



# PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

kompedium wiedzy



Na podstawie publikacji Poradnik Bezpieczeństwa wydanej przez:

Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji

Ministerstwo  
Obrony Narodowej

RCB



Ochrona ludności  
i obrona cywilna



# I. INSTYTUCJE PUBLICZNE

---

1. Czym są ochrona ludności i obrona cywilna?
2. Kto jaką rolę pełni w czasie wojny?



# SYSTEM OCHRONY LUDNOŚCI

---

W czasie pokoju w Polsce działa **system ochrony ludności**.  
Jego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa:

- ludziom, ich zdrowiu i mieniu,
- ważnej infrastrukturze,
- środowisku,
- zwierzętom,
- i dobrom kultury.

Jeśli zostanie **ogłoszony stan wojenny** lub **wybuchnie wojna** ...

ochrona ludności  
i obrona cywilna





# OBRONA CYWILNA

... system ten automatycznie przekształca się w **obronę cywilną**.

Obronę przed zagrożeniem zewnętrznym równolegle prowadzi Wojsko Polskie.

**Obrona cywilna** nie jest częścią Sił Zbrojnych.

**Obrona cywilna** ma chronić nas wszystkich przed zagrożeniami związanymi z działaniami wojennymi i ich skutkami.

Odpowiedzialność za przetrwanie  
i ograniczenie skutków kryzysu  
nie spoczywa wyłącznie na władzach  
– **to nasze wspólne zadanie.**

ochrona ludności  
i obrona cywilna





# OBRONA CYWILNA

---

Międzynarodowym znakiem graficznym obrony cywilnej jest **niebieski trójkąt równoboczny na pomarańczowym tle, nie dotykający wierzchołkami krawędzi.**



ochrona ludności  
i obrona cywilna





Wójtowie, burmistrzowie,  
prezydenci miast, starostowie,  
wojewodowie i minister właściwy  
do spraw wewnętrznych

## tworzą plany ewakuacji i schronienia,

zarządzają infrastrukturą  
i koordynują działania służb.

## ROLA INSTYTUCJI PUBLICZNYCH

---





Wspierają państwo **w działaniach pomocowych** lub same je organizują.

Ich atutami są doświadczenie, **szybkość przybycia do potrzebujących** i elastyczność działania.

## PAMIĘTAJ!

**Pomoc humanitarna  
zawsze jest bezpłatna**

nikt nie może żądać za nią od Ciebie  
pieniędzy lub przysług!

## ROLA ORGANIZACJI SPOŁECZNYCH



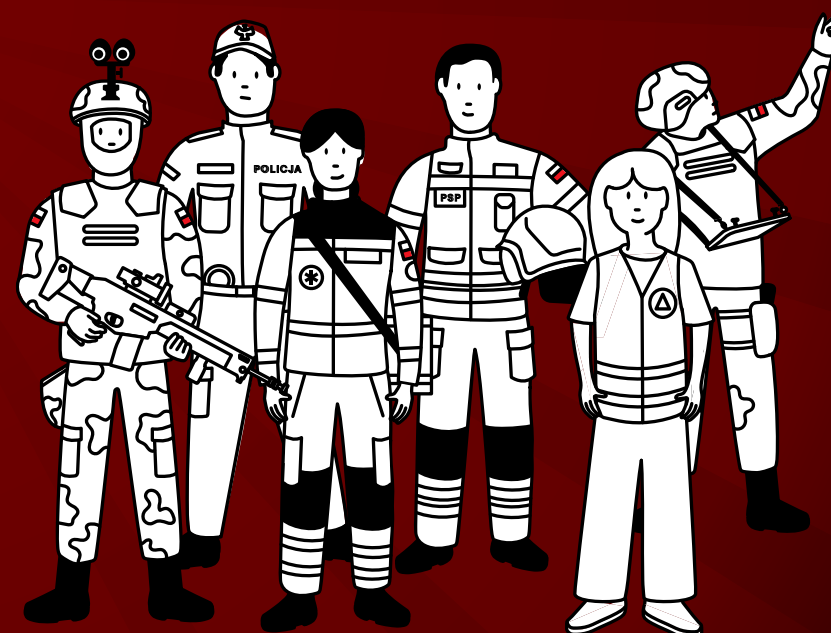


**Siły Zbrojne** w przypadku napaści na Polskę uruchomią odpowiednie procedury i plany krajowe i sojusznicze, które pozwolą skutecznie zarządzać obroną Państwa.

## **Straż pożarna, policja, ratownictwo medyczne**

oraz inne służby i podmioty specjalistyczne ratują życie, zdrowie i mienie, **przeprowadzają ewakuację i zapewniają schronienie.**

# ROLA WOJSKA POLSKIEGO I SŁUŻB RATOWNICZYCH





- 1 Nawiąż kontakt z osobami,** które mieszkają blisko Ciebie. Warto wiedzieć, kto może potrzebować wsparcia.
- 2** Zaangażuj się w **inicjatywy sąsiedzkie**, grupy informacyjne, które mogą usprawnić Wasze działania w trudnych warunkach.
- 3** Korzystaj z dostępnych narzędzi wspierających lokalną społeczność, jak np. **szkolenia, ćwiczenia**, budżet obywatelski.
- 4 Zostań wolontariuszem** i nieś wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Do wolontariatu możesz zachęcić też przyjaciół lub sąsiadów.

## TWOJA ROLA

---

Już teraz możesz wesprzeć system ochrony ludności. Wybierz formy zaangażowania, które najbardziej Ci odpowiadają.





W czasie zewnętrznego zagrożenia, w sytuacjach kryzysowych lub po ogłoszeniu stanu wojennego,  
**państwo może Cię wezwać  
do udziału w działaniach obronnych  
i wspierających bezpieczeństwo  
publiczne.**

Może być to wykonywanie  
różnego rodzaju zadań na rzecz obrony,  
przyjęcie obowiązków związanych  
z nadanymi przydziałami mobilizacyjnymi  
lub pełnienie czynnej służby wojskowej.

## POWSZECHNA OBRONA KRAJU

---

**Każdy obywatel Rzeczypospolitej Polskiej  
ma konstytucyjny obowiązek obrony Ojczyzny.  
Bezpieczeństwo Polski nie zależy tylko od wojska,  
ale opiera się na szerokim zaangażowaniu  
mieszkańców naszego kraju.**



## II. PRZYGOTOWANIE ...

---

... osób z niepełnosprawnością  
... dzieci  
... zwierząt, auta, mieszkania

poradnik  
bezpiecznych  
zachowań

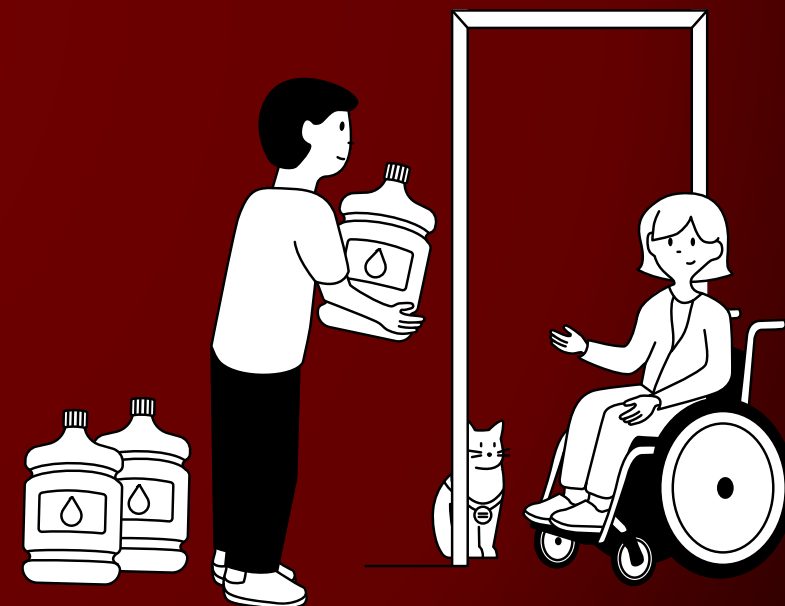


Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia,  
dlatego przekazaj najważniejsze informacje  
i wyjaśnij, co trzeba zrobić.

- **Ustal** z osobą, którą wspierasz sposób **działania** w sytuacji kryzysowej.
- **Pomóż w przygotowaniach**  
np. spakuj plecak ewakuacyjny dla osoby wspieranej, upewnij się, że ma zapas niezbędnych leków i baterii do urządzeń wspomagających (np. aparat słuchowy itp.).
- W razie nagłego zagrożenia **poinformuj służby ratownicze** o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.

