BĄDŹ GOTOWY!

PORADNIK NA CZAS KRYZYSU I WOJNY

RCB
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Warszawa, 2022 r.

Skład i realizacja
RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA

Wydanie I

Warszawa, 2022 r.

SPIS TREŚCI

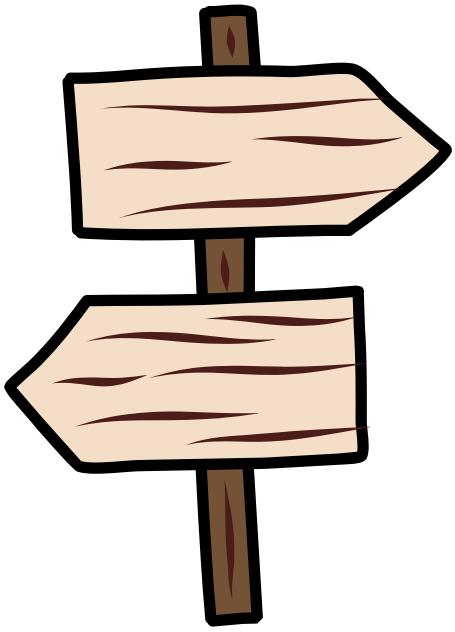
1. Kryzys i wojna - str.2
   - Korzyści planowania - str.3
   - Jak budować odporność na poziomie rodziny? - str.4
   - Dezinformacja - jak nie dać się zmanipulować? - str.5
   - Bądź gotowy na alerty - str.6
   - Ogłaszanie i odwoływanie alarmu - str.8
   - Zadbaj o innych! - str.10
   - Z czego składa się zestaw ewakuacyjny? - str.11
   - Schronienie i ewakuacja - str.14

2. Działania w czasie zagrożenia - str. 18
   - Uważaj z kim rozmawiasz! - str. 18
   - Co zrobić, gdy słyszysz strzały? - str.19
   - Co zrobić podczas wybuchu? - str. 21
   - Jak zachować się w razie ataku bronią chemiczną, biologiczną lub jądrową? - str. 22
     - Substancje chemiczne - str. 23
     - Substancje biologiczne - str. 24
     - Substancje radiologiczne i jądrowe - str. 25
   - Przygotuj się na brak prądu - str. 27
   - Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu - jak się zachowywać, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo? - str. 28
   - Sytuacja zakładnicza - bez paniki! - str.30
   - Pierwsza pomoc - najważniejsze informacje - str. 31
   - Lista kontrolna
     - Plecak ewakuacyjny - str. 33
     - Najważniejsze numery - str. 34

1. KRYZYS I WOJNA

Czym jest kryzys?

Kryzys to zdarzenie nagłe, które zagraża życiu, zdrowiu, mieniu lub środowisku człowieka. Przeciwstawienie się mu wymaga sił i środków przekraczających standardowe możliwości i oznacza zmaganie się, walkę, w której konieczne jest działanie pod presją czasu. To punkt zwrotny do zmiany na lepsze lub gorsze.



Czym jest 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, działań militarnych oraz informacyjnych.

Korzyści planowania

Dzięki przygotowaniu do wyjątkowych sytuacji oraz planowaniu zachowań na wypadek wystąpienia zagrożeń:

Zwiększasz szansę na zapewnienie sobie i swoim bliskim bezpieczeństwa

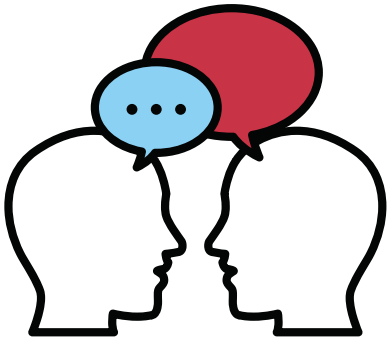
Ograniczysz szkody materialne

Odporność na poziomie rodziny

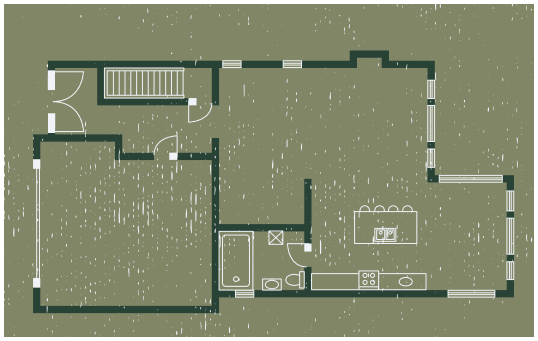
Budowanie odporności na zagrożenia powinniśmy zacząć od najbliższego wszystkim poziomu – rodziny.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich:

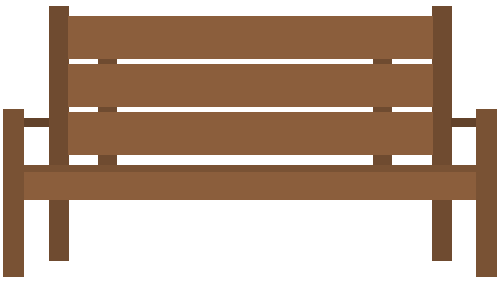
- na podstawie tego poradnik porozmawiaj z osobami, z którymi mieszkasz (w tym z dziećmi) o potencjalnych zagrożeniach i o tym, jak radzić sobie w przypadku ich wystąpienia;



- wyznacz najbezpieczniejsze miejsca w domu (najczęściej piwnica, daleko od okien) i innych często odwiedzanych miejscach;



- ustalcie miejsce kontaktowe, w którym spotkacie się po przypadkowym rozdzieleniu (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć);



- przygotuj plecak ewakuacyjny (więcej na stronie 12) oraz domowe zapasy do przetrwania min. 7 dni bez dostępu do wody, prądu i jedzenia.

