

Zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia (kryzysowych)

Poradnik dla mieszkańców Gminy Borne Sulinowo

2014



Wstęp

Mając na uwadze zagrożenia wynikające z negatywnych skutków ekstremalnych warunków pogodowych (m.in. intensywne opady deszczu, burz, silnych wiatrów, upałów, niskich temperatur) i innych zagrożeń każdy mieszkaniec powinien umieć podejmować działania dla zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.

Poradnik postępowania w sytuacjach zagrożeń jest przeznaczony dla mieszkańców Gminy Borne Sulinowo oraz osób przebywających czasowo na jej terenie. Ułatwienie dostępu do informacji - czemu ma służyć niniejszy poradnik - istotnych dla bezpieczeństwa pozwoli na rozpoznanie różnorodnych zjawisk i zdarzeń na terenie Gminy, które mogą być źródłem potencjalnego zagrożenia bezpieczeństwa dla osób i mienia.

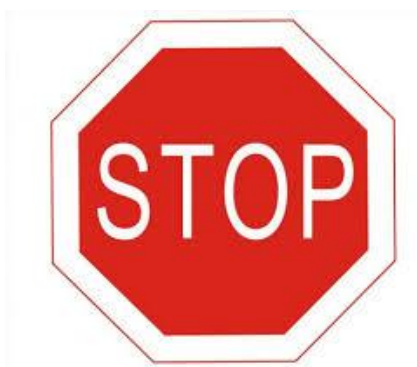
Poradnik stanowi zbiór różnych informacji opracowanych na podstawie wytycznych i zaleceń określonych służb z uwzględnieniem sytuacji na obszarze Gminy.

Dzięki zaleceniom i wskazówkom zawartym w opracowaniu dowiedzieć się można jak unikać zagrożeń, jak przygotować się oraz postępować w czasie ich występowania, po to aby zmniejszać ryzyko niebezpieczeństwa, a nawet udzielić pomocy innym potrzebującym.

W opracowaniu uwzględniono w zasadzie wszystkie istotne zagrożenia z jakimi można się spotykać się na terenie Gminy.

Niektóre zapisy mają charakter uniwersalny i można je odnosić do (zagrożeń) innych miejsc w jakim będziemy przebywać na urlopie, w podróży, itp. w innych częściach kraju.

PAMIĘTAJ !!!



Zastanów się czy warto ryzykować!

Spis treści	str.
Wstęp	2
Telefony alarmowe.....	4
I. Ogólne zasady postępowania w sytuacji zagrożenia	5
II. Postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń wywołanych siłami natury	6
1. Postępowanie w sytuacji występowania burz.....	6
2. Postępowanie w sytuacji silnych wiatrów.....	9
3. Postępowanie podczas śnieżyc i mrozów.....	11
4. Postępowanie podczas podtopienia i zalania (powodzi).....	13
5. Postępowanie podczas upałów.....	15
II. Zagrożenia miejscowe	17
1. Postępowanie podczas zagrożenia pożarami.....	18
2. Postępowanie podczas porażenia prądem.....	23
3. Zachowanie się podczas wypadku drogowego.....	26
4. Zasady postępowania w sytuacji zagrożenia nad wodą.....	27
III. Zagrożenia techniczne	29
1. Postępowanie podczas uwolnienia niebezpiecznej substancji-zagrożenie chemiczne.....	29
2. Postępowanie w sytuacji zagrożenia promieniowaniem jonizującym – zagrożenie radiacyjne.....	31
3. Postępowanie podczas katastrofy budowlanej.....	33
4. Postępowanie w przypadku braku dostaw energii elektrycznej.....	34
IV. Zagrożenie terroryzmem	36
1. Postępowanie w sytuacji zagrożenia atakiem terrorystycznym.....	36
2. Postępowanie w sytuacji zamachu terrorystycznego z użyciem urządzeń wybuchowych.....	37
3. Postępowanie w przypadku otrzymanie podejrzanego przesyłki.....	38
4. Postępowanie w przypadku jeśli zostaniesz zakładnikiem terrorysty.....	39
V. Ewakuacja	40
VI. Przepisy prawne	41
VII. Inne	41

PAMIĘTAJ - WIDZISZ ZAGROŻENIE, POTRZEBUJESZ POMOCY- ZADZWOŃ!!

NUMERY ALARMOWE SŁUŻB RATOWNICZYCH

- Pogotowie Ratunkowe – 999
- Straż Pożarna – 998
- Policja – 997
- Pogotowie Wodociągowe – 994
- Pogotowie Ciepłownicze – 993
- Pogotowie Gazowe – 992
- Pogotowie Energetyczne – 991
- **Straż Miejska – 943734148 (149), 6622252358**
- Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego – 943734154; 602183542
- Telefon alarmowy 112



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

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

**Informacje o bezpieczeństwie możesz uzyskać w telewizji lokalnej
(TVP Regionalna Szczecin) na stronie Telegazety: P430**

**Jeśli posiadasz telefon komórkowy
Skorzystaj z bezpłatnego Systemu Ostrzegania i Informowania
Urzędu Miejskiego w Bornem Sulnowie
(szczegóły na stronie internetowej UM)**

I. OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA w SYTUACJI ZAGROŻENIA

1. Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- ❖ przygotuj dom/mieszkanie/gospodarstwo na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru gminy,
- ❖ ubezpiecz swoje mienie (m.in. dom, mieszkanie, samochód, itp.) od skutków możliwych zagrożeń,
- ❖ przygotuj (miej dostęp) zapasy żywności, sprzęt do oświetlenia, ogrzewania w niezbędnej ilości do przetrwania przez okres kilku dni (niezbędnik*),
- ❖ omów z domownikami, zwłaszcza dziećmi i osobami starszymi zasady postępowania w przypadku wystąpienia poszczególnych zagrożeń.

Określenie konkretnego składu Twojego niezbędnika* zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

Zestaw, który w sytuacji zagrożenia może poprawić bezpieczeństwo i podnieść komfort twojej rodziny i gospodarstwa powinien zawierać:

a) do ochrony zdrowia:

- ❖ apteczka i poradnik pierwszej pomocy,
- ❖ podstawowe lekarstwa i środki opatrunkowe,
- ❖ wodę butelkową (lub urządzenie bądź tabletki do uzdatniania wody),
- ❖ koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny,
- ❖ środek do dezynfekcji rąk i ran,
- ❖ środki czystości i higieny (tj. mydło, pasta i szczoteczka do zębów, szampon, środki higieniczne, papier toaletowy, jeśli masz małe dzieci – pieluchy jednorazowe).

b) żywność:

- ❖ kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu (lub inne urządzenie tego typu),
- ❖ trwała żywność – konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku, itp.,
- ❖ woda konfekcjonowana (ok. 4 litry na osobę dziennie),
- ❖ żywność dla dzieci.

c) pozostałe:

- ❖ zapasowa odzież (sucha),
- ❖ przybory: scyzoryk wielofunkcyjny, otwieracz do puszek, nóż, sztucce, itp.),
- ❖ koc lub śpiwór – po jednym na osobę,
- ❖ przenośne radio wraz z bateriami zapasowymi,
- ❖ oświetlenie (latarka na baterie lub latarka na dynamo, świece z zapałkami, lampa naftowa, itp.),
- ❖ okrycia przeciwdeszczowe, przeciwwiatrowe – po jednym na osobę,
- ❖ worki plastikowe na śmieci,
- ❖ worek lub pojemnik (najlepiej wodoodporny) do którego będziesz mógł schować pieniądze oraz najważniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akty urodzenia, papiery wartościowe, dokumentacja medyczna, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe, itp.).

Posiadając gospodarstwo rolne (zwierzęta) należy pamiętać o zgromadzeniu (zapewnienie dostępności) dla nich odpowiedniej ilości paszy i wody.

Przygotuj plandeki do przykrycia maszyn, pojazdów i urządzeń.

Dobrze jest zabezpieczyć się w zastępcze źródło energii elektrycznej (agregat prądotwórczy), prądu jedno lub trójfazowego w zależności od potrzeb oraz zapas paliwa. Pozwoli on na uruchomienie prostych urządzeń elektrycznych, w czasie ograniczeń w dostawie energii elektrycznej.

2. Postępowanie w czasie zagrożenia:

- ❖ jeśli jesteś świadkiem sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia, powiadom o tym fakcie niezwłocznie osoby znajdujące się w pobliżu oraz odpowiednie służby ratunkowe,
- ❖ postępuj adekwatnie do zagrożenia, zgodnie z zasadami opisanymi w Poradniku oraz ulotkach lub innych tego typu opracowaniach (przekazywanych komunikatach).

3. Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia (gdy minie niebezpieczeństwo):

- ❖ sprawdź, czy ktoś z twojego sąsiedztwa nie potrzebuje pomocy – pamiętaj o małych dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych,
- ❖ w razie potrzeby udziel pomocy poszkodowanym (osobiście, poprzez wezwanie lekarza, itp.),
- ❖ jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj zdjęcia zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.



Pamiętaj!

W większości przypadków nie musisz gromadzić oddzielnych środków, a wystarczą te posiadane do bieżącego użytku, ale za to utrzymane w odpowiedniej ilości, sprawności i odtwarzane w odpowiednim czasie.

Przechowywane do ewentualnego wykorzystania w odpowiednim miejscu.

