

# BĄDŹ GOTOWY!

PORADNIK NA CZAS  
KRYZYSU I WOJNY

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2022 r.

**Skład i realizacja**  
**RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA**

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

**Wydanie I**  
**Warszawa, 2022 r.**

# SPIS TREŚCI

## 1. Kryzys i wojna - str.2

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

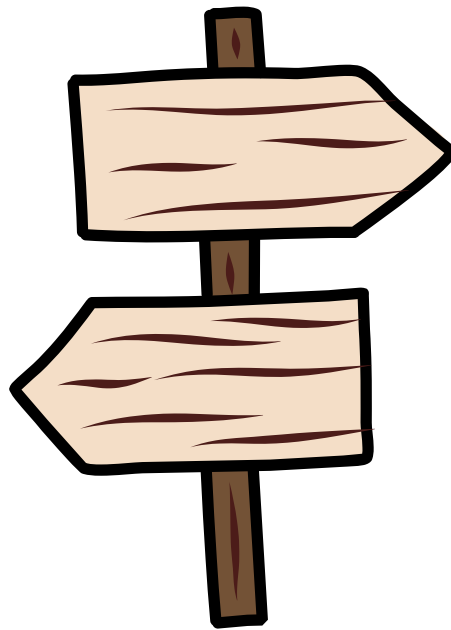
## 2. Działania w czasie zagrożenia - str. 18

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

# 1. KRYZYS I WOJNA

## Czym jest kryzys?

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



## Czym jest wojna?

Wojna to zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami lub grupami etnicznymi, religijnymi i społecznymi. Brak jest jednak jednoznacznej, powszechnie uznanej definicji wojny. Współczesne definicje nie uznają jej za zjawisko czysto militarne, lecz łączące obszary polityki wewnętrznej i zagranicznej, gospodarki, działań militarnych oraz informacyjnych.



## Korzyści planowania

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



Zwiększasz szansę na  
zapewnienie sobie  
i swoim bliskim  
bezpieczeństwa

Ograniczysz szkody  
materialne

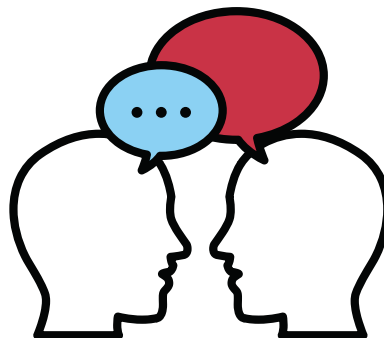


## Odporność na poziomie rodziny

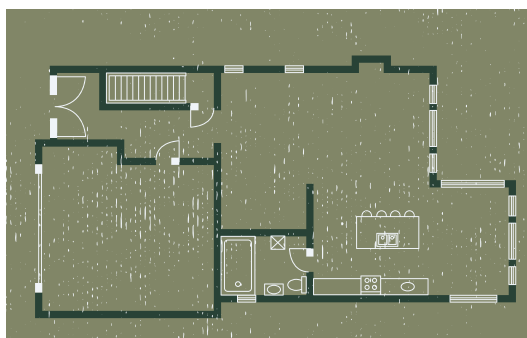
Budowanie odporności na zagrożenia powinniśmy zacząć od najbliższego wszystkim poziomem – rodziny.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich:

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



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



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



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



# Deinformacja

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

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

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

Zanim uznasz informację za wiarygodną, zadaj sobie kilka pytań:

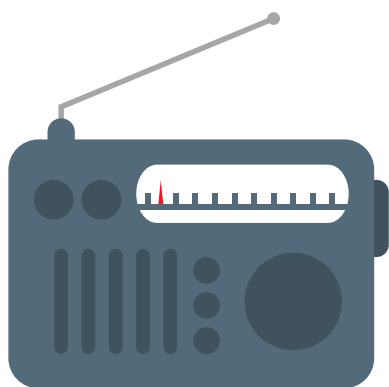
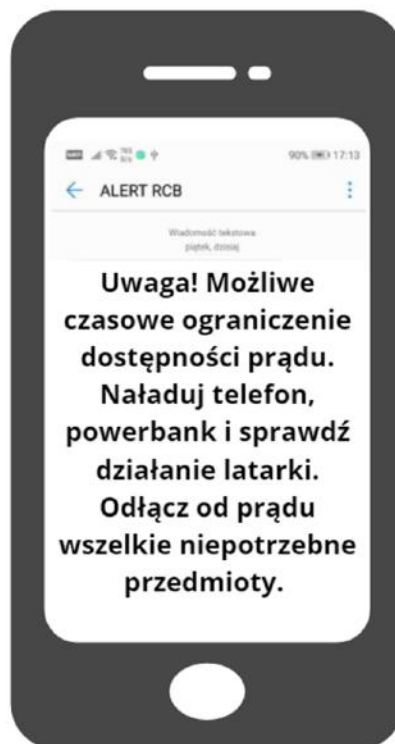
- Czy autor wypowiedzi (źródło informacji) jest znane?
- Czy informacja może mieć wpływ na Twoje decyzje?
- Czy źródło informacji jest rzetelne i występuje co najmniej w dwóch niezależnych od siebie i wiarygodnych źródłach?
- Czy informacja jest dostępna w ogólnopolskich mediach?
- Czy informacja występuje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