Dezinformacja

W mediach, mediach społecznościowych i komunikatorach coraz częściej pojawiają się fałszywe informacje, które mają wprowadzić Cię w błąd i wpłynąć na Twoją ocenę sytuacji, wydarzeń, zjawisk lub osób.

Pamiętaj, że informacja może być bronią a Ty jej celem!

Najlepszą ochroną przed fałszywymi informacjami i propagandą jest nieuleganie emocjom i weryfikowanie wiadomości.

Zanim uznasz informację za wiarygodną, zadaj sobie kilka pytań:

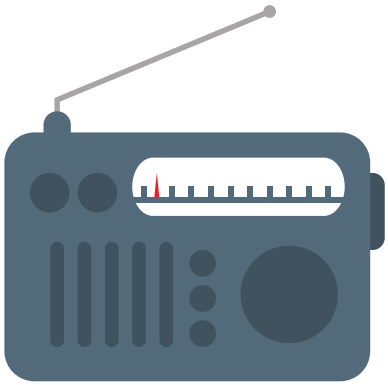
- Czy autor wypowiedzi (źródło informacji) jest znane?
- Czy informacja może mieć wpływ na Twoje decyzje?
- Czy źródło informacji jest rzetelne i występuje co najmniej w dwóch niezależnych od siebie i wiarygodnych źródłach?
- Czy informacja jest dostępna w ogólnopolskich mediach?
- Czy informacja występuje w oficjalnych kanałach komunikacji administracji państwowej lub struktur bezpieczeństwa państwa?

Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych informacji - użyj więcej niż jednego wiarygodnego źródła aby sprawdzić czy informacja może być prawdziwa.

Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji. Obserwuj kanały komunikacji administracji państwowej, służb porządkowych i organów bezpieczeństwa państwa.

Bądź gotowy na alerty

W sytuacji kryzysowej powinieneś spodziewać się ALERT-u RCB z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznych zachowań. Informacje o zagrożeniu znajdziesz także na stronie www.gov.pl/rcb oraz na profilach RCB w mediach społecznościowych.



Należy założyć, że komunikacja telefoniczna w czasie kryzysu i wojny może być ograniczona. Słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, mediów oraz ALERT-u RCB. Zachowaj spokój, skoncentruj się i stosuj do ich wskazówek i poleceń. To może uratować Ci życie!

Aby wezwać pomoc zadzwoń pod nr 112. Ogranicz telefony do znajomych, przyjaciół i rodziny. Linie komunikacyjne mogą być przeciążone, co utrudni pracę policji, straży i pogotowia oraz może zadecydować o życiu i zdrowiu setek ludzi. Jeżeli chcesz ich poinformować o tym, że jesteś bezpieczny - wyślij SMS.

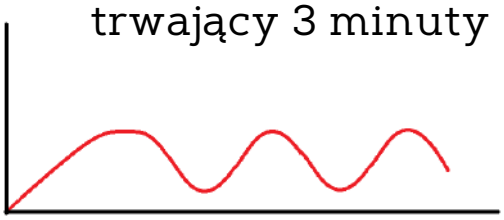
Bądź gotowy na alerty

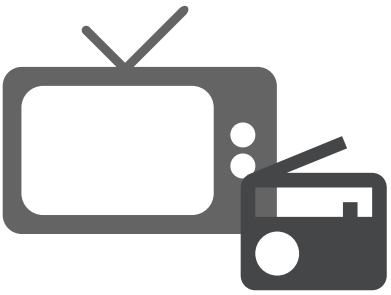
Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze przekazywane są z wykorzystaniem środków alarmowych – m.in. środki masowego przekazu, syreny, dzwonki, megafony oraz dzwony kościelne.

Ogłaszanie alarmu

Syreny

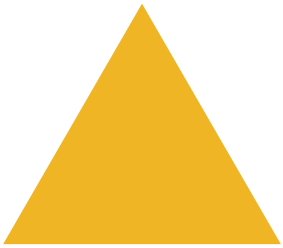
Dźwięk modulowany trwający 3 minuty





Rozgłośnie

3x zapowiedź "Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm..... dla....."



Sygnał wizualny

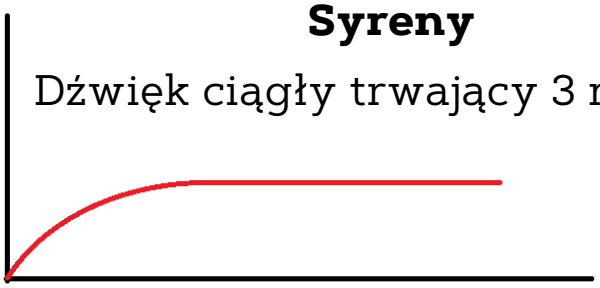
żółty trójkąt

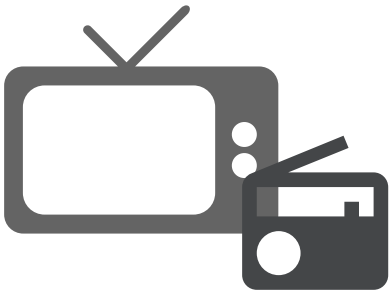
Jak się zachować?

1. Przerwij pracę, wyłącz urządzenia oraz dopływ gazu i prądu;
2. Włącz radio i ustaw na pasmo lokalne;
3. Jeżeli to możliwe, śledź informacje na stronach rządowych (np. Rządowego Centrum Bezpieczeństwa - www.gov.pl/rcb);
4. Wykonuj polecenia kierownictwa i służb.

