



**Wiesz jak zachować się  
w czasie  
zagrożenia?**

**URZĄD MIEJSKI W ŁAZACH**



**WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**

Opracowanie tekstu:  
Urząd Miejski w Łazach  
Wydział Spraw Obywatelskich i Zarządzania Kryzysowego  
ul. Traugutta 15, 42-450 Łazy

Materiały źródłowe:  
[www.mac.gov.pl](http://www.mac.gov.pl)  
[www.policja.pl](http://www.policja.pl)  
[www.slaska.policja.gov.pl](http://www.slaska.policja.gov.pl)  
[www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl)  
[www.katowice.kwpsp.gov.pl](http://www.katowice.kwpsp.gov.pl)  
[www.imgw.pl](http://www.imgw.pl)  
[www.antyterroryzm.gov.pl](http://www.antyterroryzm.gov.pl)  
[www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl)  
[www.bezpieczna.um.warszawa.pl](http://www.bezpieczna.um.warszawa.pl)  
[www.ock.gov.pl](http://www.ock.gov.pl)

Realizacja wydawnicza:  
P.H.U. "Perfekt-Druk"  
ul. Św. Rocha 118  
42-200 Częstochowa  
tel: 34 366 90 46, 506 261 641  
[www.drukarniapaula.pl](http://www.drukarniapaula.pl)

*Stanisław Pęczko*

*Bezpieczeństwo naszych Mieszkańców oraz osób przebywających na terenie gminy Łazy jest celem nadrzędnym. Czuwa nad nim wiele instytucji, a także system Obrony Cywilnej Rzeczypospolitej Polskiej, którego działania obejmują między innymi szkolenie z zakresu powszechnej samoobrony.*

*Z myślą o tym oddaję w Państwa ręce niniejszy poradnik, który w przystępny sposób określa zasady postępowania na wypadek zagrożeń zarówno naturalnych jak i cywilizacyjnych.*

*Te podstawowe informacje pozwolą Państwu ustrzec się przed niebezpieczeństwem, a jeśli do niego dojdzie zareagować odpowiednio, by zminimalizować jego skutki.*

*2 paragonem*

*Maciej Kaczyński*

*Maciej*  
Burmistrz Łaz

## Spis treści

Wykaz ważniejszych telefonów funkcjonujących na terenie gminy .....	4
Przekazywanie informacji o zagrożeniu .....	5
Ogólne zasady postępowania .....	6
Postępowanie na wypadek zagrożeń wywołanych siłami natury .....	8
Burze .....	8
Upały .....	11
Wichury .....	13
Powodzie i podtopienia .....	15
Śnieżyce i mrozy .....	21
Ruchy masowe ziemi (osuwiska) .....	23
Postępowanie na wypadek zagrożeń miejscowych .....	26
Pożary .....	26
Porażenia prądem .....	31

	<b>Niewypały i niewybuchy .....</b>	<b>32</b>
<b>Postępowanie na wypadek zagrożeń technicznych .....</b>		<b>34</b>
	<b>Katastrofa budowlana .....</b>	<b>34</b>
	<b>Katastrofa komunikacyjna .....</b>	<b>36</b>
	<b>Awaria energetyczna .....</b>	<b>38</b>
	<b>Zagrożenie chemiczne .....</b>	<b>41</b>
	<b>Zagrożenie radiacyjne .....</b>	<b>43</b>
<b>Postępowanie na wypadek zagrożenia atakiem terrorystycznym .....</b>		<b>47</b>
	<b>Zamach terrorystyczny z użyciem urządzeń wybuchowych .....</b>	<b>50</b>
	<b>Podejrzana przesyłka .....</b>	<b>51</b>
	<b>Kiedy zostaniesz zakładnikiem terrorystów .....</b>	<b>52</b>
	<b>Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej .....</b>	<b>54</b>
	<b>Postępowanie w przypadku ewakuacji .....</b>	<b>55</b>

**Wykaz ważniejszych telefonów funkcjonujących  
na terenie gminy**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwa instytucji</b>	<b>Nr telefonu</b>
1.	Komenda Powiatowa Policji w Zawierciu	997 32 6738200
2.	Komisariat Policji w Łazach Służba patrolowa	32 6785610 604 191 063
3.	Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Zawierciu	998 32 6721515
4.	Pogotowie Ratunkowe Stacja w Zawierciu	999 32 6724774-5
5.	Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody Śląskiego	32 2565601 32 2552195
6.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Zawierciu	32 4507108 32 4507107
7.	Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego w Łazach	32 6729422 w.123 781 444 410
8.	Pogotowie Energetyczne w Zawierciu	991 32 6721486
9.	Pogotowie Gazowe w Zawierciu	992 32 6721273
10.	GOPR – Grupa Jurajska	985
11.	Pogotowie Wod.-Kan. w Łazach	32 6729315
12.	Pogotowie Wod.-Kan. w Dąbrowie Górniczej	32 2624774 32 6395110
13.	Pogotowie Wod.-Kan. w Olkuszu	32 6431415 32 6430174
14.	Pogotowie Ciepłownicze	993
15.	Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu	32 6721210
16.	Powiatowy Inspektor Weterynarii w Zawierciu	32 6723533
17.	Powiatowy Zarząd Dróg w Zawierciu	32 6710765
18.	Orange Polska S.A. (w zakresie uszkodzenia infrastruktury telekomunikacyjnej)	801 600 006

***Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora spokojnie i wyraźnie powiedz:***

1. Co się stało.
2. Czy są poszkodowani – jeśli tak powiedz jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).
3. Miejsce zdarzenia (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).
4. Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego podawana jest informacja o zdarzeniu.

***Pamiętaj!***

***Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!***



## Ogólne zasady postępowania

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

Ponieważ większość zagrożeń powstaje w sposób nagły i niezapowiedziany, należy się do nich przygotować w odpowiedni sposób:

- Przygotuj dom/mieszkanie na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru, w którym mieszkasz.
- Ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom/mieszkanie, samochód) od skutków zagrożeń.
- Przygotuj latarki wraz z zapasem baterii oraz świece z zapalnikami.
- Omów z pozostałymi domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.

### Postępowanie w czasie zagrożenia

- Jeśli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby.
- Postępuj zgodnie z niżej określonymi zasadami oraz innymi tego typu opracowaniami/ ulotkami.

### Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- Zorientuj się, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy – pamiętaj o swoich sąsiadach, zwłaszcza o małych dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych.
- W razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym.
- Jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.

# POSTĘPOWANIE NA WYPADEK ZAGROZEŃ WYWOŁANYCH SIŁAMI NATURY

## Burze



**Burza** - jest zjawiskiem w postaci wyładowań atmosferycznych, związanym z wysoko wypiętrzonymi chmurami. Z burzami związane są też wyładowania elektryczne w postaci błyskawic i grzmotów, zwykle też bardzo silny i porywisty wiatr oraz opady.