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

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

## Bądź gotowy na alerty

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



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



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

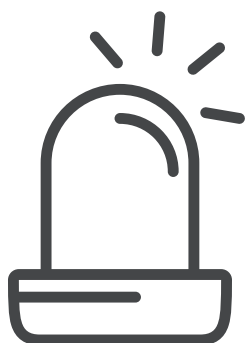


## Bądź gotowy na alerty

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

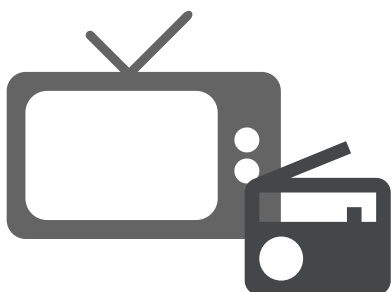
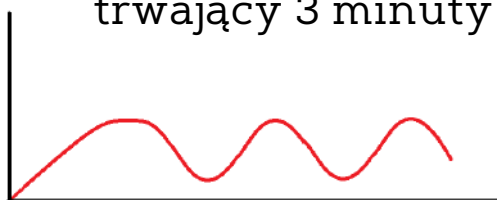


# Ogłaszanie alarmu



## Syreny

Dźwięk modulowany  
trwający 3 minuty



## Rozgłośnię

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

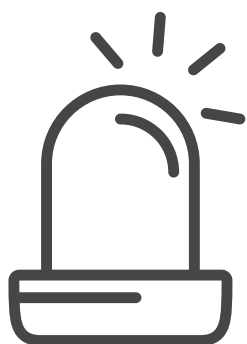


## Sygnal wizualny

żółty trójkąt

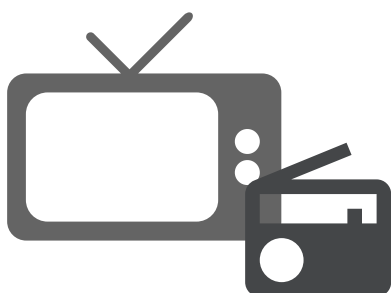
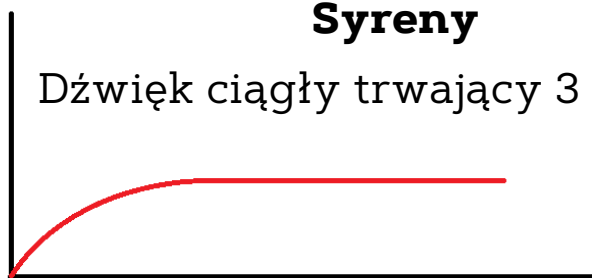
## Jak się zachować?

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



## Syreny

Dźwięk ciągły trwający 3 minuty



## Rozgłośnie

3x zapowiedź

"Uwaga! Uwaga!

Odwołuję alarm..... dla ....."

## Jak się zachować?

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

# Zadbaj o innych!

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

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

## Co zrobić, aby pomóc innym? Jeśli to możliwe:

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



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



- Zaproponuj transport potrzebującym podczas ewakuacji;



