

# Zachowanie na wypadek wystąpienia zagrożenia i klęsk żywiołowych

## *Kłęska żywiołowa*

Gdy znajdujemy się na terenie dotkniętym klęską żywiołową, z pewnością mamy wrażenie, że świat wywrócił się do góry nogami i nic nie działa tak, jak powinno. Nie jest to takie znowu dalekie od prawdy. Sytuacja jest trudna, ludzie są bardzo nerwowi, nie wiedza jak się zachować, często nie myślą racjonalnie, kierują się emocjami. To zupełnie zrozumiałe, zwłaszcza jeśli klęska żywiołowa dotknęła kogoś bezpośrednio, na przykład zabrała mu dobytek całego życia. Z pewnością to trudne, ale wówczas należy zachować możliwie maksymalny spokój i przytomność umysłu, głównie po to, by nie potęgować kolejnych zniszczeń i nie narażać własnego życia.

W momencie gdy żywioł szaleje, najlepiej schronić się w bezpieczne miejsce i nie próbować za wszelką cenę ratować majątku do ostatniej chwili. Natomiast, gdy minie największe niebezpieczeństwo, jeśli nie wiemy, co powinniśmy zrobić i od czego zacząć, albo jak się uwolnić na przykład z zalanego czy uszkodzonego budynku, najlepiej będzie, jeśli

zadzwonimy pod nr **TEL.112** i tam poinformujemy, że potrzebujemy pomocy. To z pewnością będzie bezpieczniejsze rozwiązanie, niż próba radzenia sobie samemu w tak trudnej sytuacji.

## **Pożar jest niekontrolowanym procesem spalania występującym w miejscach do tego nie przeznaczonych, który w zależności od rozwoju może spowodować powszechne zagrożenie dla życia.**

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne, bądź umyślne działanie człowieka;
- zwarcia i wady instalacji elektrycznych;
- wyładowania atmosferyczne.

Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:

- bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi;
- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.) przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem;
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.

Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:

- nigdy nie "watuń korków" - automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych!

- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda, przeciążasz instalację elektryczną;
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami;
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.

Przetrzymując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp.- przetrzymujesz bombę, której wystarczy już tylko zapalnik !!!

Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji

- określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji;
- naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.

W miarę możliwości:

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją;
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu do straży pożarnej (998) oraz naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.

## **W razie pożaru**

Jeśli zauważyłeś pożar, to masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze. Użyj prostych sposobów, by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy.

Jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia. Jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką. Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.

Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować.

Wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy. Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem. Jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś niepalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne.

Bądź przygotowany ! Dym drażni oczy. Opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników. Dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

## **Po pożarze**

Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze, powinieneś:

- upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny;
- uważać na oznaki dymu i gorąca;

- nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka;
- gdy został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - w razie ponownego jego włączenia, wezwać upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą;
- zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.

Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny i należy opuścić dom:

- konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę;
- zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).

Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy Twoje mieszkanie, Twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru. Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności. Jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

## Upały

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Objawy przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.

Oszczędzaj elektryczność.

W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.

Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przybывaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.

Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.

Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

Ubieraj się luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie jak największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.

Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.

Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnym miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

## Podczas suszy

Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę. Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

## Wichury

Ochrona przed wichurami sprowadza się do zabezpieczenia obywateli i ich mienia oraz usunięcia skutków

Wichury (silne wiatry i huragany) - występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Przed wystąpieniem wichury:

- Upewnij się, czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą jak postępować w czasie huraganu oraz naucz ich, jak wyłączać gaz, elektryczność i wodę.
- Opracuj plan komunikowanie się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
- Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.

## Podczas wichury

Miej włączone radio bateryjne na częstotliwości rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania. Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):

- zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne elementy budynku;
- upewnij się, czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku;
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogłyby narobić szkód (porwane przez wiatr);
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód (porwane przez wiatr);
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła - jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece;
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki;
- przygotuj rzeczy, które mogą być potrzebne w czasie ewakuacji, tj. dokumenty, odzież żywność, wartościowe rzeczy;
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznych.

Wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu - ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru. Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi. Znajdując się poza domem, pozostań tam, aż huragan nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.

Jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację:

- Wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe;
- Opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną oraz główny zawór wody i gazu, wygaś ogień w piecach oraz zabezpiecz dom;
- Zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
- Zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

## Po wichurze

- Udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom.
- Unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych.
- Ostrożnie wkraczaj do swego domu.
- Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern;

## **ZAPAMIĘTAJ !!!**

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi określającymi

rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób:

- np.: benzyny - paliwa silnikowe
- 33 - nr rozpoznawczy
- 1203 - nr substancji wg wykazu ONZ.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję:

- Podaj istotne dane:
  - miejsce zdarzenia;
  - swoje dane.
- Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia.
- Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru.
- Chronь swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe.
- Jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia.
- Stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony.
- Jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.

Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu, to:

- włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze);
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi - oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników lub prześcieradeł;
- oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp.;
- pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach - w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach;
- powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie;
- wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem;
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

## **TERRORYZM**

Terroryzm [łac. terror - strach], to różnie umotywowane ideologicznie, planowane i zorganizowane działania pojedynczych osób lub grup skutkujące naruszeniem istniejącego porządku prawnego, podjęte w celu wymuszenia od władz państw i społeczeństwa określonych zachowań i świadczeń, często naruszające dobra osób postronnych; działania te

są realizowane z całą bezwzględnością, za pomocą różnych środków (naciski psychiczne, przemoc fizyczna, użycie broni i ładunków wybuchowych), w warunkach specjalnie nadanego im rozgłosu i celowo wytworzonego w społeczeństwie lęku.

Obecnie istnieje ponad 100 definicji tego zjawiska; kilkadziesiąt powstało w ramach prac ONZ, gł. przy próbach określenia terroryzmu międzynarodowego. Należy odróżnić, mimo wspólnego źródłosłowu, terroryzm od terroru (aktów terroru); terror to gwałt i przemoc "silniejszych" organów państwa wobec "słabszych" obywateli, a terroryzm to gwałt i przemoc "słabszych" obywateli wobec "silniejszych" organów państwa.

Akty terrorystyczne są uzasadniane różnymi ideami: politycznymi, społecznymi, narodowościowymi i religijnymi, niekiedy niewyraźnymi lub pomieszanymi (np. zamach na papieża Jana Pawła II 1981) i mają również przyczynę w psychicznych anomaliach terrorystów. Sprawcy takich działań bywają zafascynowani reakcjami społeczeństwa na swoje czyny i charakteryzuje ich pewna teatralność; zdesperowani i nieodpowiedzialni szukają w przemocy sposobu rozwiązania własnych problemów.

## **Ewakuacja ludności**

Dobrze zorganizowane społeczeństwo przygotowane jest do sprawnego funkcjonowania nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Statystyki wskazują, że w większości przypadków występujące zagrożenia mają charakter lokalny, a ich likwidacja jest działaniem rutynowym. W tego rodzaju akcjach udział biorą służby zawodowe (często również ochotnicze) jednej lub kilku formacji (straż pożarna, policja, pogotowie ratunkowe, i inne).

Czasami jednak w wyniku niekorzystnego rozwoju sytuacji, zdarzenia mogą spowodować powstanie sytuacji kryzysowej, w konsekwencji której, następuje znaczne ograniczenie możliwości reagowania służb oraz funkcjonowania struktur państwowych i groźba zerwania więzi społecznych. Jednym z ważniejszych zadań zmierzających do zapewnienia bezpieczeństwa ludności znajdującej się na zagrożonym obszarze jest jej odpowiednio wczesne ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem i - jeśli zajdzie taka potrzeba - dobrze zorganizowana i przeprowadzona ewakuacja.

Warunkiem podjęcia skutecznych działań jest odpowiednio wczesne uzyskanie informacji o zaistnieniu zagrożenia, jej przetworzenie i przekazanie we właściwej formie do poszczególnych adresatów. Realizacja działań ostrzegania i alarmowania powinna umożliwić skuteczne uruchomienie systemu reagowania i uprzedzenie ludności o zagrożeniu przy jednoczesnym zminimalizowaniu niebezpieczeństwa powstania paniki wśród ludności zagrożonej. Ewakuacja ludności od dawna stanowi wypróbowaną, chociaż częściej wymuszoną niż wcześniej przewidywaną, metodę ochrony przed niebezpiecznymi zdarzeniami losowymi, zarówno w sensie zapobiegawczym jak i ratowniczym. Za zorganizowaniem ewakuacji przemawia fakt, że zawsze znajdują się ludzie, którzy będą usiłowali opuścić rejony zagrożone. W takiej sytuacji, przy braku jakiegokolwiek organizacji, masowe ruchy ludności mogą spowodować paraliż organizacyjny, zablokowanie ciągów komunikacyjnych itp., co w konsekwencji może wywołać tragiczne skutki. Ewakuacja jest jednym ze sposobów zbiorowej ochrony ludności.

