicji kasetowej, mogą detonować w każdej chwili. Jeżeli znajdziesz na ziemi dziwnie wyglądające niewielkie przedmioty przypominające motyla z jednym skrzydłem, nie podchodź, nie podnoś, nie dotykaj. Mogą to być plastikowe miny z zapalnikiem ciśnieniowym.

Gdy uderzy pocisk, bomba, rakietka i nie detonuje, kategorycznie nie zbliżaj się do tego miejsca. Być może głowica posiada zapalnik

z opóźnionym zapłonem. Eksplozja może nastąpić w każdej chwili. Powiadom o zdarzeniu służby.

Jeżeli przeciwnik użyje pocisków zapalających w postaci amunicji fosforowej, wyglądającej na pierwszy rzut oka jak bardzo dymiące sztuczne ognie. Zachowaj szczególną ostrożność, fosfor biały pali się w bardzo wysokiej temperaturze, wydziela przy tym duże ilości toksycznego dymu. Nie zbliżaj się, nie próbuj gasić wodą. Możesz próbować zasypać piaskiem.

PAMIĘTAJ

W przypadku uderzenia lotniczo - raketowego znajdź najbliższe schronienie, stosuj się do sygnałów powszechnego alarmowania i ostrzeżenia oraz komunikatów służb.

28. BEZPILOTOWE STATKI POWIETRZNE - OCHRONA PRZED DRONAMI

Obrona przed dronami (systemy C-UAS) obejmuje rozwiązania fizyczne, elektroniczne i kinetyczne, mające na celu wykrycie, zakłócenie lub zniszczenie bezzalagowych statków powietrznych.

Główne metody obrony przed dronami:

- **Zakłócanie sygnału (Jamming):** Karabiny i systemy stacjonarne odcinają drona od operatora i GPS, zmuszając go do lądowania lub powrotu.
- **Obrona kinetyczna:** Strzelby gładkolufowe, broń snajperska, a w przypadku wojska – systemy raketowe i artyleryjskie.
- **Obrona fizyczna:** Siatki ochronne, rozciągnięte liny, betonowe osłony i wzmocnione dachy chroniące infrastrukturę krytyczną.
- **Systemy detekcji:** Wykorzystanie radarów, kamer termowizyjnych i sensorów radiowych do wczesnego wykrywania dronów.

Jak reagować w przypadku ataku drona? Gdzie szukać ukrycia i co zrobić?

1. Nie trać czasu na zastanawianie się – jeśli słyszysz niski, jednostajny dźwięk, działaj natychmiast. Dron może znaleźć się nad twoim domem w ciągu pół minuty.
2. Nie nagrywaj zdarzenia – żadne nagranie nie jest warte życia, a odłamki zabijają.
3. Odejdź od okien – szkło staje się śmiertelnym odłamkiem. Najlepiej udać się w głąb mieszkania.
4. Zasada dwóch ścian – pomiędzy tobą a ulicą powinny być co najmniej dwie ściany nośne. Łazienka bez okien lub korytarz to najlepsze miejsce.
5. Padnij na podłogę i osłoń głowę rękami – odłamki lecą po łuku, a nisko przy ziemi ryzyko jest mniejsze.
6. Na zewnątrz szukaj betonu lub zagłębienia terenu – krzewy czy płot nie dają żadnej ochrony. Jeśli nie ma schronienia, padnij na ziemię.

7. W samochodzie wyłącz światła i silnik, a następnie opuść pojazd – najlepiej ukryć się w podziemnym przejściu lub za betonową osłoną. Brak ruchu i światła zmniejsza ryzyko wykrycia.
8. Zatkaj uszy i otwórz usta – to chroni przed falą uderzeniową, mogącą uszkodzić słuch i płuca.
9. Nie ruszaj się przez minimum 10 minut po eksplozji – cisza po pierwszym uderzeniu bywa pułapką, często następuje kolejny atak.
10. Przekaż wiedzę innym – każda osoba przygotowana to większe szanse przetrwania.

W przypadku znalezienia szczątków drona należy natychmiast poinformować służby i nie zbliżać się do obiektu.

ZAPAMIĘTAJ: Działania w razie zagrożenia. W przypadku ataku drona należy szukać schronienia wewnątrz budynków, za betonowymi osłonami, unikać otwartej przestrzeni, a w samochodzie zgasić światła i silnik.

29. OBCE WOJSKA

Gdy zauważysz w swojej okolicy uzbrojoną grupę ludzi, która nie wygląda na żołnierzy Wojska Polskiego lub wojsk sojusznicznych.

