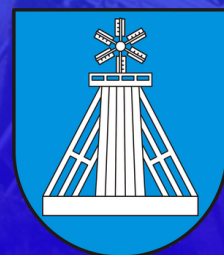


# Postępowanie w sytuacjach zagrożenia i kryzysowych

## EWAKUACJA

(spodziewaj się niespodziewanego)



# Spis treści

<b>Wstęp:</b> .....	3
<b>1. Informacje ogólne</b> .....	4
1.1. Kryzys i sytuacja kryzysowa.....	4
1.2. Konflikt zbrojny i wojna.....	4
1.3. Katakлизmy i katastrofy.....	4
1.4. Ewakuacja.....	5
1.5. Przygotowanie.....	9
<b>2. Konflikt zbrojny i wojna</b> .....	10
2.1. Przygotuj plan gotowości i ewakuacji.....	10
2.2. Awaryjne (ratunkowe) zapasy w miejscu zamieszkania.....	10
2.3. Informacje i wiadomości w przypadku konfliktu zbrojnego.....	11
2.4. Bądź gotów na alarmy.....	13
Syreny .....	13
2.5. Plecak ewakuacyjny (ucieczkowy).....	14
2.6. Przed ewakuacją.....	15
2.7. W czasie ewakuacji.....	16
2.8. Postępowanie i zachowanie w czasie zagrożenia (konflikt zbrojny, wojna) .....	16
Podstawowe zasady zachowania i postępowania: .....	16
> Zwracaj uwagę z kim rozmawiasz i o czym:.....	16
> Strzały z broni palnej.....	17
> Przygotuj się do samoobrony.....	17
> Gdy w pobliżu nastąpi wybuch.....	17
2.9. Obcy żołnierze i zajęcie przez nich terenu.....	18
2.10. Jeśli zostałeś zakładnikiem masz jeden cel – przeżyć! .....	18
<b>3. Katakлизmy i katastrofy</b> .....	19
Znaki: .....	20
Powiadamanie załogi śmigłowca ratunkowego .....	20

Szeroko rozumiane bezpieczeństwo skłania gminy, ich władarzy oraz osoby i podmioty odpowiedzialne za realizację zadań w tym zakresie, do podejmowania nieustannych działań na rzecz jego poprawy oraz wzmacniania wśród mieszkańców i osób przyjezdnych poczucia odpowiedniego poziomu braku zagrożenia.

Utrzymanie bezpieczeństwa i porządku publicznego to przede wszystkim przedsięwzięcia ukierunkowane na ograniczenie przestępczości, wykroczeń, jak i przeciwdziałanie możliwym do wystąpienia ryzykom takim jak powodzie, pożary, epidemie, czy skutki zmian klimatycznych. To również minimalizacja negatywnych następstw potencjalnych konfliktów zbrojnych oraz wojny. Czynności realizowane w tej sferze koncentrują się w głównej mierze na profilaktyce i edukacji.

Niniejszą broszurę informacyjną opracowano w trosce o los mieszkańców Ciechocinka, jak również osób przebywających czasowo na terenie naszego miasta z uwzględnieniem faktu, że poczucie bezpieczeństwa to fundament budowania przyszłości związanej z określonym miejscem. Podkreślenia bowiem wymaga, że w świecie przepełnionym trudnymi do przewidzenia wydarzeniami, umiejętność szybkiego i przemyślanego opuszczenia zagrożonego obszaru może okazać się największą siłą w walce o przetrwanie. Ewakuacja to proces, który może ochronić życie, redukując niebezpieczeństwo i zapewniając natychmiastową reakcję w obliczu sytuacji kryzysowej, samego kryzysu, w tym konfliktu zbrojnego i wojny.

Przedmiotowy dokument porusza najważniejsze, praktyczne zasady przygotowania się na okoliczności, o których mowa powyżej, tj. kwestie zachowania się i postępowania w sytuacji zagrożenia życia w obliczu wystąpienia niebezpieczeństw czasu pokoju oraz na wypadek konfliktu zbrojnego i wojny.