## OSOBY POTRZEBUJĄCE SZCZEGÓLNEJ POMOCY

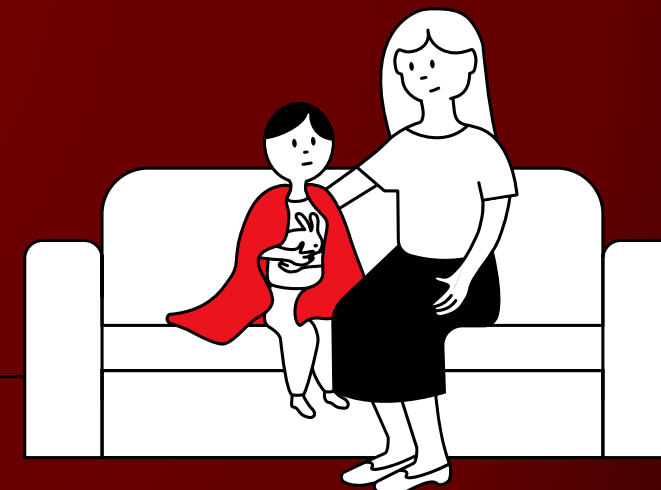
W sytuacjach kryzysowych pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami.



- 1) Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o **spokojną atmosferę**. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.
- 2) Na pytania odpowiadaj **szczerze, ale bez drastycznych szczegółów**. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.
- 3) Obserwuj zachowanie dziecka i **reaguj na jego emocje**.
- 4) Podkreśl, że nawet w trudnej sytuacji **możecie liczyć na pomoc i wsparcie** rodziny oraz innych osób: sąsiadów, strażaków, policjantów, ratowników.
- 5) Wy tłumacz dziecku, jakie będzie miało **zadania w sytuacji kryzysowej** i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.

## ROZMOWA Z DZIEĆMI

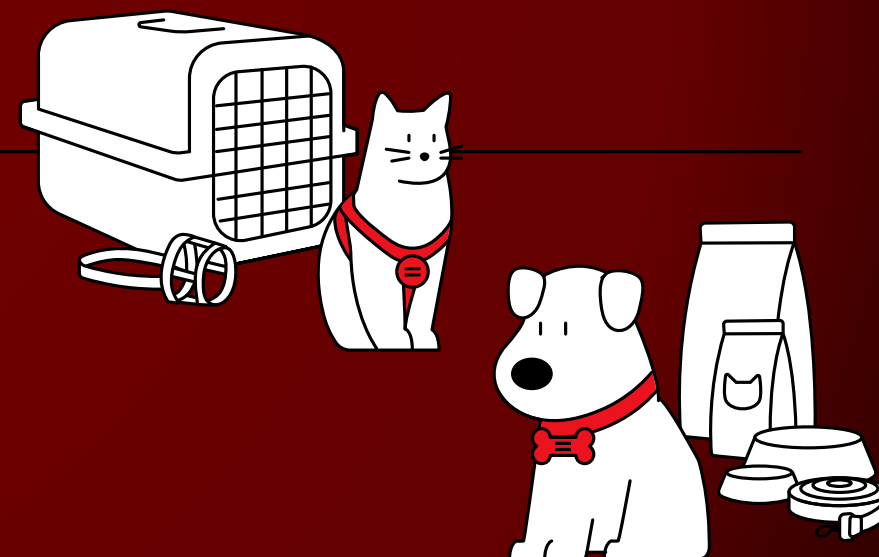
Bądź blisko, słuchaj i okazuj wsparcie. Twoja obecność i spokój pomogą dziecku odnaleźć się w trudnej sytuacji.



- 1) Przechowuj w jednym miejscu **dokumentację zdrowotną** zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.
- 2) Przygotuj odpowiedni **sprzęt do transportu**: kaganiec, obrozę, szelki, smycz, transporter lub klatkę.
- 3) Przygotuj **zapas karmy, wody pitnej i leków** na kilka dni.
- 4) **Zaczipuj i zarejestruj** swoje zwierzę w ogólnodostępnej bazie.
- 5) Umieść przy obroży lub szelkach **dane kontaktowe właściciela**.

## ZWIERZĘTA DOMOWE

W sytuacjach kryzysowych  
pamiętaj o zwierzętach.



## 1) **Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni.**

Zainstaluj zbiorniki na deszczówkę.

## 2) **Oznakuj zwierzęta**, np. za pomocą kolczyków.

W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.

## 3) **Przygotuj zwierzęta** do transportu natychmiast po

ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji.

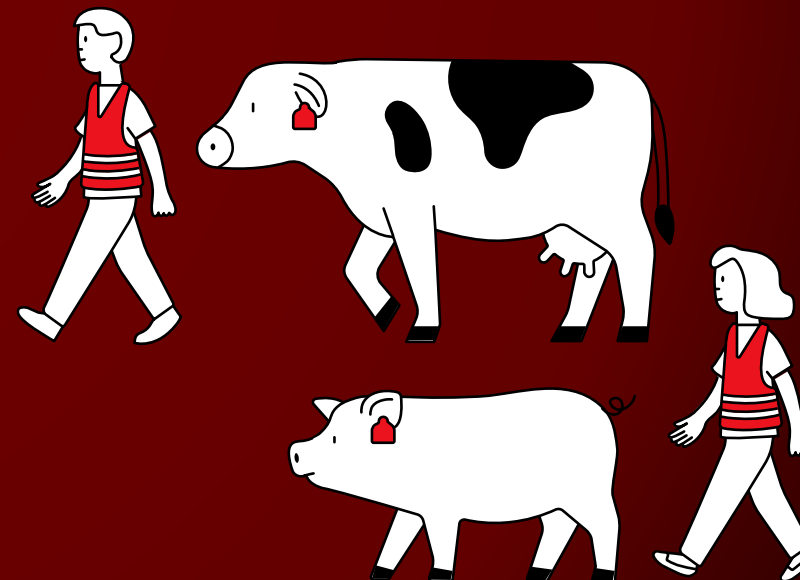
## 4) Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, **poinformuj służby**

ratownicze o pozostawionych zwierzętach.

Po dokładne informacje o sposobie ewakuacji zwierząt  
w Twojej okolicy zgłoś się do urzędu gminy.

# ZWIERZĘTA GOSPODARSKIE

**Za ewakuację zwierząt  
odpowiada ich właściciel,**  
a koordynację ewakuacji prowadzi  
lokalne centrum zarządzania  
kryzysowego.



- 1) Jeżeli korzystasz z samochodu, pamiętaj, żeby był

## **sprawny technicznie i zatankowany.**

Upewnij się, że masz apteczkę, gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy, koło zapasowe, zestaw naprawczy, narzędzia do wymiany koła, kartę ratowniczą w pojeździe.

- 2) Przygotuj **dodatkowe środki łączności**,

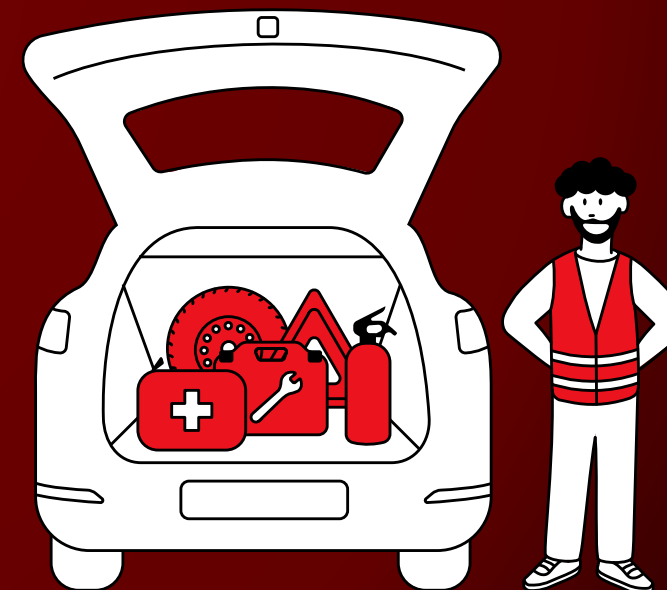
*np. CB radio, walkie-talkie.*

- 3) Miej przy sobie **papierową mapę** lub atlas samochodowy. Możesz wcześniej pobrać mapy offline.

**System GPS może nie działać.**

## TRANSPORT

W sytuacjach kryzysowych ogranicz korzystanie z samochodu. Drogi powinny być przejezdne dla służb ratowniczych i transportów wojskowych.