- Zachowaj spokój.
- Jeżeli widzisz na swojej drodze żołnierzy – zmień kierunek. Wybierz inną drogę i unikaj niepotrzebnego kontaktu.
- Nie zbliżaj się do obcych samochodów, nie przyglądaj się sprzętowi wojskowemu- możesz być uznany za szpiega.
- Nie rób zdjęć i nie nagrywaj żołnierzy-takie czynności mogą spowodować przeciwdziałanie.
- Podczas rozmowy nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie trzymaj ręk w kieszeniach – możesz być uznany za zagrożenie.
- Nie wdawaj się w dyskusje, nie kłóć się z obcą uzbrojoną osobą.
- Jeżeli obcy żołnierz będzie chciał skontrolować dokumenty – daj mu je, nie odwracaj wzroku, stój nieruchomo, Postępuj zgodnie z poleceniami.
- Unikaj militarnych elementów ubioru i bagażu, możesz zostać uznany za przedstawiciela sił zbrojnych lub dezertera.
- **Gdy znajdujesz się w terenie zajęтым przez obce siły zbrojne.**
- Zaopatrz się w wodę – napełnij dostępne pojemniki, jeżeli jesteś w domu napełnij wannę.
- Korzystaj ze zgromadzonej wcześniej żywności oraz dostępnej pomocy humanitarnej.
- Nie wychodź bez potrzeby po zmroku, możesz zostać uznany za zagrożenie.
- Trzymaj się w grupie, grupa ludzi może sobie pomóc i zwiększa szanse na obronę i przetrwanie.

PAMIĘTAJ

Twoim zadaniem jest zapewnienie przetrwania i bezpieczeństwa sobie i najbliższym.

30. OGÓLNE WSKAZÓWKI W RAZIE WYBUCHU JĄDROWEGO

Materiały ze strony Międzynarodowej Komisji Ochrony Radiologicznej (ICRP)

Wybuch jądrowy, często nazywany wybuchem bomby atomowej, może nastąpić bez ostrzeżenia. Może przy tym zginąć bardzo wiele osób. Możesz podjąć szereg kroków, aby ochronić siebie i swoich bliskich od promieniowania po wybuchu jądrowym. Schowaj się na 24 godziny w środkowym pomieszczeniu lub w piwnicy budynku tak, aby odgradzić się jak najgrubszą warstwą materiałów budowlanych od znajdujących się na zewnątrz substancji promieniotwórczych.

PIERWSZE 10 MINUT

Wybuch ładunku jądrowego, przeniesionego rakieta lub z użyciem niewielkiego przenośnego pojemnika, może spowodować masowe ofiary. Odpowiednie przygotowanie i podjęcie właściwych działań po ogłoszeniu alarmu lub po wybuchu jądrowym może tobie i twoim najbliższym ocalić życie i zdrowie. **Schronienie się w środkowej części budynku lub w jego piwnicy to najlepsza metoda ochrony siebie i twojej rodziny w okresie przed wybuchem, w czasie wybuchu i po wybuchu bomby jądrowej.** *(W Hiroszynie, w dniu 6 sierpnia 1945 roku pan Eizo Nomura znajdował się w piwnicy domu położonego około 170 metrów od miejsca wybuchu bomby jądrowej. Przeżył ten wybuch i zmarł w 1982 roku w wieku 84 lat)*. W odległości kilkuset metrów od wybuchu jądrowego większość ludzi nie ma szansy na przeżycie, zwłaszcza jeśli nie będą na to odpowiednio przygotowani.

Schowaj się zanim nastąpi opad promieniotwórczy. Po wybuchu bomby, zanim nastąpi opad promieniotwórczy, będziesz miał około 10 minut czasu, aby znaleźć odpowiednie schronienie. Jeśli możesz w ciągu kilku minut bezpiecznie dotrzeć do wnętrza wielopiętrowego budynku lub piwnicy, udaj się tam natychmiast. Najbezpieczniejsze

są budynki murowane, ze ścianami z cegły lub betonu. Dobre schronienie mogą też zapewnić podziemne garaże i tunele kolejek podziemnych.

Po wybuchu jądrowym najlepiej ukryj się wewnątrz budynku. Zadbaj, aby między tobą i substancjami promieniotwórczymi na zewnątrz znalazło się jak najwięcej barier materialnych.

PIERWSZE 24 GODZINY

Jeśli uważasz, że mogłeś zostać skażony przez opad promieniotwórczy, **powinieneś zdjąć i usunąć poza miejsce schronienia skażone zewnętrzne odzienie i wytrzeć lub umyć narażoną skórę i włosy.** Każde skażone zwierzę należy wyszczotkować w pomieszczeniu oddalonym od miejsca, w którym chronią się ludzie. Jeśli to możliwe, umyj zwierzę.

Żywność, napoje i lekarstwa znajdujące się już w sklepach, w ich magazynach lub w twoim schronie można bezpiecznie spożywać.

Dla uzyskania najnowszych instrukcji **śledź informacje w dostępnych mediach**, np. słuchając stacji radiowych AM/FM radioodbiornikiem zasilanym bateryjnie. Pozostań w miejscu schronienia do czasu nadejścia informacji o możliwości jego opuszczenia.