# 1. Informacje ogólne

## 1.1. Kryzys i sytuacja kryzysowa.

- **Kryzys** – moment przełomu, przesilenia, decydujący o tym, czy sytuacja rozwinię się w kierunku poprawy czy pogorszenia,
- **Sytuacja kryzysowa** – sytuacja, w której w wyniku zaistniałego zdarzenia i jego potencjalnych skutków istnieje zagrożenie dla zdrowia, życia i mienia obywateli, ich praw i swobód oraz zagrożone są podstawowe wartości, interesy, cele instytucji i grup społecznych.

## 1.2. Konflikt zbrojny i wojna.

- **Konflikt zbrojny** – rodzaj przemocy zbrojnej, obejmuje wszelkie przejawy walki zbrojnej między stronami o różnym statusie powiązań tworzących przeciwne grupy.
- **Wojna** – zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami, grupami etnicznymi, religijnymi i społecznymi.



## 1.3. Kataklizmy i katastrofy.

- **Kataklizmy** – zagrożenia spowodowane siłami natury, klęski żywiołowe (np. powodzie, tornada, huragany, trzęsienia ziemi itp.).
- **Katastrofy** – nagłe i niespodziewane zdarzenia związane z działalnością człowieka i rozwojem cywilizacji (np. awarie przemysłowe z uwolnieniem niebezpiecznych środków chemicznych, wypadki środków transportu, szczególnie przewożących substancje niebezpieczne, zamieszki i rozruchy, zamachy terrorystyczne itp.).



## 1.5. Ewakuacja.

- Co to jest ewakuacja?

**EWAKUACJA** to przemieszczenie się ludności, zwierząt i mienia z miejsc zagrożonych do miejsc bezpiecznych.

Ewakuacja może być doraźna i/lub planowana.



- Co to jest ewakuacja doraźna?

Wykonywana jest natychmiast w reakcji na bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. Ewakuacja może być zorganizowana przez organy administracji publicznej lub dokonywana samodzielnie przez osoby prywatne.

- Co to jest ewakuacja planowana?

Przygotowywana jest w okresie stabilności i pokoju w postaci planu opracowywanego przez organy administracji publicznej. Realizuje się ją według uprzednio przygotowanego planu w sytuacji wystąpienia symptomów zagrożenia.

### > Ewakuacja z miasta

- Kiedy powinno ewakuować się z miasta?

Ewakuacja z miasta może okazać się konieczna w przypadku klęsk żywiołowych, kataklizmów, katastrof i awarii oraz konfliktu zbrojnego i wojny.



#### ZAPAMIĘTAJ

- Jeśli istnieje potencjalne zagrożenie i nie masz pewności, czy trzeba się ewakuować, monitoruj sytuację za pośrednictwem mediów, zwłaszcza mediów lokalnych, stron internetowych organów administracji publicznej i systemów ostrzegania. Informacje weryfikuj porównując dostępne wiadomości z różnych źródeł.
- Ewakuacja z miasta to trudna decyzja, którą należy podjąć z rozwagą i odpowiedzialnością.
- Ewakuacja jest co do zasady dobrowolna.

- **Dokąd się ewakuować (uciekać)?**

Do miejsc bezpiecznych, mniej zagrożonych, w których sytuacja jest stabilniejsza i bezpieczniejsza (np. teren do którego nie sięga zagrożenie, inne miasto, region itp.). Miejsca docelowe ewakuacji planowanej są wcześniej wyznaczone przez organy administracji publicznej, ale ewakuujący się samodzielnie, na podstawie posiadanej wiedzy i wcześniejszych przygotowań, mogą samodzielnie dokonać wyboru miejsc ewakuacji innych niż wyznaczone do ewakuacji zorganizowanej.