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



## Zestaw ewakuacyjny

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

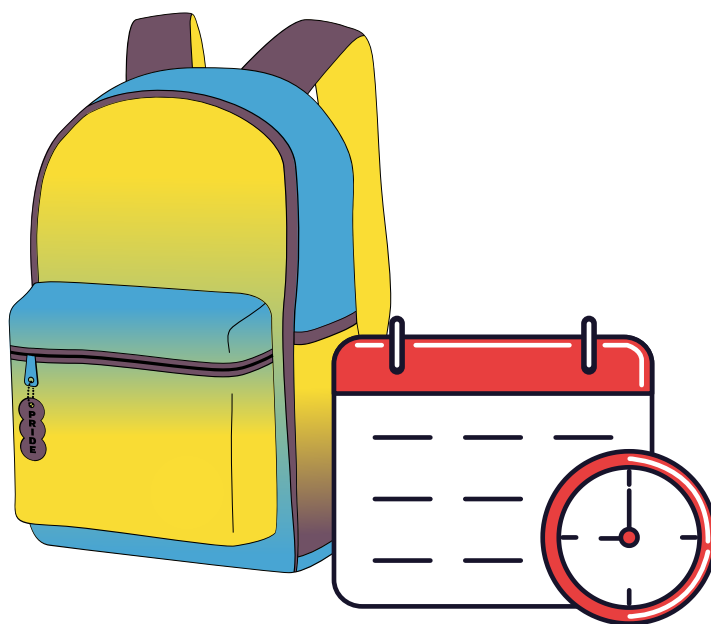
Aby oszczędzić czas i mieć pewność, że zabierzesz wszystko co potrzebne, warto odpowiednio wcześniej zadbać o przygotowanie zestawu ewakuacyjnego, który pomoże Ci w pierwszych dniach poza domem.

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

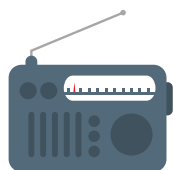
Podczas kryzysu ryzyko problemów z dostępnością prądu, wody i pożywienia jest bardzo duże. Upewnij się odpowiednio wcześniej, że masz wszystko, co będzie Ci potrzebne. Twoim celem jest przetrwanie tygodnia.

Film dot. przygotowania plecaka ewakuacyjnego realizowany w ramach Akademii Bezpieczeństwa RCB znajdziesz pod adresem:

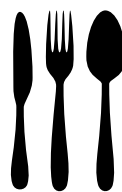
<https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjI&t=425s>



# Co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym?



Radio na baterie • • Komplet sztućców  
+ baterie



Latarka + baterie • • Kurtka  
• przeciwdeszczowa



Najpotrzebniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach + pendrive ze skanami)

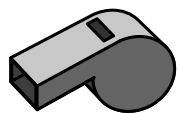
• Apteczka (leki indywidualne, paracetamol, ibuprofen, środki przeciw bieguncie, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, folia termiczna, plastry, bandaże, plastry chemiczne)



• Śpiwór



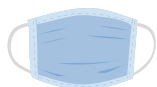
• Worki na śmieci



Gwizdek • • Ubranie na zmianę



Zapalniczka/zapałki • • Mydło, żel do dezynfekcji



Maski • • Kombinerki, łom,  
oddechowe/ochronne narzędzie wielofunkcyjne

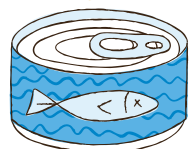


Mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS • • Gotówkę w niewielkich nominałach – możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo



Otwieracz do puszek •

Posiłki na 2 dni • • Butelkę filtrującą z nowym filtrem



Nóż, ołówek i notes •

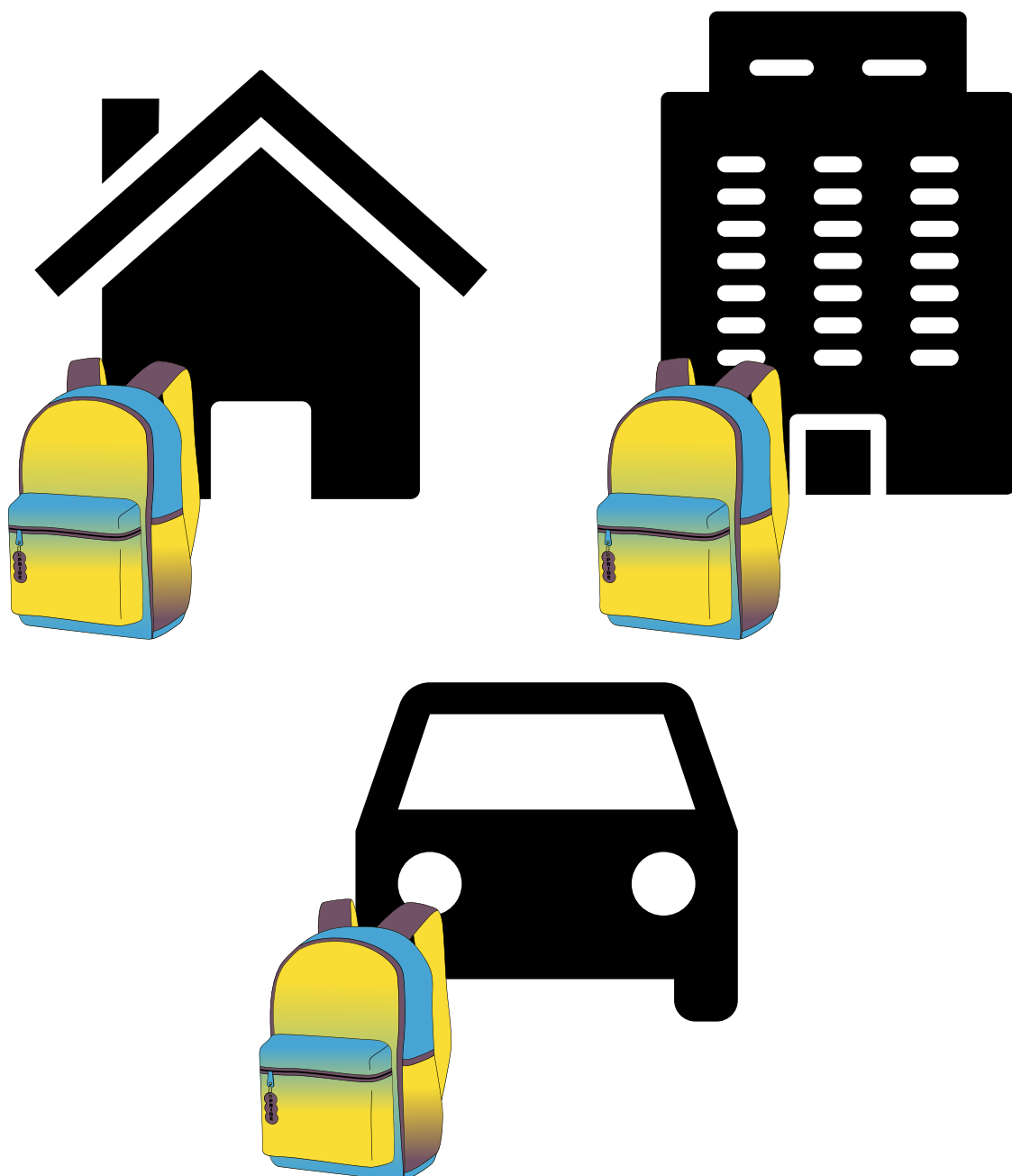
• Gumy, sznurki, opaska zaciskowa



Dołącz do plecaka kartę z nazwiskiem i adresem.

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

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



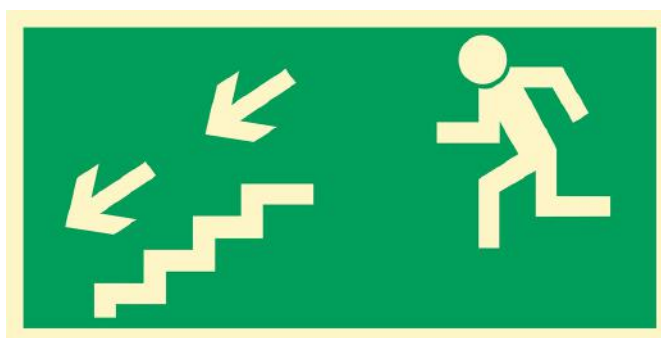
## Schronienie i zabezpieczenie logistyczne

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



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

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





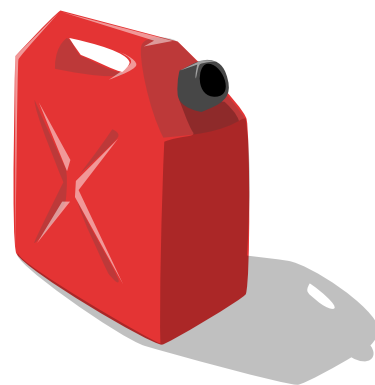
# Ewakuacja

Ewakuacja może mieć charakter dobrowolny lub przymusowy.

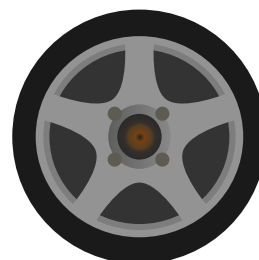
Jak się do niej przygotować?