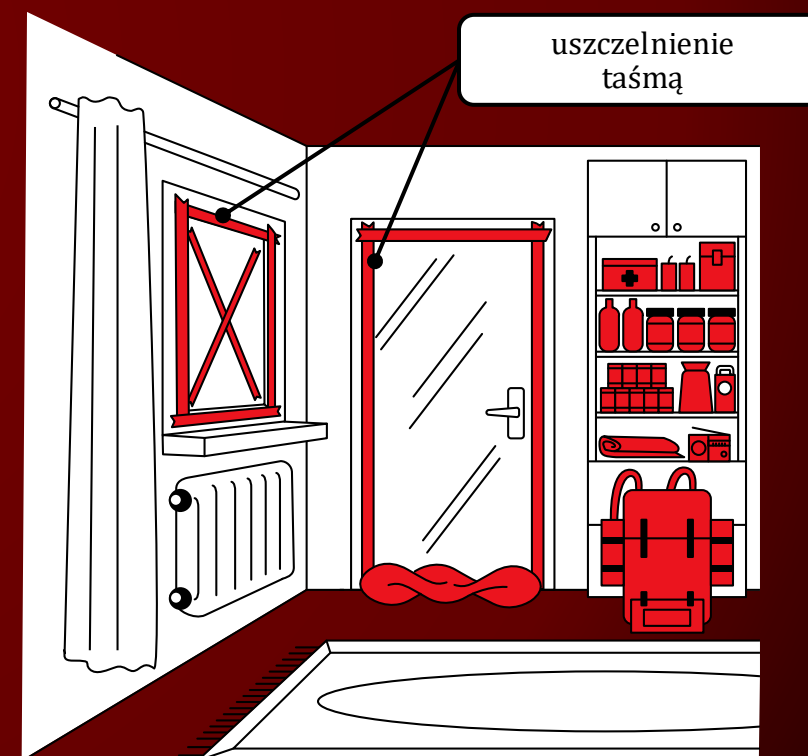




- 1) Przygotuj **przedmioty do uszczelniania** i zabezpieczania okien i drzwi, *np. koce, ręczniki, taśmy*.
- 2) **Oznacz** w widoczny sposób, *np. kolorowymi taśmami*, **miejsca odcięcia gazu, prądu i wody**.  
Przećwicz z najbliższymi ich wyłączenie.
- 3) Wyposaż dom w **gaśnicę** i **koc gaśniczy**.
- 4) Sprawdź, **które miejsce w domu jest najbezpieczniejsze**: z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.
- 5) **Zamontuj autonomiczne czujki dymu**.  
Regularnie sprawdzaj ich stan techniczny.
- 6) Usuń z korytarzy i klatek schodowych niepotrzebne przedmioty.

## DOM LUB MIESZKANIE

Przygotuj się na przerwy w dostawach wody, prądu, gazu i na brak dostępu do telefonu i Internetu.



- 1) Przygotuj alternatywne źródła:  
światła (**latarki z zapasem baterii**),  
ogrzewania (**piecyk gazowy lub olejowy, kominek**),  
łączności (**radio na baterie**, krótkofalówki, CB radio).
- 2) Rozważ zakup **agregatu prądotwórczego**
- 3) **Naładuj powerbanki.**  
Włącz w telefonie tryb oszczędzania energii.
- 4) Przygotuj zapasy **żywności** gotowej do spożycia (*np. konserwy, suchary, batony*) **i wody** (*min. 3 litry dziennie na osobę*).
- 5) Miej przy sobie **zapas gotówki** w różnych nominałach

## DŁUGOTRWAŁY BRAK PRĄDU

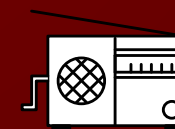
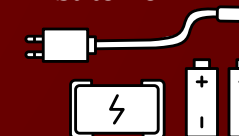
*ang. BLACKOUT*

Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą

latarka



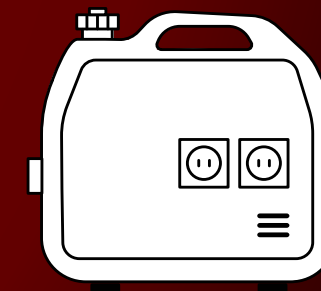
ładowarka  
i baterie



radio na baterie



latarka czołowa



agregat  
prądotwórczy



## III. ZAPASY

---

Możesz zgromadzić zapasy trwałe  
**(produkty z długim terminem ważności)**  
i te, które będziesz częściowo zużywać i regularnie uzupełniać.  
Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.

## ▪ **Jedzenie i picie:**

minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.

## ▪ **Apteczka:**

leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaż, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.

## ▪ **Środki czystości i higieny osobistej:**

papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą.

# ZAPASY DOMOWE NA MIN. 3 DNI



- **Oświetlenie i łączność:**

latarka i radio na baterie lub na korbkę,  
naładowany telefon, ładowarka,  
naładowany powerbank, pasujące kable i baterie.

- **Koce, śpiwory**

i ciepła odzież.

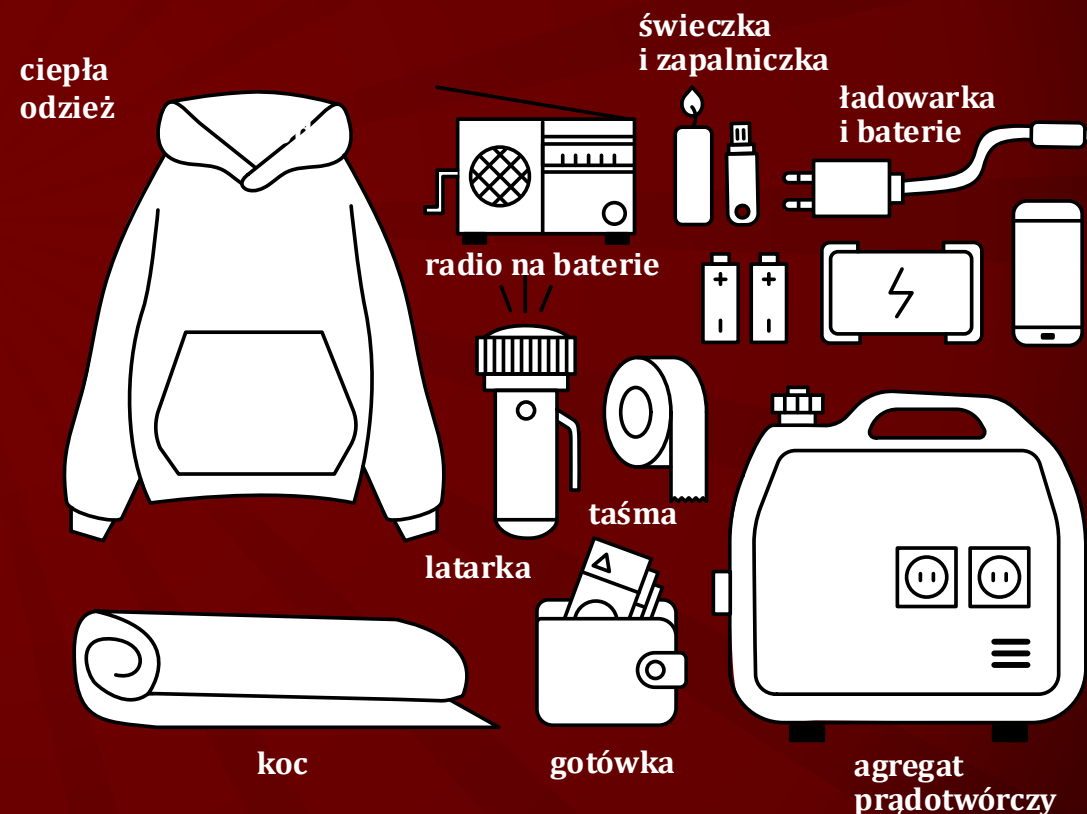
- **Gotówka**

w różnych nominałach.

- **Narzędzia i sprzęt:**

taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.

## ZAPASY DOMOWE NA MIN. 3 DNI





# IV. EWAKUACJA

---

## **Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych**

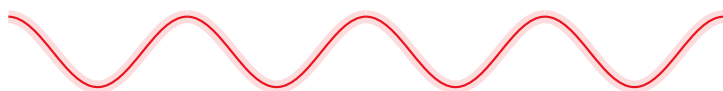
w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń.

O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.



## 1 ogłoszenie alarmu

ciągły, modulowany dźwięk syreny  
przez 3 minuty



## 2 odwołanie alarmu

ciągły, jednostajny dźwięk syreny  
przez 3 minuty

---

# SYGNAŁY ALARMOWE

---

W Polsce mamy **dwa rodzaje sygnałów alarmowych.**

Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

3 minuty



- 1) **Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia** elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).
- 2) **Ubierz się stosownie** do warunków pogodowych.
- 3) Upewnij się, że **dzieci mają przy sobie dane kontaktowe** opiekuna oraz informacje medyczne.
- 4) Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie.  
W miarę możliwości **pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.**

## EWAKUACJA

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, **bezwzględnie zastosuj się do poleceń.** Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, alertów RCB, RSO i mediów.







- 5) Pamiętaj o **zwierzętach**, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, **zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę.**
- 6) Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.
- 7) Zabierz **plecak ewakuacyjny.**
- 8) Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.
- 9) Jeśli używasz samochodu, **nie blokuj dróg ewakuacyjnych.**

## EWAKUACJA

---

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, **bezwzględnie zastosuj się do poleceń.** Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, alertów RCB, RSO i mediów.



P A M I Ę T A J ?



**Nie oddawaj dokumentów**  
osobom, które oferują pomoc lub transport.

Jeśli chcesz skorzystać z transportu,  
prześlij bliskim

**numer rejestracyjny pojazdu,**  
którym podróżujesz  
**i aktualny adres miejsca,**  
w którym jesteś.

## EWAKUACJA

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, **bezwzględnie zastosuj się do poleceń.** Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, alertów RCB, RSO i mediów.