## Przed burzą

- Zabezpiecz swoje mienie:
  - przygotuj swoje mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe,
  - oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
  - umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów i podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom,
  - sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.
- W miarę możliwości pozostaj w domu/miejsu pracy – nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach, alejach wysadzanych drzewami, itp.

## Podczas burzy

- Jeżeli burza spotka cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej ustania:
  - nie stój pod drzewami,
  - oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych, nie kąp się – wyjdź z wody (dotyczy to również łodzi) – pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności,
  - gdy burza zastanie cię w szczerym polu, przykucnij, ale nie siadaj na ziemi, a tym bardziej nie kładź się na niej – najbezpieczniej jest kucnąć ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ponieważ po uderzeniu pioruna, w wyniku rozptyłu ładunku w postaci prądów powierzchniowych może dojść do przepływu prądu między stopami (skutek powstania różnicy napięć, tzw. napięcia krokowego),
  - odejść jak najdalej od metalowych urządzeń, a jeśli jesteś w posiadaniu metalowych przedmiotów pozabądź się ich, gdyż mogą one ściągać wyładowania elektryczne,
  - wyłącz telefon komórkowy,
  - jeśli jesteś w samochodzie nie wysiadaj z niego (samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna) – zatrzymaj samochód na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi, itp.
- Grupy osób pozostające na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć w odległości do kilkudziesięciu metrów, tak by na wypadek porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonym.
- Jeśli jesteś w domu:
  - unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych przewodowych oraz urządzeń elektrycznych, przede wszystkim tych obsługiwanych ręcznie (np. suszarek do włosów, elektrycznych szczoteczek do zębów, elektrycznych maszynek do golenia) – korzystanie z tych urządzeń grozi porażeniem,
  - sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę – RTV, komputery, itp. odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, telekomunikacyjnych, sieci internetowych, TV kablowej itp.), co zapewni ochronę tych urządzeń przed wyładowaniami atmosferycznymi,
  - pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
  - przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie.

## Po burzy

- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, straży pożarnej, policji lub do komórki zarządzania kryzysowego Urzędu Miejskiego w Łazach; nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne.
- Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność oraz gaz i wezwij służby techniczne.

## Upały



Wg umownych polskich kryteriów dzień upalny występuje wówczas, gdy maksymalna temperatura dobowa osiąga wartości wyższe niż 30° C. Absolutne maksimum temperatury dla Polski może osiągać 40° C. Z praktycznego punktu widzenia uciążliwe są okresy, gdy dni upalne trwają przez co najmniej kilka dni.

## Postępowanie

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00 – 15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
- Chroni twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach.
- Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boszo chłodzisz organizm

poprzez kontakt z chłodną podłogą.

- Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń lekarstwa przed przegrzaniem.
- Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy.
- Zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka.
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych – mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.
- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych).
- Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

***Uwaga!***

***Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur - odwiedzaj je często i regularnie.***



#### Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

#### Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

#### Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

## Wichury



**Silny wiatr** - wiatr, to naturalny poziomy ruch powietrza powstały wskutek różnic ciśnienia. Jest tym silniejszy, im większe są te różnice. Przy prędkościach przekraczających 15 m/s (54 km/h) wiatr stwarza poważne zagrożenia. IMGW ostrzega o wietrze,

którego prędkość średnia przekroczy 15 m/s oraz o wietrze, którego prędkość osiąga w porywach co najmniej 20 m/s (72 km/h).

**Poryw wiatru** - jest to nagły wzrost prędkości wiatru przekraczający o 5 m/s średnią jego prędkość.

Wiatry mogące stwarzać zagrożenie klasyfikuje się nie tyle według prędkości przemieszczania się mas powietrza, ile ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić. I tak:

- „wiatr gwałtowny” – łamiący gałęzie i utrudniający chodzenie wieje z prędkością od 62 do 74 km/godz.; zaliczany jest do klasy I,
- „wichura” – zdolna jest łamać całe drzewa, zrywać dachówki, uszkadzać budynki ma prędkość od 75 do 88 km/godz.; zaliczana jest do klasy II,
- „silna wichura” – zrywająca dachy, wrywająca drzewa z korzeniami, łamiąca wieże i słupy energetyczne wieje z prędkością od 89 do 102 km/godz.; zaliczana jest do klasy III,
- „gwałtowna wichura” – może powodować rozległe zniszczenia, ma prędkość od 103 do 117 km/godz.; należy liczyć się

z zagrożeniem życia; zaliczana jest do klasy IV, „huragany” – to wiatry i trąby powietrzne, mogące mieć niszczycielskie skutki, ich prędkość przekracza 118 km/h; przy wietrze o tej prędkości zagrożenie życia jest poważne, związane przede wszystkim z przemieszczającymi się z wielką prędkością różnorodnymi przedmiotami, z których nawet najmniejsze mogą powodować bardzo poważne urazy; zaliczane są do klasy V.

Zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz.

Umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr.

Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze – pozamykaj je w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach.

Przygotuj zastępcze oświetlenie, sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych, latarek; przygotuj zapas baterii.

Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy.

Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, sztyldów, tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych itp.

Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne; przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi.

Wyłącz gaz i elektryczność.

Unikaj używania otwartych źródeł ognia.

Unikaj używania wind (istnieje ryzyko uwięzienia w przypadku zaniku zasilania).

Słuchaj radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania.

Przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, sztyldami i tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami itp.

- Podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeździe na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami.
- Pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwana przez człowieka jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr.

## Po wicherze

- Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia – mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania.
- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, straży pożarnej, policji lub komórki zarządzania kryzysowego Urzędu Miejskiego w Łazach; nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych na linie energetyczne drzew.
- Jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz „syczący” odgłos sugerujący ulatnianie się gazu, otwórz okno, szybko opuść budynek, zamknij dopływ gazu głównym, zewnętrznym zaworem i powiadom Pogotowie Gazowe.
- Jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne.
- Sprawdź, czy nie doszło do uszkodzenia instalacji wodociągowej lub ściekowej.

## Powódzie i podtopienia



**Powódź** to wezbranie wody, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego lub poziomu korony wału przeciwpowodziowego zalewa dolinę rzeczną powodując straty gospodarcze, zagrożenie zdrowia i życia ludzi oraz dezorganizację ich normalnego bytowania, a także straty materialne w postaci niszczenia domów, dróg, upraw, skażenia wody i terenu, itp.