## > **Ewakuacja samodzielna**

### ◆ **Zasady, którymi warto się kierować przy planowaniu samodzielnej ewakuacji:**

#### ◆ **Dystans od większych skupisk ludzkich:**

- Zalecany jest wybór miejsca z dala od dużych skupisk ludzi.
- W takich miejscach jest np. mniejsze ryzyko epidemii, podobnie potencjalnych zamieszek czy walk. Duża liczba osób na niewielkim obszarze może przyczynić się do szybkiego rozprzestrzeniania się chorób i infekcji, szybkiego zużycia zapasów wody, żywności itp.
- Zalecany jest wybór miejsca oddalonego nie więcej niż około 40-60 kilometrów od domu. Taka odległość umożliwi w miarę szybkie dotarcie do bezpiecznego schronienia. W ostateczności, jeśli drogi okażą się nieprzejezdne, można pokonać ten dystans pieszo w relatywnie krótkim czasie.

#### ◆ **Dostęp do wody**

- Woda jest niezbędna do przeżycia. Bez wody człowiek może przetrwać zaledwie kilka dni. Podczas wybierania miejsca należy zwrócić uwagę na dostępność wody. Warto, aby miejsce ewakuacji znajdowało się w pobliżu jeziora lub innego dużego zbiornika wodnego, ponieważ zapewnione jest źródło wody pitnej (po jej uzdatnieniu, np. przegotowanie, użycie tabletek uzdatniających, przefiltrowanie, itp.), a także pokarmu w postaci ryb.



### ◆ Opał

- Obecność opału ma ważne znaczenie przy ewakuacji z miasta, ponieważ umożliwia rozpalenie ognia (np. ogniska). Dobrym źródłem opału mogą być zasoby leśne. Ogień może zapewnić niezbędne ciepło i światło, pozwala na ugotowanie pożywienia, może odstraszyć dzikie zwierzęta, może służyć jako sygnał ratunkowy, pozwalający przyciągnąć uwagę służb ratunkowych lub innych osób.



### ◆ Schronienie

- Przy wyborze miejsca ewakuacji należy uwzględnić możliwość zapewnienia sobie ochrony przed opadami, wiatrem i chłodem jako minimum, aby można było zamieszkać (może to być domek letniskowy, namiot, solidny szałas lub ziemianka).



### ◆ Trasa ewakuacji

- Zdobyć wiedzę o potencjalnych drogach ewakuacji, przygotować mapę.
- Unikać autostrad i dróg ekspresowych (mogą być zakorkowane lub celem ataku).
- Wybierać drogi o małym natężeniu ruchu i przygotować się na ewentualne przeszkody.
- Ewakuacja piesza lub rowerem pozwala na większą swobodę wyboru drogi, umożliwia korzystanie z małych dróg i ścieżek.



## ◆ Środki transportu - wady i zalety

Wybór środka transportu podczas ewakuacji ma istotne znaczenie, należy wybrać środek optymalny do zaistniałej sytuacji i posiadanych możliwości.

### ► Samochód

- **Zalety:** duża pojemność, komfort podróżowania, ochrona przed warunkami atmosferycznymi, możliwość przewiezienia większej ilości osób i bagażu, zdolność do pokonywania przeszkód.
- **Wady:** podatność na opóźnienia wynikające z natężenia ruchu i zablokowanych dróg, zależność od paliwa i części zamiennych, trudności w poruszaniu się po terenach trudno dostępnych.



### ► Motocykl

- **Zalety:** szybkość przemieszczania się, zdolność do omijania korków, możliwość jazdy w trudnych warunkach terenowych.
- **Wady:** brak pojemnego bagażnika, ograniczona liczba pasażerów, brak ochrony przed warunkami atmosferycznymi, konieczność dostarczania paliwa.



### ► Rower

- **Zalety:** szybkie poruszanie się w korkach i utrudnionych warunkach, lekka konstrukcja, możliwość manewrowania w terenie, niskie koszty utrzymania i naprawy.
- **Wady:** ograniczona pojemność ładunku, brak ochrony przed warunkami atmosferycznymi, wymaga dobrej kondycji fizycznej na dłuższych dystansach.