## Działania prewencyjne:

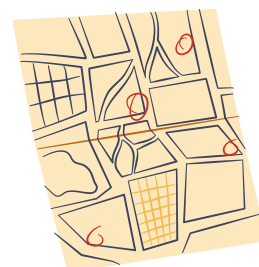
- utrzyj rezerwy paliwa - jeżeli to możliwe trzymaj w garażu kanister wypełniony paliwem. Może przydać się w sytuacji konieczności nagłego wyjazdu. Jeśli nie masz możliwości zgromadzenia zapasów, a podejrzewasz, że niebawem będziesz musiał się ewakuować - zatankuj samochód do pełna na najbliższej stacji;



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



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



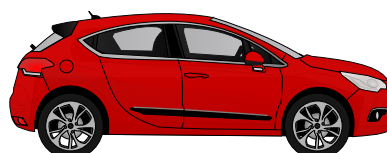
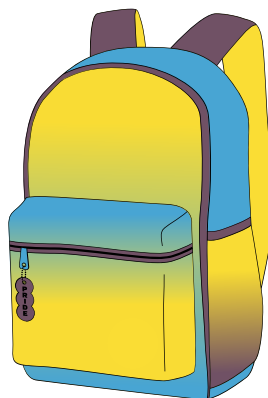
- ustal z bliskimi miejsce kontaktowe, do którego udacie się w razie przypadkowego rozdzielenia (miejsce, do którego każdy będzie mógł bez przeszkód dotrzeć).



# Ewakuacja

## Przed ewakuacją:

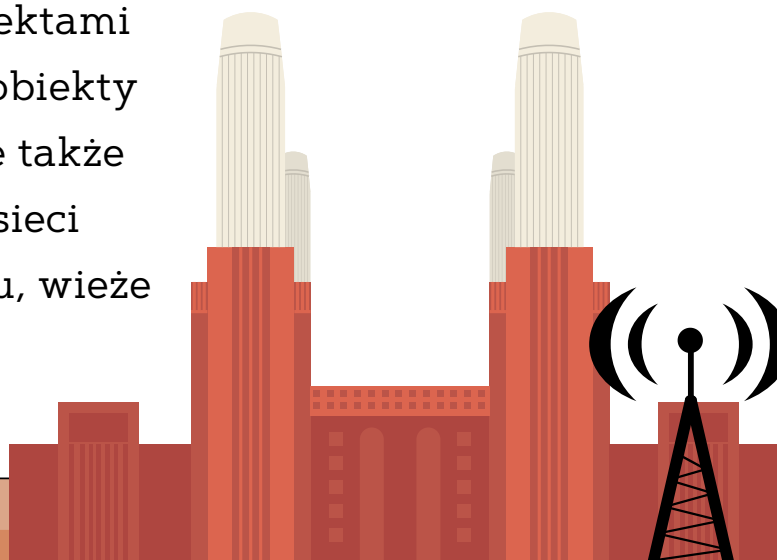
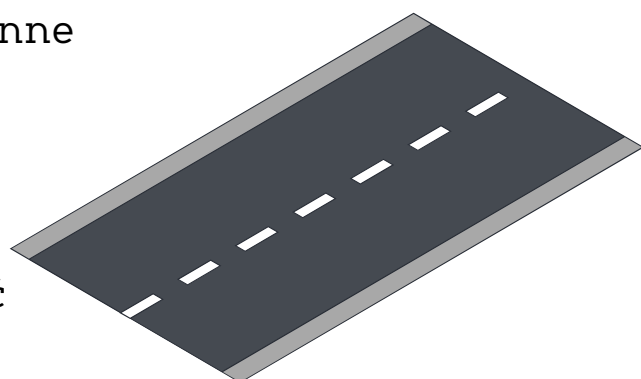
- przebierz się w ubranie zapewniające ochronę – pamiętaj o kurtce, butach z grubą podeszwą, i czapce. Załóż spodnie bojówki i ubieraj się "na cebulkę". Unikaj kolorów brązowych, zielonych oraz plecaków moro – możesz zostać uznany za żołnierza!
- zabierz przygotowany wcześniej plecak ratunkowy, a jeżeli go nie masz, zbierz w jedno miejsce wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy;
- przed wyjściem zabezpiecz swój dom – zakręć zawory wody i gazu, odłącz wszystkie urządzenia elektryczne, usuń produkty z lodówki i zamrażarki, zamknij drzwi na klucz;
- jeśli spóźnisz się na zorganizowany przez służby/administrację transport z miejsca ewakuacji – idź pieszo;
- jeśli zdecydujesz się na indywidualną ewakuację, podróżuj z rodziną jednym samochodem. Ograniczysz ryzyko rozdzielenia.



# Ewakuacja

## Droga ewakuacji:

- wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją;
- korzystaj z zalecanych przez służby tras – inne drogi mogą być zablokowane;
- zachowaj ostrożność podczas jazdy po mostach i wiaduktach, nie zatrzymuj się pod przewodami wysokiego napięcia;
- unikaj dróg nieznanymi oraz tych ze szczególnie ważnymi obiektami (to nie tylko obiekty wojskowe, ale także elektrownie, sieci przesyłu gazu, wieże telefoniczne).