## Jeżeli mieszkasz na terenie, który może zostać zalany:

- Wykonaj odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic, suterren oraz garaży.
- Nie umieszczaj na stałe na poziomie piwnic i suterren urządzeń wrażliwych na działanie wody.
- Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt kontaktowy dla twojej rodziny; upewnij się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony do tych osób.
- Naucz domowników wyłączania głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody.
- Aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji podczas cofania się wody w rurach kanalizacyjnych zamontuj zawory, w ostateczności bądź przygotowany do zatkania rur.
- Zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz wody pozwalającej na przetrwanie okresu, który może być potrzebny służbom ratowniczym na dotarcie do ciebie i twojej rodziny.
- Zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed zagrożeniem powodziowym.
- Słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania – postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!
- Przygotuj w części budynku nienarażonej na zalanie, zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni.
- Przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem.
- W miarę możliwości zabezpiecz workami z piaskiem (worki wypełnij piaskiem do 2/3 ich pojemności) i folią lub innymi dostępnymi materiałami pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem; przedmioty znajdujące się na terenie posesji zabezpiecz, aby nie porwała ich woda.
- Urządzenia elektryczne, zawory gazowe zabezpiecz przed zanieczyszczeniem folią plastikową lub innymi materiałami.
- Na wyższych kondygnacjach przygotuj warunki do życia dla domowników – przyrządzenie posiłków itp.
- Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty – zabezpiecz je przed zamoczeniem.
- Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – pomagaj!

- Zadbaj o zwierzęta – znajdź dla nich bezpieczne miejsce, pamiętaj by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować.
- Usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce.
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki, itp.
- Opróżnij pomieszczenia piwniczne z przedmiotów i urządzeń wrażliwych na działanie wody. W przypadku urządzeń, których wynieść się nie da (np. kocioł centralnego ogrzewania) odłącz je od źródeł zasilania i staraj się zabezpieczyć/uszczelnić tymczasowo wszelkie elementy mogące ulec uszkodzeniu przez wodę. Zapewnij swobodny wlew wód powierzchniowych do piwnicy twojego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą; unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.

### Jak przygotować dzieci:

- Wytłumacz dzieciom, jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod numer alarmowy policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego. Poleć dzieciom wykonanie kolorowej tabliczki informacyjnej z najważniejszymi telefonami alarmowymi.
- Zachęć dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie. Powinny znać na pamięć imiona i nazwiska, adresy i telefony. Wykonaj odporną na działanie wilgoci kartę z informacjami dla małych dzieci, na której będą te dane. W ostatniej chwili – jeśli nie masz tabliczki – napisz małemu dziecku numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni

### Jak przygotować osoby starsze i niepełnosprawne:

- Pamiętaj, aby pomóc osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym w twojej społeczności lokalnej – dowiedz się, kim oni są i gdzie mieszkają, kogo z ich bliskich należy powiadomić w razie konieczności. Zachęć, aby zgłaszali się do służb ratowniczych.
- Każdy starszy człowiek powinien posiadać laminowaną kartę z wypisanymi informacjami na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków, itp. Zachęć seniorów do noszenia jej przy sobie.

- Zachęć osoby starsze, aby w miejscu widocznym w domu (np. przy lodówce, przy telefonie) miały zapisane dokładne instrukcje, co robić w razie sytuacji kryzysowej.
- Mów prostym i zrozumiałym językiem.
- Bądź cierpliwy.
- Pamiętaj, że osoby starsze, chore, niepełnosprawne mają często trudności z poruszaniem się, a ich zdolność do przemieszczania się nie jest taka, jak u ludzi zdrowych – jest to szczególnie ważne przy przeprowadzaniu ewakuacji.

### Podczas powodzi

- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku.
- Słuchaj oficjalnych komunikatów podawanych przez stacje lokalne i stosuj się do nich.
- Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację bądź przygotowany na nią wraz z rodziną; pomagaj potrzebującym; pamiętaj także o swoich zwierzętach.
- Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, jeśli są wilgotne lub stoją w wodzie; wyłącz sieć gazową i wodociągową.
- Nie używaj w gospodarstwie domowym wody gruntowej, gdyż może być zatruta (skażona) – nie pij jej!
- Nie chodź po obszarach zalanych – szybko płynąca woda, nawet niewielkiej głębokości może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.
- Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki: do orzeźcia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.

#### ***Pamiętaj!***

***W przypadku, gdy potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę ekip ratowniczych poprzez wymachiwanie widoczną tkaniną, dawanie sygnałów świetlnych lub dźwiękowych.***

Nie machaj do śmigłowców ratowniczych, jeśli nie potrzebujesz pomocy. W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu – to połowa sukcesu.

### Po powodzi

- Powróć do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych.
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią – drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu.
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- Unikaj kontaktu z wodami powodziowymi, gdyż mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nieoczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi).
- Przed wejściem do budynku sprawdź, czy fundamenty/ściany twojego domu nie mają pęknięć lub innych widocznych uszkodzeń.
- Wchodząc do zalanych wcześniej zabudowań, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia i zachowaj szczególną ostrożność.
- Podczas oględzin wnętrza budynku posługuj się oświetleniem z latarki zasilanej bateriami.
- Skontroluj stan ścian zewnętrznych i wewnętrznych budynku, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem; w przypadku wątpliwości wezwij fachową pomoc.
- Dokonaj oględzin sufitów i tynków we wszystkich pomieszczeniach.
- Dokumentuj fotograficznie istniejące uszkodzenia i zniszczenia, co może być pomocne przy ubieganiu się o odszkodowanie.
- Przed włączeniem zasilania elektrycznego dokonaj oględzin instalacji elektrycznej pod kątem widocznych uszkodzeń.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości, co do bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania, skorzystaj z pomocy fachowca.
- Gdy instalacja jest lub była zalana wodą – nie włączaj jej, wezwij elektryka w celu wykonania pomiarów kontrolnych.
- Przed podłączeniem dopływu gazu do instalacji wezwij fachowców,

żeby sprawdzili jej szczelność i uczestniczyli w podłączeniu gazu.

- Przed korzystaniem z instalacji wodno-kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków.
- Sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruc.
- Do odpompowania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy (skontroluj, czy po odpompowaniu części wody nie obserwujesz jej dalszego napływu); sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia, budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu.
- Wodę z zalanych piwnic odpompowuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów.
- Jeśli odpompowana woda napływa do piwnicy ponownie, przerwij pracę i sprawdź, co jest tego przyczyną.
- W celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi (również te wewnętrzne oraz okienka w piwnicach).
- Jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych.
- Meble w pomieszczeniach, które były zalane poodsuwaj o co najmniej 20 cm od ścian oraz podnieś minimum na 5 cm nad podłogę.
- Usuń elementy wykończeniowe, które uległy uszkodzeniu lub utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń.
- By uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego.
- Stropy drewniane po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz środkiem impregnacyjnym do ochrony drewna (również elementy wymienione na nowe).
- Stropy betonowe po zdjęciu podłóg i wysuszeniu odkaż mlekiem wapiennym z wapna palonego.
- Zalane przez powódź studnie i ujęcia wody odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć chorób zakaźnych.
- Toalety, łazienki, wszelkie urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż wapnem chlorowanym.
- Wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów, gotuj przed użyciem.
- Szczególnie dbaj o higienę – często myj ręce mydłem w czystej wodzie.
- Wyrzuć zalaną przez powódź żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach.

- Wyrzucić artykuły żywnościowe, których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet.
- Po ustąpieniu powodzi przechowuj żywność w szczelnych opakowaniach.