Celem ewakuacji jest zmniejszenie stopnia zagrożenia, dlatego zarządza się ją tylko w razie pewności, że zwiększy to możliwość przetrwania ludności. Aby ewakuacja okazała się skuteczną formą ochrony ludności, powinna być należycie zaplanowana. Dlatego też konieczne jest przygotowanie planu ewakuacji, jako jednego z elementów Planu Zarządzania Kryzysowego i Planu Obrony Cywilnej. Plan taki winien precyzować zarówno sposób prowadzenia ewakuacji w zależności od istniejących uwarunkowań, jak i określać zasoby niezbędne do realizacji tego zadania. Warunkiem skuteczności tego planu jest jego

aktualność, która weryfikowana musi być poprzez regularnie prowadzoną inwentaryzację zasobów i weryfikację przyjętych rozwiązań.

---

## Bezpieczeństwo dla dzieci



**Jeżeli zauważysz ogień w swoim domu, natychmiast powiadom o tym fakcie znajdujące się w nim osoby dorosłe. Gdy ich nie ma, nie podejmuj sam próby ugaszenia pożaru, bo możesz ulec poparzeniu lub w zależności od przyczyny jego powstania porażeniu prądem elektrycznym.**

- O ile to możliwe, zadzwoń pod numer alarmowy straży pożarnej 998,
- podaj dokładny adres zamieszkania, imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz.
- Następnie, jak najszybciej wyjdź z mieszkania i powiadom o pożarze sąsiadów.
- Jeżeli natomiast pożar zaskoczy cię, i jego rozmiar będzie duży, bezzwłocznie skieruj się do wyjścia. Uczyń to przesuwając się do drzwi na czworakach. Uchroni cię to od szkodliwego dymu i wysokiej temperatury, które skupiają się w górnych partiach pomieszczenia. Do twarzy przyłóż zmoczony wodą ręcznik.
- W żadnym wypadku nie chowaj się w szafach, zakamarkach, za firanami lub zasłonami.
- Nie uchroni cię to od ognia, a ratownikom utrudni odnalezienie ciebie. Nie otwieraj okien! Powietrze z zewnątrz spowoduje, że wzrośnie intensywność pożaru



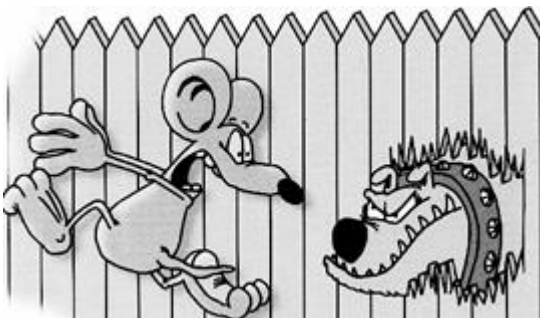
## **Jeżeli zgubiłeś się, nie próbuj na własną rękę odnaleźć miejsca, z którego rozpocząłeś wędrówkę po lesie.**

- Nie denerwuj się i nie płacz.
- Wybierz sobie drzewo - przyjaciela, do którego się przytul. Gdy poczujesz się pewniej, pomóż dorosłym odnaleźć siebie. W tym celu, ozdób jak „choinkę” małe drzewka i krzaki rosnące w okolicy, gdzie się znajdujesz. Powieszona na nich różne przedmioty, będą sygnałem dla poszukujących, że jesteś w pobliżu. Wykonaj na całej szerokości leśnych ścieżek znaki „STOP” poprzez równoległe ułożenie na nich trzech gałęzi, bądź trzech linii wykonanych z kamieni, szyszek lub patyków. Po ich zrobieniu nie odchodź w inne miejsce! Pamiętaj! Ważne jest, abyś utrzymywał ciepło swojego ciała.
- Unikaj kontaktu z zimną ziemią!
- Z suchych gałązek lub trawy zrób podłogę, na której będziesz mógł odpocząć, a z większych gałęzi nieduży szałas chroniący cię od wiatru. Jeżeli znajdujesz się w okolicach leśnej polany lub skraju lasu nie oddalaj się od nich, ponieważ dla poszukujących cię z powietrza, właśnie w takich miejscach będziesz najbardziej widoczny.