## 2. DZIAŁANIA W CZASIE ZAGROZENIA

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

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

### **Uważaj z kim rozmawiasz!**

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

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

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

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

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



### Działania prewencyjne:

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

- Przypomnij sobie zasady udzielania pierwszej pomocy (czy pamiętasz jak zatrzymać krwawienie i wykonać sztuczne oddychanie?);
- Wchodząc do budynku zapamiętaj układ pomieszczeń i możliwe drogi ewakuacji – wyrób w sobie ten nawyk. W przypadku wystrzałów będziesz znał najlepszą drogę ucieczki.



# Strzały z broni palnej

## W czasie strzelaniny

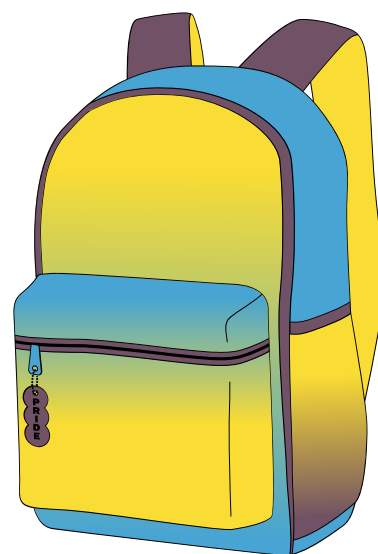
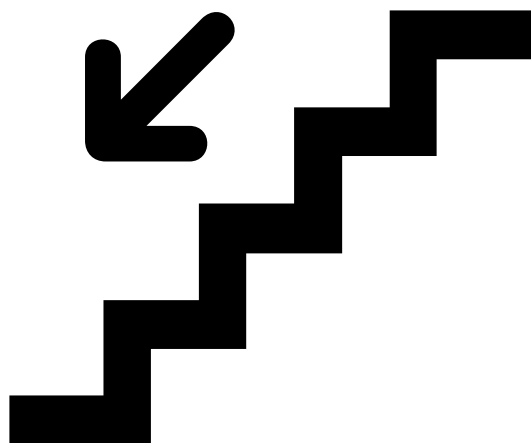
- Najważniejsze jest usunięcie się z linii strzału napastnika. Uciekaj jak najdalej, a jeśli to możliwe, poinformuj innych o lokalizacji osoby, która strzela/ może oddać strzał. Unikaj kontaktu z uzbrojonymi ludźmi;
- Jeżeli nie możesz uciec - ukryj się. Wykorzystaj ukształtowanie terenu i dostępne przeszkody (mury, metalowe konstrukcje). Wycisz telefon, zamknij i zabarykaduj drzwi, opuść rolety i wyłącz światło. Zachowaj spokój. Unikaj ukryć grupowych. 5 osób zamkniętych w szafie zwiększa prawdopodobieństwo powstania dodatkowego hałasu! Jeżeli strzały ucichną, możesz poszukać bezpieczniejszego schronienia;
- Jeżeli ucieczka i kryjówka nie zdały egzaminu - walcz. Wykorzystaj wszystkie swoje atuty. Nie bój się zranić napastnika - to on jest „tym złym”. Twoja bierność może zadecydować o życiu wielu innych osób.