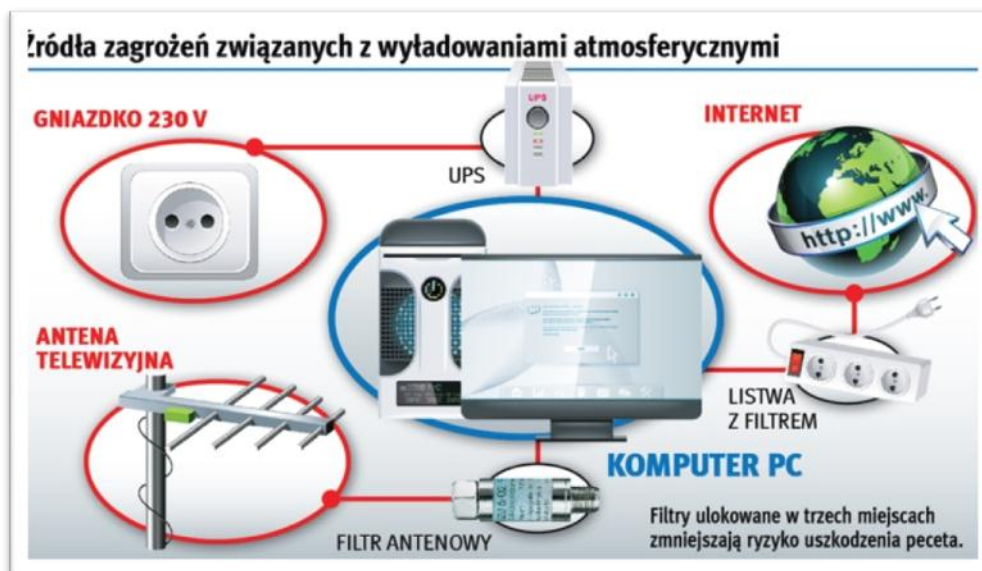
II. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAGROŻEŃ WYWOŁANYCH SIŁAMI NATURY

Na obszarze Gminy Borne Sulinowo nie występują zjawiska, które powodowałyby znaczny stopień zagrożenia. Tym niemniej można spotkać się z niebezpiecznymi zjawiskami wywołanymi siłami natury, zwłaszcza w okresie letnim oraz zimowym. Poniżej przedstawiono najbardziej prawdopodobne.

1. Postępowanie w sytuacji występowania burz.

Burze – są to silne wyładowania elektryczne w atmosferze (pioruny), którym towarzyszą intensywne opady deszczu lub deszczu i gradu. Piorunowi często towarzyszy grom dźwiękowy (grzmot) oraz zjawisko świetlne (błyskawica). Piorun może wywołać pożar. Uderzenia pioruna mogą powalać drzewa, uszkadzać dachy i mury, przepalać cienkie druty, zrywać linie energetyczne. Wywołują uszkodzenia instalacji elektrycznych, telefonicznych i innych opartych o metalowe przewody, niszczą urządzenia elektryczne. Porażenie piorunem może spowodować

poważne uszkodzenia ciała lub śmierć. Intensywne deszcze towarzyszące burzom mogą powodować lokalne podtopienia, zalania budynków, piwnic oraz utrudnienia w komunikacji drogowej. Ich skutkiem mogą być ograniczenia w dostawach energii elektrycznej. Chcąc uniknąć problemów, należy zabezpieczyć mienie, budynki i pojazdy przed zalaniem i zniszczeniem oraz sprawdzać drożność krtek deszczowych (rowów, cieków wodnych) odprowadzających wodę z otoczenia (ulic, posesji).



Kiedy znajdziemy się w rejonie burzy, zaleca się stosować:

- ❖ ukryć się najlepiej w domu lub innym budynku wyposażonym w piorunochron,
- ❖ wsiąść do samochodu (okna powinny być zamknięte),
- ❖ nie używać żadnych urządzeń elektrycznych,
- ❖ nie używać telefonu komórkowego lub innych urządzeń bezprzewodowych,
- ❖ w terenie otwartym należy jak najszybciej poszukać schronienia (budynek, obniżenie terenu, itp.),
- ❖ należy odłożyć od siebie wszystkie metalowe i długie przedmioty, jakie posiada się w danej chwili,
- ❖ nie należy stać pod pojedynczymi samotnymi drzewami, słupami energetycznymi, gdyż przyciągają one pioruny,
- ❖ oddalić się możliwie jak najdalej od (w terenie) zbiorników wodnych, linii wysokiego napięcia, oraz (w domu) od okien (powinny być zamknięte), drzwi, kominków, pieców, i wszystkich ognisk zawierających lub korzystających z prądu,
- ❖ nie należy przebywać w wodzie, a jeśli już, to natychmiast płynąć do brzegu,
- ❖ jeżeli burza zastanie nas w szczerym polu, trzeba albo oddalić się do najbliższej kryjówki, albo znaleźć jakieś obniżenie terenu, wejść w nie i ukucnąć, w żadnym wypadku siadać lub kłaść się na ziemi, oraz pojedynczymi drzewami,
- ❖ grupy osób pozostające na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć w odległości do kilkudziesięciu metrów, tak by na wypadek porażenia część grupy mogła udzielić pomocy porażonym.

Zabezpiecz swoje mienie:

- ❖ przygotuj swoje mieszkanie: zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe (unikaj przeciągów), oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- ❖ przygotuj swoje obejście i podwórko: zabezpiecz sprzęt i maszyny, umocuj przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr,
- ❖ o ile jest to możliwe należy unikać, aby w pobliżu budynków rosły drzewa, które w wyniku wywrócenia mogą uszkodzić budynki na posesji (stare i uschnięte można usunąć zgodnie z obowiązującymi przepisami),
- ❖ umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać przechodniom.

Jeśli jesteś w domu:

- ❖ unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych przewodowych oraz urządzeń elektrycznych, przede wszystkim tych obsługiwanych ręcznie (np. suszarek do włosów, elektrycznych szczoteczek do zębów, elektrycznych maszynek do golenia) – korzystanie z tych urządzeń grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji, burza,
- ❖ sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę – RTV, komputery, itp. odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, telekomunikacyjnych, sieci internetowych, TV kablowej itp.), co zapewni ochronę tych urządzeń przed wyładowaniami atmosferycznymi,
- ❖ pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- ❖ przygotuj sprzęt oświetleniowy (latarki oraz dodatkowe baterie).

Postępowanie po ustąpieniu burzy:

- ❖ unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji, Straży Miejskiej;
- ❖ nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne,
- ❖ jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne.

Gradobicie

Najczęściej łączy się z burzami lub silnymi wiatrami w wyniku powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Trwa stosunkowo krótko. Ma jednak dużą siłę niszczenia. Spadające kule lodowe mogą dochodzić do 2 – 3 cm średnicy i więcej, są niebezpieczne dla osób, powodują uszkodzenie budynków, pojazdów lub niszczą uprawy rolne. Jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.

Jeśli jesteś w domu:

- ❖ zamknij okna i drzwi, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- ❖ zostań w domu przebywając z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- ❖ w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
- ❖ schowaj w bezpieczne miejsce sprzęt (samochód, itp.),
- ❖ zabezpiecz folię lub brezent do zabezpieczenia uszkodzonych dachów, itp.,
- ❖ miej włączone radio, o ile jest to możliwe w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami.

2. Postępowanie w sytuacji silnych wiatrów.

Na terenie gminy zjawisko silnego wiatru i towarzyszące jemu zjawiska występują stosunkowo często. Skala i częstotliwość występowania tego zagrożenia jest różna w zależności od pory roku. Najczęściej mamy z nim do czynienia bezpośrednio przed lub w czasie burz. Są też dość częstym zjawiskiem w okresie jesienno-zimowym.

Silny wiatr to zjawisko w którym średnia prędkość wynosi 10,8-13,8 m/s. Może spowodować porywanie lżejszych przedmiotów, uszkodzenia budynków dachów, uszkodzenia linii energetycznych, szkody w drzewostanie, łamanie gałęzi i drzew, utrudnienia komunikacyjne.

Klasyfikacja wiatrów, które mogą stwarzać zagrożenie ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić.

- ❖ **„wiatr gwałtowny”** – łamiący gałęzie i utrudniający chodzenie wieje z prędkością od 62 do 74 km/godz.; zaliczany jest do klasy I,
- ❖ **„wichura”** – zdolna jest łamać całe drzewa, zrywać dachówki, uszkadzać budynki ma prędkość od 75 do 88 km/godz.; zaliczana jest do klasy II,
- ❖ **„silna wichura”** – zrywająca dachy, wyrywająca drzewa z korzeniami, łamiąca wieże i słupy energetyczne wieje z prędkością od 89 do 102 km/godz.; zaliczana jest do klasy III,
- ❖ **„gwałtowna wichura”** – może powodować rozległe zniszczenia, ma prędkość od 103 do 117 km/godz.; należy liczyć się z zagrożeniem życia; zaliczana jest do klasy IV,
- ❖ **„huragany”** – to wiatry i trąby powietrzne, mogące mieć niszczycielskie skutki, ich prędkość przekracza 118 km/h; przy wietrze o tej prędkości zagrożenie życia jest poważne, związane przede wszystkim z przemieszczającymi się z wielką prędkością różnorodnymi przedmiotami, z których nawet najmniejsze mogą powodować bardzo poważne urazy; zaliczane są do klasy V.



Najczęstsze skutki silnych wiatrów to połamane drzewa, zerwane dachy, uszkodzenia linii przesyłowych.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- ❖ zamknij wszystkie okna i drzwi, oceń stan okien, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- ❖ umocuj lub usuń z parapetów zewnętrznych, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr,
- ❖ zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze – pozamykaj je w odpowiednio zabezpieczonych pomieszczeniach,

- ❖ przygotuj zastępcze oświetlenie, awaryjne źródło prądu, sprawdź działanie przenośnego odbiornika radiowego i latarek, przygotuj zapas baterii,
- ❖ sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy,
- ❖ nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, sztydów, tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych itp.,
- ❖ ostrzeż sąsiadów o możliwym zagrożeniu.

Postępowanie podczas występowania silnej wichury:

- ❖ nie wychodź na zewnątrz budynku, jeśli nie jest to absolutnie konieczne; przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi,
- ❖ wyłącz gaz (zakręć butlę z gazem) i elektryczność,
- ❖ unikaj używania otwartych źródeł ognia,
- ❖ przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, sztydami i tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami itp.,
- ❖ podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeździe na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami,
- ❖ jeśli droga, którą poruszasz się samochodem jest obsadzona drzewami, zagrożeniem mogą być odłamane konary lub wyrwione drzewa (z miej trasę o ile jest to możliwe lub zrezygnuj z jazdy),
- ❖ pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwana przez człowieka jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr,
- ❖ słuchaj radia lokalnego, o ile to możliwe w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia:

- ❖ unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych i natychmiast zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej, Policji, Straży Miejskiej,
- ❖ nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych na linie energetyczne drzew,
- ❖ jeśli czujesz zapach gazu albo słyszysz „syczący” odgłos sugerujący ulatnianie się gazu, otwórz okno, szybko opuść budynek, zamknij dopływ gazu głównym, zewnętrznym zaworem i powiadom Pogotowie Gazowe (zakręć butlę z gazem),
- ❖ jeśli widzisz iskrzenie instalacji elektrycznej, popalone przewody, czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz elektryczność i gaz – wezwij służby techniczne, pogotowie energetyczne,
- ❖ sprawdź, czy nie doszło do uszkodzenia instalacji wodociągowej lub ściekowej,
- ❖ wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia – mogą być przydatne do uzyskania odszkodowania.