### ► Poruszanie się pieszo

- **Zalety:** bezpośrednie i niezależne przemieszczanie się, brak zależności od paliwa i infrastruktury drogowej.
- **Wady:** wymaga dobrej kondycji fizycznej, ograniczona prędkość poruszania się, brak ochrony przed warunkami atmosferycznymi, ograniczona ilość bagaży.



## 1.5. Przygotowanie.

Zaplanuj zachowanie i postępowanie na wypadek zagrożenia.

Planując:

- zwiększasz szansę na zapewnienie sobie i bliskim bezpieczeństwa;
- ograniczasz szkody materialne;
- wspólnie zastanów się i porozmawiaj z najbliższymi, 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, pomieszczenie z trwałymi ścianami z daleka od okien lub bez okien np. łazienka itp.);
- wyznacz najbezpieczniejsze miejsca na wypadek ewakuacji poza miejsce zamieszkania (wg zasad ewakuacji samodzielnej);
- ustal miejsce kontaktowe, w którym spotkacie się w razie rozdzielenia (miejsce znane, do którego każdy będzie mógł dotrzeć bez przeszkód);
- przygotuj plecak ewakuacyjny (zadbaj, aby pozostali domownicy też sobie przygotowali) - wskazówki w pkt 2.5;
- przygotuj do szybkiego zabrania ważne dokumenty (np.: paszport, dowód osobisty, akty stanu cywilnego /urodzenia, małżeństwa, zgonu), także w wersji elektronicznej (np. na pendrive), wartościowe przedmioty (np. biżuterię).



# 2. Konflikt zbrojny i wojna

## 2.1. Przygotuj plan gotowości i ewakuacji.

Przygotuj się według wskazówek z pkt. 1.4. – Ewakuacja samodzielna i pkt. 1.5.

## 2.2. Awaryjne (ratunkowe) zapasy w miejscu zamieszkania.

Przygotuj awaryjne (ratunkowe) zapasy w miejscu zamieszkania, ale **nie afiszuj się z przygotowaniem** – powinna o nich wiedzieć tylko najbliższa rodzina. Dalszą rodzinę, znajomych itp. można zachęcić do przygotowania własnych zapasów.

**Rzeczy, które pomogą przetrwać kilka dni w domu bez prądu, gazu, wody czy dostępu do mediów:**

- **gotówka** - zgromadź wcześniej gotówkę w małych nominałach (jeśli możliwe to w różnych walutach). W czasie konfliktu zbrojnego może przestać działać internet, telefonia komórkowa i bankomaty.
- **woda** - zgromadź zapas do picia, gotowania i mycia na co najmniej tydzień (do picia minimum dwa litry na osobę na dobę). Sprawdź też, czy w okolicy są źródła wody, z których będzie można korzystać awaryjnie. Przygotuj się także do zbierania deszczówki.
- **żywność** - gromadź zapasy żywności możliwe do przechowywania bez lodówki (warto mieć już gotowe i sprawdzone przepisy oraz pomysły na konkretne posiłki, dania powinny być przemyślane, wysokokaloryczne) i pozwalające na przetrwanie przynajmniej tygodnia.

### ZAPAMIĘTAJ

Żywność można podzielić na:

- krótkoterminową - np. przetwory, dania gotowe, weki, konserwy itp.
- długoterminową (należy pamiętać o odpowiednim przechowywaniu) - np.: produkty sypkie jak ryż, makaron, kasze, fasola, płatki itp., produkty suszone np.: suszone owoce, suchary itp. oraz produkty liofilizowane. Wartościowymi do długiego przechowywania są też sól i cukier, a szczególną „długowiecznością” cechuje się miód.