Syreny

Dźwięk ciągły trwający 3 minuty





Rozgłośnie

3x zapowiedź

"Uwaga! Uwaga!

Odwołuję alarm..... dla ....."

Jak się zachować?

1. Wróć na poprzednie miejsce i kontynuuj przerwane czynności;
2. Przewietrz pomieszczenie i uzupełnij zapasy środków do uszczelnienia drzwi i okien;
3. Stosuj się do poleceń służb.

Zadbaj o innych!

Mimo różnych metod i technik dotarcia z komunikatem alarmowym lub ostrzegawczym, może zdarzyć się sytuacja, w której bliscy nie będą świadomi nadchodzącego zagrożenia.

Twoi bliscy, ale także mieszkające w pobliżu osoby starsze lub schorowane mogą znajdować się w niebezpieczeństwie.

Co zrobić, aby pomóc innym? Jeśli to możliwe:

- Skontaktuj się z bliskimi, którzy mogą przebywać na zagrożonym terenie. Sprawdź czy otrzymali informację i przekaż instrukcje działania;

- Poinformuj sąsiadów oraz osoby, które mogą nie być świadome zagrożenia - w szczególności starszych, chorych i niesamodzielnych;

- Zaproponuj transport potrzebującym podczas ewakuacji;

- Zorganizuj schronienie dla osób, które ewakuowały się z zagrożonego terenu.

Zestaw ewakuacyjny

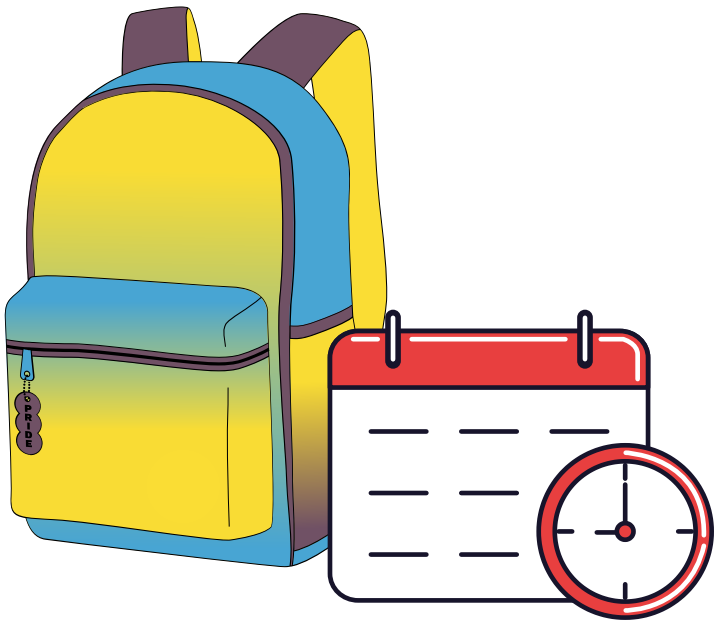
Musisz uciekać. Kryzys lub wojna zagraża twojemu bezpieczeństwu. Wszyscy muszą się ewakuować.

Aby oszczędzić czas i mieć pewność, że zabierzesz wszystko co potrzebne, warto odpowiednio wcześnie zadbać o przygotowanie zestawu ewakuacyjnego, który pomoże Ci w pierwszych dniach poza domem.

Ważne! Każdy z domowników powinien mieć oddzielny, gotowy do zarzucenia na ramię plecak.

Podczas kryzysu ryzyko problemów z dostępnością prądu, wody i pożywienia jest bardzo duże. Upewnij się odpowiednio wcześnie, że masz wszystko, co będzie Ci potrzebne. Twoim celem jest przetrwanie tygodnia.

Film dot. przygotowania plecaka ewakuacyjnego realizowany w ramach Akademii Bezpieczeństwa RCB znajdziesz pod adresem:
https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjI&t=425s