## **Osy, pszczoły i szerszenie są szczególnie niebezpieczne w pobliżu swoich gniazd.**

- Dlatego nie wolno do nich się zbliżać lub ich niszczyć. Gdy owady cię zaatakują, unikaj gwałtownych ruchów.
- Jeżeli to możliwe poszukaj schronienia w ciemnym pomieszczeniu.
- Po użądleniu natychmiast powiadom o tym dorosłych. Pszczoły w odróżnieniu od os i szerszeni, które mogą żądlić wielokrotnie, zostawiają w miejscu użądlenia żądło. Nie próbuj samemu go usunąć, ponieważ możesz uszkodzić znajdujący się na jego końcu pęcherzyk jadowy. Gdy żądła nie ma, w celu zmniejszenia bólu i obrzęku, przyłóż zimny okład, przetrzyj bolące miejsce octem lub plastrem cebuli. W przypadku użądlenia w szyję lub jamę ustną przepłucz usta roztworem soli kuchennej. Nie drap miejsca użądlenia!.

## **Nigdy nie podchodź do nieznanych ci psów, przywiązanych do łańcucha, bądź znajdujących się na ogrodzonym terenie.**



- 
- Musisz mieć się na baczności, gdy pies na ciebie szczeka, warczy i pokazuje zęby, ma uszy płasko położone po sobie, sztywne nogi, uniesiony ogon i zjeżoną sierść. Nie

krzycz w jego kierunku, lecz stanowczym tonem powiedz „NIE” i zachowuj się tak, jakbyś się go nie bał.

- Nie wpatruj się w oczy psa, nie odwracaj się do niego tyłem i nie uciekaj. Nie wsuwaj rąk przez ogrodzenie, za którym jest pies, aby je powąchał.
- W przypadku ugryzienia natychmiast powiadom o tym dorosłych.
- Przez 10 - 15 minut ranę przemywaj letnią bieżącą wodą lub zdezynfekuj ją wodą utlenioną. Następnie udaj się do lekarza. Zapamiętaj jak wyglądał pies i w jakim kierunku odszedł. Zwierzę musi być odnalezione i poddane obserwacji, w celu zbadania na wściekliznę.

## **Požary w kuchni,**

- z uwagi na znajdujące się w niej urządzenia gazowe i elektryczne, zdarzają się często. Pamiętaj więc, że do ugaszenia ognia powstałego wskutek zwarcia w przewodach elektrycznych lub palącego się tłuszczu na kuchence gazowej, w żadnym wypadku nie używaj wody. W pierwszym przypadku pamiętaj o odłączeniu wtyczki przewodu z gniazdka. Ugaś pożar solą kuchenną lub sodą do pieczenia. Jeżeli zaś ogień jest nieduży i pali się tylko na patelni możesz go ugasić przykrywając naczynie. Zrób to jednak bardzo ostrożnie!

## **Podczas burzy lub wichury nie szukaj schronienia pod wysokimi drzewami, zwłaszcza tymi rosnącymi w odosobnieniu, czy na wzniesieniach, ponieważ spadające gałęzie lub wyładowania atmosferyczne - pioruny mogą być zagrożeniem dla twojego zdrowia, a nawet życia!**

- Nie używaj podczas burzy telefonu komórkowego.
- Dla własnego bezpieczeństwa wyłącz go! Jeżeli znajdujesz się w terenie zabudowanym odejdź od metalowych obiektów takich jak siatki ogrodzeniowe, słupy energetyczne lub maszty i jak najszybciej ukryj się w najbliższym budynku. Gdy natomiast burza zastała cię w terenie otwartym, nie staraj się przed nią uciec.
- Nie biegnij!
- Oddal się małymi krokami od wysokich drzew i poszukaj schronienia na obniżonym terenie (wąwóz, dolina).
- Przykucnij i spokojnie przeczekać nawałnicę.
- Jeżeli jesteś w z innymi dziećmi powinniście się rozdzielić na mniejsze grupy. Pamiętaj! Odległość burzy do miejsca, w którym się znajdujesz, oblicza się mnożąc liczbę sekund, jaka upłynęła od ujrzenia błyskawicy, do momentu usłyszenia grzmotu przez 330.