Zagrożenie opadem promieniotwórczym będzie szybko malało. **Pozostań w najlepiej chronionym pomieszczeniu (piwnica lub centrum dużego budynku), przez pierwsze 12-24 godzin, jeśli tylko nie jesteś narażony na natychmiastowe niebezpieczeństwo (np. pożar, zawalenie się budynku, doznanie poważnych obrażeń ciała) do czasu otrzymania oficjalnej informacji, że można już bezpiecznie opuścić schronienie.**

Ewakuacja na własną rękę jest usilnie odradzana do czasu określenia terenów szczególnie zagrożonych opadem promieniotwórczym i wyznaczenia bezpiecznych dróg ewakuacji.

POZNAJ RODZAJE ZAGROŻENIA

Poznaj rodzaje zagrożeń wynikających z wybuchu jądrowego, przygotuj się na alarm jądrowy i postępuj rozsądnie. Poniżej wymienione są niektóre z tych zagrożeń:

Oślepiająco jasny blask światła, mogący wywołać czasową ślepotę w promieniu 10 km lub dalej, będzie sygnałem, że doszło do eksplozji jądrowej.

Impuls cieplny – Natychmiast po impulsie świetlnym, kula ognista z ekstremalnie gorących gazów powoduje impuls cieplny, który może trwać kilka sekund i w odległościach wielu kilometrów od miejsca wybuchu spowodować oparzenia skóry, porażenia oczu i pożary materiałów palnych, takich jak konstrukcje drewniane, drzewa czy rośliny.

Fala uderzeniowa – Kula ognista potrafi zniszczyć domy w wielu dzielnicach miasta, a fala uderzeniowa całkowicie zburzyć budynki w promieniu wielu kilometrów. Latające odłamki zbitych szyb i gruzu są bardzo groźne nawet w promieniu paru kilometrów od wybuchu.

Promieniowanie natychmiastowe z kuli ognistej – Promieniowanie natychmiastowe z kuli ognistej może spowodować poważne obrażenia lub śmierć osób przebywających na odkrytej przestrzeni w promieniu paru kilometrów od miejsca detonacji.

Promieniowanie z opadu promieniotwórczego – Jeśli wybuch nastąpi przy powierzchni gruntu, materiał promieniotwórczy produkowany przez wybuch jądrowy miesza się z pyłem i gruzem. Kula ognista wynosi ten materiał do atmosfery na wysokość wielu

kilometrów, po czym opad ten osiada z powrotem na powierzchni ziemi po okresie około 10 minut lub dłuższym. Opad ten jest radioaktywny i najbardziej niebezpieczny w promieniu dziesiątków kilometrów od miejsca wybuchu oraz w czasie pierwszych paru godzin po wybuchu.

Dodatkowym czynnikiem rażenia jest impuls elektromagnetyczny, który prowadzi do skoków napięcia w sieci energetycznej, sieciach telekomunikacyjnych oraz do różnych uszkodzeń sprzętu elektronicznego. Dostawy elektryczności, wody pitnej i żywności mogą być silnie zakłócone przez wiele tygodni. Dotknięte mogą być również sieci telefonii komórkowej, lokalna telewizja i radio na falach ultrakrótkich (FM). Odległa stacje radiowe na falach długich, średnich i krótkich (AM) będą odbierane normalnie.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYBUCH JĄDROWY

Znajdź możliwe dogodne miejsca na schronienie w domu, miejscu pracy, szkole i na trasach przejazdowych. Rozważ pod tym względem piwnice w twoim domu i w miejscu twojej pracy, schrony w pobliżu budynków, sklepów i przedsiębiorstw, szczególnie jeśli są usytuowane poniżej poziomu gruntu. Pojazdy, kampery czy przyczepy kempingowe nie są wystarczającą ochroną.

Przygotuj i zgromadź następujące przedmioty w twoim schronie/ukryciu:

- Zestaw na przetrwanie, zawierający latarkę z zapasowymi bateriami, power-banki i odbiornik radiowy AM zasilany bateryjnie,
- Zestaw pierwszej pomocy z narzędziami medycznymi i lekami na okaleczenia i oparzenia oraz dostatecznym zapasem leków przyjmowanych codziennie.
- Zapas butelkowanej wody do picie (2 litry dziennie na osobą) i wodę dla higieny osobistej i odkażania (2-4 l litry na osobę dziennie). Usilnie zaleca się przygotowanie takich zapasów wody

na okres od jednego do dwóch tygodni. Dodatkowy zapas wody należy też przewidzieć dla zwierząt domowych.

- Zapas żywności o długim okresie przechowywania, z uwzględnieniem zapasu żywności dla zwierząt.
- Zapasową bieliznę, odzież i obuwie oraz środki czystości.

Nauucz się udzielania pierwszej pomocy dla urazów mechanicznych i oparzeń.

Naradz się z twoją rodziną i przyjaciółmi, co do działań w przypadku wybuchu jądrowego.

