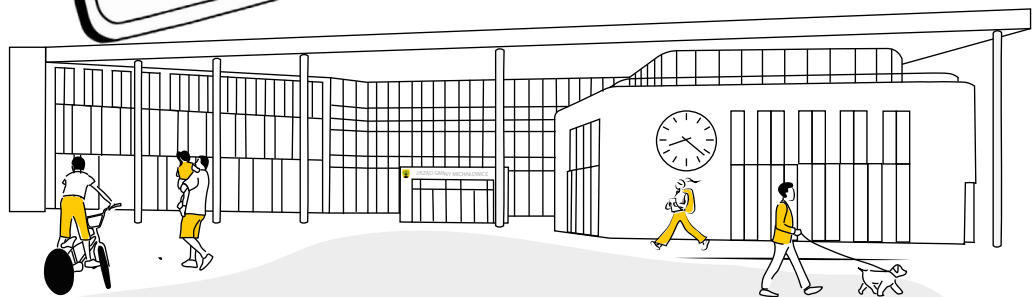
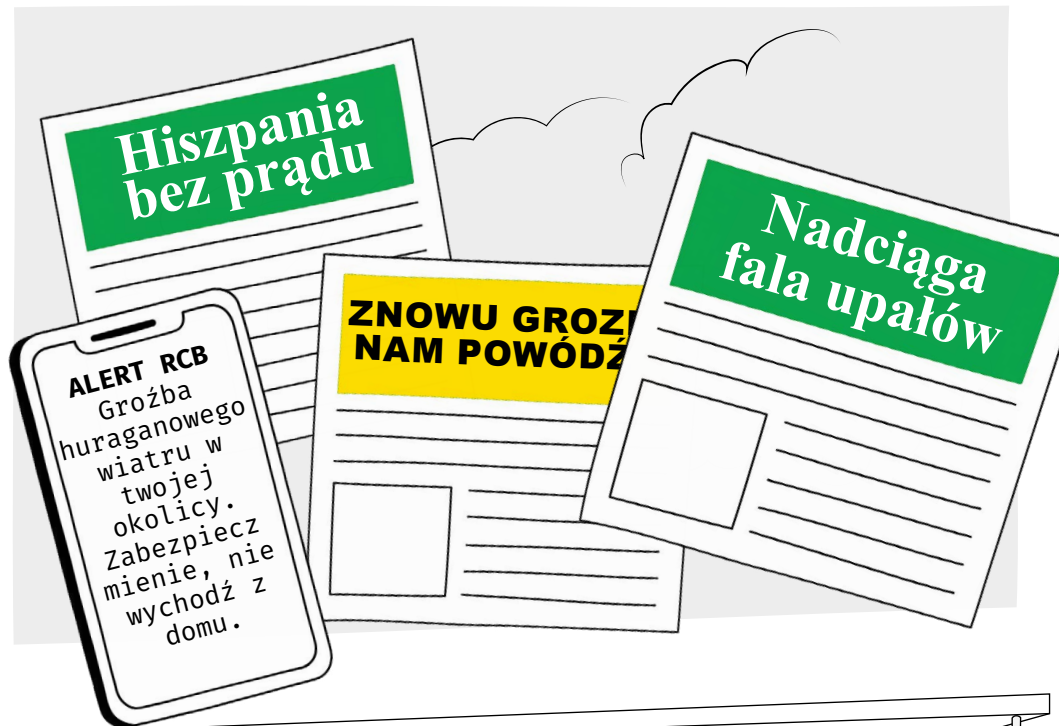


BĄDŹ GOTOWY

PORADNIK NA CZAS KRYZYSU I WOJNY



GMINA MICHAŁOWICE



WSTĘP

Żyjemy w niespokojnych czasach. Nasz sąsiad od trzech lat zмага się z inwazją obcych wojsk. Nie udawajmy, że nas to nie dotyczy. W sytuacjach kryzysowych, takich jak wojna, katastrofy naturalne czy zagrożenia terrorystyczne, najważniejsze jest odpowiednie przygotowanie i zachowanie spokoju. Ten poradnik ma pomóc każdemu w podjęciu właściwych działań, zwiększających szanse na bezpieczeństwo swoje i bliskich. Zebrane tu wskazówki są krótkie, konkretne i dostosowane do realnych zagrożeń. Świadomość i przygotowanie to najskuteczniejsza broń w obliczu kryzysu.

Naszą inspiracją był przede wszystkim oficjalny poradnik „Bądź Gotowy” Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, ale też szwedzka broszura „W razie sytuacji kryzysowej lub wojny”, oraz rozmowy ze specjalistami i mieszkańcami gminy Michałowice.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
NA CO MOŻNA I TRZEBA SIĘ PRZYGOTOWAĆ	4
DEFINICJE.....	4
PLANOWANIE.....	5
PRZYGOTOWANIE RODZINY.....	7
MAGAZYNOWANIE ŚRODKÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZETRWANIA	8
ZADBAJ O INNYCH	10
ZWIERZĘTA DOMOWE.....	11
PIERWSZA POMOC.....	12
AED – AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR.....	12
ŁĄCZNOŚĆ.....	14
ODPORNOŚĆ NA DEZINFORMACJĘ.....	15
PLECAK EWAKUACYJNY	16
KOPIE DOKUMENTÓW.....	18
SYGNAŁY ALARMOWE	19
EWAKUACJA.....	20
TWÓJ DOM JAKO MIEJSCE SCHRONIENIA DLA UCIEKAJĄCYCH	21
DZIAŁANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH	22
NAJWAŻNIEJSZE NUMERY ALARMOWE	22
BRĄD PRĄDU	23
POWÓDŹ, PODTOPIENIA.....	24
HURAGANOWY WIATR.....	25
DUŻY POŻAR ZABUDOWAŃ LUB LASU	26
UPAŁY.....	28
SKAŻENIE CHEMICZNE, BRÓŃ CHEMICZNA.....	30
EPIDEMIA, BRÓŃ BIOLOGICZNA.....	31
SKAŻENIE RADIOAKTYWNE I BRÓŃ NUKLEARNA	32
TABLETKI Z JODKIEM POTASU	32
STRZAŁY Z BRONI PALNEJ	34
WYBUCH.....	35
OBCE ŻOŁNIERZE I CZASOWE ZAJĘCIE TERENU	36
SYTUACJA ZAKŁADNICZA.....	38

DEFINICJE

KRYZYS

Kryzys to zdarzenie nagłe, które zagraża życiu, zdrowiu, mieniu lub środowisku człowieka. Przeciwwstawienie się mu wymaga sił i środków przekraczających standardowe możliwości w której konieczne jest działanie pod presją czasu.

To punkt zwrotny do zmiany na lepsze.

WOJNA

Wojna to zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami lub grupami etnicznymi, religijnymi i społecznymi. Brak jest jednak jednoznacznej, powszechnie uznanej definicji wojny. Współczesne definicje nie uznają jej za zjawisko czysto militarne, lecz łączące obszary polityki wewnętrznej i zagranicznej, gospodarki oraz działań informacyjnych (dezinformacja).

NA CO MOŻNA I TRZEBA SIĘ PRZYGOTOWAĆ

Poważna sytuacja kryzysowa może, ale nie musi, być konsekwencją działań zbrojnych. Długotrwały brak prądu, wody i gazu czy rozległe pożary mogą pojawić się zarówno na skutek ataku agresora (czego na co dzień doświadczają obecnie mieszkańcy Ukrainy), jak i na skutek gwałtownych zjawisk klimatycznych takich jak huraganowy wiatr czy nawalny deszcz.

Ukształtowanie terenu, na którym znajduje się gmina Michałowice, na szczęście nie sprzyja powodziom takim jak w 2024 roku nawiedziły Dolny Śląsk, a układ geologiczny sprawia, że nie grożą nam trzęsienia ziemi czy wybuchy wulkanów. Bliskość stolicy jest z jednej strony korzystna, ale z drugiej strony może stać się wyzwaniem – w przypadku konfliktu zbrojnego możemy mieć pewność, że Warszawa i jej okolica mogą być celem wielu ataków, a my możemy ucierpieć nawet nie od bezpośredniego ognia, a niejako przy okazji.

W Michałowicach często doświadczamy krótkotrwałych przerw w dostawie prądu. Nikogo nie trzeba przekonywać, jakie to uciążliwe. Wyobraźmy sobie, że brak prądu trwa dłużej, a na dodatek wstrzymano dostawę gazu i wody. Elektrownie, przepompownie gazu, ujęcia wody należą do infrastruktury krytycznej i mogą być celem ataków. Często w takich przypadkach nie działają też środki komunikacji takie jak telefon i internet.