## V. PLECAK EWAKUACYJNY

---

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy.  
Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.

- **Woda butelkowana**, filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- **Apteczka** i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- **Dokumenty**, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.
- **Latarka i radio** na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.

## PLECAK EWAKUACYJNY



- Szczyrek lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane.
- **Żywność wysokoodżywcza** gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.).
- Ważna rzecz osobista, np. **zdjęcie**, pamiątka rodzinna.
- **Ubranie** dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna.
- Alternatywna łączność (np. walkie-talkie).

## PLECAK EWAKUACYJNY





# VI. SCHRONIENIA

---

Schrony, a miejsca doraźnego schronienia?

Schronienia są oznaczone  
specjalnym znakiem graficznym



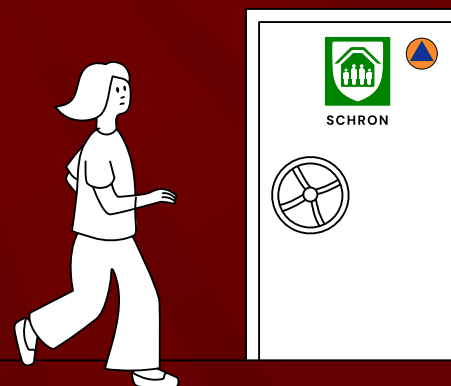
Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz:

- w **urzędzie gminy**,
- jednostce **Państwowej Straży Pożarnej** lub **Ochotniczej Straży Pożarnej**,
- na stronie **[www.gov.pl/kgpsp](http://www.gov.pl/kgpsp)**

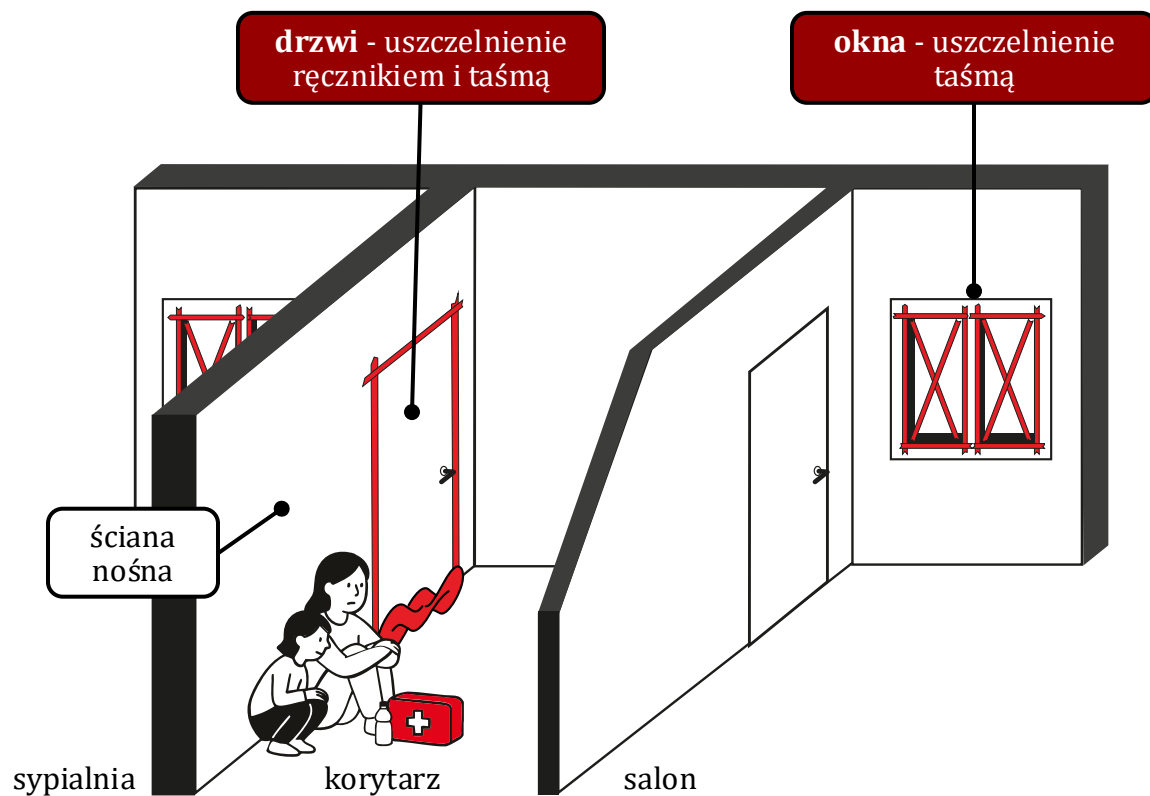
## SCHRONIENIA

**Schron** to budowla ochronna o konstrukcji zamkniętej i hermetycznej, wyposażona w systemy filtrowentylacyjne lub pochłaniacze regeneracyjne.

**Miejsca doraźnego schronienia** to obiekty budowlane przystosowane do tymczasowego, krótkotrwałego ukrycia ludzi.



Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu  
z dala od okien, przy ścianach nośnych,  
w centralnych pomieszczeniach.  
(np. korytarz, łazienka bez okien)



## SCHRONIENIA

Jeśli jesteś w budynku ...

### Zasada „dwóch ścian”.

- **Przemieść się do centralnych pomieszczeń** budynku, oddzielonych co najmniej dwiema pełnymi ścianami od elewacji z oknami.
- **Usiądź nisko** przy ścianie nośnej.



## 1. Zatrzymaj się

(zachowaj bezpieczeństwo ruchu).

## 2. Opuść pojazd

i poszukaj najbliższej osłony wg zasady „dwóch ścian”:

- **Przenieść się do centralnych pomieszczeń** budynku, oddzielonych co najmniej dwiema pełnymi ścianami od elewacji z oknami (*np. korytarz, łazienka bez okien*).
- **Usiądź nisko przy ścianie nośnej.**

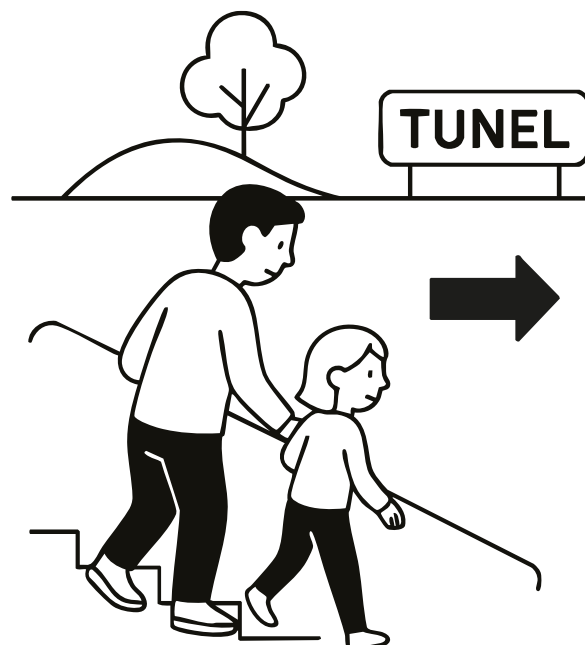
**PAMIĘTAJ!**

Pojazd nie chroni przed odłamkami.

# SCHRONIENIA

Jeśli jedziesz pojazdem ...





Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc,  
które zapewniają minimum ochrony  
**(najniższe kondygnacje budynków,  
w tym piwnice, garaże podziemne,  
tunele, przejścia podziemne).**

## SCHRONIENIA

Jeśli jesteś na zewnątrz ...

Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą  
ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.



- 1) **Padnij na ziemię**  
najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę.
- 2) **Nie wychodź ze schronienia**  
zbyt szybko.
- 3) Nie przeciążaj linii telefonicznych  
- **korzystaj z SMS-ów.**

## SCHRONIENIA

---

Jeśli słyszysz eksplozję ...



## 1) SŁYSZYSZ DŹWIĘK?

Nie analizuj! Nie zastanawiaj się!

Za 30 sekund może być już nad Twoim dachem.

## 2) NIE NAGRYWAJ!

Żadne nagranie nie jest warte Twojego życia.

## 3) ODEJDŹ OD OKNA!

Szkło rozpryskuje się jak ostrza. Okno to najniebezpieczniejsze miejsce. Odejdź jak najdalej. Najlepiej w głąb mieszkania.