Umieść na ubraniach dzieci naszywki zawierające ich imiona, nazwiska, adresy czy telefony do kontaktu, tak aby ułatwić ich odnalezienie, jeśli zostaniecie rozdzieleni.

CO ROBIĆ W RAZIE ALARMU

Szukaj najbliższego ukrycia (schronu). Piwnica, podziemny parking, tunel metra lub centralna część nowoczesnego budynku murowanego lub betonowego powinny zapewnić dostateczną ochronę.

Jeśli jesteś na zewnątrz

- Schowaj się do schronu lub ukryj za trwałą osłoną, tak aby nie widzieć na wprost miejsca eksplozji.
- Jeśli jesteś w samochodzie, udaj się do najbliższego schronu. Jeśli w pobliżu nie ma budynku zapewniającego osłonę, zjedź z drogi i schowaj się pod wiaduktem, przepustem lub wałem przeciwpowodziowym.
- Nie próbuj uciekać samochodem. Jest spora szansa powstania zatorów na drogach, a twój samochód nie chroni cię przed skutkami wybuchu jądrowego.

Jeśli jesteś w pomieszczeniu

Unikaj przebywania w pobliżu drzwi lub oknem, ponieważ w wyniku fali uderzeniowej staną się one źródłem zagrożenia.

Zabezpiecz się przed falą uderzeniową. Jeśli zauważyłeś wybuch, natychmiast padnij na ziemię, schowaj się za jakąś solidną osłoną, zasłaniając twarz i głowę, aby uniknąć zranienia od unoszonych przez falę uderzeniową odłamków szkła czy gruzu.

ZAPAMIĘTAJ.

**NINIEJSZE WSKAZÓWKI OPARTE SĄ NA WIEDZY
NAUKOWEJ I MOGĄ OCALIĆ ŻYCIE**

Mając nadzieję, że poniższych informacji nigdy nie będzie trzeba wykorzystać w praktyce, Międzynarodowa Komisja Ochrony Radiologicznej (ICRP) zebrała tu ogólnie dostępne informacje dotyczące ochrony radiologicznej w przypadku wybuchu ładunku jądowego (bomby atomowej). We współpracy z wydawnictwem SAGE z Wielkiej Brytanii Komisja zapewniła obecnie wszystkim otwarty dostęp do Publikacji ICRP 146 „Ochrona radiologiczna osób i środowiska w przypadku poważnego wypadku jądowego”. Równolegle, Grupa Zadaniowa ICRP 120 przygotowała wskazówki dotyczące innych wypadków i celowo wywołanych zagrożeń radiacyjnych.

31. BUDOWLE OCHRONNE

Oznakowanie budowli ochronnych

W przypadku zagrożenia budowle ochronne zostaną oznakowane międzynarodowym znakiem obrony cywilnej, informującym o istnieniu budowli ochronnej oraz opisem „SCHRON”, „UKRYCIE” MIEJSCE DORAŻNEGO SCHRONIENIA”, „PUNKT SCHRONIENIA”.

SCHRONY

1) SCHRONY KATEGORII S 1

schron mający funkcje ochronne zabezpieczające przed oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego nadciśnienie fali padającej o wartości co najmniej 100 kPa lub obciążenie o wartości co najmniej 100 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony,

2) SCHRONY KATEGORII S 2 schron podziemny mający funkcje ochronne określone dla schronu kategorii S-1, a ponadto mający funkcje ochronne zabezpieczające przed oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego nadciśnienie fali o wartości co najmniej 200 kPa lub obciążenie o wartości co najmniej 200 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony, promieniowaniem przenikliwym gamma z opadu promieniotwórczego, przy zapewnieniu co najmniej 1500-krotnego osłabienia promieniowania przenikliwego gamma;

3) SCHRONY KATEGORII S 3

schron podziemny mający funkcje ochronne określone dla schronu kategorii S-2, a ponadto mający funkcje ochronne zabezpieczające przed oddziaływaniem skutków wybuchu wywołującego na powierzchni terenu maksymalne nadciśnienie fali o wartości co najmniej 300 kPa lub obciążenie o wartości co najmniej 300 kN/m² oddziałujące na płaszczyznę ochrony.

Budowle ochronne kategorii schron na terenie miasta Bielska-Białej, nie występują, obiekty tego typu przeznaczone są na stanowiska kierowania władz oraz stanowiska dowodzenia Sił Zbrojnych.

UKRYCIA

1) UKRYCIA KATEGORII 1., przeciwołamkowe – zabezpieczające głównie przed skutkami użycia konwencjonalnych środków rażenia, w szczególności przed obciążeniami spowodowanymi zagruzowaniem i spadającymi elementami konstrukcji budynku oraz odłamkami bomb i pocisków;

2) UKRYCIA KATEGORII 2 – spełniające wymagania określone dla ukryć kategorii III, a ponadto zabezpieczające przed promieniowaniem przenikliwym gamma z opadu radioaktywnego, przy zapewnieniu współczynnika osłabienia promieniowania przenikliwego gamma $K \geq 100$;

3) UKRYCIA KATEGORII 3 – spełniające wymagania określone dla ukryć kategorii III i II, a ponadto zabezpieczające przed nadciśnieniem powietrznej fali uderzeniowej o wartości maksymalnej $\Delta p_m \geq 0,03$ MPa.