Pamiętaj!

Silne, porywiste wiatry mają wpływ na nasze samopoczucie – szczególnie podatni są meteoropaci oraz osoby z dolegliwościami układu krążenia.

Ostrzeżenie o nadejściu silnych, porywistych wiatrów jest ogłaszane w mediach z wyprzedzeniem około 12–24 godzin.

Jeśli w domu znajdują się chorzy wymagający z korzystania z aparatury zasilanej energią elektryczną zadbaj o awaryjne źródło zasilania.

3. Postępowanie podczas śnieżyc i mrozów.

Na terenie Gminy zjawiska śnieżyc i mrozów występują stosunkowo rzadko. Tego typu zagrożenia są możliwe najczęściej w okresie od grudnia do lutego. Nie miały one we wcześniejszych okresach istotnego wpływu na funkcjonowanie miasta i instytucji w Gminie. Tym nie mniej w okresie występowania utrudniony jest transport, dojazd służb do potrzebujących, utrudnione jest usuwanie awarii, realne jest zagrożenie zdrowia i życia dla bezdomnych. Pośrednim, ale istotnym jest zagrożenie zaccadzeniami i pożary powstałe w wyniku niewłaściwego utrzymania przewodów kominowych.

Śnieżycą to gwałtowny, obfity opad śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczać widoczność, a tworzące się zasy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie gminy (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie, itp.).

Niska temperatura może doprowadzić do powstania odmrożeń oraz wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

Postępowanie w czasie śnieżycy i mrozów:

- ❖ jeśli to możliwe – nie wychodź z domu,
- ❖ jeżeli musisz wyjść z domu ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki (chroń głowę, stopy, ręce),
- ❖ zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.,
- ❖ jeśli musisz wyjechać staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- ❖ unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
 - przygotuj swój samochód do podróży,
 - powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
 - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
- ❖ zabierz ze sobą:
 - prowiant – pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
 - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
 - latarkę (z zapasem baterii), łopatę,
- ❖ wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- ❖ słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych.

Jeśli utknąłeś w drodze:

- ❖ zostań w samochodzie; nie szukaj sam pomocy zwłaszcza w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- ❖ oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światło; jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),
- ❖ sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu (unikniesz zacinania),
- ❖ okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
- ❖ wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
- ❖ unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne),
- ❖ zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

UWAGA !!!

Śnieg na dachu to zimą zjawisko powszechne. Jest niestety często groźnym obciążeniem dla konstrukcji nośnej dachu. Jeden metr sześcienny puchu śniegowego waży do 200 kg, śniegu mokrego 700-800 kg, a lodu ok. 900 kg.

Należy pamiętać także, że mokry śnieg jest cięższy od białego puchu. Śnieg zalegający na dachach może stać się przyczyną tragedii, zwłaszcza, gdy pozostaje nieusunięty z płaskich dachów i dachów w dużych centrach handlowych i halach produkcyjnych.

Kontrolę w tym zakresie prowadzą inspektorzy Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego ze Szczecinka. Właściciele, zarządcy i administratorzy budynków są zobowiązani ustawowo przez prawo budowlane do usuwania z dachów śniegu i lodu. W okresie odwilży, nawet kilkucentymetrowa warstwa śniegu robi się ciężka i często zamienia się w lód. To jest bardzo niebezpieczne dla konstrukcji dachów płaskich. Właściciel lub zarządca jest zobowiązany do zapewnienia bezpiecznego użytkowania obiektu budowlanego w razie wystąpienia zdarzeń mających lub mogących mieć wpływ na uszkodzenie obiektu lub bezpośrednie zagrożenie takim uszkodzeniem, które może spowodować zagrożenie życia lub zdrowia ludzi, mienia lub środowiska: wyładowania atmosferyczne, wstrząsy sejsmiczne, silne wiatry, intensywne opady atmosferyczne, osuwiska ziemi, pożary lub powódzie.

Za właścicieli są uważane nie tylko osoby czy firmy, które dysponują wyłącznym prawem własności, ale też współwłaściciele, użytkownicy wieczysti czy instytucje mające nieruchomości w zarządzie lub użytkowaniu.

Pamiętaj!

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

Nie pozostawaj obojętnym na los bezdomnych, w miarę możliwości udziel pomocy, powiadom służby miejskie (Straż Miejską, Policję, pracownika MGOPS).

4. Postępowanie w przypadku podtopienia i zalania (powodzi).

W ocenie Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego zagrożenie powodzi na terenie gminy nie występuje. Uwzględniając jednak warunki pogodowe należy liczyć się, że w wyniku silnych opadów deszczu (ok. 30-40 mm) może dochodzić do miejscowego zalania lub podtopienia niżej położonych posesji. Podobna sytuacja może mieć miejsce w okresie intensywnych opadów deszczu w okresie jesiennym. Najbardziej zagrożonymi rejonami są te położone w pobliżu Zalewów Nadarzyckich i Kanału Radackiego. Ponadto posesje i budynki użyteczności publicznej usytuowane w strefach o utrudnionym odprowadzeniu wód opadowych (roztopów).

W innych rejonach kraju w zasadzie corocznie występują zagrożenia powodziowe. W związku z tym poniżej przedstawiono istotne informacje jakimi powinni dysponować mieszkańcy naszej Gminy udający się w te regiony.

Pamiętaj!

Sprawdź czy twój wyjazd wiąże się z pobytem w strefie zagrożenia powodziowego! – informacji na temat zasięgu stref zalewowych udziela Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej.

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

Pamiętaj!

Stan ostrzegawczy i alarmowy rzek w zależności od poziomu wody – ogłaszane jest wówczas pogotowie przeciwpowodziowe (stawiające wszystkie potrzebne służby w stan pełnej gotowości) lub ogłaszany jest alarm przeciwpowodziowy (przygotowywane siły i środki do uruchomienia, w razie konieczności natychmiastowych działań przeciwpowodziowych). Jeśli niebezpieczeństwo powodzi staje się realne.

Jeżeli będziesz przebywał na terenie, który może zostać zalany:

- ❖ zapoznaj się z zasadami postępowania w czasie powodzi jakie obowiązują na danym terenie,
- ❖ jeśli masz krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt kontaktowy dla twojej rodziny; upewnij się, czy wszyscy znają adresy i telefony do tych osób,
- ❖ poznaj miejsce wyłączenia głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody,
- ❖ nie lekceważ ostrzeżeń i komunikatów podawanych przez służby; Słuchaj informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu

o zagrożeniu i sposobach postępowania – postępuj zgodnie z treścią komunikatów – nie zwlekaj!

- ❖ miej plan awaryjny (wcześniejsze opuszczenie zagrożonego rejonu, zmianę miejsca pobytu, itp.),
- ❖ zabezpiecz cenne przedmioty i dokumenty przed zniszczeniem,
- ❖ jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) – pomagaj!
- ❖ zadbaj o zwierzęta – pamiętaj by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować,
- ❖ usuń z terenu posesji pojazdy i przenieś je w bezpieczne miejsce,
- ❖ wytłumacz dzieciom, jak zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod numer alarmowy Policji, Straży Pożarnej, Pogotowia Ratunkowego. Poleć dzieciom wykonanie kolorowej tabliczki informacyjnej z najważniejszymi telefonami alarmowymi,
- ❖ zachęć dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie (imiona i nazwiska, adresy i telefony);

Podczas powodzi:

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

Po powodzi:

- ❖ bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią – drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu,
- ❖ miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- ❖ unikaj kontaktu z wodami powodziowymi, gdyż mogą być skażone (np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi).

Pamiętaj!

W przypadku, gdy potrzebujesz pomocy, zwróć na siebie uwagę ekip ratowniczych poprzez wymachiwanie widoczną tkaniną, dawanie sygnałów świetlnych lub dźwiękowych. Nie machaj do śmigłowców ratowniczych, jeśli nie potrzebujesz pomocy.

Podczas zalania budynku (posesji) lub lokalnych podtopień należy:

- ❖ opróżnij pomieszczenia piwniczne i inne (narażone na zalanie) z przedmiotów i urządzeń wrażliwych na działanie wody. W przypadku urządzeń, których wynieść się nie da (np. piec centralnego ogrzewania) odłącz je od źródeł zasilania i staraj się zabezpieczyć/uszczelnić tymczasowo wszelkie elementy mogące ulec uszkodzeniu przez wodę,
- ❖ zapewnij swobodny odpływ wód powierzchniowych od i z piwnicy twojego domu (budynek),
- ❖ zapewnij drożność instalacji kanalizacyjnej.