## 4) ZNAJDŹ DWIE ŚCIANY!

Między Tobą a ulicą powinny być co najmniej dwie ściany nośne:

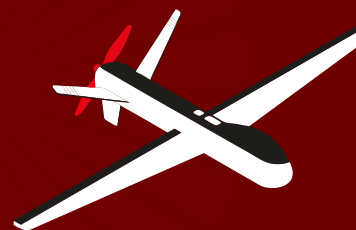
- *Kuchnia z oknami* – **nie.**
- *Łazienka bez okien* – **tak.**
- *Korytarz* – **idealnie.**

## 5) NA PODŁOGĘ! BEZ SŁÓW! BEZ PYTAŃ!

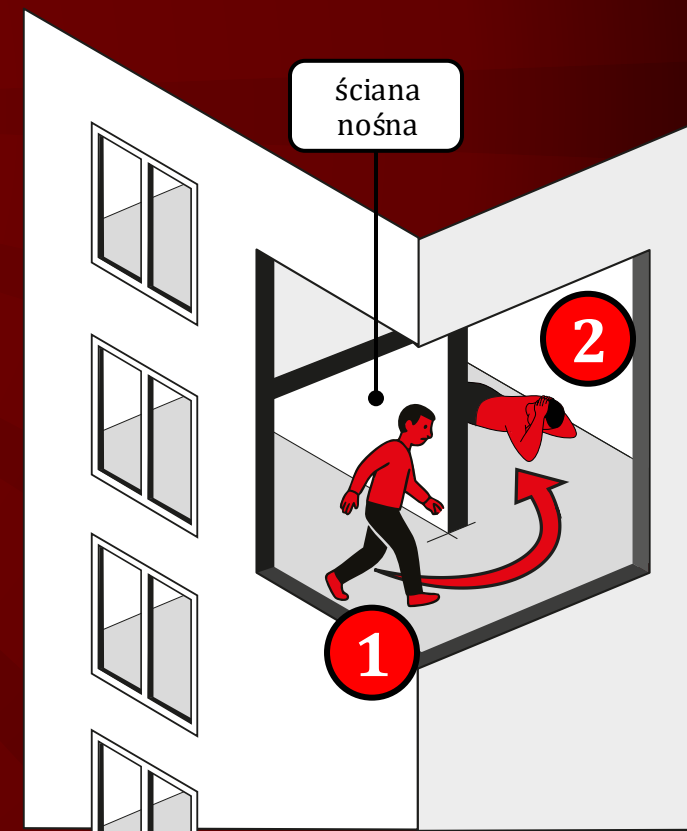
Położ się i osłoń głowę rękami.

# SCHRONIENIA

Jeśli słyszysz niski, przypominający buczenie „dźwięk kosiarki” – działaj natychmiast!



30 sekund



## 6) JESTEŚ NA ZEWNĄTRZ?

**Przykucnij, szukaj ochrony z betonu.**

**Najlepiej** – za betonową ścianą lub w jakimkolwiek zagłębieniu.

**Jeśli niczego nie ma** – po prostu padnij na ziemię.

## 7) W SAMOCHODZIE? – STAŃ SIĘ NIEWIDZIALNY

**Zgaś silnik, wyłącz światła.** Opuść pojazd. Szukaj schronienia: przejście podziemne, zagłębienie terenu, betonowa osłona.

**Jeśli niczego nie ma** – połóż się przy krawężniku, obok samochodu lub pod nim. Światło i ruch to orientacja dla dronów.

## 8) ZATKAJ USZY, OTWÓRZ USTA

To ochrona przed falą uderzeniową.

Prosty gest, który może uratować Twój słuch i płuca.

## 9) NIE RUSZAJ SIĘ, DOPÓKI NIE BĘDZIE CISZY PRZEZ MINIMUM 10 MINUT

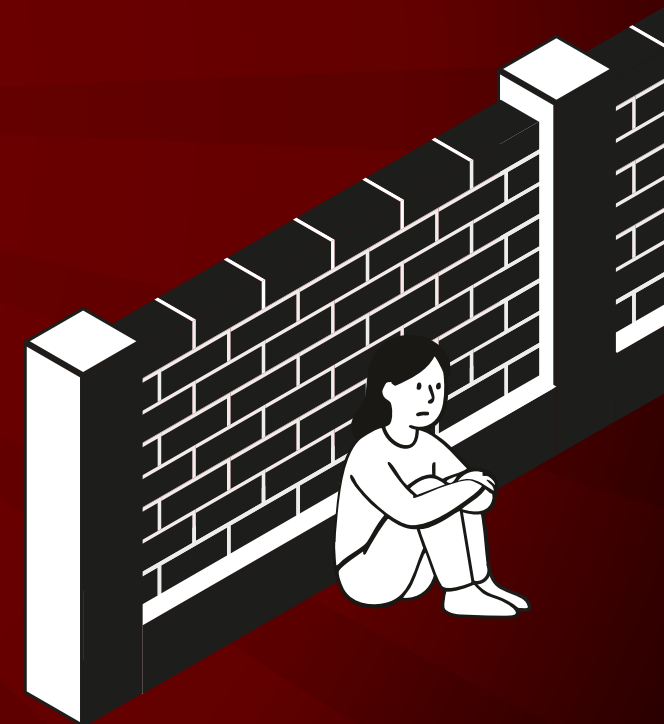
Drugi nalot bywa najgroźniejszy. Cisza po pierwszej eksplozji to pułapka. Wytrzymaj. Leż spokojnie.

# SCHRONIENIA

Jeśli słyszysz niski, przypominający buczenie „dźwięk kosiarki” – działaj natychmiast!



**30 sekund**



Aplikacja w krótkim czasie  
**wskaże najbliższe punkty schronienia**  
dla Ciebie i Twoich bliskich!

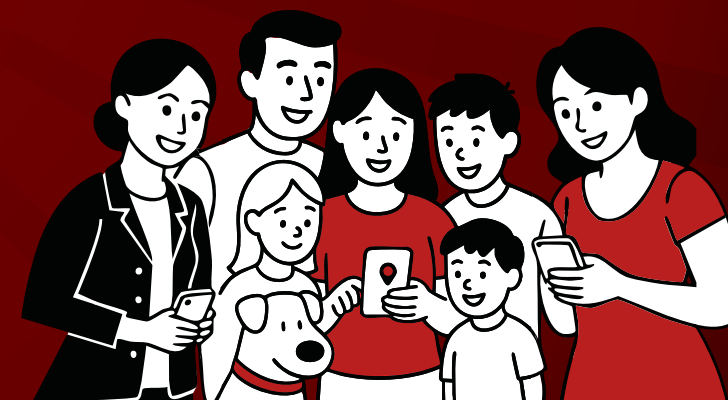
o aplikacji ...

- to wykaz **punktów schronienia** czyli przestrzeni mogących zapewnić podstawową osłonę dzięki masywnej konstrukcji lub położeniu pod ziemią (*np. przejścia podziemne, tunele, garaże podziemne, piwnice budynków użyteczności publicznej*)
- **wykaz miejsc** jest weryfikowany przez **Państwową Straż Pożarną** i upoważnione **organy ochrony ludności**
- aplikacja **działa także offline** (bez Internetu) – po pobraniu danych



## GDZIE SIĘ UKRYĆ?

punkty schronienia w Polsce



<https://gdziesieukryc.pl>



# VII. POŻAR

---

Czym jest urządzenie do wykrywania pożaru?

Gdzie je zamontować?

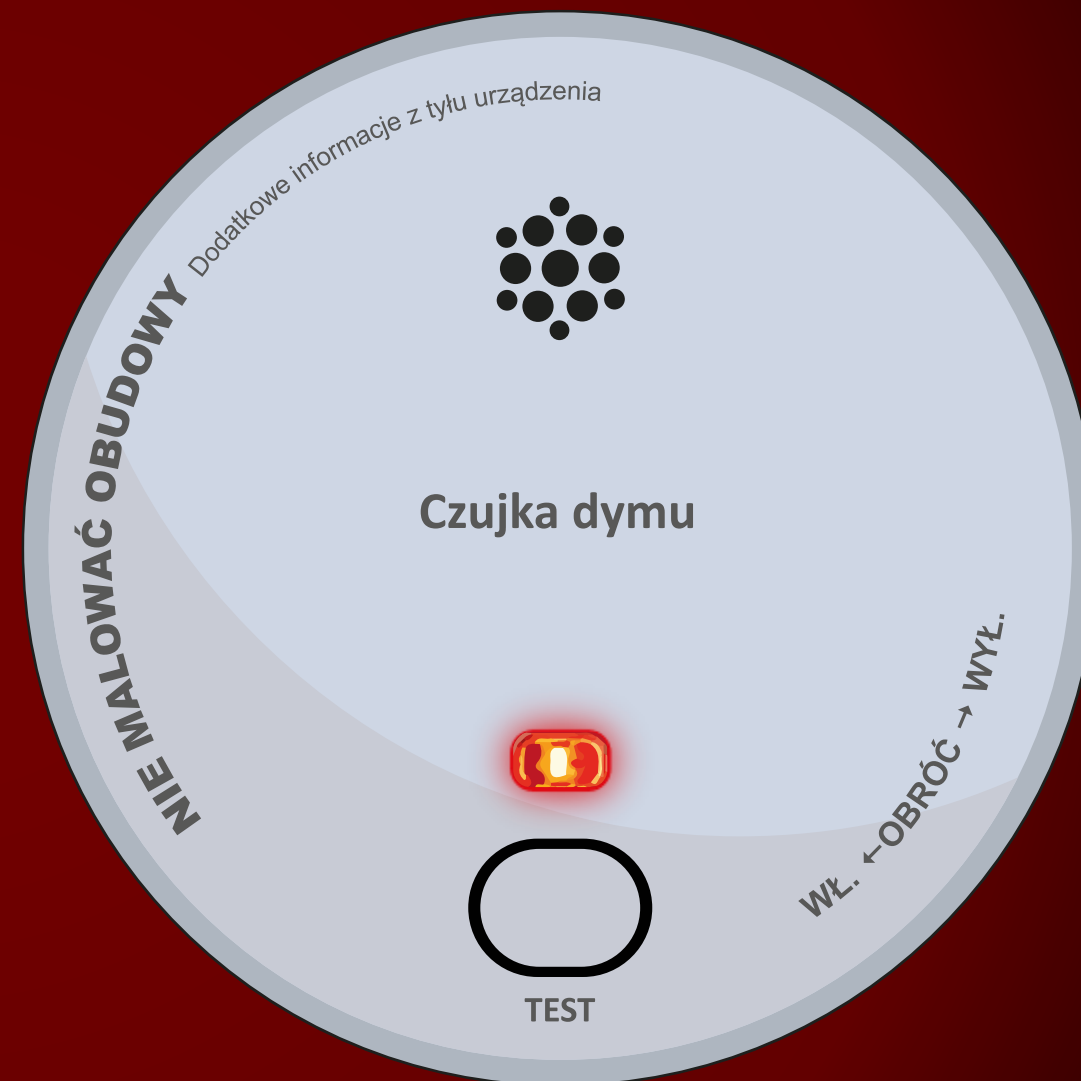
Instrukcja gaszenia pożarów podręcznym sprzętem gaśniczym.