Ukrycia kategorii U-I, U-2, oraz U-3 z podziałem na publiczne (pod budynkami użyteczności publicznej) **oraz niepubliczne** (na terenie zakładów pracy oraz stanowiące własność spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych)

MIJSCA DORAŻNEGO SCHRONIENIA

(obiekty i miejsca wytypowane jako doraźne budowle ochronne, przygotowywane do użytkowania w czasie wojny)

Planując niezbędną liczbę obiektów zbiorowej ochrony, właściwe organy ochrony ludności dokonują bieżącego przeglądu obiektów budowlanych, w tym planowanych do budowy, na obszarze swojej właściwości miejscowej w celu wytypowania obiektów budowlanych, które mogą zostać uznane za obiekty zbiorowej ochrony, planowanych miejsc organizacji miejsc doraźnego schronienia i obiektów budowlanych przydatnych do przystosowania na miejsca doraźnego schronienia.

Miejsca Doraźnego Schronienia (MDS) to obiekty i miejsca w terenie wstępnie wytypowane w czasie pokoju

W przypadku wprowadzenia stanu nadzwyczajnego lub w czasie wojny, jeżeli liczba schronów i ukryć jest niewystarczająca dla zapewnienia ochrony ludności, wójt (burmistrz, prezydent miasta), starosta lub wojewoda organizują miejsca doraźnego schronienia we wcześniej wytypowanych obiektach i miejscach. Zorganizowanie miejsc doraźnego schronienia następuje w drodze

przystosowania pomieszczeń budynków, garaży podziemnych, tuneli, budowli ziemnych, wykopów i tym podobnych obiektów do pełnienia funkcji obiektu zbiorowej ochrony.

MDS - Doraźne ukrycia wolnostojące

W przypadku braku możliwości zapewnienia wystarczającej liczby miejsc ochronnych w przystosowanych pomieszczeniach budynków stosuje się ukrycia doraźne w formie wolnostojącej.

1) **szczeliny przeciwlotnicze** – ukrycia wolnostojące w formie wydłużonych, wąskich i zakrytych wykopów o narysie łamanym, posiadające trwałą obudowę wykonaną z elementów żelbetonowych, betonowych, kompozytowych, murowanych lub podobnych materiałów;

2) **okopy** – ukrycia wolnostojące w formie wydłużonych, wąskich wykopów o narysie łamanym, z przykryciem lub bez przykrycia, posiadające tymczasową obudowę wykonaną z drewnianego szalunku, worków wypełnionych piaskiem lub podobnych materiałów, ewentualnie, doraźnie wykonane bez obudowy.

3) **ziemianki** – ukrycia wolnostojące w formie obudowanych i osłoniętych ziemią pomieszczeń o długości zewnętrznych ścian nieprzekraczającej 10 m (na przykład piwniczni ogrodowe).

4) **ukrycia z gotowych prefabrykowanych elementów betonowych** wykorzystywanych do budowy przepustów drogowych, wzmocnione dodatkowo na zewnątrz warstwą ziemi, workami z piaskiem lub koszami ze żwirem.

PUNKTY SCHRONIENIA

Punkty schronienia identyfikowane przez właściwego Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w obiektach budowlanych wobec których trwa postępowanie o uznanie za budowle ochronna, obiektach, które przed dniem wejścia w życie ustawy OLiOC pełniły funkcje budowli ochronnej, planowanych miejscach doraźnego schronienia, obiektach lub miejscach zapewniających podstawową funkcję ochronna.

OZNAKOWANIE BUDOWLI OCHRONNYCH

W przypadku zagrożenia budowlę ochronne zostaną oznakowane międzynarodowym znakiem obrony cywilnej, informującym o istnieniu budowli ochronnej oraz opisem „SCHRON”, „UKRYCIE” MIEJSCE DORAŻNEGO SCHRONIENIA”, „PUNKT SCHRONIENIA”.