Po zalaniu pomieszczenia (budynek) posesji:

- ❖ w celu osuszenia zalanego budynku pootwieraj wszystkie okna i drzwi (również te wewnętrzne oraz okienka w piwnicach),
- ❖ jeżeli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,
- ❖ wyposażenie w pomieszczeniach, które były zalane poodsuwaj o co najmniej 10 - 20 cm od ścian oraz podnieś minimum na 5 - 10 cm nad podłogę,
- ❖ usuń elementy wykończeniowe, które uległy uszkodzeniu lub utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń,
- ❖ by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego (lub innego środka o podobnym działaniu),
- ❖ elementy drewniane po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz środkiem impregnacynym do ochrony drewna (również elementy wymienione na nowe),
- ❖ podłóża betonowe po zdjęciu podłóg i wysuszeniu odkaż mlekiem wapiennym z wapna palonego,
- ❖ zalane studnie i ujęcia wody należy odkazić, by uniknąć chorób zakaźnych,
- ❖ toalety, łazienki, wszelkie urządzenia oczyść, wysusz i odkazić,
- ❖ wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów, gotuj przed użyciem,
- ❖ wyrzuć zalaną przez wodę żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach,
- ❖ wyrzuć artykuły żywnościowe, których opakowania hermetyczne zostały uszkodzone, mają wydęte wieczka lub są pozbawione etykiet,

5. Postępowanie podczas upałów

Zagrożenie upałami występuje w okresie letnim. Na terenie gminy symptomy upałów zaczynają pojawiać się na przełomie maja/czerwca i trwają do sierpnia. Zazwyczaj w tym okresie w wyniku niedostatku wody wzrasta zagrożenie pożarowe. Ponadto wysoka temperatura wpływa bezpośrednio na stan zdrowia osób cierpiących na niektóre choroby, osoby starsze i dzieci. Mogą zaistnieć zagrożenia spowodowane niefrasobliwością osób podczas opieki starszymi osobami i dziećmi.

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Nieprzestrzegania zasad wypoczynku, korzystania z otwartych zbiorników wodnych, oraz zasad bezpieczeństwa pożarowego może doprowadzić do poważnych w skutkach wypadków. Intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny.

Bądź przygotowany na wystąpienie wysokich temperatur:

- ❖ utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- ❖ sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne,
- ❖ przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- ❖ regularnie pij duże ilości wody mineralnej. 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 w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie 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 nagraniem,
- ❖ unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności,
- ❖ unikaj skrajnych zmian temperatury. Przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza,
- ❖ zreorganizuj pracę na stanowiskach w swojej firmie (zapewnij napoje, zmień czas pracy, itp.),
- ❖ pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia,
- ❖ jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso chłodzisz organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą,
- ❖ skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń lekarstwa przed przegrzaniem,
- ❖ spożywaj lekkostrawne posiłki;
- ❖ zadбай o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka i osób starszych,
- ❖ unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu,
- ❖ unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
- ❖ ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,
- ❖ w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych),

- ❖ pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej,
- ❖ obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia **udar słonecznego lub ciepłego**, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu. Długie spędzanie czasu na słońcu, przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia. Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach.

Oparzenie słoneczne - objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest 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. Przegrzanie - objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

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 wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, lub utrata przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

III. ZAGROŻENIA MIEJSCOWE

Zagrożenie pożarowe na terenie gminy jest duże. Wynika to z faktu, że jest dużą powierzchnię gminy pokrywają lasy, nieużytki lub uprawy rolne, oraz zwarta zabudowa wiejska. W połączeniu z wysokimi temperaturami i niskimi opadami deszczu sprzyja to powstawaniu pożaru. Nagminne jest wypalanie traw w okresie wiosenno-letnim. Najbardziej niebezpieczne są te w okolicy lasów i budynków łatwopalnych. Częstą przyczyną pożarów są niewłaściwie obsługiwane przewody kominowe (brak przeglądów kominiarskich). Mają miejsce przypadki rozpalania ognisk i grilli w lesie w okresie letnim podczas biwaków, nawet gdy jest wysoki stopień zagrożenia pożarowego.



Pamiętaj!

Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie! Pożar może wywołać następstwa wtórne, np. wybuchy zbiorników paliw (kanistrów), niewybuchów, powstawanie trujących gazów,

zawalenia się budynków. Pożarom towarzyszy wysoka temperatura oraz wydzielający się trujący dym.

1. Postępowanie podczas zagrożenia pożarami.

Bezpieczeństwo pożarowe w domu (mieszkaniu) i na posesji:

- ❖ w miarę możliwości wyposaż swój dom w urządzenia zabezpieczające, tj.: detektory tlenku węgla i gazu ziemnego – instaluj je przy piecach gazowych (np. łazienki, kuchni, piwnicy),
- ❖ detektory dymu – zadbaj, żeby były słyszalne w każdej części domu; jeżeli dom/mieszkanie ma jedną kondygnację należy zainstalować pierwszą (podstawową) czujkę pożarową w korytarzu lub holu pomiędzy sypialnią a pokojem wypoczynkowym,
- ❖ gaśnice proszkowe (typu ABCF) – umieszczaj w miejscach łatwo dostępnych i znanych wszystkim domownikom,
- ❖ nie zabijaj okien gwoździami, nie montuj stałych krat w oknach (zwłaszcza gdy przebywają tam ludzie),
- ❖ nie ustawiaj na klatkach schodowych i drogach ewakuacyjnych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację, nie zamykaj drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,

Nie ograniczaj dostępu do:

- ❖ urządzeń przeciwpożarowych takich jak: hydranty, zawory hydrantowe, suche pionki, gaśnice,
- ❖ wyjść ewakuacyjnych,
- ❖ wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego, głównych zaworów gazu,
- ❖ sprawdzaj regularnie poprawność działania instalacji elektrycznej oraz domowych urządzeń elektrycznych, nie dokonuj samodzielnie ich napraw, jeśli nie masz wiedzy i doświadczenia w tym zakresie,
- ❖ nie przeciążaj sieci elektrycznej - nie włączaj zbyt dużej ilości odbiorników do jednego obwodu elektrycznego,
- ❖ nie używaj benzyny, ropy, nafty itp. wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach, w odpowiednich pojemnikach,
- ❖ nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- ❖ regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania – natychmiast usuwaj wszelkie nieprawidłowości, regularnie kontroluj przewody kominowe, paleniska, piece; w razie potrzeby wezwij kominiarza,
- ❖ zachowuj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania, takich jak przenośne grzejniki elektryczne i gazowe, piecyki naftowe, kominki itp.; pamiętaj, grzejniki nie powinny być umieszczone blisko materiałów łatwopalnych.



Postępowanie w razie powstania (zauważenia) pożar:

1. W przypadku powstania pożaru wszyscy zobowiązani są podjąć działania w celu jego likwidacji:

- ❖ zaalarmować niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia,
- ❖ wezwać straż pożarną.

2. Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób:

Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 lub 112 i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie podaje się:

- ❖ swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu,
- ❖ adres i nazwę obiektu,
- ❖ co się pali, na którym piętrze,
- ❖ czy jest zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.

Po podaniu informacji nie odkładaj słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

Przyjmujący może zażądać:

- ❖ potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie,
- ❖ dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać.

3. Przystąp niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i nieść pomoc osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. Należy czynności te wykonać w taki sposób aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje ogień i dym.

Zachowanie w czasie pożaru:

- ❖ próbuj gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych,
- ❖ nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować,
- ❖ opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników (pomóż zwłaszcza dzieciom, osobom starszym i niepełnosprawnym) oraz (jeśli masz czas) najważniejsze dokumenty i leki, które przyjmujesz,
- ❖ postaraj się wyłączyć dopływ gazu i energii, nie otwieraj okien! Drzwi zamknij na klamkę – nie zamykaj ich na zamek,
- ❖ powiadom, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij Straż Pożarną,

- ❖ palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gaś sodą oczyszczoną lub solą kuchenną – jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni itp.) ugaś go przykrywając naczynie szczelnie pokrywką,
- ❖ gdy zapaliło się twoje ubranie – nie biegnij, spowoduje to tylko zwiększenie płomienia – połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia,
- ❖ nie dopuść do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania,
- ❖ w przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udaj się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon usytuowanego jak najdalej od pożaru. Zabierz ze sobą, jeśli to możliwe, mokry koc; zamknij za sobą drzwi do innych pomieszczeń (nie zamykaj ich na klucz); wzywaj pomoc przez okno lub z balkonu wymachując jasną tkaniną, np. białym prześcieradłem,
- ❖ gdy obudzi cię sygnał pożaru (np. dźwięk czujnika dymu) obudź pozostałych domowników – szczególnie dzieci; zbadaj drzwi zanim je otworzysz – jeżeli drzwi są zimne, wyjdź zachowując ostrożność,
- ❖ dym i gorące powietrze unoszą się do góry – czystsze i chłodniejsze powietrze jest na dole! – przemieszczaj się więc przy podłodze,
- ❖ zakryj usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną,
- ❖ osłoń się, w miarę możliwości, czymś trudno zapalnym,
- ❖ poruszaj się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu,
- ❖ jeżeli drzwi są gorące, uciekaj, jeśli możesz przez okno.



Pamiętaj !

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

W przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia połóż się na balkonie albo pod oknem i szczelnie okryj się kocem (lub innym okryciem).

Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo gaśniczych.

Postępowanie po pożarze:

- ❖ Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą, że jest on bezpieczny.
- ❖ Nie włączaj instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze (nie podłączaj żadnych urządzeń elektrycznych) przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka.
- ❖ Jeśli został wyłączony główny zawór gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku, przed ponownym włączeniem go wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu lub pogotowie gazowe.
- ❖ Zachowaj czujność i uwagę, gdyż elementy konstrukcyjne budynku po pożarze mogą być osłabione i mogą wymagać naprawy.
- ❖ Przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów wezwij agenta ubezpieczeniowego, jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela.

- ❖ Wyrzucić produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni – dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki; pamiętaj, nie wolno ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- ❖ **Jeżeli inspektor nadzoru budowlanego stwierdzi, że budynek po pożarze jest niebezpieczny należy go opuścić:**
 - powiadom Policję o konieczności opuszczenia domu – poproś, aby wzięła twój dom i pozostawione mienie pod opiekę,
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze).



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

Sprzęt przeciwpożarowy

Gaśnice są ważnym elementem bezpieczeństwa pożarowego, zarówno te w które należy wyposażać budynki, zakłady produkcyjne, inne pomieszczenia, wszelkiego rodzaju pojazdy i urządzenia techniczne. Są szczególnie użyteczne we wczesnym stadium pożaru, czyli do gaszenia ognia w zarodku. Gaśnice pozwalają jednej osobie wykonać szybkie i skuteczne natarcie na ogień.