## **Może zdarzyć się, że ktoś w Twoim otoczeniu zasłabnie.**

Ułóż taką osobę wygodnie na ziemi, opierając jej uniesione nogi na podwyższeniu. Sprawdź też czy równomiernie oddycha. Taka pozycja pomoże w lepszym dopływie tlenu do mózgu. Pamiętaj, jeżeli stało się to w zamkniętym pomieszczeniu, otwórz szeroko okno, aby napłynęło do niego świeże powietrze. Szybko powiadom dorosłych.

## **Jesień i zima to pory roku, kiedy bardzo łatwo o przemoczenie i wychłodzenie organizmu.**

- Dlatego też, gdy zdarzy się taka sytuacja należy przede wszystkim zdjąć mokre rzeczy i osuszyć ciało, szybko założyć na nie suche ubranie lub okryć je ciepłym kocem. Jeżeli jest to możliwe, daj do wypicia ciepły napój na przykład herbatę. Jesień i zima to pory roku, kiedy bardzo łatwo o przemoczenie i wychłodzenie organizmu.
- Dlatego też, gdy zdarzy się taka sytuacja należy przede wszystkim zdjąć mokre rzeczy i osuszyć ciało, szybko założyć na nie suche ubranie lub okryć je ciepłym kocem. Jeżeli jest to możliwe, daj do wypicia ciepły napój na przykład herbatę.

## **Jeżeli ktoś z Twoich rówieśników oparzy się,**

troskliwie zaopiekuj się poszkodowanym, a miejsce poparzenia ochłódź natychmiast strumieniem zimnej, bieżącej wody. Czynność ta powinna trwać około 20 minut lub do momentu, kiedy oparzony przestanie odczuwać ból. Także i w tym przypadku powinieneś szybko powiadomić dorosłych.

## **Gdy zauważysz u kolegi lub koleżanki krwotok z nosa nie panikuj!**



Do chwili nadejścia kogoś z dorosłych poproś taką osobę, aby usiadła i wyczyściła nos, tak jak to robi się przy katarze. Następnie pochyl jej głowę do przodu, aby uniknąć możliwości zadławienia się krwią. Na czoło krwawiącego przyłóż zmoczoną zimną wodą okład. Przygotuj małe tamponiki z chusteczki higienicznej i pomóż umieścić je w krwawiącym nosie.

## **Jedną z ulubionych zabaw dzieci i młodzieży jest jeżdżenie na rolkach lub łyżwach.**

Bywa, że zabawy te kończą się złamaniem, zwichnięciem bądź skręceniem nogi. Kiedy więc zauważysz, że któreś z dzieci przewróciło się i ma kłopoty z poruszaniem się, zdejmij mu z nóg buty i odsłoń miejsce urazu. Zobacz, czy nie doszło do rozcięcia skóry. W razie mocno krwawiącej rany, nie podnoś poszkodowanego. Jeżeli takiej rany nie ma, poproś kogoś o pomoc w celu unieruchomienia nogi i szybko powiadom osoby dorosłe.

## **Jazda na rolkach dostarcza wielu wrażeń.**

Pamiętaj, by uprawiać ten sport w kasku i ochraniaczach na nadgarstki i kolana. Nie szusuj po ulicy między samochodami, ale po wyznaczonych alejkach i chodnikach.

## **W domu używa się wielu substancji chemicznych.**

Służą one do utrzymania czystości w kuchni lub łazience. Nie wolno ich w żadnym wypadku pić! Gdy jednak ktoś z Twojego młodszego rodzeństwa przez pomyłkę wypije trującą

substancję, natychmiast powiadom rodziców i zadzwoń na pogotowie ratunkowe pod numer **alarmowy 999,112 lub do straży pożarnej - 998. Pamiętaj!** Nie wolno podawać w takim przypadku niczego do picia! Zabezpiecz substancję, która została spożyta i pokaż ją lekarzowi. Pomoże to w szybkim podjęciu właściwego leczenia.

## **Przedmioty spadające z dużej wysokości są zagrożeniem dla przechodniów.**

- Dlatego nie wolno niczego wyrzucać przez okno. To co Tobie wydaje się dobrą zabawą może być przyczyną groźnego wypadku. Przedmioty spadające z dużej wysokości są zagrożeniem dla przechodniów.
- Dlatego nie wolno niczego wyrzucać przez okno. To co Tobie wydaje się dobrą zabawą może być przyczyną groźnego wypadku.