JAK PRZYGOTOWAĆ PIWNICĘ W BUDYNKU JEDNORODZINNYM

- 1) zaplanowanie pomieszczenia lub pomieszczeń, najlepiej całkowicie zagłębionych w gruncie lub osłoniętych nasypem w miarę możliwości bez otworów okiennych,;
- 2) zaplanowanie poza pomieszczeniem bezpieczeństwa np. w korytarzu lub w sąsiednim pomieszczeniu otwieranego do wewnątrz okna ewakuacyjnego jako wyjścia awaryjnego;
- 3) zapewnienie wentylacji grawitacyjnej poprzez zamykane otwory nawiewne w ścianach lub odpowiednio przygotowanych otworach okiennych oraz otwory wywiewne w osobnych szachtach kominowych (jeżeli w budynku przewidziano wentylację mechaniczną, wentylacja grawitacyjna stosowana jest jako zapasowa, w razie awarii zasilania);
- 4) zdemontowanie lub obustronne zabezpieczenie deskami lub płytą okienek piwnicznych (odłamki szkła mogą powodować dodatkowe obrażenia);
- 5) zabezpieczenie od zewnątrz otworów okiennych ukrycia workami z piaskiem, skrzyniami ze żwirem lub nasypem ziemnym;

- 6) wzmocnienie wystających ponad poziomem gruntu ścian ukrycia nasypem ziemno-drewnianym, workami lub skrzyniami z piaskiem;
- 7) wzmocnienie stropu ukrycia, niezbędnego w razie naruszenia konstrukcji budynku poprzez wykonanie podpór z belek drewnianych (podpory drewniane w przeciwieństwie do stalowych lub betonowych sygnalizują zwiększone obciążenie konstrukcji);
- 8) zabezpieczenie przygotowanym miejscu ukrycia apteczki, niezbędnych leków oraz zabezpieczenie zapasu wody pitnej i zapasu jedzenia;
- 9) wyposażenie przygotowanego miejsca w latarkę elektryczną oraz radioodbiornik na baterie; koce lub śpiwory;
- 10) zapewnienie przynajmniej minimum wygody poprzez organizację miejsca do siedzenia lub leżenia zabezpieczenia koców lub śpiworów;
- 11) wyposażenie przygotowanego miejsca schronienia w narzędzia niezbędne w przypadku zawalenia części budynku (łom, siekiera, łopata, kilof);
- 12) przygotowanie pojemnika lub worków na śmieci oraz szczelnie zamykanego pojemnika, który w razie konieczności może posłużyć za toaletę.

ZAPAMIĘTAJ

- **Wiedza o tym, gdzie znajduje się najbliższa budowla ochronna, w przypadku konfliktu zbrojnego jest nieodzowna.**
- **Ukrycia doraźne, także te przydomowe zwiększają szansę na przetrwanie.**
- **W przypadku zagrożenia możesz spędzić w budowli ochronnej wiele godzin. Zabierz ze sobą niezbędne leki, wodę, zapas żywności, latarkę oraz koc lub śpiwór.**
- **Korzystając z ukrycia bezwzględnie odetnij dopływ gazu.**

32. DYSTRYBUCJA PREPARATU JODOWEGO (AKCJA JODOWA)

Gdyby doszło do katastrofy związanej z elektrownią jądrową, zagrożeniem może być jod radioaktywny – produkt rozpadu radioaktywnego uranu. Miejsca skażenia można przewidzieć, uzależnione będzie to m.in. od kierunku i siły wiatru. Jod radioaktywny, dostaje się do organizmu ssaków z pokarmem i z wdychanym powietrzem. Docelowym organem dla jodu jest tarczycza. W związku z możliwym narażeniem na promieniowanie jonizujące, zaplanowano tzw. **działania interwencyjne**. Jednym z potencjalnych działań jest podanie tabletek jodku potasu w celu wysycenia tarczycy i zapobieganie wychwytowi szkodliwego dla człowieka promieniotwórczego jodu. Działanie to jest dalej nazywane „**akcją jodową**”.

GRUPY RYZYKA

W pierwszej kolejności akcję jodową prowadzi się wśród ludności zaliczonej do grup ryzyka:

- noworodki (do 1 miesiąca życia),
- niemowlęta od 1 miesiąca życia i dzieci do 3 roku życia
- dzieci od 3 lat do 12 roku życia,
- dzieci powyżej 12 roku życia i dorośli do 60 roku życia (w tym kobiety w ciąży i karmiące piersią) kobiety ciężarne.

GDZIE UDAĆ SIĘ PO TABLETKI JODOWE?

Wykaz miejsc w województwie śląskim, z podziałem na powiaty i gminy, planowanych do ewentualnego zaopatrzenia się w tabletki z jodem aktywnym znajduje się pod adresem <https://www.katowice.uw.gov.pl/jodek-potasu>.

Wykaz jest systematycznie uzupełniamy na podstawie danych przekazanych przez jednostki samorządu terytorialnego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących punktów wydawania tabletek jodowych skontaktuj się z właściwym urzędem miasta lub gminy.

PRZECIWWSKAZANIA - KIEDY NIE PRZYJMOWAĆ LEKU.

- Uczulenie na jodek potasu lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku,
- Nadczynność tarczycy,
- Zaburzenie naczyń krwionośnych (zapalenie naczyń z hipokomplementemią)
- Choroby autoimmunologiczne połączone ze świądem i pęcherzami na skórze (opryszczkowe zapalenie skóry Dühringa).

OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Leczenie chorób tarczycy,
- Nieleczona autonomia tarczycy,
- Zaburzenie czynności nerek,
- Zaburzenia czynności nadnerczy i stosujesz leczenie z tym związane.

Przed przyjęciem leku należy zwrócić się o poradę lekarza

- W przypadku występowania złośliwego nowotworu tarczycy lub takiego podejrzenia,
- W przypadku zwiężenia dróg oddechowych (powodującego trudności w oddychaniu).

Podanie preparatu ze stabilnym jodem może pogorszyć stan zdrowia jeźeli:

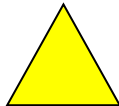
- Stosujesz lub stosowałeś w przeszłości leczenie chorób tarczycy,
- Występuje nieleczona autonomia tarczycy,
- Występują zaburzenia czynności nerek,
- W przypadku zaburzenia czynności nadnerczy i leczenia z tym związanego.

ZAPAMIĘTAJ

Jodek potasu nie zabezpiecza całkowicie przed promieniowaniem radioaktywnym. Chroni on jedynie tarczycę przed ewentualnym zaburzeniem jej pracy i rozwojem choroby nowotworowej. Nie zapobiega natomiast wystąpieniu innych groźnych konsekwencji narażenia organizmu na pierwiastki promieniotwórcze. Nie dysponujemy jednak innymi lekami, które chroniłyby pozostałe narządy przed przyjęciem promieniowania. Pozostaje nam jedynie jod, który może uchronić przynajmniej tarczycę.

33. RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

ALARMY

Lp.	Rodzaj alarmu	Ogłoszenie alarmu	Odwołanie alarmu
1.	AKUSTYCZNY	<p>Alarm dla ludności cywilnej:</p> <p>SYGNAŁ AKUSTYCZNY – MODULOWANY DŹWIĘK SYRENY ALARMOWEJ TRWAJĄCY TRZY MINUTY lub Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla.....</p> <p>ALARM DLA JEDNOSTKI OCHRONY PRZECIWPOŻAROWEJ: SYGNAŁ AKUSTYCZNY – TRZYKROTNIE WZRASTAJĄCY I OPADAJĄCY DŹWIĘK SYRENY ALARMOWEJ Z PRZERWAMI 30-STO SEKUNDOWYMI TRWAJĄCY TRZY MINUTY</p> <p>Alarm ćwiczebny/treningowy: Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę</p>	<p>Alarm dla ludności cywilnej:</p> <p>SYGNAŁ AKUSTYCZNY – ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty lub Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla.....</p>
2.	<p>WIZUALNY</p> 	<p>Umieszczenie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta</p>	<p>Usunięcie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta</p>

ZAPAMIĘTAJ

PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO LUB KOMUNIKATU OSTRZEGAWCZEGO NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI,

- włącz odbiornik radiowy, telewizor lub internet,
- postępuj zgodnie z poleceniami zawartymi w komunikatach
- powiadom rodzinę i sąsiadów o zagrożeniu,

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu ostrzegawczego	Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego	Odwołanie komunikatu ostrzegawczego
1.	Komunikat Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO)	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO	Informacja o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO
2.	Komunikat przekazywany przez redaktorów dzienników oraz wydawców stron internetowych	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych
3.	Komunikat przekazywany przez nadawcę programu radiowego i telewizyjnego oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej
4.	Komunikat ALERT RCB	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia w postaci krótkiej wiadomości tekstowej wysyłanej na telefon komórkowy na zlecenie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa przez operatorów ruchomych publicznych sieci telekomunikacyjnych	–

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych (Dz. U. z 16 maja 2025 r, poz. 645).

Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych.

Osoby znajdujące się w domu powinny:

- włączyć odbiornik telewizyjny lub radiowy na stację lokalną,
- przygotować dokumenty osobiste, zapas żywność, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną koc, odbiornik radiowy z zakresem fal UKF itp.
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu,
- zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
- zawiadomić o alarmie sąsiadów,
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach.

Osoby znajdujące się na terenie otwartym lub w pojazdach powinny.

- ściśle wykonywać zarządzenia służb porządkowych,
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach.

Osoby przebywające w obiektach użyteczności publicznej powinny stosować się do poleceń administratora (właściciela) obiektu.

Upředzenie o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami.

Przebywając na terenie otwartym należy:

- zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
- opuścić zagrożony rejon stosując się do poleceń zawartych w komunikatach
- udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.

Przebywające w pomieszczeniach osoby, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażenia nie zdążyły wyjść z rejonu zagrożenia powinny:

- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
- pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić drzwi, okna i otwory wentylacyjne,

- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora),
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Przebywając w obiektach użyteczności publicznej stosować się do poleceń kierownictwa i służb.

Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska.

Przebywając na terenie otwartym należy opuścić zagrożony rejon

- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
- nie zbliżać się do rejonu objętego klęską żywiołową i zagrożeniem środowiska.