Gaśnice oznakowane są symbolami literowymi adekwatnymi do rodzaju palącego się materiału. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

Oznaczenie gaśnicy i rodzaj palącego się materiału:

- ❖ **A** - pożary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier).
- ❖ **B** - pożary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się.
- ❖ **C** - pożary gazów (np. metan, propan-butan).
- ❖ **D** - pożary metali (np. sól, potas, magnez).
- ❖ **F** - pożary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.



Używając sprzęt gaśniczy należy stosować następujące zasady:

- ❖ ogień zaatakować zgodnie z kierunkiem wiatru,
- ❖ pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części,
- ❖ ciała stałe gasić kierując strumień środka gaśniczego na płomień z dołu, a nie z góry,
- ❖ gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będących pod napięciem! Używać gaśnic do tego przeznaczonych,
- ❖ ciała ciekłe i gazy gasić z góry w dół,
- ❖ mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej zużyciu,
- ❖ po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie (nawrót ognia),
- ❖ po użyciu gaśnicy nie zawieszać, tylko ponownie napełnić lub wymienić na nową.



Pamiętaj !

Zapewnienie sobie dostępu do sprzętu gaśniczego w znacznym stopniu poprawi twoje bezpieczeństwo i twojego mienia.

Ewakuacja (samoewakuacja) ludzi i mienia w czasie pożaru

Celem ewakuacji (samoewakuacji) ludzi jest zapewnienie osobom szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem. Do celów ewakuacji ludzi służą drzwi, korytarze - poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe - pionowe drogi ewakuacyjne z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz. Ewakuacją ludzi z części lub z całego obiektu zarządza kierujący akcją ratowniczo - gaśniczą. W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, osoby nie biorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia. Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego celom ewakuacji zgodnie z oznakowaniem. Przebywając na własnej posesji musisz sam zorganizować samoewakuację z zagrożonej strefy.

W czasie prowadzenia ewakuacji zabronione jest:

- ❖ dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę,
- ❖ przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
- ❖ zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób.

Osoby ewakuowane muszą podporządkować się poleceniom ratowników to jest osobom prowadzącym ewakuację: strażacy, pracownikom służby zabezpieczenia obiektu. **Do pomieszczeń, z których należy ewakuować mienie w pierwszej kolejności, jeśli istnieje taka możliwość bez narażenia życia i zdrowia zalicza się:**

- ❖ pomieszczenia bezpośrednio zagrożone pożarem, w których jest źródło ognia,
- ❖ pomieszczenia sąsiednie (w pionie i w poziomie) - możliwość rozprzestrzeniania się pożaru lub uszkodzenia przez działanie wysokiej temperatury i gazów popożarowych (dymu),
- ❖ pomieszczenia pod palącym się pomieszczeniem narażone na możliwość zalania w czasie akcji gaśniczej.

Celem ewakuacji mienia jest zabezpieczenie cennych przedmiotów oraz ważnych dokumentów przed zniszczeniem lub uszkodzeniem w przypadku pożaru lub innego zagrożenia. Ewakuowane przedmioty i dokumenty należy umieszczać tak, aby nie były narażone na zniszczenie lub uszkodzenie. Działania ewakuacyjne muszą być prowadzone w sposób skoordynowany, nie powodujący utrudnień w innych działaniach. Kierujący działaniami powinien wstępnie określić pomieszczenia z których należy wynieść mienie.

2. Postępowanie w przypadku porażenia prądem elektrycznym

Do porażenia prądem najczęściej dochodzi w przypadku awarii oraz sytuacji wykonywania prac przez osoby nieupoważnione i nieprzeszkolone. Przyczyną może być m.in. posługiwanie się niesprawnymi urządzeniami elektrycznymi, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa (wchodzenie na słupy energetyczne), itp. Z porażeniem prądem mamy również do czynienia w sytuacji porażenia piorunem.

Porażenie prądem może doprowadzić do zakłócenia pracy układu nerwowego, poparzenia, spalenia części tkanek, skurczu mięśni, trudności w oddychaniu, utraty przytomności, zaburzeń pracy serca lub śmierci. Przy porażeniach prądem elektrycznym uszkodzenia organów wewnętrznych są zwykle większe niż obrażenia zewnętrzne. Niekontrolowane skurcze mięśni nie pozwalają na oderwanie się od źródła prądu. Wielkość uszkodzeń zależy od czasu oddziaływania prądu na organizm. **Dlatego bardzo ważne jest natychmiastowe uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego.**



Z prądem o niskim napięciu mamy do czynienia w instalacjach zasilanych prądem o napięciu 230V (są to przede wszystkim instalacje domowe), natomiast prąd o wysokim napięciu płynie w liniach przesyłowych pomiędzy elektrowniami a stacjami transformatorowymi. Stacje te są oznaczone tablicami ostrzegawczymi. Przy wysokim napięciu zagrożeniem może być samo zbliżanie się do elementów, które są pod napięciem, gdyż może powstać łuk elektryczny – w tym przypadku przez ciało człowieka przepływa prąd.

Zapobieganie porażeniu prądem:

- ❖ dbaj o stan instalacji elektrycznej – nie naprawiaj jej samodzielnie jeśli nie masz kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia,
- ❖ stosuj tylko atestowane przewody zasilające i urządzenia,
- ❖ używaj narzędzi, maszyn i urządzeń elektrycznych zgodnie z instrukcją oraz ich przeznaczeniem,
- ❖ nie używaj podczas kąpieli urządzeń będących pod napięciem (np. suszarka),
- ❖ nie włączaj urządzeń wymagających uziemienia ochronnego do gniazdek zasilających nie posiadających uziemienia,

- ❖ nie zbliżaj się do uszkodzonych przewodów, słupów lub stacji transformatorowych wysokiego napięcia będących pod napięciem (może wystąpić napięcie krokowe lub powstać łuk elektryczny nawet na odległość kilku metrów),
- ❖ zabezpiecz gniazdka elektryczne oraz dostęp do urządzeń elektrycznych przed małymi dziećmi.

Postępowanie w przypadku porażenia prądem o niskim napięciu:

- ❖ Ratując poszkodowanego należy przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo.
- ❖ W przypadku porażenia prądem najpierw należy przerwać obwód elektryczny – jeśli jest to możliwe należy wyłączyć wadliwe urządzenie przez wyciągnięcie wtyczki z gniazda lub wyjęcie (wykręcenie) bezpiecznika. Jeśli z jakiegoś powodu jest to niemożliwe, należy odciągnąć poszkodowanego od obwodu elektrycznego. W tym celu należy stanąć np. na suchej desce lub innym materiale izolującym i przedmiotem nie przewodzącym elektryczności (np. suchym, drewnianym kijem od szczotki) odsunąć od poszkodowanego przedmiot (przewód), który znajduje się pod napięciem, jeżeli nie ma innego sposobu, można odciągnąć poszkodowanego za odzież od źródła prądu, ale tylko wówczas, gdy samemu jest się izolowanym. Odłączając dopływ energii elektrycznej należy zabezpieczyć ratowanego przed ewentualnym upadkiem.
- ❖ Podczas gdy poszkodowany pozostaje pod działaniem prądu nie wolno dotykać go gołymi rękami lub przedmiotem przewodzącym elektryczność.
- ❖ Po usunięciu poszkodowanego z okolicy zagrożenia należy natychmiast sprawdzić oddech i tętno. W razie braku oddechu należy niezwłocznie rozpocząć sztuczne oddychanie, a w przypadku braku tętna resuscytację krążeniowo – oddechową.
- ❖ Jeśli poszkodowany oddycha i ma zachowane krążenie, a możemy wykluczyć uszkodzenie kręgosłupa, układamy go w pozycji bocznej i okrywamy, okresowo sprawdzając oddech i tętno, aż do przyjazdu pogotowia.
- ❖ Niekiedy przy porażeniu prądem elektrycznym, pomimo przerwania obwodu elektrycznego, w wyniku skurczu mięśni międzyżebrowych uciśnięcie klatki piersiowej nie jest możliwe. W takim przypadku należy rozpocząć tylko sztuczne oddychanie i co chwilę sprawdzać napięcie mięśni międzyżebrowych. Po ustąpieniu napięcia mięśni wykonuje się pełną reanimację krążeniowo-oddechową.
- ❖ W przypadku stwierdzenia objawów rozwijającego się wstrząsu (błada, zimna skóra, złana potem, poszkodowanym wstrząsają dreszcze, jest lękliwy, ma przyspieszone tętno) układamy poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej – na plecach z uniesionymi nogami.
- ❖ Rany oparzeniowe i inne urazy, które powstały w skutek porażenia, należy zaopatrzyć zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

Pamiętaj!

Porażenie energią elektryczną zawsze wymaga konsultacji lekarskiej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń.



Postępowanie w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu:

Przy porażeniu prądem wysokiego napięcia może nastąpić przeskok napięcia, łuk elektryczny może nawet przekroczyć odległość kilku metrów i w związku z tym nie jest możliwe udzielenie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej. Osoba ratująca musi w pierwszej kolejności zadbać o swoje bezpieczeństwo, jeśli nie zna wysokości napięcia nie powinna podchodzić do elementów przesyłowej linii energetycznej na odległość mniejszą niż 5 m. Pomoc należy ograniczyć do powiadomienia pogotowia ratunkowego. Przy zgłaszaniu wypadku należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia.

Po usunięciu poszkodowanego ze strefy niebezpiecznej, fachowe służby udzielają pomocy stosując się do tych samych zasad, co przy porażeniu prądem o niskim napięciu.



Nie lekceważ takich ostrzeżeń, nawet gdy wydają się być nieaktualne!

Postępowanie w przypadku porażenia piorunem.

Podczas rażenia piorunem, na ciało człowieka, w czasie tysięcznych części sekundy działa prąd stały o natężeniu kilku tysięcy amperów. Prawdopodobieństwo rażenia piorunem zwiększa się w miejscach eksponowanych, takich jak np. szczyty wzniesień, gór, pojedynczo rosnące drzewa, wieże lub w okolicy linii przesyłowych (telefonicznych i energetycznych). Podczas burzy nie należy trzymać w rękach metalowych przedmiotów, nie wolno biegać, ryzykowne jest również

przebywanie w jeziorach i rzekach. Po rażeniu piorunem występują objawy podobne jak w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu. Może dojść m. in. do oparzenia, uszkodzenia narządów wewnętrznych, utraty przytomności, zatrzymania oddechu oraz krążenia, a przy upadku z wysokości mogą dodatkowo wystąpić uszkodzenia mechaniczne, np. złamania czy zranienia.