## Śnieżycy i mrozy



**Śnieżycy** to gwałtowny, obfity opad śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczać widoczność, a tworzące się zaspasy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie miasta (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie, itp.). Niska temperatura może doprowadzić

do powstania odmrożeń oraz wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

### ***Pamiętaj!***

***Silny wiatr w połączeniu z niską temperaturą powietrza może doprowadzić do wychłodzenia organizmu.***

## Postępowanie w czasie śnieżycy i wielkich mrozów

- Jeśli to możliwe – nie wychodź z domu.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych.
- Jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach

budynków, itp.

- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
  - przygotuj swój samochód do podróży,
  - słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
  - powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
  - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
  - zabierz ze sobą:
    - prowiant – wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
    - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
    - latarkę (z zapasem baterii),
    - łopatę;
  - wyjeżdżaj z zapasem paliwa.
- Jeśli utknąłeś w drodze:
  - pozostań w samochodzie; nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest w widocznej odległości,
  - oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światelko; jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),
  - sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu,
  - okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
  - dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
  - wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
  - unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne),

- jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno, na zmianę,
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

## Ruchy masowe ziemi (osuwiska)



**Osuwisko** – nagłe przemieszczenie się mas ziemnych, powierzchniowej zwierzeliny i mas skalnych podłoża spowodowane siłami przyrody lub działalnością człowieka (podkopanie stoku lub jego znaczne obciążenie). Jest

to rodzaj ruchów masowych, polegający na przesuwaniu się materiału skalnego lub zwierzeliny wzdłuż powierzchni poślizgu (na której nastąpiło ścicie), połączone z obrotem. Ruch taki zachodzi pod wpływem siły ciężkości. Osuwiska są szczególnie częste w obszarach o sprzyjającej im budowie geologicznej, gdzie warstwy skał przepuszczalnych i nieprzepuszczalnych występują naprzemiennie.

Przewidywanie powstania osuwiska możliwe jest dzięki wcześniej przeprowadzonym badaniom obszaru zagrożonego, stworzeniu tzw. map zagrożenia osuwiskami. Ocena zagrożenia dokonywana jest na podstawie zdarzeń historycznych, badań geologicznych, hydrologicznych, geomorfologicznych. Duże opady deszczu, powodzie, prawdopodobieństwa wystąpienia trzęsienia ziemi są czynnikami ryzyka na danym obszarze, zwiększającymi prawdopodobieństwo wystąpienia osuwisk.

Zapobieganie wiąże się z podjęciem działań technicznych prowadzących do uodpornienia infrastruktury na zniszczenia, ulepszenia systemów drenażowych, modyfikacji stoków (redukcja stopni pochyłości). Wzmocnienie i stabilizacja podłoża pod obiekty budowlane jest niezbędne wtedy, gdy parametry nośności podłoża istniejącego są niewystarczające do przeniesienia projektowanego obciążenia zewnętrznego.

Podstawowym przedsięwzięciem jest przygotowanie map terenów

zagrożonych osuwiskami. Na tej podstawie opracowuje się zasady zagospodarowania terenów narażonych na niebezpieczeństwo. Działania te mają uregulowania w aktach prawnych. Określa się zasady ubezpieczeń. Wdrażane są systemy monitoringu, ostrzeżeń oraz opracowywane zostają plany ewakuacji. Prowadzona jest szeroko zakrojona edukacja społeczeństwa w zakresie gospodarki na terenach zagrożonych, a także przygotowania się do zdarzenia oraz postępowania w trakcie jego zaistnienia.

***Świadomość niebezpieczeństwa oraz unikanie miejsc zagrożonych - to najbardziej efektywna obrona przed ruchami masowymi!***

## Zapobieganie

- Na etapie planowania budowy na terenach zagrożonych, sprawdzić lokalizację działki w odniesieniu do osuwisk. Informacje te są dostępne na Mapach osuwisk i terenów zagrożonych będących w posiadaniu właściwego starostwa i/lub gminy. Jeśli takiej Mapy władze lokalne nie posiadają powinny zwrócić się o informacje do Państwowego Instytutu Geologicznego, który jest głównym wykonawcą takich map.
- Informację uzyskaną z Mapy osuwisk i terenów zagrożonych należy skonfrontować z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w celu stwierdzenia planowanego sposobu zagospodarowania tego terenu. W przypadku położenia planowej inwestycji w obrębie osuwiska teren ten powinien być wyłączony z zabudowy.
- Na terenach zagrożonych osuwiskami przed przystąpieniem do budowy powinno się wykonać dokumentację geologiczno – inżynierską.
- W przypadku braku Mapy osuwisk i terenów zagrożonych dla obszaru potencjalnie zagrożonego inwestor powinien dokonać rozpoznania geologicznego (przez osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia geologiczne).
- W przypadku zamieszkiwania na terenach osuwiskowych lub zagrożonych należy:
  - prowadzić obserwację budynków,

- obserwować teren wokół budynków, zwłaszcza po obfitych opadach,
- wykonać właściwy system odprowadzania wód opadowych,
- nie prowadzić prac ziemnych polegających na podcinaniu skarp, zestramianiu zboczy, dociążaniu stoku (budowa nasypów, tarasów ziemnych itp.).



## POSTĘPOWANIE NA WYPADEK ZAGROZEŃ MIEJSCOWYCH

### Požary



**Pożar** – niekontrolowany, samoistny proces spalania materiałów organicznych jak i nieorganicznych.

#### ***Pamiętaj!***

***Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie! Pożar może wywołać następstwa wtórne, np. wybuchy zbiorników paliw, powstawanie trujących gazów, zawalenia się budynków. Pożarom towarzyszy wysoka temperatura oraz wydzielający się trujący dym równie niebezpieczny jak płomień.***

### Bezpieczeństwo pożarowe w domu

- W miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.:
  - ◆ detektory tlenku węgla i gazu ziemnego – instaluj je przy piecach gazowych (np. łazience, kuchni, piwnicy),
  - ◆ detektory dymu – zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu; jeżeli dom/mieszkanie ma jedną kondygnację należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią, a pokojem wypoczynkowym,

- ◆ gaśnice proszkowe (typu ABCF) – umieszczaj je w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom.
- Nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj stałych krat w oknach.
- Nie ustawiaj na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie.
- Nie ograniczaj dostępu do:
  - ◆ urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, suche piony, gaśnice,
  - ◆ wyjść ewakuacyjnych,
  - ◆ wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego,
  - ◆ głównych zaworów gazu.
- Sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie.
- Nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj zbyt dużej ilości odbiorników do jednego obwodu elektrycznego.
- Nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach.
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych.
- Regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominarza.
- Zachowuj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych.