Przebywając w pomieszczeniach należy włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń.

Po usłyszeniu sygnału „odwołanie alarmu” należy:

- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach

32. JAK SIĘ TO ROBI W INNYCH KRAJACH?

Stany Zjednoczone - procedury

Zasady postępowania opracowane w Stanach Zjednoczonych nie wyrosły na kanwie zagrożenia terrorystycznego, ale wydarzeń w szkołach, z którymi musieli sobie Amerykanie poradzić - gdy nastolatek brał pistolet z domu, szedł do szkoły i strzelał do uczniów lub nauczycieli. Procedury reagowania w takich sytuacjach są w Stanach Zjednoczonych ćwiczone już w szkołach podstawowych, a także na studiach czy w firmach. **Mówienie o tym, co należy robić w razie ataku terrorystycznego, nie jest sianiem paniki. Każdy z nas powinien znać reguły zwiększające szanse na przeżycie.**

Izrael – szkolenia

W Izraelu na kanwie doświadczeń z nożownikami prowadzone są szkolenia z cywilami. - podczas zajęć szkolonym kazano wybrnąć się przedmiotem większym niż broń napastnika, a następnie odskoczyć, krzyczyć i alarmować otoczenie. Użycie krzesła, jeżeli nic innego nie ma w pobliżu, może wydawać się śmieszne, ale to jest idealne rozwiązanie. **Reguła jest prosta - przedmiot służący do obrony musi być większy niż broń napastnika.**

Litwa - Poradniki wojenne

W 2014 r. od wojny w Gruzji 2008 r. oraz konfliktu na Ukrainie litewskie Ministerstwo Obrony wydało publikację pt. **Co musimy wiedzieć o przygotowaniu do sytuacji awaryjnych i wojny.** <https://vilnius.lt/lt/savivaldybe/saugus-miestas/civiline-sauga/ka-turime-zinoti-apie-pasirengima-ekstremaliosioms-situacijoms-ir-karo-metui/>

Uzupełnieniem poradnika z 2014 r. była kolejna pozycja wydana przez litewskie Ministerstwo Obrony pt. **Co musimy wiedzieć o gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych i wojennych.** <https://kam.lt/wp-content/uploads/2022/03/ka%CC%A8-turime-z%CC%8Cinoti-rimti-patarimai-linksmi-2022.pdf>

W 2016 r. Ministerstwo Obrony Litwy wydało kolejną broszurę dotyczącą aktywnego udziału w ruchu oporu pt. **Co musimy wiedzieć o oporze: Aktywność, działanie, wytyczne.** Broszura w założeniu stanowić ma bazę do szkolenia podstawowego potencjalnych żołnierzy konspiracji wojskowej. <https://kam.lt/leidiniai/ka-turime-zinoti-apie-pasipriesinima-aktyviu-veiksmu-gaires-iii-leidimas/>

Szwecja - broszura dla mieszkańców

Szwedzką Agencję Obrony Cywilnej wydała broszurę „Jeśli nadejdzie kryzys lub wojna” zawierającą wskazówki dotyczące dezinformacji, zagrożenia terrorystycznego, konfliktu zbrojnego oraz przetrwania w sytuacjach kryzysowych.

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/broschyren-om-krisen-eller-kriget-kommer/>

Polska - Bądź gotowy. Poradnik na czas kryzysu i wojny.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa w 2022 roku wydało poradnik dotyczący bezpiecznych zachowań pt. Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny w którym zawarto szereg informacji niezbędnych w sytuacjach kryzysowych i w czasie konfliktu.

<https://www.gov.pl/web/rcb/badz-gotowy--poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny>

Poradnik bezpieczeństwa Ministerstwa Obrony Narodowej, który do każdego domu, i jest dostępny na stronach internetowych. Można z niego korzystać, jest do pobrania w PDF, do wydrukowania, do korzystania w wersji elektronicznej. Poradnik, zawiera wskazówki jak zachować się w różnych sytuacjach kryzysowych. Nie chodzi tylko i wyłącznie o sytuację najtrudniejszą, o czas wojny, ale też o huragany, klęski żywiołowe, powódzie, o pożary. Chodzi o momenty zagrożeń terrorystycznych, o sytuacje, w których musimy się ewakuować, musimy podjąć decyzję o opuszczeniu naszego domu. <https://www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl>

Miasto Bielsko-Biała

Szereg poradników i informacji dotyczących bezpieczeństwa mieszkańców na stronie Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej

<https://bielsko-biala.pl/ochrona-ludnosci>

W JAKIM CELU PROWADZONE SĄ SZKOLENIA?

By nie ulec panice, która pojawia się wtedy, gdy nie wiemy, co robić.

WIEDZA O TYM, JAK NALEŻY POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

NOTATKI WŁASNE. INNE, WAŻNE INFORMACJE.