Zachowuj się rozważnie, gdy burza zastanie cię nad wodą, w terenie, Znajdź jak najszybciej schronienie. Schowanie się pod drzewami nie jest właściwym rozwiązaniem.

Postępowanie w przypadku porażenia piorunem.

Udzielając pierwszej pomocy należy przestrzegać tych samych zasad, co przy porażeniu energią elektryczną o niskim napięciu, postępowanie zależy od objawów.

3. Zachowanie się podczas wypadku drogowego

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego to:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- ❖ "zastój" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy brytą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są włączone światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- ❖ w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych), wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- ❖ przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998,997,999,112 jest bezpłatne) lub radia CB wezwij służby ratownicze, policję,
- ❖ jeżeli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu, jeżeli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa.

Zbliżając się do pojazdów, które uległy wypadkowi:

- ❖ weź ze swojego pojazdu gaśnicę,
- ❖ weź ze swojego pojazdu apteczkę,
- ❖ weź ze swojego pojazdu narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub pomoże ci w otwarciu drzwi,
- ❖ weź ze swojego pojazdu nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (scyzoryk, nóż myśliwski, itp.)
- ❖ oceń, czy pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu niebezpiecznemu ruchowi lub przemieszczeniu,
- ❖ sprawdź czy z pojazdu (-ów) nie wycieka lub nie ulatnia się paliwo,
- ❖ zachowaj szczególną ostrożność,

- ❖ spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu, jeżeli nie masz szans na pomoc innych nie trać czasu działaj sam.

Wykonaj następujące czynności jeżeli jesteś przy pojazdach :

- ❖ sprawdź, które drzwi otwierają się i ułatwi to kontakt z poszkodowanymi,
- ❖ jeżeli drzwi nie dają się otworzyć, zbij szybę, w taki sposób, aby nie powodować dodatkowych urazów u poszkodowanych,
- ❖ zbijając szyby zachowaj szczególną ostrożność - pamiętaj, że szkło hartowane (najczęściej szyby boczne) rozpada się na małe ostre kawałki, natomiast szyby klejone (zawsze szyba przednia i w większości przypadków tylna) pękają, ale pozostają zwykle w jednym elemencie,
- ❖ dostań się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale zostaw je w samochodzie,
- ❖ oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają twojemu zdrowiu i życiu, w przypadku jeśli samochód stanie w płomieniach, użyj dostępnej Ci gaśnicy samochodowej - nie obawiaj się zbiornik paliwa nie eksploduje,
- ❖ jeśli stwierdzisz u poszkodowanych brak oznak pulsu i oddechu przystąp do ożywiania,
- ❖ najskuteczniejsze działania przedmedyczne wykonasz z dala od uszkodzonych pojazdów ewakuując poszkodowanych. **Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.**

Zaalarmuj służby ratownicze, a w przypadku gdy:

- ❖ samochód nie jest narażony na niekontrolowany ruch lub przemieszczenie
- ❖ nie ma wycieków paliwa,
- ❖ odłączona jest instalacja elektryczna pojazdu,
- ❖ miejsce zdarzenia jest odpowiednio zabezpieczone,
- ❖ poszkodowani dają oznaki życia, ale są uwięzieni w pojeździe, - przystąp do udzielania im pierwszej pomocy (opatrzenia ran, tamowania krwotoków, ustabilizowania kręgosłupa i kończyn). Kontroluj oddech i czynności serca poszkodowanych, okryj ich kocem lub odzieżą w celu uniknięcia pogłębienia wstrząsu. **Zostań przy poszkodowanych do czasu przybycia ratowników.**



Pamiętaj!

Staraj się, aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.

4. Zasady postępowania w sytuacji zagrożenia nad wodą.

Wysoka temperatura i duża ilość zbiorników wodnych na terenie gminy jest korzystna dla osób odpoczywających. Stanowi to jednak potencjalną przyczynę zagrożeń dla bezpieczeństwa osób przebywających nad wodą. Woda bywa bardzo groźna, o czym szczególnie zapominają młodzi ludzie i osoby będące pod wpływem alkoholu. Jeżeli zobaczysz, że ktoś wypłynął za daleko i nie wraca albo ktoś nagle znika pod wodą, machając przy tym rękoma spieniając wodę, to może być sygnał, że dzieje się coś niepokojącego. Zwracaj uwagę na osoby, wykonujące skoki do wody na tzw. główkę. Podczas lekkomyślnych skoków do wody bardzo często zdarzają się wypadki kończące się urazami kręgosłupa.

Zasady bezpiecznego wypoczynku:

- ❖ pływaj tylko w miejscach strzeżonych albo dozwolonych, na których nie ma znaku zakazu kąpieli,
- ❖ skoki do wody oddawaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
- ❖ jeżeli nagle wpadniesz do wody zatkać ręką usta i nos, żeby uniknąć zakrztuszenia,
- ❖ jeżeli złapie cię skurcz nie panikuj. Staraj się utrzymać na wodzie, wyprostuj nogę i naciągnij mięśnie (palce stopy podciągnij do góry).



Postępowanie w sytuacji, gdy jesteś świadkiem wypadku nad wodą:

- ❖ najpierw zadzwoń po pomoc, jeżeli to plaża strzeżona zwołaj ratownika,
- ❖ poproś o pomoc innych plażowiczów,
- ❖ oceń sytuację i wybierz najodpowiedniejszą metodę wyciągnięcia tonącego, jeżeli nie potrafisz pływać, a ofiara jest daleko od brzegu, musisz zdać się na pomoc innych,
- ❖ rozejrzyj się i znajdź koło ratunkowe, które możesz rzucić z pomostu, pomocny też będzie jakiś długi przedmiot, który możesz podać tonącemu; ewentualnie możesz wykorzystać łódkę albo inny sprzęt pływający,
- ❖ jeżeli sam zdecydujesz się na holowanie tonącego musisz mieć na sobie kamizelkę ratunkową!

Pierwsza pomoc na brzegu:

- ❖ oceń przytomność ofiary, potrząśnij nią i powiedz coś do niej,
- ❖ udroźnij drogi oddechowe, rękę połóż na czole ofiary, bardzo lekko ją odchylając, opuszki palców drugiej ręki połóż na żuchwie i podnieś ją, oczyść jamę ustną z zanieczyszczeń,
- ❖ sprawdź oddech, w tym celu przyłóż głowę do ust ofiary i obserwuj klatkę piersiową, wystarczy 10 sekund,
- ❖ skrzyżowane dłonie połóż na mostku i uciskaj, wykonaj 30 mocnych uciśnień w okolicy serca,
- ❖ wykonaj 2 oddechy ratownicze, powtórz je, jeżeli po 10 sekundach nie zauważysz prawidłowego oddechu,
- ❖ jeżeli oddech wrócił do normy połóż ofiarę w pozycji bocznej ustalonej, żeby nie dopuścić do zachłyśnięcia się wymiotami,
- ❖ okryj ją ciepłym kocem albo ubraniami.

Pierwsza pomoc przy skokach do wody na tzw. główkę:

- ❖ przy holowaniu ofiary podejrzanej o uraz kręgosłupa ułóż ją w wodzie na plecach,

- ❖ unieruchom głowę ofiary, przyda się kołnierz ortopedyczny, jeżeli go nie masz użyj zrolowanych ubrań, ręcznika i obwiń nimi szyję ofiary; ewentualnie wykorzystaj deskę, połóż na niej topielca i na niej wyciągnij go z wody,
- ❖ sprawdź oddech i czynności życiowe, jeżeli zauważysz ich brak zacznij reanimację i czekaj na pomoc fachowców,
- ❖ **nawet jeżeli ofiara jest już przytomna musi ją obejrzeć lekarz, niedoszły topielec trafi do szpitala na obserwację, na co najmniej na 24 godziny.**

Te numery ratują życie:

WOPR - 601 100 100 lub 112 (dyspozytor przekieruje cię do odpowiednich jednostek wodnego pogotowia działających w okolicy)

Pogotowie- 999

Pamiętaj!

- ❖ przedstaw się
- ❖ podaj swój numer telefonu
- ❖ opisz dokładnie miejsce gdzie jesteś
- ❖ podaj stan ofiary



Oznakowanie miejsc rekreacyjnych na terenie gminy

IV.ZAGROŻENIA TECHNICZNE

1. Postępowanie podczas uwolnienia niebezpiecznych substancji – zagrożenie chemiczne

Zagrożenie chemiczne spowodowane ulatnianiem się pierwiastków chemicznych oraz ich związków, mieszanin lub roztworów występujących w środowisku lub powstałych w wyniku działalności człowieka jest niebezpieczne dla życia i zdrowia. Na terenie gminy występuje w minimalnym stopniu. Największe zagrożenie może nastąpić w sytuacji gdy dojdzie do rozszczelnienia się zbiorników z substancjami niebezpiecznymi. Może to mieć miejsce podczas przewozu transportem kolejowym na szlaku Szczecinek – Czaplunek lub transportem kołowym m.in. po drogach nr 20, 173. Źródłem niebezpieczeństwa mogą być m.in. chlor, amoniak, benzyna. Nie wyklucza się znalezienia środków trujących (w tym tzw. Bojowych Środków

Trujących - BŚT) na terenach powojkowych (lasy, byłe obiekty szkoleniowe, składowiska odpadów).



Pamiętaj!

Obowiązkiem każdej osoby, która zauważy wystąpienie awarii jest niezwłoczne powiadomienie o tym osób znajdujących się w strefie zagrożenia oraz Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Straży Miejskiej.