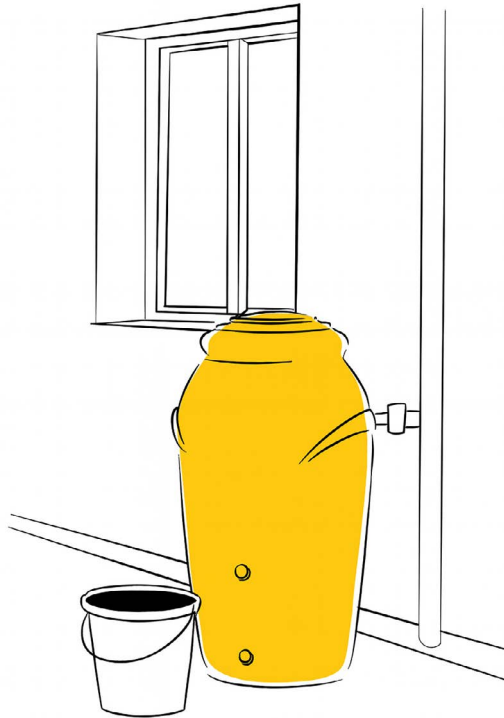
PLANOWANIE

Planowanie w sytuacjach kryzysowych polega na wcześniejszym przygotowaniu scenariuszy działania na różne zagrożenia. Pomaga zwiększyć szanse na zapewnienie sobie i swoim bliskim bezpieczeństwa i pozwala ograniczyć szkody materialne.

Planując inwestycje w domu, należy wziąć pod uwagę również przyszłe zagrożenia. I to nie chodzi od razu o budowanie schronu. Chodzi o projektowanie instalacji z myślą o dodatkowych zagrożeniach. Na przykład instalując **fotowoltaikę**, można zadbać o to, żeby mogła działać również w tak zwanym **systemie wyspowym**, czyli bez połączenia z siecią energetyczną. To oczywiście podnosi koszt instalacji, ale pozwala przetrwać długotrwały brak dostaw energii elektrycznej. A przy okazji podniesie komfort w czasie wyłączeń prądu.

Innym przykładem mogą być prozaiczne, здаwałoby się, rozwiązania jak np. **pojemnik na deszczówkę**. „Wodołapacz” podłączony do rynny i **czyste wiadro** zapewnią dodatkowy zapas wody, może nie najczystszej, ale zdatnej do użycia w gospodarstwie domowym, bez konieczności zużywania zapasów wody pitnej.

Z kolei w sytuacji, gdy przestają z jakiegoś powodu działać usługi publiczne, nieodbieranie śmieci może stać się poważnym wyzwaniem. Sporą część uciążliwych odpadów zmieszanych można zutylizować w **kompostowniku**, więc dobrze jest wcześniej pomyśleć o takim rozwiązaniu w ogrodzie. (Dodatkowo kompostownik obniża opłatę za wywóz odpadów z naszych domów).



Brak gazu w zimie może być bardzo dokuczliwy. Warto pomyśleć o przygotowaniu kominka (jeśli go mamy) – kontroli i udrożnieniu przewodów kominowych i wentylacyjnych, oraz zgromadzić zapasy opału. **Drewno opałowe** można przechowywać w suchym, przewiewnym miejscu całymi latami – nie zepsuje się, a gdy zabraknie ogrzewania, może znacznie podnieść komfort oczekiwania na naprawę infrastruktury sieciowej (prąd, gaz, woda).

72

godziny
czyli 3 doby

Doświadczenia z niedawnych klęsk żywiołowych na południu Polski pokazują, że dobrze jest zbudować odporność gospodarstwa domowego na brak wody, gazu, prądu i łączności, tak by było samowystarczalne przez minimum 72 godziny (czyli trzy doby). To oznacza konieczność zgromadzenia wody, żywności, leków i energii oraz narzędzi do komunikacji. W czasie powodzi w 2024 roku w Kotlinie Kłodzkiej, w sytuacji, w której telefonia komórkowa i internet przestały funkcjonować, najlepszym sposobem na pozyskaniu informacji o rozwoju sytuacji było po prostu **radio na baterie**.

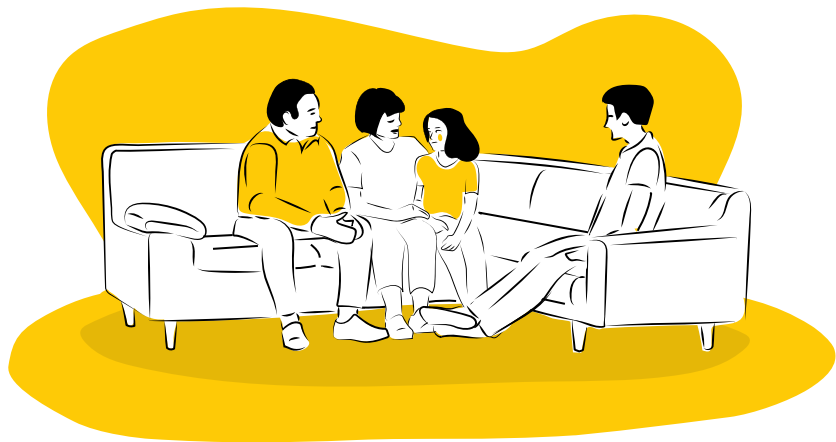
Na wypadek	Warto mieć w domu
Brak prądu	Agregat prądotwórczy, fotowoltaikę z magazynem energii
Brak wody	Wodę pitną w butelkach, a także wodotapacz i wiadro służące do czerpania wody deszczowej
Brak gazu	Kominek na drewno, agregat grzewczy na gaz z butli, kuchenka na gaz z butli
Niedrożna kanalizacja	Toaletę turystyczną
Nieodbieranie śmieci	Kompostownik na odpady bio i zapas worków na pozostałe odpady
Awaria telefonii komórkowej i internetu	Zwykłe radio na baterie , krótkofalówkę UKF, zapas baterii

PRZYGOTOWANIE RODZINY

Kształtowanie odporności na sytuacje kryzysowe rozpoczyna się w rodzinie. Nie zaszkodzi porozmawiać o różnych scenariuszach z dziećmi. Nauka i trening na wypadek sytuacji kryzysowych może przyjąć formę zabawy – przetrenujcie brak prądu w domu albo wspólnie przygotujcie posiłek, korzystając z kuchenki turystycznej. Możecie także w czasie urlopu czy weekendów wspólnie wybrać się z rodziną na spacer/wędrówkę, by nauczyć dzieci orientacji w terenie z papierową mapą.

W rozmowach dobrze jest poruszyć następujące zagadnienia:

- ustal, jakie jest najbezpieczniejsze miejsce w domu na wypadek huraganu czy ataku bombowego;
- upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny wiedzą, gdzie są zawory mediów i bezpieczniki elektryczne;
- wyznacz miejsce kontaktowe na wypadek rozdzielenia rodziny;
- przygotuj plecak (plecaki) ewakuacyjne dostosowane do potrzeb i możliwości członków rodziny;
- przygotuj zapasy jedzenia, wody, paliwa, awaryjnego dostępu do prądu;
- upewnij się, że domownicy wiedzą, jak uruchomić zapasowe źródło energii (piecyk, agregat prądotwórczy, kuchenkę turystyczną);
- upewnij się, że wszyscy wiedzą, jak korzystać z papierowych map – one działają bez internetu i bez prądu;
- spisz numery telefonów do rodziny na papierze, upewnij się, że wszyscy znają najważniejsze numery telefonów na pamięć;
- zlokalizuj miejsce zamieszkania sołtysa i zapisz numer jego telefonu.



MAGAZYNOWANIE ŚRODKÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZETRWANIA

Specjaliści zalecają przygotowanie zapasów na tydzień bez dostępu do zaopatrzenia w prąd, wodę, leki, paliwa. Należy wziąć pod uwagę, że w zasadzie wszystkie produkty codziennego użytku mają termin przydatności do spożycia czy użycia, jednak gdy stworzymy magazyn najpotrzebniejszych rzeczy, to może się tak zdarzyć (oby), że nie będą nigdy potrzebne. Dobrym sposobem jest stworzenie zapasu, a potem wykorzystywanie i uzupełnianie zasobów z magazynu zgodnie z zasadą najświeższy zostawiamy, najstarszy zużywamy. Czyli kupujemy zgrzewkę wody czy konserwy (np. groszek, fasolę, kukurydę, mięso), zostawiamy w spiżarni i bierzemy tę, która w spiżarni jest już długo.

Woda pitna

To podstawowy zasób niezbędny do życia. Zakłada się, że **minimum to 2 litry na dzień na osobę. Czyli zasoby na tydzień to 14 litrów** na osobę. Wodę konfekcjonowaną w butelkach można przechowywać w zasadzie przez wiele lat, termin przydatności drukowany na opakowaniach związany jest z tym, że z czasem plastik może uwolnić jakieś zapachy. Woda będzie zdatna do picia, ale będzie miała nieprzyjemny aromat.

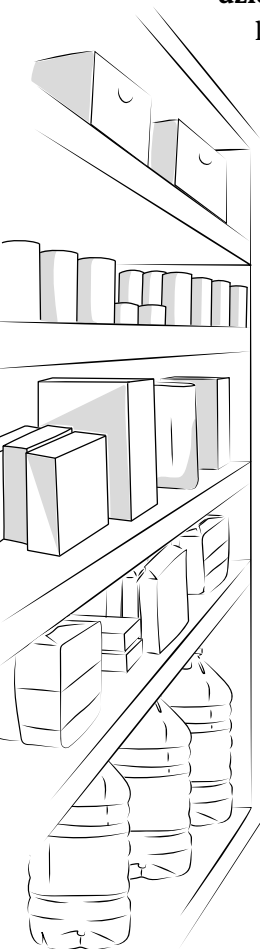
Żywność

Tu również dobrze jest zadbać o produkty o długim okresie przydatności do spożycia. Ale powinniśmy też zwrócić uwagę na to, żeby były proste w przygotowaniu, nie zużywały zbyt dużo wody i energii. Lepiej zgromadzić ryż niż makaron. Lepiej przechowywać suchary niż mąkę i drożdże instant.