## Działania prewencyjne

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

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



## Gdy będziesz świadkiem wybuchu:

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

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





## Substancje chemiczne

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

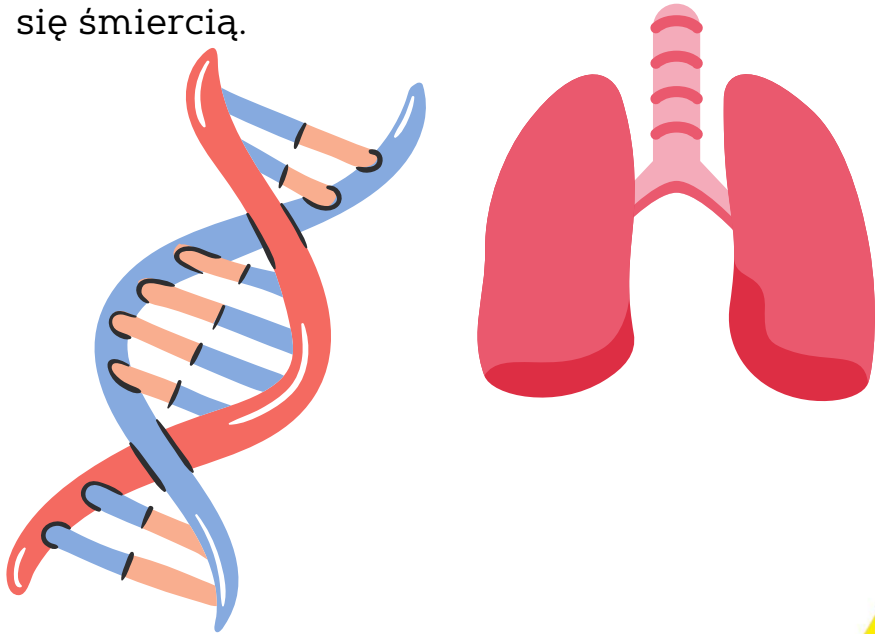


### Co zrobić w razie kontaktu z niebezpieczną substancją chemiczną?

- Jak najszybciej opuść skażony obszar;
- Poruszaj się w odwrotnym kierunku niż wiatr;
- Chronь drogi oddechowe i skórę;
- Po powrocie ze skażonego terenu weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania;
- Jeżeli jesteś w budynku uszczelnij okna, drzwi i wentylatory;
- Nie wychodź bez powodu na zewnątrz;
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

## Substancje biologiczne

Skażenie wiąże się z kontaktem z bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami i toksynami. Do infekcji dochodzi głównie przez drogi oddechowe, przewód pokarmowy, oczy oraz kontakt z podrażnioną skórą. Najczęściej kończy się śmiercią.



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



- Jak najszybciej opuść skażony obszar;
- Chroń drogi oddechowe i skórę - jeżeli istnieje podejrzenie kontaktu z niebezpiecznymi substancjami biologicznymi, maska ochronna może ograniczyć ryzyko zarażenia;
- Dezynfekuj ręce i dbaj o higienę;
- Weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś poza miejsce swojego przebywania;
- Zostań w budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylatory i klimatyzatory.

## Substancje radiologiczne i jądrowe

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

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



# Substancje radiologiczne i jądrowe

## Co robić, jeżeli doszło do uwolnienia substancji niebezpiecznych?

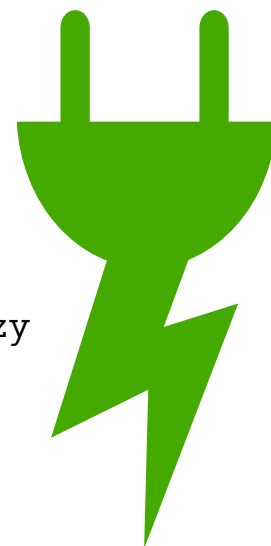
- Wejdź do najbliższego budynku, aby uniknąć napromieniowania. Jeżeli to możliwe, schroń się w piwnicy, schronie, parkingu podziemnym lub metrze. Odsuń się od ścian zewnętrznych;
- Jeżeli wracasz ze skażonego terenu weź prysznic i załóż czyste ubrania. Brudne ubrania zapakuj do plastikowego worka i wynieś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

## Brak prądu

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

### Jak przygotować się na przerwę w dostępie do energii elektrycznej?

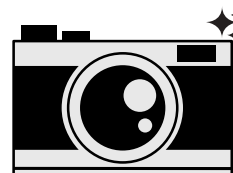
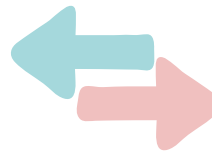
- Przygotuj się na konieczność zapewnienia alternatywnego zasilania - agregat prądotwórczy oraz rezerwa paliwa zapewnią długotrwały dostęp do prądu. W przypadku ewakuacji niezwykle przydatnym będzie naładowany powerbank oraz ładowarka samochodowa;
- Ogranicz korzystanie z telefonu komórkowego - wyłącz WI-FI, pakiet danych, uruchom tryb energooszczędny;
- Stwórz listę najpotrzebniejszych rzeczy zasilanych energią elektryczną i przygotuj zestaw pasujących do nich baterii. Pamiętaj o przygotowaniu radia zasilanego bateriami;
- Przygotuj latarkę, świece, zapałki/zapalniczkę, apteczkę oraz zapasy jedzenia, które nie wymagają prądu do przygotowania;
- Zabezpiecz odpowiednią ilość gotówki, która pomoże ci przetrwać pierwsze dni (bankomaty mogą nie działać!);
- Grill ogrodowy może pomóc w przygotowaniu potraw i służyć jako awaryjne palenisko.



# Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu

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

- Zachowaj spokój;
- Jeżeli widzisz na swojej drodze żołnierzy – zmień kierunek. Wybierz alternatywną drogę i nie narażaj się na niepotrzebny kontakt;
- Nie zbliżaj się do obcych samochodów, nie przyglądaj się sprzętowi wojskowemu – możesz zostać uznany za szpiega;
- Nie rób zdjęć i nie nagrywaj żołnierzy – to może sprowokować ich do agresji wobec Ciebie;
- Podczas rozmowy nie trzymaj rąk w kieszeni ani nie wykonuj gwałtownych ruchów;
- Nie kłóć się z osobą uzbrojoną;
- Jeśli żołnierz obcy będzie chciał skontrolować dokumenty – daj mu je. Nie odwracaj wzroku. Stój nieruchomo. Postępuj zgodnie z jego poleceniami. Nie rozglądaj, nie rozmawiaj z innymi.



## Obcy żołnierze i czasowe zajęcie terenu

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



- Zaopatrz się w wodę – napełnij butelki, garnki, a nawet wannę. Jeśli to możliwe zabezpiecz wodę ze studni;
- Korzystaj ze zgromadzonej wcześniej żywności lub tej rozdawanej w ramach pomocy humanitarnej;
- Nawet jeśli okoliczny sklep został zniszczony, możesz znaleźć tam jedzenie;
- Nie wychodź bez potrzeby po zmierzchu – każdy może uznać Cię za szpiega lub zwiadowcę;
- Zakładaj ubrania w neutralnych kolorach – bez symboli i emblematów;
- Znajdź towarzyszy. Razem będzie Wam różniej i zapewnicie sobie większą szansę na obronę.

# Sytuacja zakładnicza

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

## Wzorowy zakładnik:

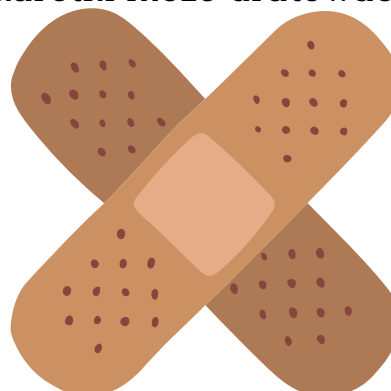
- Postępuj zgodnie z instrukcjami porywaczy. Im dłużej przebywacie razem, tym mniejsza szansa, że zrobi Ci krzywdę;
- Nie próbuj nawiązywać rozmowy. Odpowiadaj uprzejmie. Nie kłóć się, nie błagaj, nie tłumacz, nie usprawiedliwiał;
- Nie odwracaj się od niego plecami i utrzymuj kontakt wzrokowy;
- Jedz to, co ci dadzą nawet jeśli nie masz ochoty;
- Odpoczywaj i dużo śpij;
- Uciekaj dopiero wtedy, gdy jesteś pewien, że ci się uda.





# Pierwsza pomoc

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



Przystępując do udzielania pierwszej pomocy zastosuj się do poniższych kroków:

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

## Czynności ratownicze:

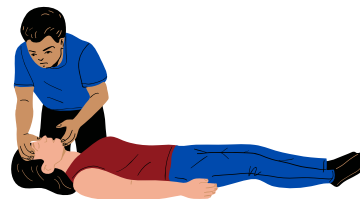
Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny: podejdź do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając „Słyszysz mnie?”.

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



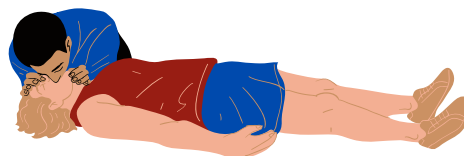
2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:

- a. ułóż go na plecach;
- b. udroźnij drogi oddechowe: jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, a drugą na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu;



- c. jeżeli poszkodowany oddycha ułóż go w pozycji bocznej ustalonej:

- jedną rękę poszkodowanego (bliższą Twojej strony) ułóż pod kątem 90°;
- przeciwległą rękę poszkodowanego spleć ze swoją ręką przykładając ją do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony);
- swoją drugą ręką chwyć poszkodowanego pod kolanem, zegnij nogę, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża;
- przytrzymując cały czas dłoń przy policzku poszkodowanego, pociągnij za kolano w swoim kierunku, tak, aby ułożyć poszkodowanego na boku;
- odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi, aby zapewnić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie, natomiast nogę ułóż pod kątem 90°.



3. Jeżeli poszkodowany nie oddycha przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej - Pamiętaj!

# Plecak ewakuacyjny/ ratunkowy

## - lista kontrolna

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

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

# Najważniejsze numery i dane - lista do uzupełnienia

Kto?	Numer
Numer alarmowy	112
Najbliższa Komenda Policji	