Postępowanie w przypadku otrzymania komunikatu (ostrzeżenia) o zagrożeniu chemicznym:

Jeśli jesteś poza budynkiem (mieszkańcem):

- ❖ udaj się do najbliższego budynku, zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed budynkiem.
- ❖ jeśli to możliwe poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru,
- ❖ w miarę możliwości chroń drogi oddechowe np. oddychając przez chusteczkę do nosa, ubranie lub inny materiał,
- ❖ słuchaj cały czas lokalnego radia lub TV, jeśli jest to możliwe,

Jeśli jesteś w samochodzie:

- ❖ zamknij okna,
- ❖ wyłącz nawiew i klimatyzację,
- ❖ jak najszybciej opuść strefę skażenia,
- ❖ słuchaj lokalnego radia.



Jeśli jesteś w budynku (wewnątrz budynku toksyczne opary mają mniejsze stężenie):

- ❖ zamknij wszystkie okna i drzwi, zaklej wszystkie otwory i kanały,
- ❖ wyłącz wentylację i klimatyzację,
- ❖ uszczelnij otwory wokół drzwi i okien,
- ❖ zamknij zasady do pieców, kominków,
- ❖ gdy miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami:
 - nie dotykaj ust i oczu,
 - umyj się pod prysznicem, a jeśli to jest niemożliwe umyj pod bieżącą wodą ręce, twarz,
 - jeżeli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka, oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub inny materiał.

Jeśli skażenie nastąpiło w budynku (hali produkcyjnej, itp.):

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

Postępowanie w przypadku znalezienia pojemnika z substancją niebezpieczną:

- ❖ nie dotykaj pojemnika,
- ❖ podchodź do przedmiotu (beczka, pojemnik, kanister, itp.) zawsze z wiatrem,
- ❖ zobacz czy na pojemniku są jakiegokolwiek napisy i straż się je zapamiętać,
- ❖ oznacz miejsce w sposób charakterystyczny (kolorowa tkanina, itp.),
- ❖ natychmiast powiadom Policję, Straż Miejską lub straż pożarną,
- ❖ zaczekaj na ich przyjazd w bezpiecznej odległości,
- ❖ w przypadku gdy doszło do skażenia natychmiast należy udać się do lekarza.



Pamiętaj!

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

Środki trujące zachowują swoje właściwości przez wiele lat.

Wysokie temperatury powodują parowanie, a tym samym wzrasta strefa zagrożenia (do skażenia może dojść bez kontaktu z takim środkiem).



Znaki ostrzegawcze zagrożenia substancjami biologicznymi i żrącymi

2. Postępowanie w sytuacji zagrożenia promieniowaniem jonizującym- zagrożenie radiacyjne

Bezpośrednie zagrożenie promieniowaniem jonizującym na terenie gminy nie występuje. Nie jest wykluczone, że może do niego dojść w sytuacji awarii elektrowni atomowych położonych w jednym z ościennych państw lub w wyniku awarii podczas transportu.

Najczęściej występuje w medycynie. Powojkowy charakter południowej części obszaru gminy nakazuje zachowanie środków ostrożności w tym względzie.

Promieniowanie jonizujące - promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości mniejszej niż 100 nanometrów.

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Nie dotykaj, nie demontuj, nie otwieraj pojemników, w których mogą znajdować się materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne (z którymi możesz mieć styczność np. podczas katastrofy drogowej z udziałem pojazdu transportującego materiały promieniotwórcze lub rozszczepialne). Nie zbliżaj się do materiałów promieniotwórczych lub rozszczepialnych nieznanego pochodzenia (np. porzuconych), nie kupuj ich, nie przechowuj w kieszeniach, biurkach, teczkach itp.

Pamiętaj podstawowych zasadach ochrony radiologicznej:

- ❖ im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania tym mniejsza dawka,
- ❖ im dalej od źródła promieniowania tym bezpieczniej,
- ❖ osłona osłabia promieniowanie.

W przypadku znalezienia przedmiotu nieznanego pochodzenia oznaczonego symbolem promieniowania jonizującego powiadom:

- ❖ Straż Miejską
- ❖ Policję
- ❖ Straż Pożarną
- ❖ Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego



Oznaczenie promieniowania jonizującego

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

- ❖ zachowaj spokój, nie każdy wypadek związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczych jest dla ciebie niebezpieczny,
- ❖ komunikat o wystąpieniu zagrożenia radiacyjnego (np. z powodu poważnych awarii reaktorów jądrowych w państwach ościennych), będzie podany do publicznej wiadomości,
- ❖ uważnie i stale słuchaj oficjalnych komunikatów m.in. radiowych i telewizyjnych, zawierających informacje o:
 - zdarzeniu i sytuacji radiacyjnej,
 - przewidywanym rozwoju sytuacji,
 - skutkach zdarzenia dla ludzi i środowiska,
 - sposobie postępowania, w tym możliwych do zastosowania środkach i działaniach dla ochrony zdrowia (takich jak np. podanie preparatów jodu stabilnego).
 - postępuj zgodnie z treścią podawanych komunikatów!

W razie zalecenia pozostania w domu:

- ❖ zamknij okna i drzwi,
- ❖ wyłącz wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- ❖ zamknij (uszczelnij) zasuwę piecowe i kominowe, zabezpiecz inne otwory w mieszkaniu (budynku),
- ❖ ukryj zwierzęta, inwentarz nakarm przechowywaną w zamknięciu paszą,
- ❖ przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, przed schowaniem niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz,
- ❖ unikaj spożywania: żywności z twojego ogrodu, warzyw i owoców nieznanego pochodzenia, wody z niepewnych źródeł, mleka od krów i kóz wypasanych na skażonym terenie lub karmionych skażoną paszą i pojonych skażoną wodą,
- ❖ pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu odwołania zalecenia przez władze lokalne (służby ratownicze),
- ❖ jeśli musisz wyjść na zewnątrz zakryj nos i usta mokrym ręcznikiem, chusteczką itp.,
- ❖ gdy powracasz z zewnątrz do miejsca schronienia:
 - umyj całe ciało (łącznie z włosami), zmień buty i odzież,
 - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij (dalsze postępowanie zalecą lokalne władze).

3. Postępowanie podczas powstania katastrofy budowlanej.

Katastrofą budowlaną jest niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów. Zadbaj o odpowiednie warunki eksploatacji budynku i nie przeciążaj jego konstrukcji.

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej:

- ❖ niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję lub Pogotowie Ratunkowe,
- ❖ oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- ❖ gdy nie ma groźby pożaru lub wybuchu, udziel pomocy poszkodowanym,
- ❖ stosuj się do poleceń służb ratowniczych,

Opuszczając dom lub mieszkanie, jeśli to możliwe:

- ❖ wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
- ❖ zabierz ze sobą ważne dokumenty (w tym dowód tożsamości), żywność, koce, odzież, pieniądze, leki,
- ❖ zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o dzieciach, osobach starszych, niesamodzielnych i sąsiadach,
- ❖ przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność,
- ❖ gdy nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, jeśli to możliwe, wyjdź przez okno.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu lub mieszkania:

- ❖ wywieś w oknie dobrze widoczną tkaninę, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy zostaniesz unieruchomiony (przysypany):

- ❖ jeśli masz nieograniczony dostęp do świeżego powietrza – nawołuj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen,
- ❖ jeżeli masz telefon komórkowy – użyj go w celu wezwania pomocy,
- ❖ stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom o swojej obecności i położeniu,
- ❖ zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze,
- ❖ oszczędzaj siły i zachowaj spokój.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia i opuszczeniu domu (mieszkania):

- ❖ nie utrudniaj pracy ratownikom,
- ❖ powiadom kierującego działaniem ratowniczym o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- ❖ jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przełącz je niezwłocznie kierującemu działaniem ratowniczym,
- ❖ udaj się na wskazane przez służby ratownicze miejsce; nie wracaj na miejsce katastrofy,
- ❖ nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego, która określi czy takie wejście jest bezpieczne,
- ❖ jeżeli doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej (nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach),
- ❖ zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz gminy/miasta,
- ❖ jeśli katastrofie budowlanej towarzyszy pożar postępuj tak, jak w czasie pożaru.

4. Postępowanie w przypadku braku dostaw energii elektrycznej.

Awaryjne w dostawie prądu mogą mieć miejsce na terenie gminy. Zagrożenie jest średnie. Awaryjne zdarzają się najczęściej w przypadku zerwania linii energetycznych pod wpływem przewalonych drzew podczas wichury, pęknięcia przewodów w wyniku oblodzenia. Ograniczenia w dostawie prądu mogą trwać nawet do kilku dni. O planowanych przerwach w dostawie prądu informuje każdorazowo dystrybutor energii (dostawca). Ograniczenia w dostawie prądu są szczególnie uciążliwe, jeśli mieszkają z tobą małe dzieci lub/i osoby starsze przyjmujące regularnie lekarstwa lub chore które wymagają stosowania specjalistycznego sprzętu zasilanego energią elektryczną.