Doskonale sprawdzają się też wojskowe racje żywnościowe lub żywność liofilizowana wykorzystywana np. we wspinaczkach górskich, które do przygotowania ciepłego posiłku potrzebują jedynie odrobiny wody. Warto mieć kilka takich racji w spiżarni.

Leki

Podręczną apteczkę każdy ma w domu. Dobrze jest dbać, żeby nie zawierała przeterminowanych leków. Nie zaszkodzi zapas leków na dolegliwości żołądkowe i przeciwbólowych/przeciwzapalnych. Zawartość apteczki na sytuacje kryzysowe trzeba też przedyskutować z lekarzem lub farmaceutą. Bezwzględnie należy pamiętać o zapasie leków na choroby przewlekłe. Najlepiej zawsze utrzymywać miesięczny zapas leków indywidualnych np. na cukrzycę, nadciśnienie czy inne choroby przewlekłe.



Pamiętajmy także o posiadaniu kopii Karty Życia, w której zapisane jest dawkowanie leków na choroby przewlekłe. Taka karta ułatwia szybki dostęp do informacji medycznych w sytuacjach nagłych i może być nieoceniona dla personelu medycznego.

Środki higieniczne

Papier toaletowy, mokre chusteczki, mydło, proszek do prania, płyn odkażający nie starzeją się i nie psują, więc można utrzymywać ich zapas w domu.

Woda deszczowa

Wodołapacz na deszczówkę może być dodatkowym rezerwuarem wody, którą można nawet przefiltrować i po przegotowaniu spożyć. Ale taka woda może się również przydać do celów higienicznych czy choćby do zwykłego mycia naczyń po posiłkach.

Paliwo (benzyna, olej napędowy)

Dobłą praktyką jest utrzymywanie przynajmniej połowy baku paliwa w samochodzie, czyli uzupełnianie zapasu przy każdej możliwej okazji. W garażu wewnątrz budynku można przechowywać do 60 litrów paliwa, a w garażach wolnostojących może być do 200 litrów.



Butle z gazem

W mieszkaniu nie wolno przechowywać butli z gazem niepodłączonych do instalacji.

W garażu można mieć nie więcej niż 50 butli o wadze 11kg (przechowywanych w szafach bezpieczeństwa). To bardzo dużo. Do podgrzewania potraw czy ogrzewania przez kilka dni pomieszczeń za pomocą stosownych promienników wystarczy raptem kilka butli. Należy pamiętać, że butli z gazem propan-butan nie można przechowywać w pomieszczeniach znajdujących się poniżej poziomu gruntu. Butle można też przechowywać na zewnątrz budynku, ale należy zadbać o to, żeby nie były narażone na bezpośrednie opady deszczu i wystawione na słońce.

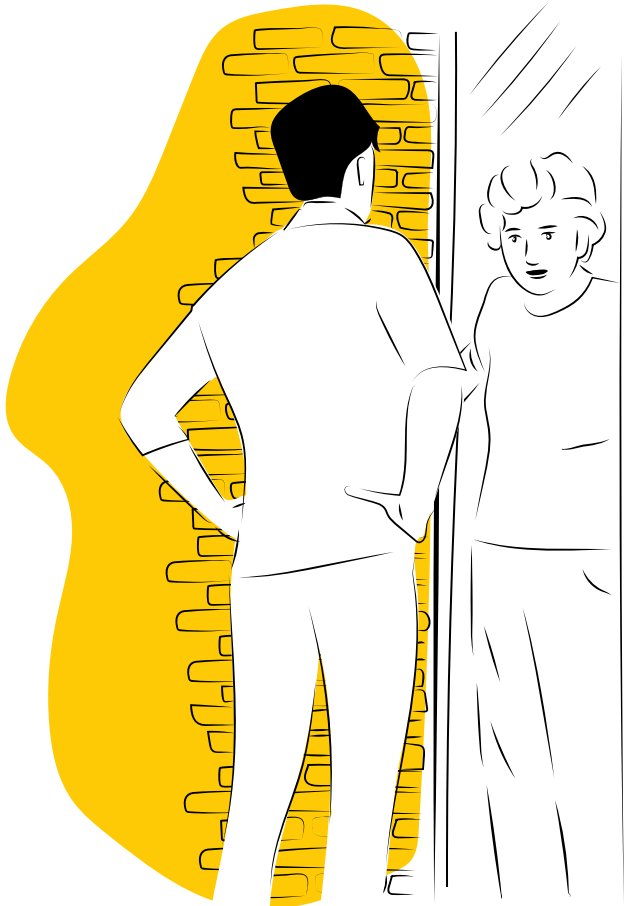
Drewno opałowe

Drewno w suchym i przewiewnym miejscu na zewnątrz budynku można składować przez wiele lat. Sprawdzi się znakomicie jako awaryjne źródło energii.

ZADBAJ O INNYCH

W czasie kryzysu ważne jest, by zadbać nie tylko o siebie, ale też o innych – zwłaszcza o dzieci, osoby starsze i niepełnosprawne. Powszechne sygnały alarmowe nie koniecznie muszą do wszystkich dotrzeć. Dlatego:

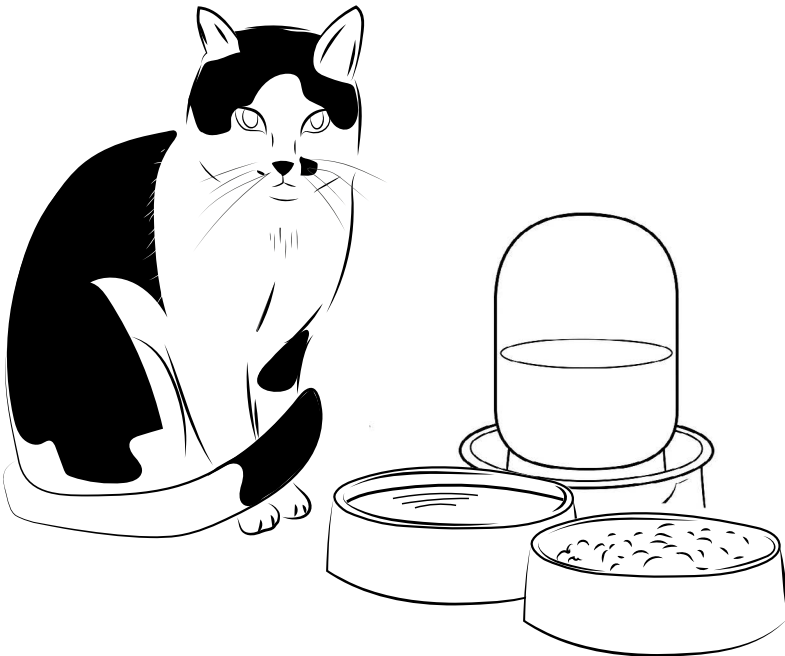
- skontaktuj się z bliskimi, którzy mogą przebywać na zagrożonym terenie;
- sprawdź, czy otrzymali informację, i przekaz instrukcje działania;
- poinformuj sąsiadów oraz osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia – w szczególności starszych, chorych i niesamodzielnych;
- zaproponuj transport potrzebującym podczas ewakuacji;
- przygotuj wcześniej Kartę Życia dla wszystkich członków rodziny;
- spisz na kartce wszystkie ważne numery telefonów.



ZWIERZĘTA DOMOWE

Pamiętaj, że za dobrostan zwierząt domowych odpowiadasz ty. Robiąc zapasy żywności, pamiętaj o karmie dla swoich pupili. Jeśli musisz się ewakuować i możesz zabrać zwierzęta, musisz mieć kontenery lub klatki po jednej dla każdego z mniejszych pupili. Pamiętaj też, żeby zabezpieczyć dokumenty zwierzęcia i lekarstwa, jeśli jakieś przyjmuje.

W sytuacji, gdy jesteś zmuszony, żeby opuścić dom, a nie możesz zabrać ze sobą zwierząt, zapewnij im pokarm i wodę w pojemnikach dozujących, które umożliwiają im stały dostęp do jedzenia i picia. Zadbaj, aby zwierzęta miały możliwość opuszczenia budynku, jeśli twoja nieobecność się przedłuży, np. montując specjalne drzwiczki dla zwierząt. Możesz też przygotować dla nich bezpieczne schronienie na zewnątrz, takie jak buda lub zadaszone miejsce.



PIERWSZA POMOC

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy może pomóc uratować komuś życie w sytuacji kryzysowej. Warto znać podstawowe procedury, takie jak resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO), tamowanie krwotoków i opatrywanie ran. W każdej apteczce powinny znajdować się niezbędne materiały, a ich użycie należy regularnie ćwiczyć. Warto skorzystać z kursów pierwszej pomocy prowadzonych choćby przez lokalne stowarzyszenia ratowników medycznych.