Grupy pożarów.

## Autonomiczna czujka dymu

to urządzenie sygnalizujące obecność dymu w pomieszczeniu, które daje wczesne ostrzeżenie o pożarze.

Ostrzeżenie to **umożliwia szybką ewakuację** lub podjęcie, w miarę możliwości, działań gaśniczych.

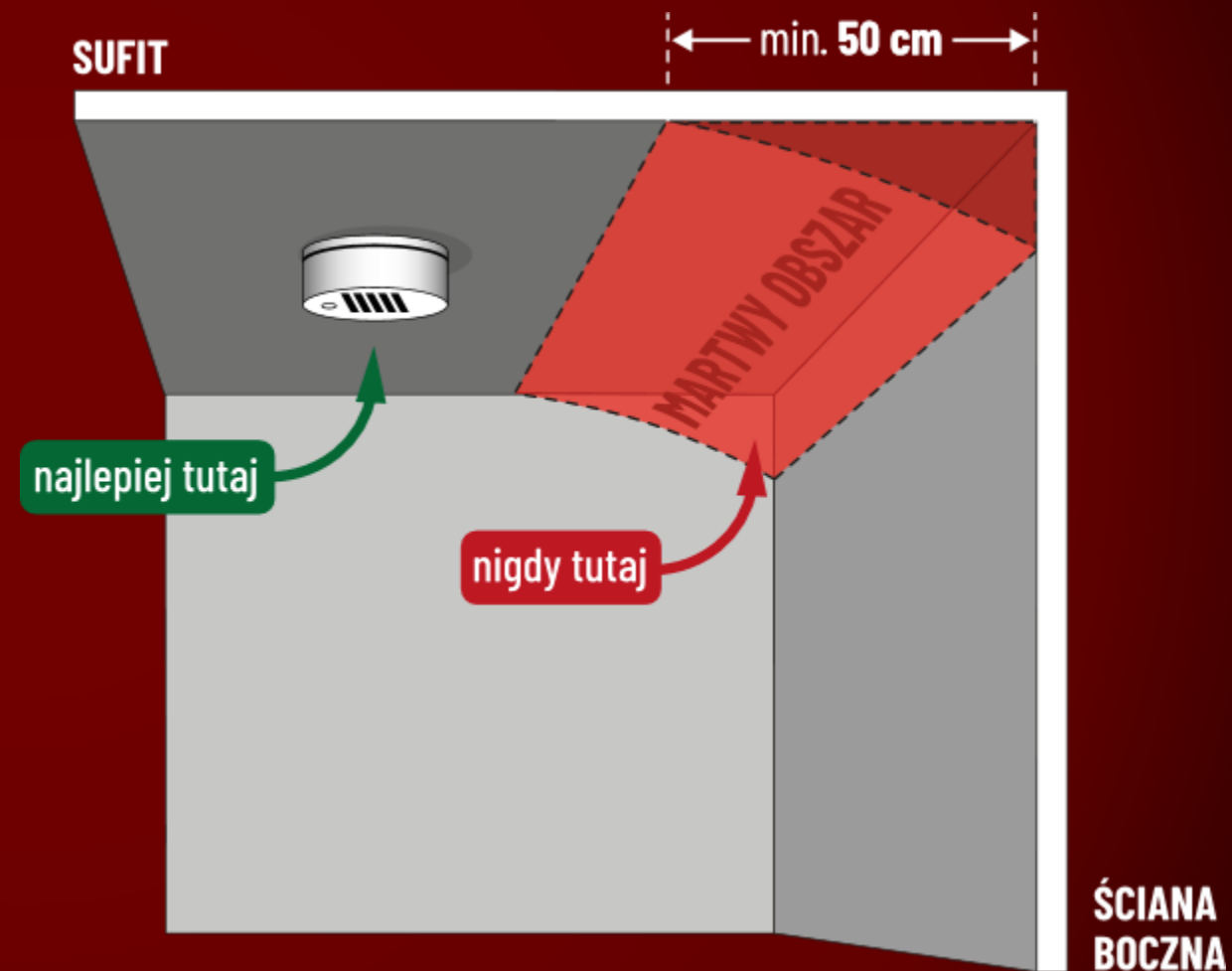




## Autonomiczna czujka dymu

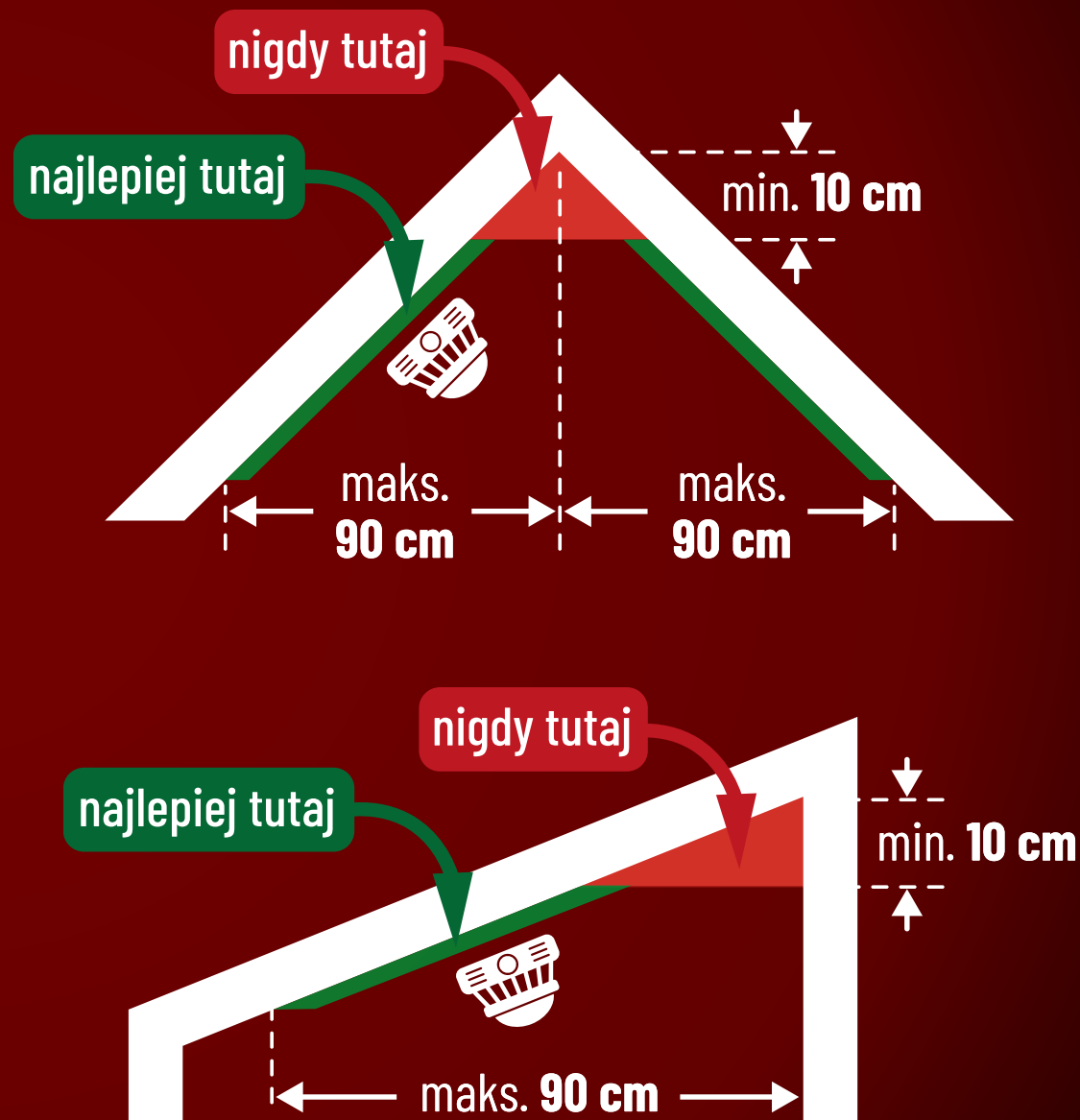
Dym wraz z ciepłym powietrzem oraz innymi produktami spalania dąży najkrótszą drogą do sufitu, rozprzestrzenia się poziomo po jego powierzchni i zaczyna opadać.