## **Lubisz jeździć na łyżwach, prawda?!**

- Uprawiaj ten wspaniały sport w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych. Unikaj sadzawek, stawów, jezior i rzek. Jeżeli w twojej miejscowości nie ma sztucznego lodowiska, upewnij się, że lód po którym masz zamiar się ślizgać został sprawdzony przez dorosłych i nie kryje przykrych niespodzianek (przerębla, zbyt cienkiej tafli lodowej). Lubisz jeździć na łyżwach, prawda?!
- Uprawiaj ten wspaniały sport w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych. Unikaj sadzawek, stawów, jezior i rzek. Jeżeli w twojej miejscowości nie ma sztucznego lodowiska, upewnij się, że lód po którym masz zamiar się ślizgać został sprawdzony przez dorosłych i nie kryje przykrych niespodzianek (przerębla, zbyt cienkiej tafli lodowej).

## **Na pewno wiesz o tym, że istnieją takie substancje, które bardzo łatwo się zapalają.**



Kontakt z nimi jest niebezpieczny. Zaproszenie ognia w pobliżu ich składowania, może spowodować wybuch. Bawiąc się, unikaj miejsc, gdzie leżą beczki, puszki i pojemniki niewiadomego pochodzenia, nie tylko ze względu na łatwopalne ale również trujące substancje, które mogą się w nich znajdować. Przede wszystkim jednak nie baw się zapalnikami.

## **Istnieją substancje, które wdychane przez dłuższy czas powodują trwale uszkodzenie organizmu.**

- Do takich należą kleje. Kleje biurowe używane na co dzień do klejenia papieru nie zawierają niebezpiecznych substancji. Jednak kleje do drewna, skóry itp. jak np. butapren niosą ze sobą niebezpieczeństwo. Pamiętaj, nie daj się namówić kolegom i

nie wężaj żadnych substancji niewiadomego pochodzenia. Istnieją substancje, które wdychane przez dłuższy czas powodują trwałe uszkodzenie organizmu.

- Do takich należą kleje. Kleje biurowe używane na co dzień do klejenia papieru nie zawierają niebezpiecznych substancji. Jednak kleje do drewna, skóry itp. jak np. butapren niosą ze sobą niebezpieczeństwo. Pamiętaj, nie daj się namówić kolegom i nie wężaj żadnych substancji niewiadomego pochodzenia.

## Lekarstwa mają różną postać.



Czasami wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne dla twojego organizmu. Gdy poczujesz się źle, nie próbuj leczyć się sam. Powiedz o tym dorosłym, którzy na pewno pójdą z tobą do lekarza i to on zdecyduje jaki lek powinieneś przyjmować. Pamiętaj, że lekarstwa stosowane niewłaściwie mogą odnieść zupełnie inny skutek do zamierzonego, a czasami doprowadzić nawet do śmierci.

## Na pewno drzemie w tobie dusza odkrywcy.

Lubisz kopać w ziemi i wydobywać z niej różne ciekawe rzeczy. Nie wszystkie jednak przedmioty które wykopiesz są bezpieczne. Często pod ziemią drzemią pozostałości po wojnie - granaty i różnego rodzaju pociski. By nie zrobiły nikomu krzywdy, muszą się nimi zająć fachowcy. Pamiętaj! Nigdy nie wyciągaj samodzielnie z ziemi podejrzanych przedmiotów, nie próbuj ich rozbierać i pod żadnym pozorem nie wrzucaj do ognia. Wybuch może spowodować twoją śmierć lub trwałe kalectwo. Gdy znajdziesz przedmiot przypominający granat lub jakikolwiek pocisk nie dotykaj go! Zawiadom dorosłych.

## Trzepak nie jest najlepszym miejscem do zabawy.



Myślę, że takie wspaniałe fikołki bezpieczniej jest wykonywać na sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela wychowania fizycznego. Upadek z trzepaka może zakończyć się bardzo bolesnymi stłuczeniami, a nawet złamaniami rąk i nóg. Pamiętaj o tym podczas swoich zabaw.

## **Petardy nie są zabawkami i nie powinny się znaleźć w twoich rękach.**



Wybuchając nagle mogą spowodować poważne oparzenia rąk i twarzy. Możesz nawet stracić wzrok. Nie pozwól się namówić kolegom i sklepy z petardami oraz sztucznymi ogniami omijaj z daleka.