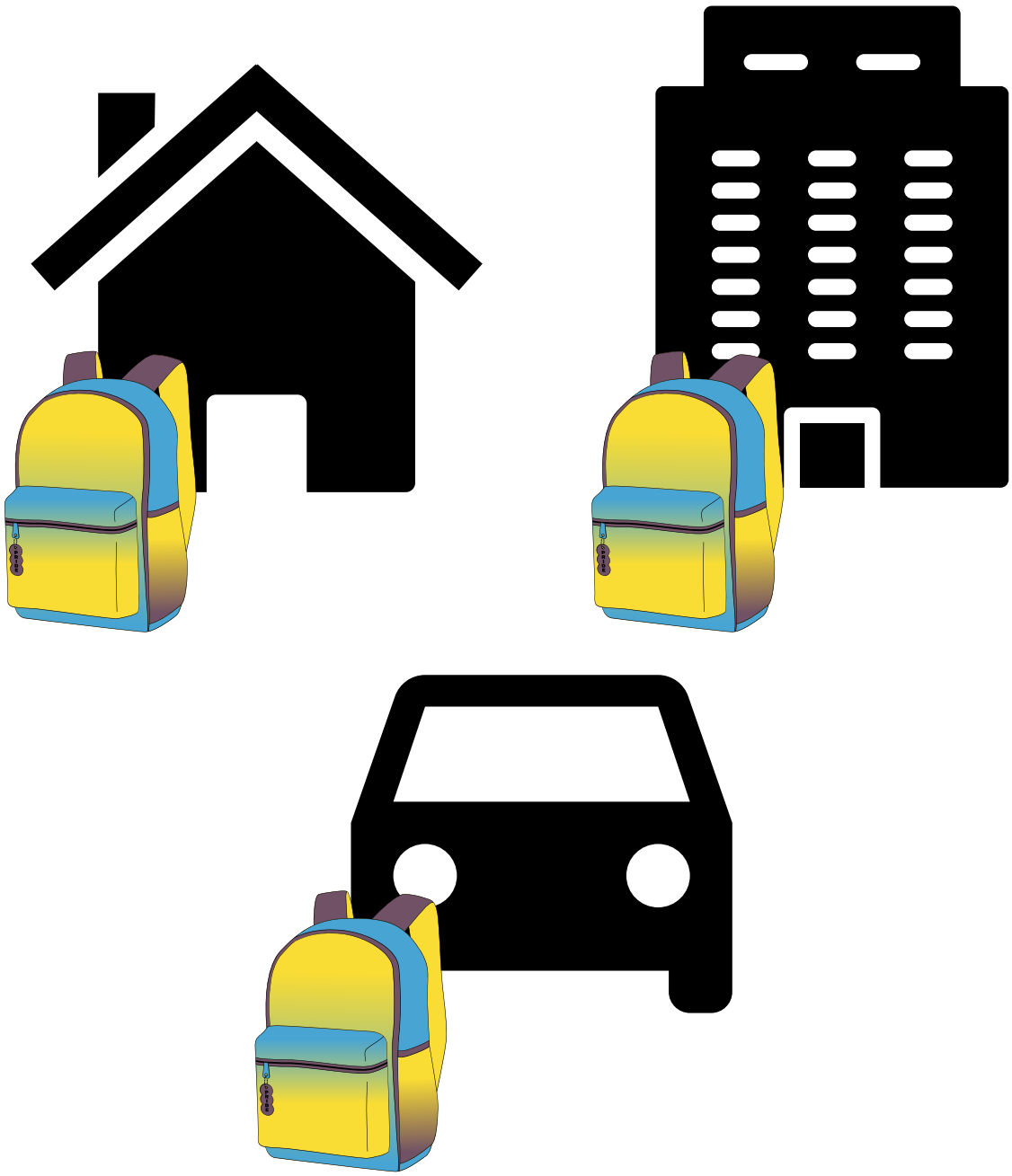
Co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym?

- Radio na baterie + baterie
- Latarka + baterie
- 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
- Gwizdek
- Zapalniczka/zapałki
- Maski oddechowe/ochronne
- Mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS
- Otwieracz do puszek
- Posiłki na 2 dni
- Nóż, ołówek i notes
- Komplet sztućców
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Apteczka (leki indywidualne, paracetamol, ibuprofen, środki przeciw biegunce, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, folia termiczna, plastry, bandaże, plastry chemiczne)
- Śpiwór
- Worki na śmieci
- Ubranie na zmianę
- Mydło, żel do dezynfekcji
- Kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne
- Gotówkę w niewielkich nominałach – możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo
- Butelkę filtrującą z nowym filtrem
- Gumy, sznurki, opaska zaciskowa

Dołącz do plecaka kartę z nazwiskiem i adresem.

W związku z tym, że nie wiesz, kiedy będziesz potrzebował dostępu do zestawu ewakuacyjnego, powinieneś wyposażyć się w oddzielne zestawy dla domu, pracy i do samochodu.

Upewnij się, że twoi bliscy wiedzą, gdzie znajdują się zestawy ewakuacyjne.

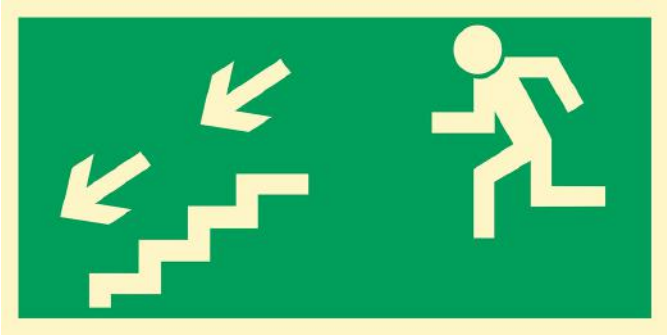


Schronienie
i zabezpieczenie logistyczne

Musisz przygotować się na to, że dostęp do wody podczas kryzysu i wojny może być utrudniony. Zabezpiecz 14 litrów wody na każdego mieszkańca domu – pozwoli wam to na przetrwanie tygodnia bez bieżącego źródła.

Awaryjne zapasy żywności należy przechowywać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Unikaj gromadzenia produktów wymagających chłodzenia i obróbki cieplnej przy przygotowaniu. Przygotuj produkty z długą datą ważności, które można zjeść na zimno – batony, konserwy, dania gotowe (bigos, klopsy, fasolka), suche pieczywo.

W przypadku nagłego zagrożenia udaj się w najbezpieczniejsze miejsce w budynku - najlepiej schronić się w pomieszczeniu z dala od okien i drzwi.



Ewakuacja

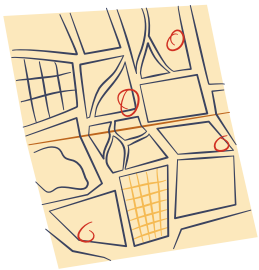
Ewakuacja może mieć charakter dobrowolny lub przymusowy.
Jak się do niej przygotować?