Dlatego autonomiczną czujkę dymu najlepiej **zamontuj na środku sufitu.**



## Autonomiczna czujka dymu

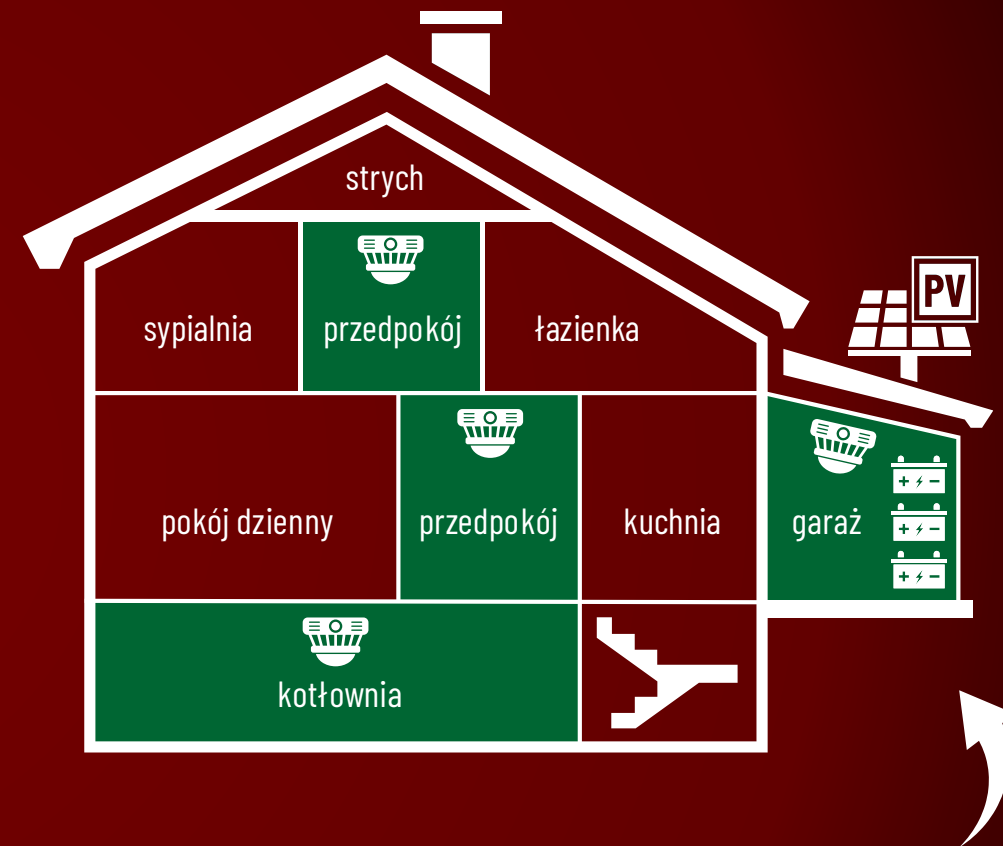
Montaż na powierzchniach niepłaskich.



## Autonomiczna czujka dymu

W mieszkaniu i domu wielokondygnacyjnym by zapewnić podstawową ochronę (tzw. „minimalną”) należy umieścić

**co najmniej jedną autonomiczną czujkę dymu na każdym piętrze.**



Jeśli posiadasz panele fotowoltaiczne, w garażu znajduje się „magazyn energii” zalecane jest **umieszczenie autonomicznej czujki dymu z funkcją powiadamiania o zagrożeniu na smartphonie.**

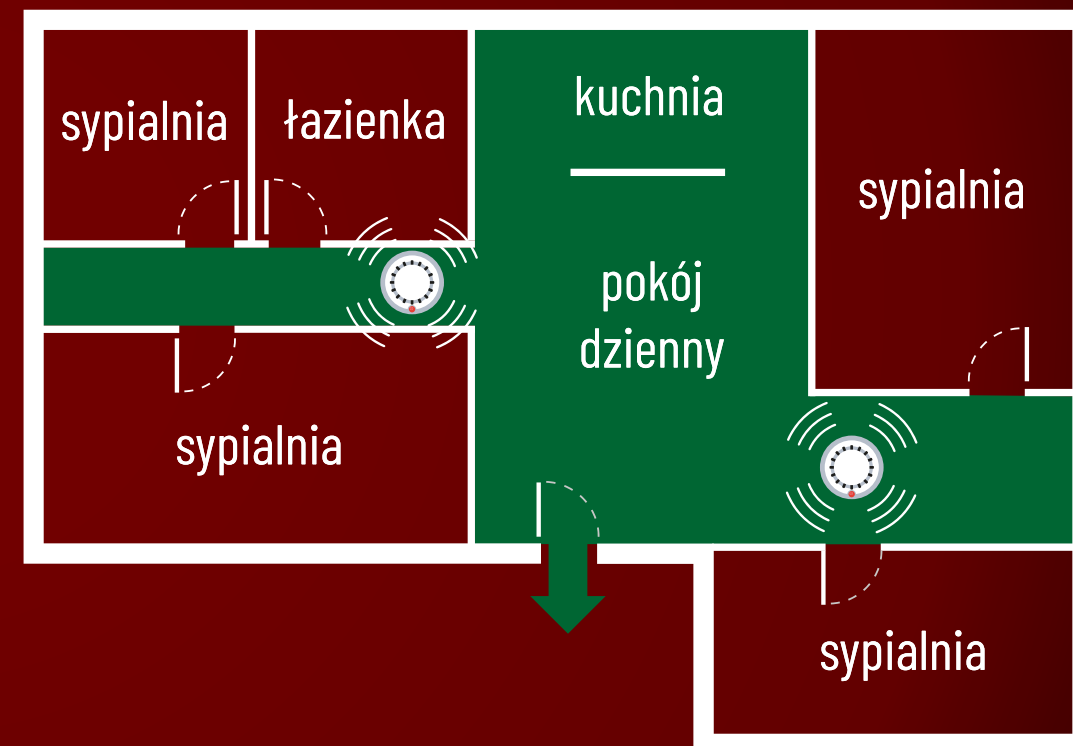


## Autonomiczną czujkę dymu

montuj w takich miejscach, aby

**chroniona była „droga ewakuacyjna”.**

czyli ciąg komunikacyjny mieszkania bądź domu umożliwiający bezpieczne opuszczenie w razie zagrożenia.



Czujka powinna być zamontowana na korytarzu, w bezpośrednim sąsiedztwie sypialni.





## materiały stałe

(drewno, węgiel, papier, tkanina, słoma)



można stosować 

nie można stosować 



## ciecze i materiały topiące się

(nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik)



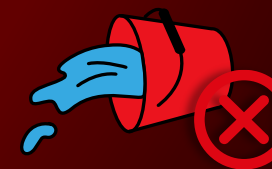
## gazy

(gaz miejski, metan, propan)



## tłuszcze i oleje

(olej z patelni)





- 1) Zadzwoń pod **numer alarmowy 112**,  
aby wezwać straż pożarną.
- 2) **Próbuj ugasić ogień**,  
jeśli jest nieduży.
- 3) **Zakręć główny zawór gazu i wyłącz  
główne wyłączniki prądu**  
– o ile to bezpieczne.

## GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR?

W czasie pożaru nie używaj windy!  
Korzystaj tylko ze schodów!

### Pamiętaj!

nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,  
palących się olejów ani tłuszczu.





#### 4) **Nie otwieraj okien ani drzwi.**

Ograniczenie dostępu powietrza spowolni rozprzestrzenianie się ognia.

#### 5) **Chroń drogi oddechowe.**

Oślaniaj usta i nos, najlepiej mokrym materiałem.

#### 6) **Poinformuj służby ratownicze,**

jeśli ktoś został w budynku i podaj dokładną lokalizację.

## GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR?

W czasie pożaru nie używaj windy!  
Korzystaj tylko ze schodów!

### **Pamiętaj!**

nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,  
palących się olejów ani tłuszczu.