Przystępując do udzielania pierwszej pomocy, zastosuj się do poniższych kroków:

- Zachowaj spokój;
- Sprawdź, czy jest bezpiecznie. Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie;
- Zorientuj się, ilu jest poszkodowanych i jakie odnieśli obrażenia;
- Wezwij pomoc – jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś konkretną osobę o pozostanie na miejscu zdarzenia, aby mogła Ci pomóc;
- Oceń sytuację – jeśli poszkodowany jest przytomny, zapytaj, co się stało. Oceń, czy sytuacja wymaga interwencji profesjonalnej pomocy medycznej. Jeśli nie – pomóż w miarę możliwości, np. oczyść ranę i opatrz poszkodowanego. Jeśli ten jest nieprzytomny, koniecznie wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer 112;
- Po uzyskaniu połączenia podaj: miejsce zdarzenia, liczbę poszkodowanych, rodzaj obrażeń, swoje dane;
- Nie rozłączaj się do momentu, kiedy dyspozytor nie wyda takiego polecenia;
- Przystąp do czynności ratowniczych.

AED – AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR

Na terenie gminy Michałowice znajduje się kilka punktów z automatycznymi defibrylatorami AED – warto od czasu do czasu zerknąć na aktualną mapę lokalizacji tych urządzeń.



Czynności ratownicze:

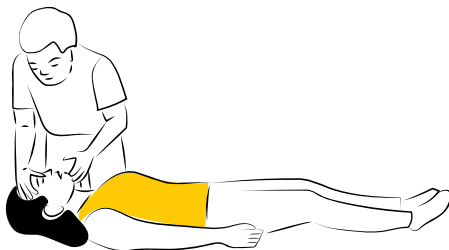
Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny, podejdź do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając: „Słyszysz mnie?”.

1. Jeśli poszkodowany reaguje i jest przytomny, zostaw go w zastanej pozycji (jeśli nic mu nie zagraża!) i monitoruj jego stan.

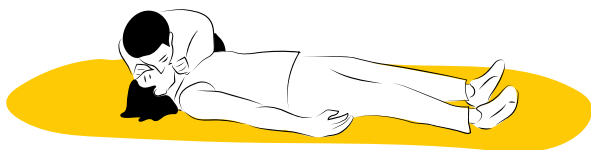


2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:

- ułóż go na plecach;
- udroźnij drogi oddechowe: jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, a drugą na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu;
- jeżeli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bocznej ustalonej:
 - jedną rękę poszkodowanego (bliższą Twojej strony) ułóż pod kątem 90°;
 - przeciwną rękę poszkodowanego spleć ze swoją ręką, przykładając ją do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony);
 - swoją drugą ręką chwyć poszkodowanego pod kolanem, zegnij nogę, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża;
 - przytrzymując cały czas dłoń przy policzku poszkodowanego, pociągnij za kolano w swoim kierunku, tak aby ułożyć poszkodowanego na boku;
 - odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi, aby zapewnić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie, natomiast nogę ułóż pod kątem 90°.



3. Jeżeli poszkodowany nie oddycha, przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej – pamiętaj:

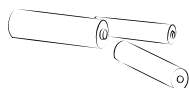
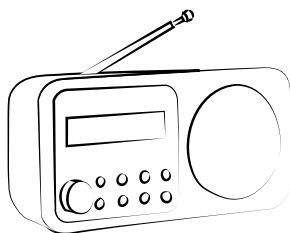
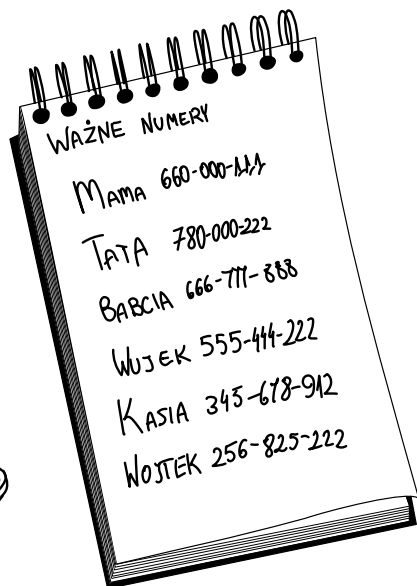
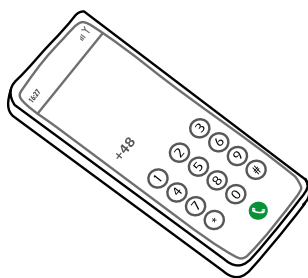


30
uciśnięć klatki
piersiowej

2
wdechy ratunkowe

ŁĄCZNOŚĆ

W sytuacji kryzysowej podstawą jest utrzymanie możliwości kontaktu z rodziną i służbami ratunkowymi. Trzeba mieć naładowany telefon, zapasowe powerbanki oraz spisane na papierze najważniejsze numery. Poznaj lepiej swój telefon, wyłącz niepotrzebne i energochłonne aplikacje, a w sytuacji kryzysowej korzystaj z telefonu tylko w razie potrzeby, aby jak najdłużej utrzymać zapas energii w baterii itp. Jeśli sieć komórkowa zawiedzie, alternatywą mogą być krótkofalówki lub ustalone wcześniej miejsca spotkań. Regularne aktualizowanie planu łączności zwiększa szanse na skuteczne działanie.



Awarie sieci elektrycznej mogą być tak rozległe, że nie tylko nie będzie energii, żeby uruchomić telewizor, ale mogą też przestać działać telefony komórkowe – tego doświadczali mieszkańcy Doliny Kłodzkiej w czasie powodzi w 2024 roku czy mieszkańcy Hiszpanii w czasie awarii zasilania w kwietniu 2025 roku. W takiej sytuacji najzwyklejsze radio na baterie pozwoli odbierać komunikaty nadawane przez sztaby kryzysowe. Takie radio wystarczy włączyć i poszukać sygnału – w sytuacji kryzysu wszyscy nadawcy mają obowiązek przekazywać komunikaty władz.

Pamiętaj o bateriach!

ODPORNÓŚĆ NA DEZINFORMACJĘ

Dezinformacja jest potężną bronią. Jeśli ktoś będzie chciał zaszkodzić naszemu krajowi, z pewnością po nią sięgnie. Dlatego w sytuacjach kryzysowych nie ufaj wszystkim informacjom, które do Ciebie docierają. Potwierdzaj informacje przynajmniej w dwóch źródłach. Zglądaj na zaufane strony (w domenie .gov), stronę www urzędu gminy Michałowice (michalowice.pl), oficjalne profile urzędu gminy w mediach społecznościowych.

W sytuacji kryzysowej należy słuchać poleceń służb ratowniczych oraz osób kierujących działaniami ratowniczymi.

ZAUFANE ŹRÓDŁA INFORMACJI:

- **Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB)**

Strona: <https://rcb.gov.pl>

Twitter/X: @RCB_RP

SMS-y RCB to wiarygodne alerty (np. o zagrożeniach, ewakuacjach)

- **Gov.pl**

Strona: www.gov.pl

- **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA)**

Strona: www.gov.pl/web/mswia

- **Ministerstwo Obrony Narodowej (MON)**

Strona: www.gov.pl/web/obrona-narodowa

- **Policja i Straż Pożarna**

Strona: www.policja.pl

Strona: www.straz.gov.pl

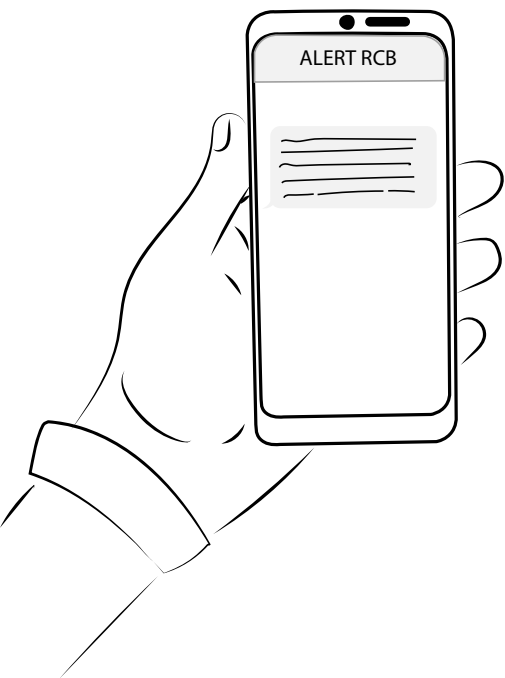
- **Polska Agencja Prasowa**

Strona: www.pap.pl

- **Urząd Gminy Michałowice**

Strona: www.michalowice.pl

Profil: www.facebook.com/UGMichalowice



PLECAK EWAKUACYJNY

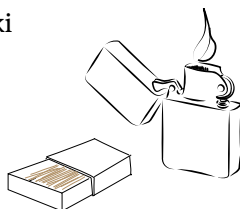
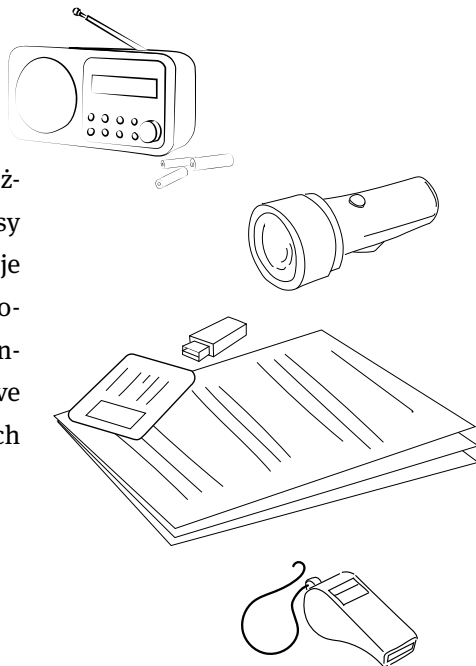
Plecak ewakuacyjny to zestaw najpotrzebniejszych rzeczy przygotowany na szybkie opuszczenie domu w sytuacji zagrożenia. Ważne jest, aby był zawsze spakowany, łatwo dostępny i dostosowany do potrzeb i możliwości każdego członka rodziny. W miarę możliwości warto mieć kilka takich plecaków: w domu, w pracy i w samochodzie.