***Uwaga!***

***Zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączania głównych wyłączników energii elektrycznej, bezpieczników elektrycznych, zaworów instalacji gazowej.***

## Postępowanie w czasie pożaru

- Próbnij gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych.
- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować!
- Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników (pomóż zwłaszcza dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym) oraz (jeśli masz czas) najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz.
- Postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, nie otwieraj okien! Drzwi zamknij na klamkę – nie zamykaj ich na zamek.
- Powiadom, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij straż pożarną.
- Pałący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną – jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) ugaś go przykrywając naczynie szczelnie pokrywką.
- Gdy zapaliło się twoje ubranie – nie biegnij, spowoduje to tylko zwiększenie płomienia – połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia.
- Nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania.
- W przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon usytuowanego jak najdalej od pożaru. Zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń (nie zamykaj ich na klucz); wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu wymachując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem. W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem).
- Gdy obudzi cię sygnał pożaru (np. dźwięk czujnika dymu) obudź pozostałych domowników – szczególnie dzieci; zbadaj drzwi zanim je otworzysz – jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność.
- Dym i gorące powietrze unoszą się do góry – czystsze i chłodniejsze powietrze jest na dole! – przemieszczaj się więc przy podłodze.
- Zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną.
- Ostoń się, w miarę możliwości, czymś trudno zapalnym.
- Poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu.
- Jeżeli drzwi są gorące, uciekaj, jeśli możesz przez okno.

***Uwaga!***

***Niezależnie od powyższych wskazań, po przybyciu Straży Pożarnej bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą!***

Gaśnice są ważnym elementem w całym systemie bezpieczeństwa pożarowego. Są szczególnie użyteczne, a wręcz niezastąpione we wczesnym stadium pożaru, czyli do gaszenia ognia w zarodku. Gaśnice pozwalają jednej osobie wykonać szybkie i skuteczne natarcie na ogień. Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi adekwatnymi do rodzaju palącego się materiału. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

**Oznaczenia literowe środków gaśniczych stosowane w Europie:**

Oznaczenie gaśnicy	Rodzaj palącego się materiału
A	Požary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier).
B	Požary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się.
C	Požary gazów (np. metan, propan-butan).
D	Požary metali (np. sód, potas, magnez).
F	Požary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

**Podręczny sprzęt gaśniczy należy stosować zgodnie z przedstawionymi poniżej zasadami:**

- Ogień zaatakować zgodnie z kierunkiem wiatru.
- Pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części.
- Ciała stałe gasić kierując strumień środka gaśniczego na płomień z dołu, a nie z góry.
- Gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będących pod napięciem! Używać gaśnic do tego przeznaczonych.
- Ciała ciekłe i gazy gasić z góry w dół.
- Mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej zużyciu.

- Po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie (nawrót ognia).
- Po użyciu gaśnicy nie zawieszają, tylko ponownie napełnić lub wymienić na nową.

## Postępowanie po pożarze

- Nie wchodzić do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny.
- Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka.
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe.
- Zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy.
- Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela.
- Wyrzuc produkty żywnościowe, napoje i leki, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni – dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny należy go opuścić:
  - ◆ powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
  - ◆ zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, leki, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).

## Porażenia prądem



**Porażenie prądem** może doprowadzić do zakłócenia pracy układu nerwowego, poparzenia, spalenia części tkanek, skurczu mięśni, trudności w oddychaniu, utraty przytomności, zaburzeń pracy serca

lub śmierci. Przy porażeniach prądem elektrycznym uszkodzenia organów wewnętrznych są zwykle większe niż obrażenia zewnętrzne. Niekontrolowane skurcze mięśni nie pozwalają na oderwanie się od źródła prądu. Wielkość uszkodzeń zależy od czasu oddziaływania prądu na organizm. Dlatego bardzo ważne jest natychmiastowe uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego.

### Zapobieganie porażeniu prądem:

- Dbaj o stan instalacji elektrycznej – nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie!
- Stosuj tylko atestowane aparaty i urządzenia.
- Używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem.
- Nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem (np. suszarka).
- Nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających nie posiadających uziemienia.
- Nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów).
- Zabezpiecz gniazda elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.

#### ***Pamiętaj!***

***Nie wolno dotykać osoby porażonej prądem bez zastosowania środków izolujących, zanim nie odłączy się jej od źródła prądu.***

## Postępowanie w przypadku porażenia prądem

- Upewnij się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone – nie podchodź do uszkodzonego do czasu ich wyłączenia.
- Wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999) – jeśli instalacja jest nadal pod napięciem poinformuj o tym fakcie dyspozytora.
- W razie potrzeby wezwij Pogotowie Energetyczne.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową.

### ***Pamiętaj!***

***Nie podchodź do uszkodzonego do czasu, aż upewnisz się, że wszystkie źródła prądu są wyłączone.***

***Poszkodowany porażony prądem zawsze wymaga hospitalizacji.***

## Niewypały i niewybuchy



**Niewypał** – nabój, który nie został odpalony wskutek zacięcia się broni, wadliwej lub uszkodzonej amunicji.

**Niewybuch** – pocisk, który po uderzeniu w cel nie eksplodował. Za niewybuchy uważa się również środki wybuchowe pozbawione właściwego nadzoru i kontroli, np. gdzieś

ukryte, niewiadomego pochodzenia, uszkodzone, przeterminowane itp.

### **Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:**

- Nie wchodzić na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny).
- Nie dotykać, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanych przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach).
- Zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania (podaj znane ci przykłady lekkomyślności dzieci i młodzieży w tym względzie).

### **W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu:**

- Nie dotykaj go, a w szczególności nie podnoś, nie przesuвай, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi.
- Powiadom Policję.
- Do czasu przyjazdu Policji pozostań w pobliżu znaleziska – nie dopuszczaj innych osób do przedmiotu.



## Katastrofa budowlana



**Katastrofa budowlana** – to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopu.

### Przed wystąpieniem zagrożenia

- Zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku (nie przeciążaj jego konstrukcji).

### Podczas katastrofy budowlanej

- Niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję lub Pogotowie Ratunkowe.
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu.
- Gdy nie ma groźby pożaru lub wybuchu, udziel pomocy

poszkodowanym.

- Stosuj się do poleceń służb ratowniczych.
- Opuszczając dom lub mieszkanie, jeśli to możliwe:
  - wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
  - zabierz ze sobą ważne dokumenty (w tym dowód tożsamości), żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
  - zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach,
  - przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność,
  - gdy nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, jeśli to możliwe, wyjdź przez okno.
- Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:
  - wywieś w oknie dobrze widoczną tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.
- Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):
  - jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawiół 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 o swojej obecności i położeniu,
  - zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
  - oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

## Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia

- Po opuszczeniu domu (mieszkania):
  - nie utrudniaj pracy ratownikom!
  - powiadom kierującego działaniem ratowniczym (służbie ratowniczej/ ratownikom) o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
  - jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie kierującemu działaniem ratowniczym (służbie ratowniczej/ ratownikom),
  - udaj się na wskazane przez służby ratownicze miejsce; nie wracaj na miejsce katastrofy,

- nie wchodzi do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego, która określi czy takie wejście jest bezpieczne,
  - jeżeli doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej (nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach),
  - zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz gminy.
- Jeśli katastrofie budowlanej towarzyszy pożar postępuj tak, jak w czasie pożaru.