Działania prewencyjne:

- utrzymuj rezerwy paliwa - jeżeli to możliwe trzymaj w garażu kanister wypełniony paliwem. Może przydać się w sytuacji konieczności nagłego wyjazdu. Jeśli nie masz możliwości zgromadzenia zapasów, a podejrzewasz, że niebawem będziesz musiał się ewakuować - zatankuj samochód do pełna na najbliższej stacji;

- upewnij się, że masz koło zapasowe i wiesz, jak je wymienić;

- przygotuj się, że system GPS może nie działać. Zaopatrz się w mapy i zaplanuj podstawowe i zapasowe drogi podróży;

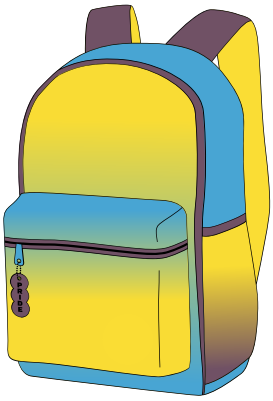


- ustal z bliskimi miejsce kontaktowe, do którego udacie się w razie przypadkowego rozdzielenia (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć).

Ewakuacja

Przed ewakuacją:

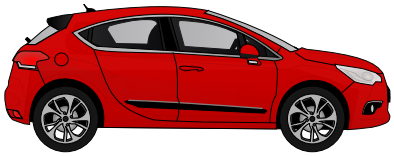
- przebierz się w ubranie zapewniające ochronę – pamiętaj o kurtce, butach z grubą podeszwą, i czapce. Załóż spodnie bojówki i ubieraj się "na cebulkę". Unikaj kolorów brązowych, zielonych oraz plecaków moro - możesz zostać uznany za żołnierza!



- zabierz przygotowany wcześniej plecak ratunkowy, a jeżeli go nie masz, zbierz w jedno miejsce wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy;

- przed wyjściem zabezpiecz swój dom – zakręć zawory wody i gazu, odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, usuń produkty z lodówki i zamrażarki, zamknij drzwi na klucz;

- jeśli spóźnisz się na zorganizowany przez służby/administrację transport z miejsca ewakuacji – idź pieszo;

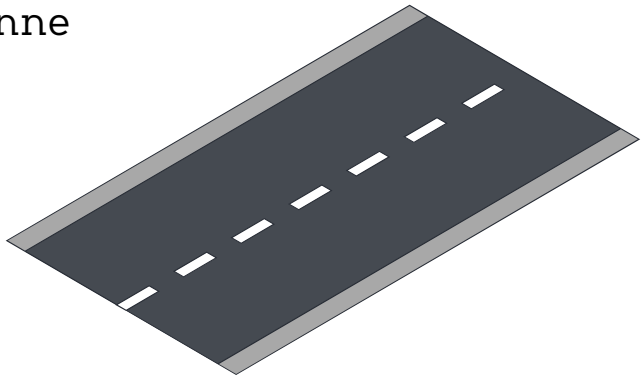


- jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną jednym samochodem. Ograniczysz ryzyko rozdzielenia.

Ewakuacja

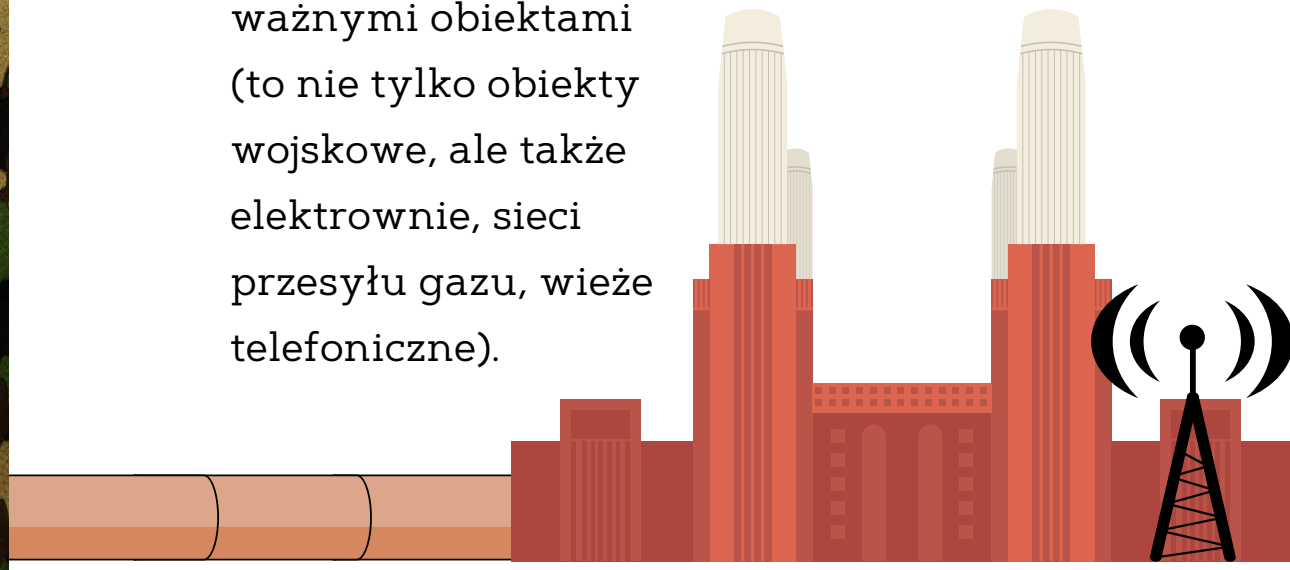
Droga ewakuacji:

- 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 nieznanych oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).

2. DZIAŁANIA W CZASIE ZAGROŻENIA

W czasie kryzysu i wojny musimy być gotowi do stawienia czoła szczególnym zagrożeniom.

Jak powinniśmy się zachować, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich?

Uważaj z kim rozmawiasz!

W sytuacji kryzysu i wojny ważne jest otaczać się ludźmi, do których mamy pełne zaufanie.