Plecaki nie muszą być jednakowo wyposażone, mogą się uzupełniać. Na przykład w jednym można mieć butelkę do filtrowania wody, a drugim tabletki do jej uzdatniania. Do jednego można zapakować więcej sznurka, a do innego taśmę klejącą.

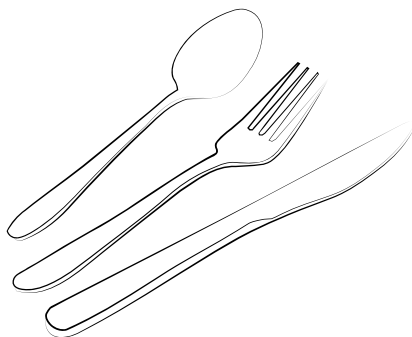
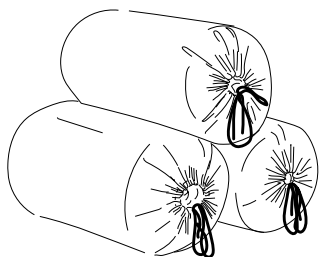
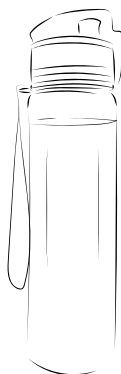
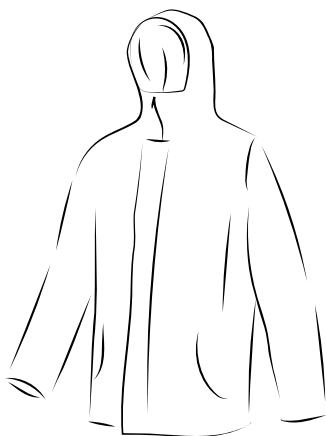
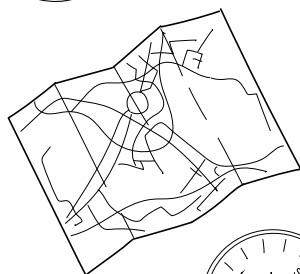
Regularna kontrola przydatności zawartości zwiększa jego skuteczność. Ważne, żeby każdy domownik wiedział, gdzie są przechowywane plecaki, by nie tracić czasu na poszukiwania. Poniżej za RCB podajemy sugestię zawartości takiego plecaka:



- radio na baterie + baterie
- latarka + baterie
- worki strunowe chroniące przed wilgocią
- najpotrzebniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach + pendrive ze skanami. Kopie mogą być w plecakach pozostałych członków rodziny)
- gwizdek
- zapalniczka/zapałki



- maski oddechowe/ochronne
- mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS
- otwieracz do puszek
- posiłki na 2 dni
- nóż, ołówek i notes
- apteczka (swoje leki indywidualne oraz przeciwbólowe i przeciwzapalne, środki przeciw bieguncce, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, plastry)
- worki na śmieci
- odzież i bielizna na zmianę
- kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne
- mydło, środek do dezynfekcji, ręcznik
- odpowiednia ilość gotówki w niskich nominałach – możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo
- śpiwór (przytroczony do plecaka) lub koc termiczny
- komplet sztućców
- kurtka przeciwdeszczowa/peleryna
- butelka filtrująca z nowym filtrem
- gumy, sznurki, opaska zaciskowa



KOPIE DOKUMENTÓW

W plecaku ewakuacyjnym powinny znaleźć się kopie najważniejszych dokumentów, które pomogą Ci w razie nagłej ewakuacji (np. z powodu klęski żywiołowej, wojny, pożaru, itp.). Najlepiej mieć je zarówno w formie papierowej (za laminowanej lub w wodoodpornym etui), jak i elektronicznej (na pendrive lub zaszyfowanym nośniku).

Oto lista:

Dokumenty osobiste:

- Dowód osobisty
- Paszport
- Prawo jazdy
- Akt urodzenia

Dokumenty majątkowe:

- Akt własności domu/mieszkania lub umowa najmu
- Umowy kredytowe, np. hipoteczne
- Polisy ubezpieczeniowe (dom, życie, samochód)
- Karty pojazdu / dowód rejestracyjny
- Informacje o rachunkach bankowych (numer konta, IBAN, SWIFT)

Dokumenty dzieci:

- Skrócony akt urodzenia dziecka
- Karta szczepień
- Informacje o alergiach i chorobach przewlekłych
- Zgody na opiekę (jeśli dziecko może przebywać pod opieką innej osoby)

Dokumentacja medyczna:

- Historia leczenia (przewlekłe choroby, przebyte operacje)
- Karty informacyjne ze szpitali
- Lista stale przyjmowanych leków
- Grupa krwi (Twoja i członków rodziny)

Dokumenty finansowe i zawodowe:

- Umowy o pracę / zaświadczenia o zatrudnieniu
- PIT-y / rozliczenia podatkowe
- Kserokopie dyplomów, certyfikatów

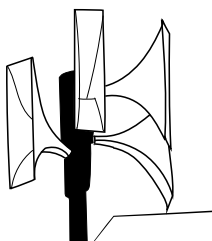
Dodatkowo warto dołączyć:

- Kopie kart płatniczych (z numerem infolinii do zastrzeżenia)
- Zdjęcia najbliższych (mogą pomóc w poszukiwaniach)
- Lista kontaktów awaryjnych (rodzina, lekarz, sąsiad, ambasada)

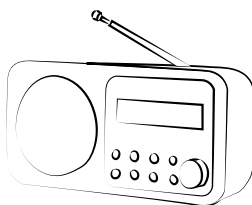
SYGNAŁY ALARMOWE

Sygnały alarmowe informują o nagłym zagrożeniu, takim jak atak, klęska żywiołowa czy skażenie. Najczęściej są to dźwięki emitowane przez syreny, komunikaty radiowe, SMS-y alarmowe lub powiadomienia z aplikacji ostrzegawczych.

OGŁOSZENIE ALARMU:



Syreny
dźwięk modulowany
przez 3 minuty

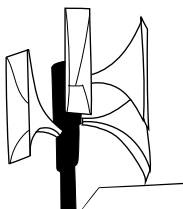


Rozgłośnie i megafony
3 razy zapowiedź:
„Uwaga! Uwaga! Ogłaszam
alarm..... dla.....”

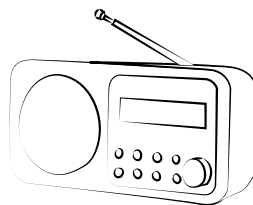


Sygnał wizualny
żółty trójkąt pojawia się
w widocznym miejscu,
najczęściej na bu-
dynkach użyteczności
publicznej

ODWOŁANIE ALARMU:



Syreny
dźwięk ciągły
przez 3 minuty



Rozgłośnie i megafony
3 razy zapowiedź:
„Uwaga! Uwaga! Odwołuję
alarm..... dla.....”

EWAKUACJA

W przypadku zagrożenia władze mogą zarządzić ewakuację z danego terenu. Ewakuacja może mieć charakter dobrowolny albo przymusowy. Należy pamiętać, że ewakuacja pojazdem może być niemożliwa z uwagi na zniszczenia dróg czy ogólny chaos komunikacyjny, w takich przypadkach będziemy zdani na własne nogi.

W ramach przygotowań:

- utrzymuj rezerwy paliwa, dobrą praktyką jest tankowanie samochodu do pełna przy każdej możliwej okazji;
- upewnij się, że masz koło zapasowe, podnośnik, klucze i wiesz, jak wymienić koło;
- przygotuj papierowe mapy (GPS może nie działać), zaplanuj podstawowe i zapasowe drogi podróży, z dala od typowych celów uderzenia militarnego;
- ustal z bliskimi miejsce kontaktowe, do którego się udacie w razie rozdzielenia.

Przed ewakuacją:

- przebierz się w wygodne ubranie zapewniające ochronę; pamiętaj o kurtce, czapce, butach z grubą podeszwą; unikaj kolorów „wojskowych”, żeby nie zostać uznanym za żołnierza;
- zabierz plecak ewakuacyjny, jeśli go wcześniej przygotowałeś;
- przed wyjściem zabezpiecz dom: zakręć wodę, gaz, odłącz urządzenia elektryczne, opróżnij lodówkę i zamrażarkę, zamknij drzwi na klucz;
- jeśli spóźnisz się na zorganizowany przez służby/administrację transport z miejsca ewakuacji – idź pieszo;
- jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną jednym samochodem, ograniczysz ryzyko rozdzielenia.