## Katastrofa komunikacyjna



**Katastrofa komunikacyjna** to zderzenie pojazdów mechanicznych uczestniczących w ruchu drogowym (kolejowym), albo upadek statku powietrznego (może powodować przerwy w komunikacji). Katastrofą komunikacyjną jest także

zderzenie pojazdu z przeszkodą lub kolizja pojazdów uczestniczących w ruchu drogowych z pojazdami szynowymi.

### Jeśli jesteś świadkiem katastrofy komunikacyjnej

- Powiadom służby ratownicze: Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne), CB – radio: kanał 9 dla wszystkich służb – na hasło "RATUNEK" – masz pierwszeństwo rozmów na wszystkich kanałach.

- Udziel pomocy poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń.
- Zajmij się w pierwszej kolejności życiem tymi, których życie jest zagrożone i bezzwłocznie, jeśli jest potrzeba, przystąp do reanimacji i opatrzenia obrażeń zagrażających życiu lub wyglądających na niebezpieczne.
- Jeśli nie masz szans na pomoc innym, nie trać czasu zacznij działać sam. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty. Nie rób tego jednak jeśli nie potrafisz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.
- Przeszukaj teren, żeby nie pozostawić ofiar rzuconych gdzieś dalej od miejsca wypadku lub które same się oddaliły (szok powypadkowy).
- Gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji nie zbliżaj się do miejsca katastrofy, a gdy jesteś pojazdem ustaw go tak, aby nie blokować dojazdu pojazdom specjalnym i wyłącz nawiew oraz zamknij okna.
- Jeśli byłeś uczestnikiem katastrofy, nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach.
- Po przybyciu sił ratowniczych wykonuj polecenia kierujących akcją.

### **Dodatkowo przy wypadku komunikacyjnym**

- Zaparkuj swój pojazd przed miejscem zdarzenia, w celu zabezpieczenia miejsca i osób potrzebujących pomocy, kierując koła w stronę pobocza. Włącz światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania – to one oświetlą miejsce wypadku).
- W czasie ograniczonej widoczności (noc, mgła, zamieć, itp.) załóż na siebie coś jasnego lub przyczep do ubrania jakiś materiał odblaskowy. Używaj latarki stosując ogólne zasady bezpieczeństwa
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny i/lub z pojazdów poszkodowanych), aby ostrzec innych użytkowników dróg;
  - wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach;
  - jeśli potrafisz, odłącz akumulator.

- Szybko oceń stan uszkodzowanych. Z samochodu wyciągnij ich tylko w niżej wymienionych sytuacjach:
  - kiedy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia się pojazdu;
  - kiedy istnieje niebezpieczeństwo najechania na uszkodzony pojazd innego pojazdu;
  - kiedy potrzebna jest reanimacja uszkodzowanego.
- Jeśli to możliwe, zajmij się uszkodzowanymi, nie zmieniając ich pozycji zakładając, że nastąpiło uszkodzenie kręgów szyjnych (wyjątek – reanimacja). W miarę możliwości obserwuj stale wszystkich uszkodzowanych aż do nadejścia specjalistycznej pomocy.
- Jeśli w wypadku nie było osób uszkodzowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, aby nie były przyczyną kolejnego, groźniejszego wypadku.
- Jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy.

## Awaria energetyczna



**Awaria energetyczna** – poważne uszkodzenie sieci energetycznej, skutkujące długotrwałą przerwą w dostawie energii.

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę oraz zapas baterii.
- O ile to możliwe – zaopatr się w generator prądu oraz niezbędny zapas paliwa.
- Jeśli na co dzień w domu korzystasz z hydroforu w celu dostarczenia wody – utrzymuj na bieżąco zapas wody butelkowanej, szczególnie,

jeśli mieszkają z tobą małe dzieci lub/i osoby starsze przyjmujące regularnie lekarstwa.

- Jeśli na co dzień korzystasz z kuchenki elektrycznej do przygotowywania posiłków, rozważ potrzebę posiadania turystycznej kuchenki gazowej na wypadek kilkudniowych zaników energii elektrycznej.

## Postępowanie podczas wystąpienia awarii elektrycznej

- Sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd – prądu brakować może jedynie w twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego. Jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane druty elektryczne (nie podchodź do nich) – natychmiast zgłoś ten fakt do zakładu energetycznego.
- Do oświetlenia używaj latarek, a także świec i lamp naftowych pamiętając o właściwym korzystaniu z nich, w związku z zagrożeniem pożarowym.
- Wyłącz urządzenia w domu – gdy większość z nich (lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy) pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci, w momencie przywrócenia dopływu prądu.
- Lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe – jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte (zimną część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera, można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie); jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie przydatności – w przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je.
- Ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu – mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie; nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu – mogą wywołać pożar i zaccadzenie; generatory instaluj i eksploatuj zgodnie z instrukcją.
- Jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany

na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu – we wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.

- Pamiętaj, urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- Zimą pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojler, odpływy zlewozmywaków i pralek – instalacje z zimną wodą, mogą zamarzać, gdy nie ma prądu; by uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory – nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.

### Awaria energetyczna zimą – utrzymywanie ciepła

- Wybierz jeden pokój w domu (najlepiej słoneczny) – taki, w którym może mieszkać cała rodzina.
- Ubierz się wielowarstwowo, także w swetry i płaszcze przepuszczające powietrze i dłużej zatrzymujące ciepło.
- Zachowaj ostrożność, używając zastępczych źródeł ogrzewania takich jak przenośne grzejniki gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; grzejniki nie mogą być umieszczone w pobliżu materiałów łatwopalnych – nie pozostawiaj ich bez nadzoru!
- W domach z ogrzewaniem gazowym otwory wentylacyjne oczyszczaj ze śniegu i lodu.
- Pamiętaj o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych.

## Zagrozenie chemiczne



**Zagrozenie chemiczne** - uwolnienie niebezpiecznych dla ludzi i środowiska pierwiastków chemicznych oraz ich związków, mieszanin lub roztworów występujących w środowisku lub powstałych w wyniku działalności człowieka.