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

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- ❖ w miejscu ustalonym z domownikami przygotuj latarkę oraz zapas baterii,
- ❖ o ile to możliwe – zaopatr się w generator prądu oraz niezbędny zapas paliwa.
- ❖ jeśli na co dzień w domu korzystasz z hydroforu w celu dostarczenia wody – utrzymuj na bieżąco zapas wody butelkowanej,
- ❖ jeśli na co dzień korzystasz z kuchenki elektrycznej do przygotowywania posiłków, rozważ potrzebę posiadania turystycznej kuchenki gazowej na wypadek kilkudniowych zaników energii elektrycznej,

Postępowanie podczas wystąpienia awarii elektrycznej:

- ❖ sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd – prądu brakować może jedynie w twoim domu, czego powodem może być awaria bezpiecznika lub przepalenie obwodów elektrycznych. Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, zadzwoń do zakładu energetycznego.
- ❖ jeśli będziesz zmuszony wyjść na zewnątrz, by zbadać sytuację, zabierz ze sobą latarkę i zwracaj uwagę na zerwane druty elektryczne (nie podchodź do nich) – natychmiast zgłoś ten fakt do zakładu energetycznego,
- ❖ do oświetlenia używaj latarek, a także świec i lamp naftowych pamiętając o właściwym korzystaniu z nich, w związku z zagrożeniem pożarowym,
- ❖ wyłącz urządzenia w domu – gdy większość z nich (lodówki, termy i bojler, wentylatory i pompy) pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci, w momencie przywrócenia dopływu prądu,
- ❖ lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to tylko możliwe – jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte (zimną część produktów można przechowywać w odpowiednim pojemniku na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera, można zamrozić wodę w pojemnikach na zewnątrz i przynieść do lodówki, by móc trzymać jedzenie w chłodzie); jedz w pierwszej kolejności produkty o krótszym terminie przydatności – w przypadku jakichkolwiek wątpliwości wyrzuć je,
- ❖ ostrożnie używaj przenośnych generatorów prądu – mogą one być używane w celu dostarczenia ograniczonej ilości energii w czasie przerw w dopływie; nigdy nie uruchamiaj przenośnych urządzeń w domu lub garażu – mogą wywołać pożar i zaccadzenie; generatory instaluj i eksploatuj zgodnie z instrukcją.
- ❖ jeśli wodę uzyskujesz ze studni lub zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody do czasu, gdy przywrócony zostanie dopływ prądu – we wspomnianych zbiornikach wykorzystuje się pompy elektryczne, które nie będą działać bez prądu.
- ❖ Zimą pamiętaj o spuszczeniu wody z instalacji wodnej i centralnego ogrzewania, zabezpiecz pompy, termy, bojler, odpływy zlewozmywaków i pralek – instalacje z zimną wodą, mogą zamarzać, gdy nie ma prądu; by uniknąć poważnego zalania, gdy wzrasta temperatura, zakręć zawory – nigdy nie włączaj jakiegokolwiek podgrzewacza wody, o ile zbiornik nie jest pełny.

Awaria energetyczna zimą – utrzymywanie ciepła

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

Pamiętaj!

O regularnych przeglądach urządzeń grzewczych.

Urządzenia gazowe mogą nie funkcjonować, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.

V. ZAGROŻENIE TERRORYZMEM

1. Postępowanie w sytuacji zagrożenia atakiem terrorystycznym

Terroryzm to szeroki termin na oznaczenie użycia siły lub przemocy w stosunku do osób lub własności, w celu zastraszenia, przymuszenia lub okupu. Trudno jest ocenić zagrożenie takim atakiem na terenie gminy. Niewątpliwie występuje ono m.in. w dużych aglomeracjach, ośrodkach administracji państwowej i publicznej oraz instytucji międzynarodowych. Terrorysty często występują z pogroźkami, by wywołać strach w społeczeństwie i przekonać obywateli, że Rząd nie jest w stanie zapobiec terrorowi. Skutki terroryzmu mogą obejmować znaczną liczbę ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostępie do tak podstawowych usług, jak: elektryczność, dostawy wody, komunikacja miejska, telekomunikacja i opieka medyczna.

Skutkiem ataku terrorystycznego może być znaczna liczba ofiar, uszkodzenia budynków, zakłócenia w dostawach prądu, wody i gazu, brak łączności telefonicznej i internetowej, ograniczony dostęp do opieki medycznej, zawieszenie funkcjonowania komunikacji miejskiej, itd.

Pamiętaj!

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

Jeśli nie pozostajesz obojętny na zagrożenie terrorystyczne:

- ❖ bądź czujnym i zorientowanym w tym, co dzieje się w najbliższym otoczeniu ponieważ cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych,
- ❖ w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności dlatego zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania.
- ❖ nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków i nie pozostawiaj bagażu bez opieki,
- ❖ zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne i którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, dworca lub zatłoczonych miejsc (zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe, zwłaszcza wtedy gdy udajesz się w obce sobie miejsca),
- ❖ zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia, zwracając uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

W swoim bezpośrednim otoczeniu należy zwracać uwagę na:

- ❖ osoby, które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty, które mogą stać się celem zamachu (np. lotniska, stacje metra, dworce kolejowe, obiekty sportowe, centra handlowe, miejsca kultu religijnego), częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach,
- ❖ nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów, w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów,
- ❖ nietypowe zachowania kolegów z pracy, np. nieuzasadnione próby dotarcia do planów biurowca czy wynoszenie dokumentów lub materiałów, które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów,
- ❖ podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych),
- ❖ **pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, paczki i pakunki,**
- ❖ w celu uniknięcia bezpośredniego niebezpieczeństwa, zawsze warto zachować czujność, zwłaszcza w miejscach, gdzie znajduje się duża liczba ludzi, np. w trakcie zakupów, w podróży, podczas uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych,
- ❖ podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się jej nie spodziewamy,
- ❖ samochody, a zwłaszcza furgonetki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami np. w bliskim sąsiedztwie kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń.

Stosuj się do następujących zasad:

- ❖ w przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadom służbę ochrony obiektu lub jego administratora oraz Policję,
- ❖ nie rozpowszechniaj informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki,
- ❖ nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwuj i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania),
- ❖ zgłaszając informację o zagrożeniu należy podać swoje nazwisko oraz numer telefonu,
- ❖ rodzaj zagrożenia i wskazujące nań przesłanki (podejrzane osoby, pozostawiony bez dozoru pakunek, informacja przekazana przez inną osobę),
- ❖ adres zagrożonego obiektu, możliwie dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. pojawiające się nagle u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych).

Pamiętaj!

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

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

2. Postępowanie w sytuacji zamachu terrorystycznego z użyciem urządzeń wybuchowych:

- ❖ nie bagatelizuj, nie lekceważ informacji o zagrożeniu incydem bombowym,
- ❖ nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków,
- ❖ nie pozostawiaj własnego bagażu bez opieki,
- ❖ każdy przedmiot z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo jeśli widzisz, że został po zostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznaj za podejrzany,
- ❖ nie dotykaj, a tym bardziej nie przemieszczaj podejrzanych pakunków; jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia; nie używaj w jej pobliżu telefonu komórkowego, odbiorników fal radiowych, itp.,
- ❖ zachowaj spokój i poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu o zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki,
- ❖ poinformuj Policję lub/oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu,
- ❖ do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpiecz zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo,
- ❖ jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem; po drodze informuj o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę,
- ❖ po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udaj się do wyjścia poza strefę zagrożoną,
- ❖ po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją więc bezwzględnie wykonuj polecenia funkcjonariuszy.

3. Postępowanie w przypadku podejrzanej przesyłki z urządzeniem wybuchowym należy zwrócić uwagę na:

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

Jeśli otrzymałeś inną podejrzaną przesyłkę:

- ❖ Nie dotykaj jej! Przesyłki nie wolno otwierać, ścisnąć ani deformować. Jeśli wzięłeś już ją do ręki to odłóż delikatnie kładąc na gładkiej powierzchni. Oddal się na odległość

minimum 10 m, a w przypadku pomieszczenia po prostu je opuść. Bezwzględnie powiadom Policję. Po przybyciu właściwych służb stosuj się bezwzględnie do ich zaleceń.

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

4. Postępowanie w przypadku jeśli zostaniesz zakładnikiem terrorystów:

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

Pamiętaj!
Twoim zadaniem jest przetrwanie!

V. EWAKUACJA

Postępowanie podczas ewakuacji z obszarów szczególnego ryzyka.

Ewakuacja może być prowadzona w celu wyprowadzenia osób z rejonów zagrożonych. Może to nastąpić w sytuacji zagrożenia powstałego w wyniku pożaru, wypadku drogowego, kolejowego podczas którego nastąpiło rozszczelnienie się zbiorników z niebezpieczną substancją, itp. Ewakuację może zarządzić kierujący działaniami ratowniczymi.

Ewakuacja – przewiezienie, wyniesienie lub wyprowadzenie poza strefę zagrożoną ludzi, zwierząt lub mienia.

Postępowanie podczas ewakuacji:

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

Zasady postępowania podczas ewakuacji z budynku:

- ❖ po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych, np. supermarketach, halach widowiskowo-sportowych, kinach, niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych zgodnie z kierunkiem znaków ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierującego ewakuacją.
- ❖ przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszaj się nisko przy ziemi oraz wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ewakuacji,
- ❖ w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka (by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron).
- ❖ ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.
- ❖ wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.
- ❖ podczas ewakuacji nie korzystaj z wind!
- ❖ wskaż służbom ratowniczym lub porządkowym, gdzie w sąsiedztwie mieszkają osoby starsze i niepełnosprawne!

W przypadku ewakuacji z domu (mieszkania)

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

VI. PRZEPISY PRAWNE

Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483 z późn. zm.)

- Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym (Nr 89, poz. 590 ze zmianami)
- Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej (Dz. U. Nr 62, poz. 558 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 21 czerwca 2002 r. o stanie wyjątkowym (Dz. U. Nr 113, poz. 985 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 29 sierpnia 2002 r. o stanie wojennym oraz o kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. Nr 156, poz. 1301 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony RP (Dz. U. z 2004r. Nr 241, poz. 2416 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 8 marca 1999 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2013 r. poz. 594, 1318, z 2014 r. poz. 379)
- Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. Nr 191, poz. 1410 z późn. zm.)
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie szczegółowego działania szefa Obrony Cywilnej Kraju, szefów obrony cywilnej województw, powiatów i gmin (Dz. U. Nr 96, poz. 850)
- Prawo ochrony środowiska (Dz.U.08.25.150)
- Ustawa z dnia 29 listopada 2000 r. Prawo atomowe (Dz.U.07.42.276 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz.U. z 2010 r., Nr 243, poz. 1623 z późn. zm.)

VII. INNE

Opracowanie:

Urząd Miejski w Bornem Sulinowie
ul. Al. Niepodległości 6, 78-449 Borne Sulinowo

Materiały źródłowe:

- www.policja.pl
- www.straz.gov.pl
- www.imgw.pl
- www.antyterroryzm.gov.pl
- www.mswia.gov.pl
- M. Buchfelder, A. Buchfelder: Podręcznik pierwszej pomocy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- M. Borowiecki, Z. Pytasz, E. Rygała: Bądźmy bezpieczni Podręcznik, Wydawnictwo Szkolne PWN
- T. Boszkiewicz: Przegląd Pożarniczy 10/97

Źródła wykorzystanych ilustracji w kolejności występowania w publikacji:

- własne
- strony internetowe.