W czasie ewakuacji:

- wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją;
- korzystaj z zalecanych przez służby tras – inne drogi mogą być zablokowane;
- zachowaj ostrożność podczas jazdy po mostach i wiaduktach, nie zatrzymuj się pod przewodami wysokiego napięcia;
- unikaj dróg nieznanymi oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).

TWÓJ DOM JAKO MIEJSCE SCHRONIENIA DLA UCIEKAJĄCYCH

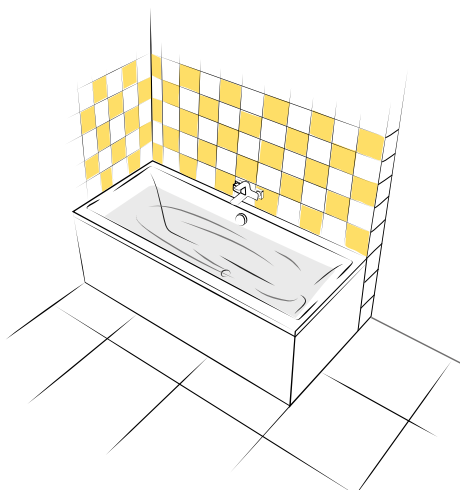
Evakuacja z domu w przypadku zagrożenia to jeden ze scenariuszy. Innym, równie prawdopodobnym zdarzeniem jest to, że w twoim domu być może szukać schronienia będą inni mieszkańcy, uciekający przed zagrożeniem, na przykład rodzina. Przedmieszcza nie są aż tak typowym celem uderzeń, co gęsta miejska zabudowa i jest wysoce prawdopodobne, że ludność z większych skupisk będzie uciekać w te rejony. Przy pierwszych oznakach takiego kryzysu warto przygotować dom na przyjęcie uciekinierów.

Specjaliści radzą, by przy pierwszych oznakach niebezpieczeństwa napełnić wannę wodą. Kilkadziesiąt litrów czystej wody może okazać się bardzo przydatne, gdy z jakiegoś powodu zostaną wyłączone dostawy wody (warto pamiętać, że spora część gminy zasilana jest z ujęć warszawskich).

Warto też, póki jest prąd, podłączyć do ładowania wszystkie telefony, powerbanki, akumulatory czy laptopy, żeby zapewnić ich dłuższe funkcjonowanie po wyłączeniu zasilania.

Spróbujmy wcześniej przeanalizować możliwe scenariusze na wypadek nagłego zwiększenia liczby domowników – gdzie będą spać, co będą jeść, jak zapewnić wszystkim dostęp do środków higieny czy jak dzielić się energią elektryczną z awaryjnych źródeł zasilania.

Warto też oszacować zapasy – dostosować ilość i asortyment, uwzględniając możliwy przyjazd bliskich z innych miast.



DZIAŁANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

NAJWAŻNIEJSZE NUMERY ALARMOWE

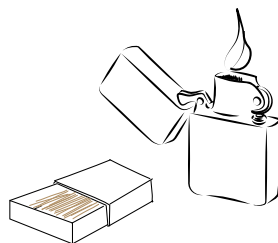
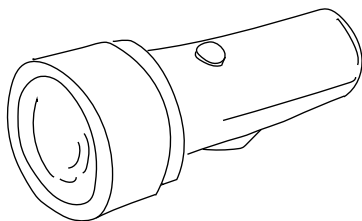
112	Jest to jednolity numer alarmowy w całej Unii Europejskiej, który umożliwia kontakt ze służbami ratunkowymi w sytuacji zagrożenia. Jeśli nie wiesz, który numer wybrać, dzwoń tutaj.
997	Policja Ten numer służy do zgłaszania przestępstw, niebezpiecznych sytuacji i innych zdarzeń wymagających interwencji policji.
998	Straż pożarna Ten numer należy wybierać w przypadku pożarów, wypadków, klęsk żywiołowych i innych sytuacji wymagających interwencji straży pożarnej.
999	Pogotowie ratunkowe Ten numer należy wybierać w przypadku nagłych zagrożeń zdrowia i życia, takich jak wypadki, udary, zawały, itp.
Inne ważne numery:	
991	Pogotowie energetyczne
992	Pogotowie gazowe
994	Pogotowie wodno-kanalizacyjne

BRAK PRĄDU

Wyłączenia prądu po awariach zwykle trwają wiele godzin. Należy liczyć się z tym, że w sytuacji kryzysowej dostęp do energii elektrycznej może być jednak ograniczony przez wiele dni.

Jak przygotować się na przerwę w dostępie do energii elektrycznej?

- Przygotuj się na konieczność zapewnienia alternatywnego zasilania – agregat prądotwórczy oraz rezerwa paliwa zapewnią długotrwały dostęp do prądu. W przypadku ewakuacji niezwykle przydatne będą naładowany powerbank oraz ładowarka samochodowa.
- Jeśli masz instalację fotowoltaiczną skonsultuj z elektrykiem, co możesz zrobić, żeby zapewniła awaryjne zasilanie.
- Ogranicz korzystanie z telefonu komórkowego – wyłącz Wi-Fi, pakiet danych, uruchom tryb energooszczędny.
- Stwórz listę najpotrzebniejszych rzeczy zasilanych energią elektryczną i przygotuj **zestaw pasujących do nich baterii**. Pamiętaj o przygotowaniu **radia** zasilanego bateriami.
- Przygotuj latarkę, świece, zapalki/zapalniczkę, apteczkę oraz zapasy jedzenia, które nie wymaga prądu do przygotowania.
- Zabezpiecz odpowiednią ilość gotówki w niskich nominałach, która pomoże ci przetrwać pierwsze dni (bankomaty mogą nie działać!).
- Grill ogrodowy może pomóc w przygotowaniu potraw i służyć jako awaryjne palenisko.



POWÓDŹ, PODTOPIENIA

W przypadku powodzi lub podtopień kluczowe jest szybkie zabezpieczenie mienia i ewakuacja na wyższe poziomy budynku lub do bezpiecznego miejsca. Należy odłączyć prąd i gaz, przygotować dokumenty oraz zapas wody i żywności. Nie wolno chodzić ani jeździć przez zalane drogi, bo mogą być niebezpieczne. Po ustąpieniu wody konieczna jest rzetelna ocena szkód i sprawdzenie budynku pod kątem bezpieczeństwa.

Ukształtowanie terenu w całej gminie Michałowice i przebieg cieków wodnych sprawiają, że ryzyko niszczycielskiej powodzi jest ograniczone. Niemniej jednak na skutek nawalnych deszczów czy długotrwałych opadów istnieje ryzyko wystąpienia lokalnych podtopień.

Dobrze jest zachować gotowość, żeby w takiej sytuacji uczestniczyć w napełnianiu i układaniu worków z piaskiem, które pomogą chronić budynki. Gmina w takim przypadku jest w stanie zapewnić piasek i worki, ale konieczne będzie wsparcie osobowe ze strony mieszkańców.

112	Ogólny numer alarmowy
998	Straż pożarna
994	Pogotowie wodno-kanalizacyjne



HURAGANOWY WIATR

Gwałtowne zjawiska pogodowe, takie jak huraganowy wiatr, są coraz bardziej prawdopodobne. Przy silnym wietrze należy schronić się w bezpiecznym budynku, z dala od okien i lekkich konstrukcji. Warto zabezpieczyć luźne przedmioty na zewnątrz domu, zamknąć okna i drzwi oraz przygotować latarkę i zapas wody (nalać wodę do wanny). Pod żadnym pozorem nie należy wychodzić na zewnątrz w czasie najsilniejszych podmuchów. Po ustąpieniu wichury trzeba ostrożnie sprawdzić otoczenie pod kątem uszkodzeń i zagrożeń. Należy uważać na powalone, osłabione lub nadłamane drzewa. Jeśli zauważymy zerwaną linię energetyczną, należy zgłosić ten fakt na pogotowie energetyczne.

112	Ogólny numer alarmowy
998	Straż pożarna
991	Pogotowie energetyczne



DUŻY POŻAR ZABUDOWAŃ LUB LASU

Pożary lasów, zabudowań czy całych osiedli to jedne z najbardziej niebezpiecznych zagrożeń – rozwijają się błyskawicznie, a dym i ogień zagrażają życiu. W takiej sytuacji kluczowe są szybka reakcja, wiedza o ewakuacji oraz umiejętność zachowania spokoju. Poniższe porady pomogą Ci przygotować się na taką ewentualność i zminimalizować ryzyko.

Gdy spodziewasz się wystąpienia pożarów (na przykład pojawił się alert RCB)

Zaplanuj ewakuację:

- zaplanuj drogę ewakuacji z domu i okolicy;
- ustal z domownikami miejsce, do którego się udacie (na przykład u rodziny, znajomych, punkt ewakuacyjny).

Zabezpiecz dom:

- z otoczenia domu usuń materiały łatwopalne;
- przygotuj gaśnicę lub wiadra z wodą;
- dowiedz się, gdzie są główne zawory gazu i wyłącznik prądu.