### ***Pamiętaj!***

***Obowiązkiem każdej osoby, która zauważy wystąpienie awarii jest niezwłoczne powiadomienie o tym osób znajdujących się w strefie zagrożenia oraz państwowej straży pożarnej lub policji albo komórki zarządzania kryzysowego Urzędu Miejskiego w Łazach.***



**Na ogół zapach środków chemicznych jest wyczuwalny wcześniej, zanim ich stężenie stanie się groźne dla Twojego życia.**

## Jeżeli usłyszałeś sygnał ostrzegawczy lub komunikat o zagrożeniu chemicznym:

- Jeśli jesteś w samochodzie:
  - zamknij okna,
  - wyłącz nawiew i klimatyzację,
  - jak najszybciej opuść strefę skażenia,
  - słuchaj lokalnego radia.
- Jeśli jesteś poza budynkiem:
  - udaj się do najbliższego budynku,
  - jeśli to możliwe poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru,
  - w miarę możliwości chroń drogi oddechowe np. oddychając przez chusteczkę do nosa, ubranie lub inny materiał,
  - zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- Jeśli jesteś w budynku (wewnątrz budynku toksyczne opary mają mniejsze stężenie):
  - zamknij wszystkie okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację i klimatyzację,
  - słuchaj cały czas lokalnego radia lub TV,
  - uszczelnij otwory wokół drzwi i okien,
  - zamknij zasuwy do pieców, kominków,
  - zaklej wszystkie otwory i kanały,
  - gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:
    - nie dotykaj ust i oczu,
    - umyj się pod prysznicem, a jeśli to jest niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce, twarz,
  - jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał.



**Po przybyciu właściwych służb stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą!**

## Podczas niebezpiecznego zdarzenia z substancjami chemicznymi

Jeśli jesteś w strefie bezpośredniego zagrożenia

➤ Poza budynkiem:

- unikaj kontaktu z jakimikolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami – nie dotykaj i nie wąchaj ich,
- chroń swoje drogi oddechowe – oddychaj płytko przez ubranie lub inny materiał,
- staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe.

➤ W budynku:

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

## Zagrożenie radiacyjne



Zdarzeniem radiacyjnym określa się wydarzenie na terenie kraju lub poza jego granicami, związane z materiałem jądrowym, źródłem promieniowania jonizującego, odpadem promieniotwórczym lub innymi substancjami

promieniotwórczymi, powodujące lub mogące powodować zagrożenie radiacyjne, stwarzające możliwości przekroczenia wartości granicznych dawek promieniowania jonizującego określonych w obowiązujących przepisach, a więc wymagające podjęcia pilnych działań w celu ochrony pracowników lub ludności.



***Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.***

Zagrożenie radiacyjne może wystąpić w miejscu, gdzie prowadzona jest działalność z materiałem jądrowym, źródłem promieniowania jonizującego lub substancjami promieniotwórczymi. Ten symbol, tzw. „koniczynka”, to znak promieniowania jonizującego. Umieszcza się go na urządzeniach lub pojemnikach zawierających źródła promieniowania, drzwiach laboratoriów, pojazdach, którymi takie źródła się przewozi. Symbol ten jest bardzo istotną informacją-ostrzeżeniem, ponieważ promieniowanie jonizujące nie działa na nasze zmysły.

**W związku z tym:**

Nie widzimy go! Nie słyszymy! Nie czujemy!

**Jego wykrycie jest możliwe dopiero po użyciu specjalistycznych urządzeń detekcyjnych.**

### **Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia**

- Nie zbliżaj się do przedmiotów oznaczonych symbolem promieniowania jonizującego.
- Nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne (z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne).
- Nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych nieznanego pochodzenia (np. porzuconych), nie kupuj ich, nie przechowuj w kieszeniach, biurkach, teczkach itp.

- Pamiętaj też o trzech podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:
- im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
- im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
- osłona osłabia promieniowanie.
- W przypadku znalezienia przedmiotu nieznanego pochodzenia oznaczonego symbolem promieniowania jonizującego powiadom:

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Katowicach

telefon: 32 2565601, 32 2552195, 32 2077101

fax: 32 2562213

e-mail: [czkws@katowice.uw.gov.pl](mailto:czkws@katowice.uw.gov.pl)

Referat Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Zawierciu

telefon: 32 4507108

fax: 32 6714489

e-mail: [pdabrowski@zawiercie.powiat.pl](mailto:pdabrowski@zawiercie.powiat.pl)

Wydział Spraw Obywatelskich i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Łazach

telefon: 32 6729422

telefon kom.: 781 444 410,

fax: 32 6729448

e-mail: [zk@lazzy.pl](mailto:zk@lazzy.pl)

## W czasie zagrożenia radiacyjnego

- Zachowaj spokój:
  - nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla Ciebie niebezpieczny,
  - komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości.
- Nie ufaj plotkom! Nie wpadaj w panikę!
- Uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
  - zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,

- przewidywanym rozwoju sytuacji,
  - skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
  - sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów jodu stabilnego).
- Postępuj zgodnie z treścią podawanych komunikatów!
- W razie zalecenia pozostania w domu:
- zamknij okna i drzwi,
  - wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwę piecove i kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
  - ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
  - przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
  - unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
  - jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
  - gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:
    - umyj całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież,
    - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij (dalsze postępowanie zalecą lokalne władze).



## POSTĘPOWANIE NA WYPADEK ZAGROZEŃ ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM



**Atak terrorystyczny** jest to użycie przemocy przeciwko innym jednostkom z pogwałceniem prawa, najczęściej mające spowodować zastraszenie lub wymuszenie na danej grupie społecznej ustępstw w drodze do realizacji określonych celów. Często

terroryzm spowodowany jest różnicami między ludźmi, np. innym wyznaniem, czy rasą.

### ***Uwaga!***

***Sygnaly o grożącym niebezpieczeństwie są mało dostrzegalne - jednak zwracanie uwagi na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu pozwala na odpowiednio wczesne wykrycie zagrożenia i skuteczną jego neutralizację. Jeśli widzisz lub słyszysz coś niepokojącego, powiadom policję. Od twojej czujności może zależeć bezpieczeństwo twoje i twoich bliskich!***

## W swoim bezpośrednim otoczeniu należy zwracać uwagę na:

- osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego),
- częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- 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.

### ***Pamiętaj!***

***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.***

## Co może wskazywać na bezpośrednie zagrożenie atakiem terrorystycznym

- Podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych).
- Pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, paczki i pakunki.
- Podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się jej nie spodziewamy.

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

### ***Pamiętaj!***

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

***W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego, nie podejmuj samodzielnie żadnych działań.***

### **Stosuj się do następujących zasad**

- W przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadom służbę ochrony obiektu lub jego administratora oraz policję.
- Nie rozpowszechniaj informacji o podejrzeń, aby nie spowodować paniki.
- Nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

### **Zgłaszając informację o zagrożeniu należy podać następujące dane**

- Swoje nazwisko oraz numer telefonu.
- Rodzaj zagrożenia i wskazujące nań przesłanki (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).

## Zamach terrorystyczny z użyciem urządzeń wybuchowych



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.

- Nie bagatelizuj, nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydem bombowym.
- Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków.
- Nie pozostawiaj własnego bagażu bez opieki.
- Każdy przedmiot, z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek albo, jeśli widzisz, że został pozostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznaj za podejrzany.
- Nie dotykaj, a tym bardziej nie przemieszczaj podejrzanych pakunków.
- Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia. Nie używaj w jej pobliżu telefonu komórkowego, odbiorników fal radiowych, itp.
- Zachowaj spokój.
- Poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu o zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki.
- Poinformuj Policję lub/oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu. Do czasu przybycia policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.
- Jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę.