Uważaj na osoby, które zachowują się podejrzanie, próbują zdobyć Twoje zaufanie lub pozyskać wrażliwe informacje:

- gdzie pracujesz?
- czy znasz kogoś odpowiadającego za bezpieczeństwo w regionie?

Informuj służby i wojsko o podejrzanych osobach, sytuacjach i zachowaniach.

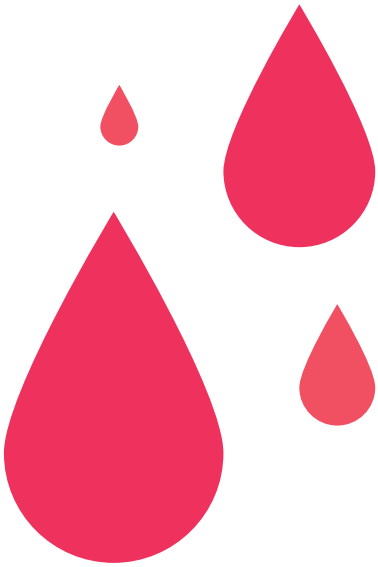
Nie obawiaj się munduru - Wojsko Polskie oraz siły sojusznicze mogą prowadzić działania także w Twojej miejscowości.

Działania prewencyjne:

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

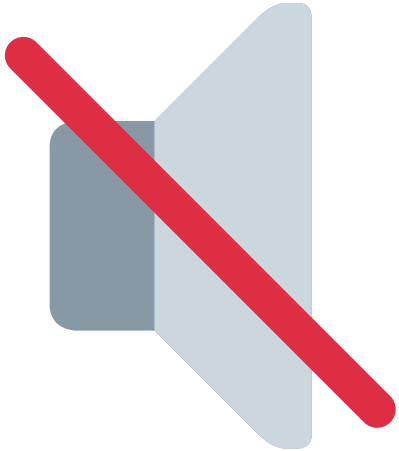
- Przypomnij sobie zasady udzielania pierwszej pomocy (czy pamiętasz jak zatrzymać krwawienie i wykonać sztuczne oddychanie?);

- 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 jest usunięcie się z linii strzału napastnika. Uciekaj jak najdalej, a jeśli to możliwe, poinformuj innych o lokalizacji osoby, która strzela/ może oddać strzał. Unikaj kontaktu z uzbrojonymi ludźmi;



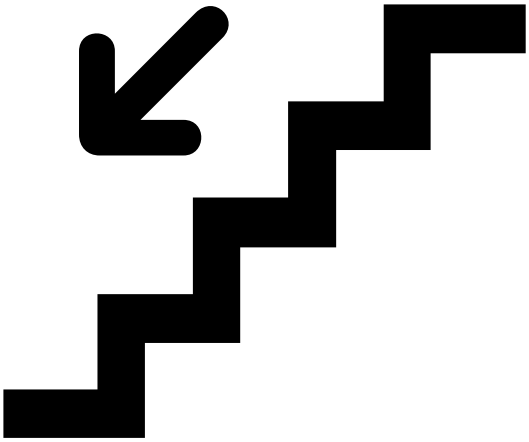
- Jeżeli nie możesz uciec - ukryj się. Wykorzystaj ukształtowanie terenu i dostępne przeszkody (mury, metalowe konstrukcje). Wycisz telefon, zamknij i zabarykaduj drzwi, opuść rolety i wyłącz światło. Zachowaj spokój. Unikaj ukryć grupowych. 5 osób zamkniętych w szafie zwiększa prawdopodobieństwo powstania dodatkowego hałasu! Jeżeli strzały ucichną, możesz poszukać bezpieczniejszego schronienia;

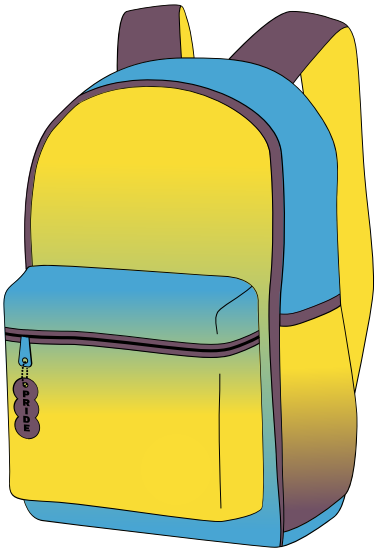
- Jeżeli ucieczka i kryjówka nie zdały egzaminu – walcz. Wykorzystaj wszystkie swoje atuty. Nie bój się zranić napastnika – to on jest „tym złym". Twoja bierność może zadecydować o życiu wielu innych osób.

Działania prewencyjne

Aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo w razie wybuchu, istotne jest dobre przygotowanie i działanie prewencyjne:

- Zastanów się nad najlepszym schronieniem w miejscach, w których bywasz najczęściej (praca, szkoła, dom). Potrzebujesz miejsca z grubymi ścianami, bez okien, ale z dostępem powietrza. Najczęściej najbezpieczniejszym miejscem jest piwnica;
- Przygotuj zestaw awaryjny i bądź gotowy do ewakuacji.





Gdy będziesz świadkiem wybuchu:

- Padnij na ziemie i zakryj głowę rękami;
- Znajdź schronienie. Nie spiesz się z opuszczeniem schronu. Pomóż poszkodowanym w ewakuacji w bezpieczne miejsce. Nie korzystaj z wind i kieruj się do wyjścia ewakuacyjnego.

CBRN – to skrót oznaczający broń masowego rażenia: substancje chemiczne (C), biologiczne (B) radiologiczne (R) i jądrowe (N). Najpoważniejszym i najczęstszym skutkiem związanym z kontaktem z którąkolwiek substancją CBRN może być ciężka choroba i nagła śmierć.