W CZASIE POŻARU

Słuchaj komunikatów RCB i służb ratunkowych:

- śledź komunikaty SMS-owe lub radiowe,
- postępuj zgodnie z instrukcjami służb.

Ewakuuj się natychmiast, jeśli jest taka potrzeba:

- jeśli ogień zagraża Twojej okolicy – nie czekaj,
- zabierz plecak ewakuacyjny, zakryj usta (np. wilgotną tkaniną), załóż odzież chroniącą skórę.

Unikaj zadymionych pomieszczeń i dolin:

- poruszaj się w pozycji pochylonej lub na czworakach – dym unosi się do góry,
- nie wchodź do budynków objętych ogniem – ryzyko zawalenia i zaciężenia.

Jeśli utkniesz:

- dzwoń na numer 112, podaj lokalizację,
- zakryj szczeliny drzwi mokrymi ręcznikami,
- zwróć uwagę służb – przez okno, sygnałem dźwiękowym, światłem.

PO POŻARZE – ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

- Nie wracaj na miejsce pożaru, dopóki teren nie zostanie uznany za bezpieczny.
- Zgłoś uszkodzenia domu odpowiednim służbom lub urzędowi gminy.
- Uważaj na zagrożenia wtórne: zarwane stropy, zatrute powietrze, rozgrzane przedmioty, spalony azbest.

112	Ogólny numer alarmowy
998	Straż pożarna

UPAŁY

Wysokie temperatury mogą być groźne dla zdrowia, a nawet życia, szczególnie dla dzieci, osób starszych i chorych. Upały zwiększają ryzyko odwodnienia i udaru cieplnego, ale także pożarów. Dlatego warto wiedzieć, jak się chronić, kiedy unikać słońca i co robić, by bezpiecznie przetrwać najgorętsze dni.

GDY ZAPOWIADANE SĄ UPAŁY

- Sprawdź prognozę pogody i alerty RCB.
- Zaplanuj dzień tak, by unikać słońca między 11:00 a 17:00. To najniebezpieczniejszy czas – staraj się wtedy przebywać w cieniu lub w pomieszczeniach.
- Zadbaj o mieszkanie – zasłoń okna, zamknij rolety lub żaluzje.
- Wietrz pomieszczenia wczesnym rankiem i późnym wieczorem.
- Przygotuj zapas wody i leków.
- Trzymaj wodę pitną w lodówce.
- Przechowuj żywność zgodnie z zaleceniami (upewnij się, czy nie traci właściwości w cieple).

W TRAKCIE UPAŁU – CHROŃ SIEBIE I INNYCH

- Pij dużo wody – nawet jeśli nie czujesz pragnienia.
- Unikaj alkoholu, kawy i napojów z dużą ilością cukru.
- Ubieraj się lekko i przewiewnie – jasne kolory, naturalne materiały (bawełna, len).
- Zakrywaj głowę – noś kapelusz lub chustkę.
- Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na słońcu, przesuń aktywności na wczesny ranek lub wieczór.
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodach! Temperatura wewnątrz rośnie błyskawicznie – to śmiertelne zagrożenie!
- Zadbaj o osoby starsze i sąsiadów. Upewnij się, że mają wodę i działający wentylator lub dostęp do chłodnego miejsca.

OBJAWY ODWODNIENIA I UDARU CIEPLNEGO – REAGUJ!

- Ból głowy
- Osłabienie, zawroty głowy
- Nudności, wymioty
- Przyspieszony oddech, tętno, gorąca skóra (bez potu)
- Zaburzenia świadomości

W przypadku podejrzenia udaru cieplnego – natychmiast dzwoń pod nr 112!

ZESTAW NA CZAS UPAŁU – CO WARTO MIEĆ POD RĘKĄ

- Butelki z wodą, płyny izotoniczne
- Wentylator, ręcznik do chłodzenia karku
- Krem z filtrem UV
- Okulary przeciwsłoneczne
- Lekkie, przewiewne ubrania

112	Ogólny numer alarmowy
999	Pogotowie ratunkowe



SKAŻENIE CHEMICZNE, BROŃ CHEMICZNA

Szkodliwe substancje chemiczne i broń chemiczna mogą mieć postać gazu, ciała stałego lub cieczy. Mają one bardzo szerokie spektrum efektów oddziaływania i często ekspozycja na nie grozi śmiercią. Wiele substancji jest bezwonnych, palnych, wybuchowych i może mieć działanie toksyczne oraz żrące. Szczególną ostrożność powinien zachować w przypadku kontaktu z substancjami gazowymi – w zależności od ich charakteru mogą przemieszczać się tuż przy powierzchni ziemi lub unosić się.

Co zrobić, w razie kontaktu z niebezpieczną substancją chemiczną?

- Powiadom służby, władze lokalne i sąsiadów.
- Jak najszybciej opuść skażony obszar.
- Sprawdź, skąd wieje wiatr i przemieszczaj się tak, by nie przywiał w twoją stronę substancji toksycznych (patrz rysunek na dole).
- Chroń drogi oddechowe i skórę.
- Po powrocie ze skażonego terenu weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania.
- Jeżeli jesteś w budynku, uszczelnij okna, drzwi i wentryzniki.
- Nie wychodź bez powodu na zewnątrz. Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylację.



STRONA NAWIETRZNA

STRONA ZAWIETRZNA

Reagowania na kierunki wiatru najłatwiej uczyć się od żeglarzy. W terminologii żeglarskiej istnieją strony nawietrzna i zawietrzna. Nawietrzna to ta, która jest wystawiona na wiatr, a zawietrzna to ta przeciwna.

Uciekając przed zagrożeniem rozprzestrzenianym przez wiatr, musimy zrobić wszystko, żeby nie zbliżyć się do źródła skażenia i jednocześnie znaleźć się po jego stronie nawietrznej. W zależności od naszego położenia czasem oznacza to poruszanie się pod wiatr, a czasem prostopadłe do kierunku wiatru.



kierunek ucieczki

kierunek ucieczki



kierunek ucieczki

kierunek ucieczki

kierunek ucieczki

EPIDEMIA, BROŃ BIOLOGICZNA

Skażenie wiąże się z kontaktem z bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami i toksynami. Do infekcji dochodzi głównie przez drogi oddechowe, przewód pokarmowy, oczy oraz kontakt z podrażnioną skórą.



Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że doszło do skażenia biologicznego:

- powiadom służby, władze lokalne i sąsiadów;
- jak najszybciej opuść skażony obszar;
- chroń drogi oddechowe i skórę – jeżeli istnieje podejrzenie kontaktu z niebezpiecznymi substancjami biologicznymi, maska ochronna może ograniczyć ryzyko zarażenia;
- dezynfekuj ręce i dbaj o higienę;
- weź prysznic i załóż czyste ubrania, brudne zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania;
- zostań w budynku, zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylację.

SKAŻENIE RADIOAKTYWNE I BROŃ NUKLEARNA

Użycie broni nuklearnej ma dwie konsekwencje. Pierwszą jest niszcząca fala uderzeniowa. To błyskawiczne wydarzenie – fala rozchodzi się z prędkością dźwięku. Jeśli jesteśmy za blisko, trudno się przed nią uchronić.

Po fali uderzeniowej następuje opad radioaktywny na znacznie większym terenie niż sama fala uderzeniowa. Opad zawiera pierwiastki promieniotwórcze szkodliwe dla żywych organizmów. Należy wystrzegać się kontaktu z tymi substancjami.

Dlatego:

- Przebywaj w zamkniętych budynkach. Nawet cienkie ściany ograniczają promieniotwórcze promieniowanie. Koniecznie wyłącz wentylację, szczelnie pozamykaj okna i drzwi.
- Po powrocie ze skażonego terenu weź prysznic.
- Nie jedz i nie pij niczego, co miało kontakt z substancjami promieniotwórczymi
- Słuchaj komunikatów nadawanych przez radio, stosuj się do zaleceń.
- Opanuj emocje, nie panikuj, żeby nie zużywać powietrza w zamkniętym pomieszczeniu.
- Korzystaj z telefonu tylko wtedy, kiedy to naprawdę konieczne – oszczędzasz w ten sposób energię i nie przyczyniasz się do przeciążenia sieci komórkowej.
- Wewnątrz budynku pozostań przynajmniej przez 24 godziny, chyba że służby państwowe udzielą innych instrukcji.



TABLETKI Z JODKIEM POTASU

Starsi mieszkańcy na pewno pamiętają katastrofę w Czarnobylu i płyn Lugola rozdawany dzieciom w szkole. Na scenariusz podobnego zagrożenia radiacyjnego przygotowane są tabletki z jodem, które będą wydawane w wyznaczonych punktach dystrybucji.

W gminie Michałowice tabletki te przechowywane są w większości aptek na naszym terenie. Na terenie gminy Michałowice wyznaczono dwanaście punktów dystrybucji.