## UWAGA:

- Informacja „**należy spożyć do...**” określa termin **do kiedy można bezpiecznie spożyć** dany produkt, po tym terminie może już być niebezpieczny dla zdrowia.
- Informacja „**najlepiej spożyć przed...**” określa **minimalną datę trwałości**. Po tej dacie produkt nadal jest zdatny do spożycia, choć może stracić niektóre cechy jak kolor, smak czy zapach.

- **apteczka i leki** - zadbaj o podstawowe materiały opatrunkowe, dezynfekcyjne oraz podstawowe leki, w pierwszej kolejności leki, które przyjmujesz na stałe, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe;
- **środki higieniczne** - zgromadź podstawowe środki higieniczne w ilości odpowiedniej i dopasowanej dla potrzeb Twoich i Twoich najbliższych (np. mydło, papier toaletowy, odpowiednio jeśli trzeba: pieluchy, podpaski, tampony itp.);
- **zasilanie** - zaopatrzyć się w źródła awaryjnego zasilania, np. baterie, akumulatory, powerbanki, stacje ładujące;
- **paliwo** - zadbaj o to, aby zawsze mieć co najmniej pół baku paliwa i pełny kanister (W czasie konfliktu zbrojnego stacje benzynowe mogą przestać funkcjonować);
- **mapa** - zadbaj o papierowe mapy Twojej okolicy, regionu i kompas na wypadek potrzeby ewakuacji;
- **odzież** - solidne buty, ubrania ciepłe i wodoodporne, a także na zmianę np.: skarpety na zmianę, kurtka przeciwdeszczowa, sweter, bielizna na zmianę (najlepiej termiczna) itp.

Warto mieć również np. kuchenkę turystyczną z zapasem paliwa do niej.

## 2.3. Informacje i wiadomości w przypadku konfliktu zbrojnego.

Gdyby nasz kraj lub jego fragment został objęty działaniami zbrojnymi, to władze będą na bieżąco informować obywateli o zagrożeniu i sposobach postępowania.

### DLATEGO!

Słuchaj komunikatów i informacji podawanych przez media i inne środki komunikacji (szczególnie radio, telewizję, media społecznościowe, komunikatory, ogłoszenia i obwieszczenia wywieszane w miejscach publicznych), najlepiej z dwóch źródeł ogólnopolskich, lokalnych/regionalnych.

## UWAGA!

Przeciwnik może opanować media i środki przekazu, stosować dezinformację, aby celowo wprowadzać w błąd i wpływać na ocenę sytuacji, wydarzeń, zjawisk i osób.

**Informacja może być bronią a Ty jej celem !!!**

Ochroną przed fałszywymi informacjami i propagandą jest **nieuleganie emocjom**, weryfikowanie wiadomości podawanych przez różne źródła i racjonalna analiza ich spójności oraz wiarygodności.

**Zanim uznasz informację za wiarygodną zastanów się:**

- czy źródło informacji (autor wypowiedzi) jest ci znane i wiarygodne?
- czy ta informacja może mieć wpływ na Twoje decyzje?
- czy informacja jest rzetelna i taka sama jak podawane przez co najmniej dwa niezależne od siebie źródła, z których co najmniej jedno znasz jako wiarygodne?
- czy informacja jest ogólnodostępna?
- czy informacja występująca w oficjalnych kanałach komunikacji administracji państwowej lub struktur bezpieczeństwa państwa jest tożsama z informacjami podawanymi przez niezależne od administracji państwowej źródła?

**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 oraz porównuj ich informacje i komunikaty z informacjami z niezależnych źródeł informacji.**

## 2.4. Bądź gotów na alarmy.

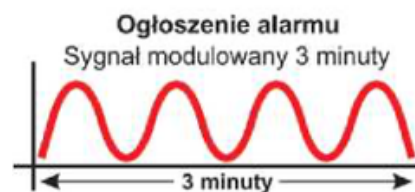
W sytuacji konfliktu zbrojnego możesz spodziewać się alarmów:

- możesz otrzymać sms z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznych zachowań wysłany przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB);
- należy założyć, że komunikacja telefoniczna w czasie konfliktu zbrojnego i wojny może być ograniczona;
- włącz telewizję, zwracaj uwagę na informacje na pasku u dołu ekranu, słuchaj radia i oczekuj komunikatów służb, zachowaj spokój, stosuj się do podawanych wskazówek i poleceń.