## **Wypalanie traw, nie jest najmądrzejszym sposobem spędzania wolnego czasu.**

Nie wiem czy wiesz, że oprócz zagrożenia pożarowego jakie stwarzasz podpalając suchą trawę, niszczysz organizmy żyjące tuż pod ziemią.

## **Gra w piłkę jest świetną zabawą.**

Jeżeli bawisz się zbyt blisko drogi, możesz ulec groźnemu wypadkowi, a jednocześnie możesz być przyczyną wypadku, kiedy kierowca straci panowanie nad kierownicą omijając ciebie wbiegającego na jezdnię za piłką.

## **Wiem, że uwielbiasz pływać.**



Musisz jednak wiedzieć, że nie każde miejsce nadaje się do kąpielii. Woda często kryje różne przedmioty leżące na dnie, a które mogą się stać przyczyną trwałego kalectwa, kiedy po skoku do wody uderzysz w nie np. głową.

Korzystaj tylko z wyznaczonych kąpielisk pod opieką dorosłych!

# Alarmowanie i pomoc

## Instrukcja alarmowania

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

## Do podstawowych zadań realizowanych przez te służby należy:

### 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.

Uwaga !

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego (art.4 Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym z dnia 8 września 2006 r., Dz.U. 2006 Nr 191, poz. 1410).

### 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

- 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.

## JAK UZYSKAĆ POMOC ?

### POGOTOWIE

- Zadzwoń na nr tel. 999 lub 112.
- Po uzyskaniu telefonicznego połączenia Dyspozytor zapyta:
  - Co się stało?
  - Jaki jest stan osoby wymagającej pomocy?
  - Gdzie to się stało?

- Ewentualne dane osobowe osoby potrzebującej pomocy?
- Kim jesteś, jako osoba wzywająca?

Pamiętaj, że w przypadkach wątpliwych (podejrzanie fałszywego wezwania, niedokładne dane adresowe lub przerwanie rozmowy) dyspozytor może ponownie nawiązać rozmowę uściślając adres. Jeżeli jest to wypadek, zabezpiecz miejsce wypadku. Dyspozytor pogotowia ratunkowego już sam powiadomi inne służby ratownicze potrzebne na miejscu zdarzenia, a więc Straż Pożarną i Policję. W przypadkach niezagrażających życiu pacjenta dyspozytor udzieli informacji, w jaki sposób pomóc pacjentowi lub, kto jest w stanie przybyć na lekarską wizytę domową.

### **Państwowa Straż Pożarna**

- Zadzwoń na nr tel. **998 lub 112**.
- Po uzyskaniu telefonicznego połączenia należy wyraźnie podać:
  - swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu,
  - adres i nazwę obiektu,
  - co się pali, na którym piętrze,
  - czy istnieje zagrożenie życia ludzi w miejscu pożaru, lub w bezpośrednim sąsiedztwie znajdują się materiały łatwopalne lub wybuchowe.

### **UWAGA!**

Odlóż słuchawkę dopiero po potwierdzeniu przyjęcia zgłoszenia pożaru. Oczekaj chwilę przy telefonie na ewentualne sprawdzenie przez dyżurnego telefonistę straży, czy meldunek o pożarze nie jest fałszywy.

### **POLICJA**

- Zadzwoń na nr tel. 997 lub 112.
- Po uzyskaniu telefonicznego połączenia Dyspozytor zapyta o:
  - miejsce i rodzaj zdarzenia,
  - dokładny adres,
  - jakie istnieje zagrożenie (wypadek, kolizja, ile samochodów bierze udział w wypadku itp.),
  - nazwisko i numer telefonu, z którego się dzwoni.

### **NUMER RATUNKOWY nr 112**

. Po uzyskaniu telefonicznego połączenia z nr 112 Dyspozytor w zależności od zdarzenia przekieruje połączenie do odpowiedniej służby (policji, pogotowia, straży pożarnej) lub przyjmie informację o zdarzeniu, zadając odpowiednie pytania.


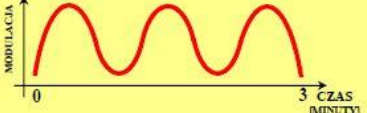

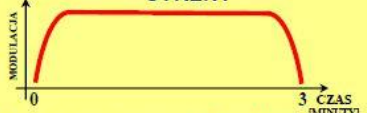


# KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

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



# SYGNAŁY ALARMOWE

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