JODEK POTASU – GMINNE PUNKTY DYSTRYBUCJI

GRANICA

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Amedica”, ul. Główna 104
- Apteka, ul. Główna 104

KOMORÓW

- Zespół Szkół Ogólnokształcących im. M. Dąbrowskiej, Al. M. Dąbrowskiej 12/20
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie”, ul. Turkusowa 5
- Apteka „Ostoja”, ul. Berylowa 34
- Apteka „Leśna”, ul. Ceglana 2

MICHAŁOWICE

- Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, ul. Szkolna 15
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej RES-MED, ul. Ludowa 7
- Apteka Centralna, ul. Jesionowa 40
- Apteka Parkowa, ul. Parkowa 1a

NOWA WIEŚ

- Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Mikołaja Kopernika, ul. Główna 96

REGUŁY

- Urząd Gminy Michałowice, Al. Powstańców Warszawy 1

Komunikaty o rozpoczęciu dystrybucji pojawiają się w środkach masowego przekazu, na stronie www.michalowice.pl, na Facebooku (www.facebook.com/UGMichalowice) oraz w innych mediach.

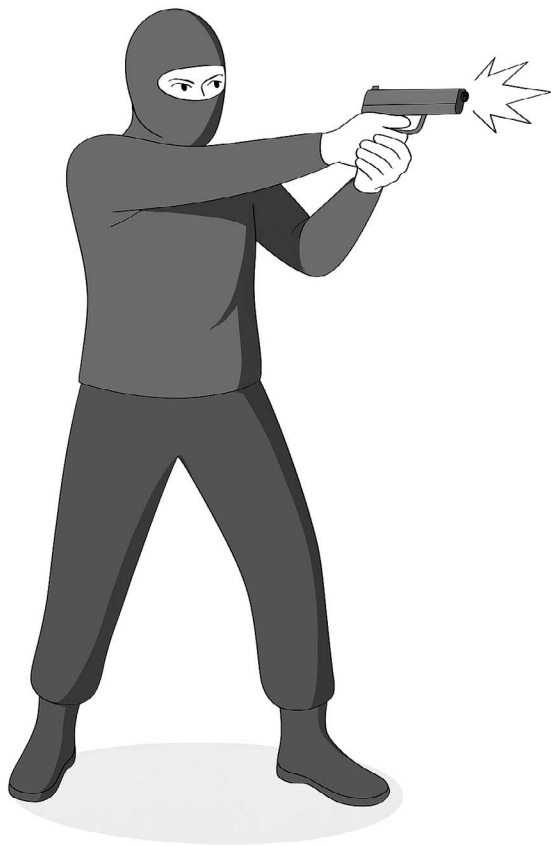
STRZAŁY Z BRONI PALNEJ

Aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo w sytuacji kontaktu z napastnikiem korzystającym z broni palnej, istotne jest dobre przygotowanie i działanie prewencyjne.

- Przypomnij sobie zasady udzielania pierwszej pomocy (czy pamiętasz, jak zatrzymać krwawienie i wykonać sztuczne oddychanie?).
- Wchodząc do budynku, zapamiętuj układ pomieszczeń i możliwe drogi ewakuacji. Wyrób w sobie ten nawyk – w przypadku wystrzałów będziesz znał najlepszą drogę ucieczki.

W CZASIE STRZELANINY

- **Najważniejsze to usunąć się z linii strzału napastnika.** Uciekaj jak najdalej, a jeśli to możliwe, poinformuj innych o lokalizacji osoby, która strzela lub może oddać strzał. Unikaj kontaktu z uzbrojonymi osobami.



- **Jeśli nie możesz uciec – ukryj się.** Wykorzystaj ukształtowanie terenu i dostępne przeszkody (mury, metalowe konstrukcje). Wycisz telefon, zamknij i zabarykaduj drzwi, opuść rolety i wyłącz światło. Zachowaj spokój. Unikaj grupowego ukrywania się. Gdy strzały ucichną, możesz spróbować znaleźć bezpieczniejsze schronienie.
- **Jeśli ucieczka ani ukrycie się nie są możliwe – walcz.** Wykorzystaj wszystkie dostępne środki i swoje atuty. Nie bój się zranić napastnika – to on jest zagrożeniem. Twoja bierność może zdecydować o życiu wielu osób.

WYBUCH

Aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo w razie wybuchu, istotne są dobre przygotowanie i działanie prewencyjne.

Zastanów się nad najlepszym schronieniem w miejscach, w których przebywasz najczęściej (praca, szkoła, dom). Potrzebujesz przestrzeni z grubymi ścianami, bez okien, ale z dostępem do powietrza. Najczęściej najbezpieczniejszym miejscem będzie piwnica. Przygotuj plecak ewakuacyjny i bądź gotowy do ewentualnej ewakuacji.

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYBUCHU:

- Padnij na ziemię i zakryj głowę oraz kark rękami.
- Znajdź schronienie i nie opuszczaj go zbyt wcześnie.
- Pomóż poszkodowanym w ewakuacji do bezpiecznego miejsca, jeśli możesz to zrobić bez narażania siebie.
- Nie korzystaj z wind i kieruj się do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego.



OBCY ŻOŁNIERZE I CZASOWE ZAJĘCIE TERENU

Co zrobić, jeżeli 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 alternatywną drogę i nie narażaj się na niepotrzebny kontakt.
- Nie zbliżaj się do obcych samochodów, nie przyglądaj się sprzętowi wojskowemu – możesz zostać uznany za szpiega.
- Nie rób zdjęć i nie nagrywaj żołnierzy – to może sprowokować ich do agresji wobec Ciebie.
- Podczas rozmowy nie trzymaj rąk w kieszeniach ani nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- Nie kłóć się z osobą uzbrojoną.
- Jeśli obcy żołnierz będzie chciał skontrolować dokumenty – daj mu je. Nie odwracaj wzroku. Stój nieruchomo. Postępuj zgodnie z jego poleceniami. Nie rozglądaj się, nie rozmawiaj z innymi.



W PRZYPADKU CZASOWEGO ZAJĘCIA TERENU PRZEZ OBCE WOJSKA ORAZ WPROWADZENIA NOWYCH ZASAD:

- Zaopatrz się w wodę – napełnij butelki, garnki, a nawet wannę. Jeśli to możliwe, zabezpiecz wodę ze studni.
- Korzystaj ze zgromadzonej wcześniej żywności lub tej rozdawanej w ramach pomocy humanitarnej.
- Nie wychodź bez potrzeby po zmierzchu – każdy może uznać Cię za szpiega lub zwiadowcę.
- Zakładaj ubrania w neutralnych kolorach – bez symboli i emblematów.
- Znajdź towarzyszy. Razem będzie Wam rażniej i zapewnicie sobie większą szansę na obronę.

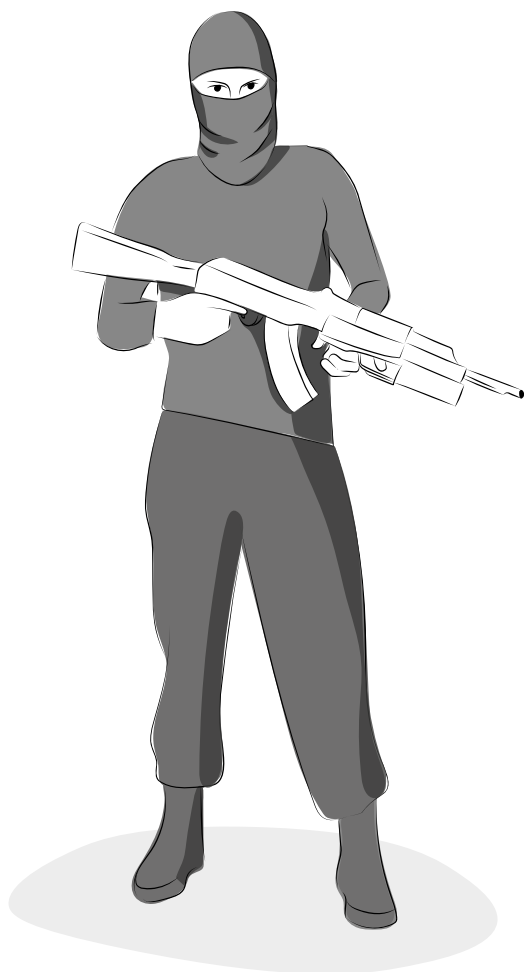


SYTUACJA ZAKŁADNICZA

Masz jeden cel – przeżyć. Zaakceptuj sytuację, w której się znalazłeś, i przygotuj się na czekanie. Nie denerwuj się i nie wpadaj w panikę. Najgorsze jest pierwsze 45 minut.

WZOROWY ZAKŁADNIK:

- Postępuj zgodnie z instrukcjami porywacza. Im dłużej przebywacie razem, tym mniejsza szansa, że zrobi Ci krzywdę.
- Nie próbuj nawiązywać rozmowy. Odpowiadaj uprzejmie. Nie kłóć się, nie błagaj, nie tłumacz, nie usprawiedliwiał.
- Nie odwracaj się do niego plecami i utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Jedz to, co ci dadzą, nawet jeśli nie masz ochoty.
- Odpoczywaj i dużo śpij.
- Uciekaj dopiero wtedy, gdy jesteś pewien, że ci się uda.



URZĄD GMINY MICHAŁOWICE

608 640 322	ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE
22 350 91 64	STANOWISKO DS. OBRONNOŚCI I OC
22 350 91 91	CENTRALA



GMINA MICHAŁOWICE