### Ogłoszenie alarmu - sygnały i komunikaty.

#### Syreny

Dźwięk modulowany trwający 3 minuty.



#### Rozgłoszenie (radiowe, telewizyjne)

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



#### Sygnał wizualny

Żółty trójkąt w widocznym miejscu

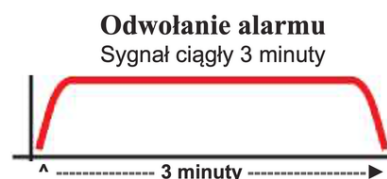
#### Jak się zachować?

- przerwij pracę, wyłącz gaz i prąd;
- włącz radio i ustaw na pasmo lokalne;
- jeżeli to możliwe, śledź informacje na stronach internetowych;
- wykonuj polecenia władz i służb;
- ukryj się – pomocna w tym zakresie może być aplikacja „Schrony” (link: <https://www.gov.pl/web/kppsp-sanok/aplikacja-schrony>)

## Odwołanie alarmu – sygnały i komunikaty

### Syreny

Dźwięk ciągły trwający 3 minuty.



### Rozgłośnie (radiowe, telewizyjne)

3x powtórzona zapowiedź "Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm..... dla....."



### Jak się zachować?

- wróć na poprzednie miejsce i kontynuuj przerwane czynności;
- przewietrz pomieszczenie i uzupełnij zapasy środków do uszczelnienia drzwi i okien;
- stosuj się do poleceń władz i służb.

## 2.5. Plecak ewakuacyjny (ucieczkowy).

Plecak ewakuacyjny (ucieczkowy) powinien zawierać:

- **Radio** na baterie + **baterie**;
- **Latarkę** (pożądane światło również czerwone) + baterie;
- **Gotówkę** w niewielkich nominałach;
- Najpotrzebniejsze **dokumenty** – dowód tożsamości, akt własności mieszkania/domu, wypisy z księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia/ślubu/zgonu, zaświadczenia o rentach/emeryturach/dochodach + pendrive ze skanami najważniejszych dokumentów;
- **Apteczkę** – leki indywidualne, przeciwbólowe/przeciwgorączkowe (np. paracetamol, ibuprofen, aspiryna, pyralgina itp.), przeciw bieguncce, nudnościom, wymiotom, termometr, elektrolity, opatrunki, gazę, plastry, bandaże, folię termiczną, opaskę uciskową, środek dezynfekujący, itp.;



- Kurtkę przeciwdeszczową;
- Ubranie na zmianę;
- Śpiwór;
- Mapę z lokalnymi drogami, kompas;



- Żywność na 3 dni (np. konserwy, suchary itp.).
- Mydło, żel do odkażania;
- Butelkę filtrującą z nowym filtrem, tabletki do odkażania wody;



- Otwieracz do konserw;
- Nóż;
- Zapałki/zapalniczka/krzesiwo;
- Komplet sztućców;
- Kombinerki, narzędzie wielofunkcyjne, łom;
- Gwizdek;
- Kilka worków na śmieci; w tym duże żeby można było okryć plecak)
- Notes i ołówek.



**Do plecaka dołącz kartę z nazwiskiem i adresem.**

## 2.6. Przed ewakuacją.

- Przebierz się w odpowiednie ubranie zapewniające ochronę - kurtka, buty z grubą podeszwą, czapka, wygodne spodnie (np.: bojówki, przy chłodach ubieraj się „na cebulkę”).