C

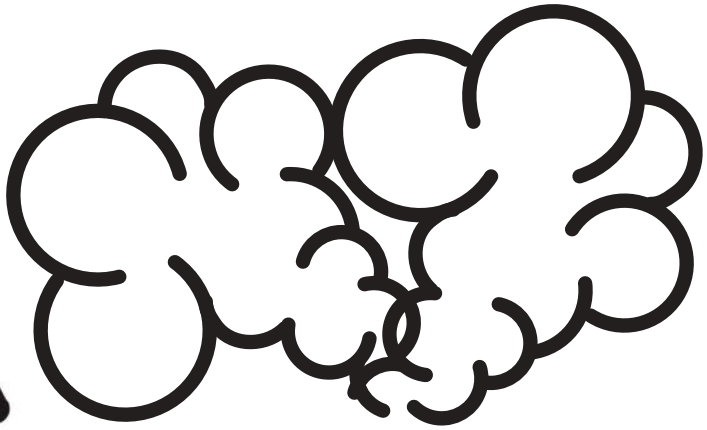
B

R

N

Substancje chemiczne

Mogą mieć charakter gazu, ciała stałego lub cieczy. Mają bardzo szerokie spektrum efektów i w większości przypadków grożą śmiercią. Wiele substancji jest palnych, wybuchowych i może mieć działanie toksyczne oraz żrące. Szczególną ostrożność powinieneś zachować w przypadku kontaktu z substancjami gazowymi – w zależności od ich charakteru mogą płożyć się po ziemi lub unosić.

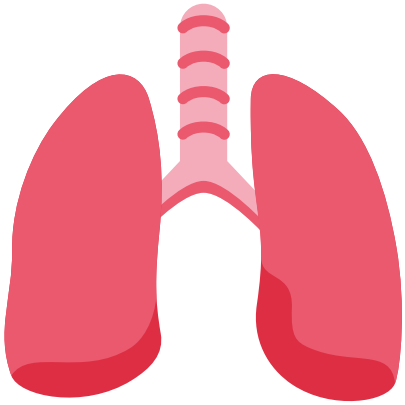


Co zrobić w razie kontaktu z niebezpieczną substancją chemiczną?

- Jak najszybciej opuść skażony obszar;
- Poruszaj się w odwrotnym kierunku niż wiatr;
- 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 wywietrzniki;
- Nie wychodź bez powodu na zewnątrz;
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

Substancje biologiczne

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. Najczęściej kończy się śmiercią.



Jeśli wiesz, lub podejrzewasz,
że doszło do skażenia biologicznego:

- 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 ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania;
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

Substancje radiologiczne i jądrowe

Promieniowanie jądrowe może uszkadzać strukturę genów oraz powodować choroby nowotworowe. Szczególnie niebezpieczne jest wdychanie skażonego powietrza lub połknięcie napromieniowanej żywności.

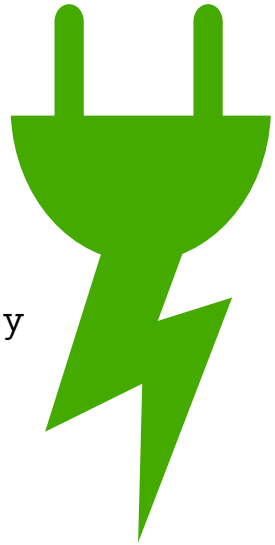
Aby ochronić się przed promieniowaniem warto ukryć się w piwnicy lub pomieszczeniu z możliwie grubymi ścianami – każdy centymetr dodatkowej ochrony powoduje, że promieniowanie słabnie.

Co robić, jeżeli doszło do uwolnienia substancji niebezpiecznych?

- Wejdź do najbliższego budynku, aby uniknąć napromieniowania. Jeżeli to możliwe, schroń się w piwnicy, schronie, parkingu podziemnym lub metrze. Odsuń się od ścian zewnętrznych;
- Jeżeli wracasz ze skażonego terenu weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce przebywania;
- Nie jedz i nie pij niczego, co mogło być narażone na działanie promieniowania;
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory;
- Korzystaj z telefonu tylko w szczególnie uzasadnionych przypadkach;
- Opanuj emocje i nie panikuj - ograniczysz niepotrzebne zużycie powietrza zamkniętym pomieszczeniu;
- Słuchaj komunikatów służb oraz mediów i stosuj się do zaleceń;
- Pozostań wewnątrz przynajmniej przez 24 godziny, chyba że służby udzielą innych instrukcji.

Brak prądu

Awarie prądu są zwykle usuwane w ciągu kilku godzin. W sytuacji kryzysowej, dostęp do elektryczności może być jednak ograniczony przez wiele dni.

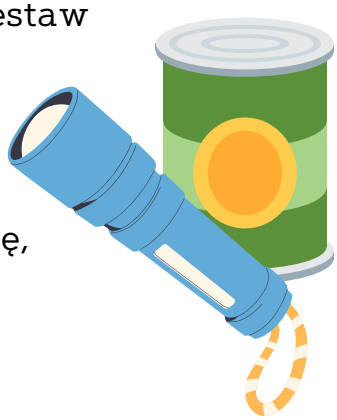


Jak przygotować się na przerwę w dostępie do energii elektrycznej?

- Przygotuj się na konieczność zapewnienia alternatywnego zasilania - agregat prądotwórczy oraz rezerwa paliwa zapewnią długotrwały dostęp do prądu. W przypadku ewakuacji niezwykle przydatnym będzie naładowany powerbank oraz ładowarka samochodowa;

- 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, zapałki/zapalniczkę, apteczkę oraz zapasy jedzenia, które nie wymagają prądu do przygotowania;

- Zabezpiecz odpowiednią ilość gotówki, która pomoże ci przetrwać pierwsze dni (bankomaty mogą nie działać!);

- Grill ogrodowy może pomóc w przygotowaniu potraw i służyć jako awaryjne palenisko.