# VIII. POWÓDŹ

---

Jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, nie zostawaj na zalanym terenie z powodu dobytku. Teren zabezpieczą służby.



- 1) **Przygotuj plecak** ewakuacyjny.
- 2) Sprawdź, czy **sąsiedzi** potrzebują pomocy.
- 3) **Zabezpiecz dom**, przygotuj worki z piaskiem.  
Uszczelnij drzwi i okna.
- 4) **Przenieś wartościowe rzeczy** i urządzenia elektryczne na górne piętra budynku.
- 5) **Wyłącz instalację elektryczną i gazową**, zabezpiecz włązy i wyloty instalacji kanalizacyjnej.
- 6) **Zaparkuj pojazdy** w bezpiecznym miejscu, nie blokuj dróg.
- 7) **Przygotuj zwierzęta** do ewakuacji.

## POWÓDŹ

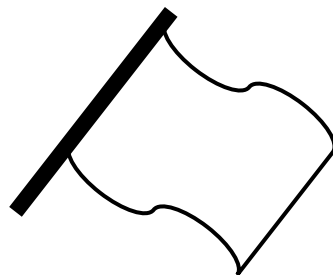
Słuchaj komunikatów o zagrożeniu.  
Nie zbliżaj się do wezbranych rzek.  
Słuchaj poleceń służb.





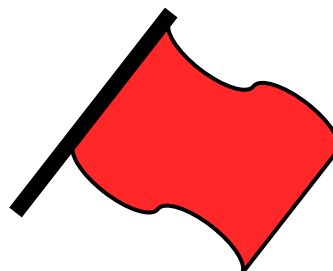
## KOLOR BIAŁY

Potrzeba ewakuacji.  
Chcesz opuścić miejsce,  
w którym jesteś.



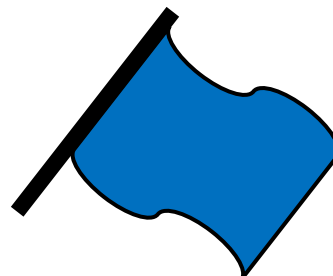
## KOLOR CZERWONY

Potrzeba pomocy medycznej.  
Prosisz o lekarza lub inną formę  
pomocy medycznej.



## KOLOR NIEBIESKI

Potrzeba wody i żywności.  
Prosisz o jedzenie i wodę.



# POWÓDŹ

Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, **wywieś flagę**  
w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego  
potrzebujesz.

Flaga może być zrobiona np. z ubrań.



uniesienie rąk w górę

**TAK!****POTRZEBUJEMY  
POMOCY**uniesienie prawej ręki w górę,  
opuszczenie ręki lewej**NIE!****NIE POTRZEBUJEMY  
POMOCY****PAMIĘTAJ!****JEŚLI NIE OCZEKUJESZ NA POMOC  
ŚMIGŁOWCA, NIE MACHAJ  
DO NADLATUJĄCEJ ZAŁOGI**

## POWÓDŹ

**Sygnaly dla śmigłowca** pozwalają szybko i jednoznacznie przekazać informację pilotowi, czy dana osoba lub grupa potrzebuje pomocy.





## IX. PODEJRZANE ZACHOWANIA

---

Pamiętaj, że zawiadomienie Policji czy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego  
**niczym Ci nie grozi.**

Twoje zgłoszenie zweryfikują służby i podejmą odpowiednie działania.



**POLICJA**



W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

- 1) **nieuzasadnione próby kontaktu** ze strony osób, które oferują łatwy zarobek,
- 2) **zmiany w zachowaniu osób** z Twojego otoczenia, których nie da się logicznie wyjaśnić, *np. nieuzasadnione próby zdobycia danych osobowych, planów budynku i innych informacji wrażliwych,*
- 3) **podejrzane oznaczenia** – graffiti, znaki farbą, kredą lub taśmą – w miejscach, w których nie powinny ich być. *np. nietypowe symbole na skrzynkach energetycznych lub telekomunikacyjnych, na murach, drogach i latarniach,*
- 4) **osoby, które obserwują, fotografują, filmują** (m.in. za pomocą dronów) obiekty takie jak: *lotniska, centra handlowe, węzły logistyczne, tory kolejowe, jednostki wojskowe, szpitale.*

## PODEJRZANE ZACHOWANIA

Jeśli podejrzewasz, że ktoś planuje przestępstwo, od razu zawiadom służby pod **numerem alarmowym 112.**

Możesz zapobiec tragedii.





# X. NUMER ALARMOWY 112

---

Jedyny numer alarmowy, który łączy ze wszystkimi służbami ratunkowymi  
*(m.in. policją, strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym, energetycznym czy gazowym).*

Dzwoń z bezpiecznego miejsca.  
**Mów spokojnie i wyraźnie  
w następującej kolejności:**

- 1** Podaj **dokładny adres**. Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.
- 2** Wyjaśnij, **co się stało**.
- 3** Powiedz, **czy zagrożone jest życie ludzkie, zdrowie lub mienie**.
- 4** Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. **Nie rozłączaj się pierwszy**.

## JAK WEZWAĆ POMOC?



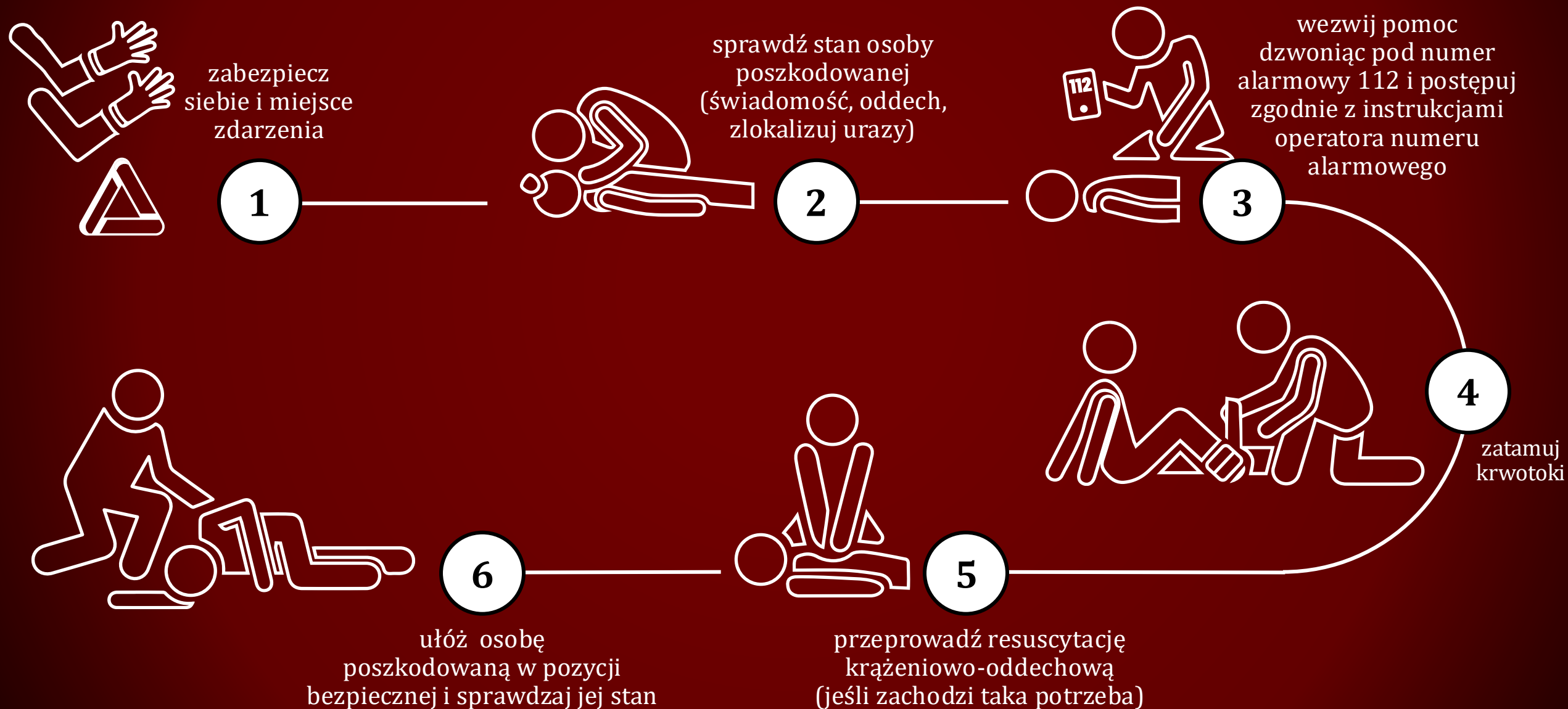




# XI. UDZIELENIE PIERWSZEJ POMOCY

---

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek.  
Nie bój się – kiedy pomagasz,  
nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.





# POBIERZ APLIKACJĘ RSO

Regionalny System Ostrzegania (RSO) to bezpłatna aplikacja mobilna, która poinformuje Cię o zagrożeniach na terenie Polski.