**Unikaj kolorów brązowych, zielonych, kamuflaż itp., abyś nie został uznany za żołnierza!**

- Zabierz przygotowany wcześniej plecak ewakuacyjny (ucieczkowy), a jeśli go nie przygotowałeś zbring w jedno miejsca najpotrzebniejsze rzeczy.
- Przed wyjściem zakręć zawory: gazowy i wody, odłącz urządzenia elektryczne, usuń produkty z lodówki i zamrażarki, zamknij drzwi wejściowe na klucz.
- Jeśli spóźnisz się na zorganizowany przez służby/administrację transport z miejsca ewakuacji – ewakuuj się samodzielnie.
- Jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną.
- Jeśli używasz do tej ewakuacji pojazdu to ewakuuj się z rodziną jednym samochodem. W powyższych przypadkach ograniczysz ryzyko rozdzielenia.

## 2.7.W czasie ewakuacji.

- Wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją.
- Korzystaj z zalecanych przez służby tras – inne drogi mogą być zablokowane.
- Jeśli wybrałeś drogi do samodzielnej ewakuacji wytypowane wcześniej w Twoim planie, sprawdź czy nie kolidują z zalecanymi przez służby lub nie są przez służby zabronione.
- Unikaj dróg nieznanych oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłowe gazu, wieże telefoniczne itp.).

## 2.8.Postępowanie i zachowanie w czasie zagrożenia (konflikt zbrojny, wojna).

W czasie konfliktu zbrojnego, wojny, należy być przygotowanym na szczególne zagrożenia.

### Podstawowe zasady zachowania i postępowania:

- **Zwracaj uwagę z kim rozmawiasz i o czym:**
  - uważaj na osoby, które zachowują się podejrzanie, próbują zdobyć Twoje zaufanie lub pozyskać wrażliwe informacje: np. gdzie pracujesz, czy znasz kogoś odpowiadającego za bezpieczeństwo itp.,
  - informuj polskie 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.

- **Strzały z broni palnej.**

- usuń się z linii strzału napastnika;
- uciekaj jak najdalej, a jeśli to możliwe, poinformuj innych o lokalizacji osoby, która strzela lub może strzelać;
- 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;
- gdy strzały ucichną, możesz poszukać bezpieczniejszego schronienia.

**Jeżeli ucieczka i kryjówka nie zdały egzaminu - walcz!!!**

- **Przygotuj się do samoobrony**

Prawdopodobnie nie będziesz walczyć z obcym wojskiem, ale w sytuacji konfliktu zbrojnego możesz potrzebować obronić siebie i swoją rodzinę. Podczas kryzysów ludzie zachowują się nieprzewidywalnie, agresywnie i na to również musisz być gotowy:

- wybierz broń do samoobrony, którą możesz legalnie posiadać oraz która będzie łatwa w przenoszeniu, dyskretna i naucz się jej obsługi;
- weź pod uwagę bardziej intensywne formy agresji i dobierz odpowiednio skuteczne narzędzia (gaz pieprzowy może okazać się niewystarczający);
- wykorzystaj wszystkie swoje atuty – nie bój się zranić napastnika – to on jest „tym złym” – twoja bierność może zdecydować o życiu wielu innych osób.
- usuń się z linii strzału napastnika;

- **Gdy w pobliżu nastąpi wybuch.**

- padnij na ziemię i zakryj głowę rękami, przeczekaaj;
- znajdź schronienie (najlepiej żeby miało grube ściany, było bez okien, ale z dostępem powietrza- np. piwnica);
- nie spiesz się z opuszczeniem miejsca schronienia – pomóż potencjalnym poszkodowanym w ewakuacji;
- gdy do wybuchu doszło, kiedy byłeś w budynku unikaj korzystania z wind i kieruj się do wyjścia ewakuacyjnego.

## 2.9. Obcy żołnierze i zajęcie przez nich terenu.

- zachowaj spokój,
- jeżeli widzisz na swojej drodze żołnierzy – spokojnie i bez gwałtownych ruchów 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 spowodować ich do agresji wobec Ciebie;
- podczas rozmowy nie trzymaj rąk w kieszeni ani nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- nie kłóć się z osobą uzbrojoną,
- jeśli obcy żołnierz będzie chciał skontrolować dokumenty – daj mu je oraz:
  - nie odwracaj wzroku;
  - stój nieruchomo;
  - postępuj zgodnie z jego poleceniami;
  - nie rozglądaj się;
  - nie rozmawiaj z innymi.