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia poza strefę zagrożoną.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją, więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

### **Pamiętaj!**

**Najważniejsze jest ratowanie życia, a nie mienia.**

## **Podejrzana przesyłka**

### **Przesyłka z urządzeniem wybuchowym**

W przypadku podejrzanej przesyłki zwróć uwagę na:

- grubość większą niż 3 mm,
- wagę od 40 do 220 g,
- zbyt duży ciężar jak na swój rozmiar,
- zniekształconą powierzchnię,
- fakt skierowania przesyłki nieznanego nadawcy bezpośrednio do danej osoby, np. z dopiskiem „do rąk własnych” lub „otwierać osobiście przez adresata”,
- zbyt dużą wartość naklejonych znaczków,
- nieznanego nadawcę, mocne opakowanie,
- słyszalny metaliczny dźwięk podczas poruszania listem,
- tłuste plamy na kopercie lub opakowaniu,
- zapach migdałów, marcepana, myszy, chemikaliów,
- małe otwory/nakłucia w kopercie lub opakowaniu,
- wystające odcinki drutów lub klamerek,
- uszkodzenie przesyłki.

### **Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę**

- Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować.

- Jeśli wzięłeś już ją do ręki to odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni.
- Oddal się na odległość minimum 10 m, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść.
- Bezwzględnie powiadom Policję.
- Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

## **Przesyłka z podejrzaną zawartością w formie płynnej lub stałej (proszek, pył, galareta, piana, itp.)**

Jeśli otrzymałeś podejrzaną przesyłkę

- Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać ani wachać.
- Zamknij okna, wyłącz systemy wentylacji i klimatyzacji by nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podejrzana przesyłka jest uszkodzona przykryj ją delikatnie.
- Opuść pomieszczenie zamykając je tak, aby nikt nie wszedł.
- Powiadom Policję.
- Umyj dokładnie ręce.
- Nie jedz, nie pij, nie pal papierosów.
- Jeśli możesz, ustal osoby, które miały kontakt z przesyłką – zgromadź je w jednym pomieszczeniu i zadbaj, aby się z nikim nie kontaktowały do czasu przybycia służb.
- Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich poleceń.

## **Kiedy zostaniesz zakładnikiem terrorystów**

Przestrzegaj następujących wskazówek:

- Jeżeli usłyszałeś strzały w miejscu gdzie się znajdujesz – nie uciekaj, przyjmij, jeżeli to możliwe pozycję leżącą za najbliższą osłoną.
- Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą – to wzbudza agresję.
- 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 (personifikacja).
- Staraj się zachować spokój, znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością.
- Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty).
- Pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otworzenia torby.
- Na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste.
- Jeżeli jest to możliwe usuń /wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów.
- Stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, możliwość skorzystania z toalety, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne.
- Stawiaj sobie przyszłe cele – co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia.
- Staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową – myśl pozytywnie.
- Staraj się dbać o higienę osobistą.
- Pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami.
- Nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów – kontroluj swoje reakcje.
- Nie blokuj drogi ucieczki terrorystów.
- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.

***Pamiętaj!***

***Twoim zadaniem jest przetrwanie!***

## Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej

Nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – możesz zostać uznany za terrorystę.

- Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy.
- Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów.
- Słuchaj poleceń i instrukcji grupy antyterrorystycznej, poddawaj się jej działaniu, nawet jeżeli będą gwałtowne i nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub dyskusją.

### ***Pamiętaj!***

***Wszystkie czynności wykonywane przez zespół antyterrorystyczny prowadzone są dla twojego bezpieczeństwa. Staraj się uspokoić-akcja antyterrorystyczna wywołuje zamieszanie i panikę oraz szok zakładników.***

Nie trzymaj oczu w przypadku użycia granatów łzawiących.

- Po wydaniu polecenia wyjścia – opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych.
- Odpowiadaj na pytania funkcjonariusza (przedstaw się i odpowiedz jak znalazłeś się na miejscu zamachu), bądź jednak przygotowany na traktowanie ciebie jako potencjalnego terrorysty dopóki twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona.



**Ewakuacja to** zorganizowane przemieszczenie ludzi, czasem wraz z dobytkiem, z miejsca, w którym występuje zagrożenie, na obszar bezpieczny.

### Zasady postępowania podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka

- Gdy zostaniesz powiadomiony o ewakuacji, nie wpadaj w panikę.
- Jak najszybciej opuść zagrożony teren – twoje życie jest najważniejsze!
- Stosuj się do wskazówek podanych przez służby ratownicze lub władze gminy.
- Nie narażaj własnego życia w celu ratowania mienia, nawet gdy znajdzie się ono w strefie zagrożenia.
- Słuchaj lokalnych rozgłośni radiowych, które będą przekazywały informacje na temat ruchu na drogach.

### Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku

- Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach

publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją.

- Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji.
- W przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron).
- Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.
- Wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.

### ***Pamiętaj!***

***Podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!  
Wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne!***

### **W przypadku ewakuacji z domu:**

- nie trać czasu na ratowanie mienia – twoje życie jest najważniejsze!
- jeśli jest na to czas, zabierz ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy (tj. dokumenty, lekarstwa, telefon z ładowarką, latarkę, baterie, wodę butelkowaną, odzież na zmianę, w przypadku ewakuacji na dłużej niż kilka godzin – śpiwór lub koc dla każdego członka rodziny, a także klucze od domu i samochodu oraz dokumentację medyczną osób przewlekłe chorych),
- pamiętaj o wszystkich domownikach (zwłaszcza o dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych – mogą potrzebować twojej pomocy),
- odetnij dopływ wody, gazu i energii elektrycznej do domu.

## RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

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

## KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

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

Podzielona prawnie Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. (Dz. U. z 2013 r., poz. 96).

# INSTRUKCJE ALARMOWE

W przypadku konieczności udzielenia natychmiastowej pomocy, w zależności od rodzaju występującego zagrożenia, należy niezwłocznie powiadomić:



**POGOTOWIE  
RATUNKOWE**

## 999

**Pogotowie Ratunkowe  
(Państwowe Ratownictwo Medyczne)**

- ratowanie osób w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, polegającego na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.



**PAŃSTWOWA  
STRAŻ POŻARNA**

## 998

**Państwowa Straż Pożarna**

- ratowanie ludzi i zwierząt przed skutkami zagrożenia pożarowego,
- ratowanie życia ludzi i zwierząt zagrożonych awarią techniczną,
- ratowanie życia ludzi i zwierząt zagrożonych skażeniem substancją niebezpieczną.



**POLICJA**

## 998

**Policja**

- ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra,
- ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego, w tym zapewnienie spokoju w miejscach publicznych oraz w środkach publicznego transportu i komunikacji publicznej,
- w ruchu drogowym i na wodach przeznaczonych do powszechnego korzystania.