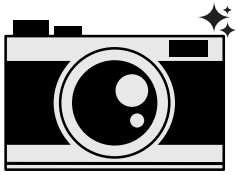
Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu

Co zrobić, jeżeli zauważysz w swojej okolicy uzbrojoną grupę ludzi, która nie wygląda na żołnierzy Wojska Polskiego lub wojsk sojuszniczych?

- 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 kieszeni ani nie wykonuj gwałtownych ruchów;

- Nie kłóć się z osobą uzbrojoną;

- Jeśli żołnierz obcy będzie chciał skontrolować dokumenty – daj mu je. Nie odwracaj wzroku. Stój nieruchomo. Postępuj zgodnie z jego poleceniami. Nie rozglądaj, nie rozmawiaj z innymi.

Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu

W przypadku czasowego zajęcia terenu przez obce wojska oraz wprowadzenia tam nowych zasad:

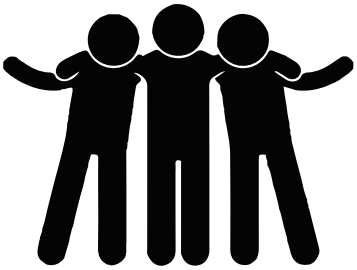
- Zaopatrz się w wodę – napełnij butelki, garnki, a nawet wannę. Jeśli to możliwe zabezpiecz wodę ze studni;

- Korzystaj ze zgromadzonej wcześniej żywności lub tej rozdawanej w ramach pomocy humanitarnej;

- Nawet jeśli okoliczny sklep został zniszczony, możesz znaleźć tam jedzenie;

- 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 raźniej i zapewnicie sobie większą szansę na obronę.

Sytuacja zakładnicza

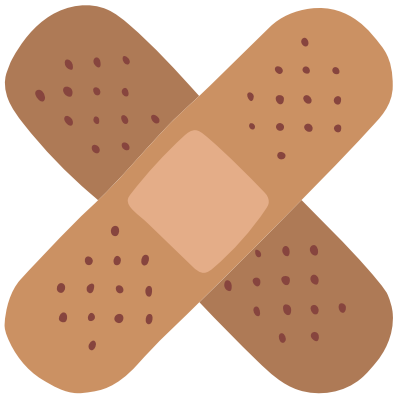
Masz jeden cel – przeżyć. Zaakceptuj sytuację, w której się znalazłeś i przygotuj na czekanie. Nie denerwuj się i nie wpadaj w panikę. Najgorsze jest pierwsze 45 minut.

Wzorowy zakładnik:

- Postępuj zgodnie z instrukcjami porywaczy. 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 usprawiedliwiaj;
- Nie odwracaj się od 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.

Pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc to natychmiastowa opieka nad poszkodowanym. Pomoc udzielona przed przyjazdem karetki może uratować życie albo pomóc w dojściu do zdrowia.



Przystępując do udzielania pierwszej pomocy zastosuj się do poniższych kroków:

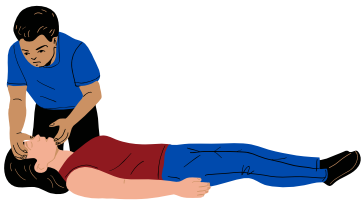
1. Zachowaj spokój;
2. Sprawdź czy jest bezpiecznie. Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie;
3. Zorientuj się ilu jest poszkodowanych i jakie odnieśli obrażenia;
4. Wezwij pomoc – jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś konkretną osobę o pozostanie na miejscu zdarzenia, aby mogła Ci pomóc;
5. Oceń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

Pierwsza pomoc

Czynności ratownicze:

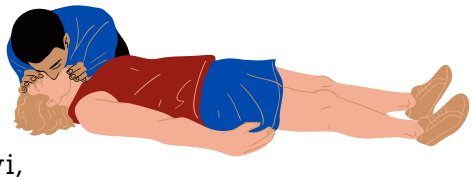
Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny: podejdź do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając „Słyszysz mnie?”.

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



2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:
   a. ułóż go na plecach;
   b. udrożnij drogi oddechowe: jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, a drugą na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu;
   c. jeżeli poszkodowany oddycha ułóż go w pozycji bocznej ustalonej:

   - jedną rękę poszkodowanego (bliższą Twojej strony) ułóż pod kątem 90°;
   - przeciwległą 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**

Plecak ewakuacyjny/ ratunkowy - lista kontrolna

Spakuj:	✓
Radio na baterie + baterie	
Latarka + baterie	
Gotówka	
Apteczka	
Gwizdek	
Zapalniczka/ zapałki	
Maski oddechowe	
Kombinerki, narzędzie wielofunkcyjne	
Otwieracz do puszek	
Lokalna mapa	
Posiłki na 2 dni	
Komplet sztućców	
Kurtka przeciwdeszczowa	

Dokumenty + pendrive z dokumentami	
Śpiwór	
Ubranie na zmianę	
Butelka filtrująca wodę	
Mydło	
Żel do dezynfekcji	
Worki na śmieci	
Kompas/busola/GPS	
Telefon	
Gumy, sznurki, taśma opaska zaciskowa,	
Łom	
Nóż, ołówek, notes	

Najważniejsze numery i dane - lista do uzupełnienia

Kto?	**Numer**
Numer alarmowy	**112**
Najbliższa Komenda Policji	