## 2.10. Jeśli zostałeś zakładnikiem 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;
- postępuj zgodnie z instrukcjami porywaczy – im dłużej przebywacie razem, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że zrobią Ci krzywdę;
- nie próbuj nawiązywać rozmowy, odpowiadaj uprzejmie, nie kłóć się, nie błagaj, nie tłumacz, nie usprawiedliwiał;
- nie odwracaj się do porywacza plecami i utrzymuj kontakt wzrokowy;
- jedz to, co ci dadzą nawet jeśli nie masz ochoty;
- na tyle na ile to możliwe odpoczywaj i dużo śpij;
- uciekaj dopiero wtedy, gdy jesteś pewien, że ci się uda.



## 3. Kataklizmy i katastrofy.

- Kataklizmy jak huragany, burze śnieżne, trzęsienia ziemi itp. oraz katastrofy takie jak wypadki przemysłowe, ataki terrorystyczne itp. są trudne do przewidzenia;
- Zwykle jednak klęski żywiołowe są przewidywane przez specjalistów i wydawane są wcześniej ostrzeżenia przed nimi;
- Przygotuj się według wskazówek z pkt. 1.4. i pkt. 1.5. (niezwłocznie po otrzymaniu ostrzeżenia o nadchodzącym zagrożeniu);
- Jeżeli w żaden sposób nie można uniknąć nadchodzącego zagrożenia ani usunąć bezpośredniego niebezpieczeństwa dla życia ludzi lub dla mienia, lokalny organ władzy (odpowiednio wójt, burmistrz, prezydent miasta, wojewoda) może zarządzić ewakuację z obszarów bezpośrednio zagrożonych.

**Postępowanie gdy lokalny organ władzy zarządza ewakuację z obszarów bezpośrednio zagrożonych:**

- słuchaj radia, lokalne stacje będą przekazywać informacje i komunikaty dotyczące nadchodzącego zagrożenia i sposobów postępowania;
- pobierz niezbędną ilość gotówki z bankomatu;
- przed opuszczeniem domu, dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrań karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów;

- zabezpiecz mieszkanie, zamknij dopływ wody i gazu, wyłącz prąd;
- pamiętaj, aby zabrać ze sobą przygotowany wcześniej plecak ewakuacyjny (zawartość patrz pkt 2.5.);
- wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją;
- korzystaj z zalecanych przez służby tras – inne drogi mogą być nieprzejezdne;
- jeśli wybrałeś drogi do samodzielnej ewakuacji, wytypowane wcześniej w Twoim planie, sprawdź czy nie kolidują z zalecanymi przez służby lub nie są przez służby zabronione;
- unikaj dróg nieznanymi.

**Jeśli w sytuacji zagrożenia zdecydowałeś o pozostaniu w miejscu zamieszkania i potrzebujesz pomocy, odpowiednio do potrzeb stosuj poniższe znaki i sygnały kontaktowe:**

Znaki:



Potrzeba ewakuacji  
(flaga BIAŁA)



Potrzebna  
pomoc medyczna  
(flaga CZERWONA)



Potrzebna  
woda i żywność  
(flaga NIEBIESKA)

Powiadamanie załogi śmigłowca ratunkowego:



**UWAGA!**

Nigdy nie podchodź  
do śmigłowca!

Ratownicy podejną  
do ciebie.

## TELEFONY ALARMOWE

**Numer alarmowy: 112**

**Pogotowie Ratunkowe: 999**

**Straż Pożarna: 998**

**Policja: 997**

**Pogotowie Energetyczne: 991**

**Pogotowie Gazowe: 992**

**Pogotowie Ciepłownicze: 993**



