



ZASADY ZACHOWANIA SIĘ NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ NA TERENIE GMINY ŚWIERKLANY

**Opracowanie : Samodzielne stanowisko ds. Obrony Cywilnej Urzędu
Gminy Świerklany**

Przy opracowaniu niniejszych zasad korzystano z materiałów własnych i zalecanych przez Urząd Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności.

Spis treści

1. Rodzaje alarmów, sygnały alarmowe
2. Ważniejsze telefony alarmowe
3. Powódź
4. Pożar
5. Burza-wichura
6. Mrozy, zawieje zamiecie śnieżne
7. Upały
8. Wypadki z niebezpiecznymi substancjami chemicznymi
9. Wypadki radiologiczne
10. Katastrofy drogowe
11. Katastrofy kolejowe
12. Katastrofy budowlane
13. Epidemie
14. Niewypały niewybuchy
15. Ewakuacja
16. Zapasy

O wszelkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi i ich mienia należy informować Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego (PCZK) oraz Państwową Straż Pożarną w Rybniku .

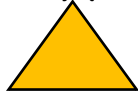
Jeżeli katastrofa zdarzy się w Twoim miejscu zamieszkania władze lokalne i wszystkie służby ochrony ludności będą próbowały Ci pomóc. Ratownicy nie będą w stanie dotrzeć do każdego potrzebującego natychmiast po wystąpieniu katastrofy. Każdy z nas musi być przygotowany, wiedzieć co robić w przypadku wystąpienia zagrożenia, jak przetrwać trudny okres, jak zabezpieczyć się w celu samodzielnego przeżycia przez 3 lub więcej dni. Gdzie szukać schronienia. Jak przygotować się do ewakuacji. Jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem.

Każdy z nas powinien przygotować się do ochrony swoich bliskich i swojego mienia. W trakcie prowadzonych działań ratunkowych nie powinniśmy pozostać biernymi obserwatorami. Pomagajmy osobom potrzebującym pomocy.

Przed wystąpieniem zagrożenia :

- Upewnij się czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie wystąpienia danego zagrożenia (powódź, pożar, wichura, gradobicie itp.) oraz naucz ich jak wyłączać prąd, gaz i wodę,
- Naucz dzieci , jak i kiedy wzywa się policję i straż pożarną,
- Ustal plan komunikowania się w czasie zagrożenia w sytuacji gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (dorośli w pracy, a dzieci w szkole),
- Ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek,

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłaszania alarmu		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazy	wizualny system alarmowy
1.	Ogłoszenie alarmu	Sygnal akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	Znak żółty w kształcie trójkąta  lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2.	odwołanie alarmu	Sygnal akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	rodzaj komunikatu	sposób ogłoszenia komunikatu		sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazy
1.	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniem		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2.	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniem		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniem ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zagrożenia) dla
3.	Uprzedzenie o kłęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj kłęski) dla

TELEFONY ALARMOWE

ABONENT	TELEFON ALARMOWY	NUMER MIEJSKI
PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA Rybnik , ul. Św. Józefa 4	112, 998	Centrala 32 43 95 800 Sekretariat 32 43 95 802 Fax 32 43 95 810
POLICJA KMP Rybnik pl. Armii Krajowej 5 Komisariat Rybnik – Boguszowice Osiedle Południe 37A Posterunek w Świerklanach ul. Strażacka 1	112, 997	47 85 572 55 47 85 575 10 47 85 575 40
POGOTOWIA :		
Pogotowie Ratunkowe Rybnik	999, 112	32 428 73 63
Gazowe	992	
Energetyczne	991	
GZWik Świerklany ul. Prosta 2, Jankowice		32 422 96 60
INNE :		
Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego, Katowice, ul. Jagiellońska 25		32 256 56 01 32 207 71 01
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rybniku ul. Św. Józefa 4		32 42 21 000 fax 32 43 95 810

**INFORMACJE, KOMUNIKATY I OSTRZEŻENIA BĘDĄ UMIESZCZANE NA
STRONIE INTERNETOWEJ URZĘDU GMINY**

ug@swierklany.pl

POWÓDŹ

Woda jest jednym z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dorobku.

Poznaj podstawowe definicje związane z powodzią :

Definicja powodzi (art. 9 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 18 lipca 2001r. Prawo wodne) powódź to wezbranie wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach lub na morzu, podczas którego woda po przekroczeniu stanu brzegowego zalewa doliny rzeczne albo tereny depresyjne i powoduje zagrożenia dla ludności lub mienia.

Rodzaje powodzi :

1. **roztopowe (wiosenne)** — spowodowane są topnieniem pokrywy śnieżnej. Zdarza się, że jednocześnie nakładają się na to opady deszczu, co zwiększa wysokość wezbrania. Pojawiają się na wszystkich rzekach kraju, ale najgroźniejsze rozmiary przyjmują na dużych rzekach nizinnych. W sytuacji gdy na zamrożonym gruncie zalega obfita warstwa śniegu, a następuje gwałtowny wzrost temperatury powietrza, dochodzi do szybkiego topnienia pokrywy śnieżnej i znacznego dopływu do rzek, powodując powódź.
2. **opadowe (letniej)** — spowodowane są intensywnymi opadami deszczu. Pojawiają się na wszystkich rzekach kraju. Najgroźniejsze rozmiary przyjmują na rzekach górskich i podgórskich. Na dużych rzekach nizinnych oraz na rzekach pojeziernych nie powodują istotnych zagrożeń powodziowych, Natomiast na małych i średnich rzekach nizinnych powodują zagrożenia powodziowe podobne do wezbrań roztopowych.
3. **zatorowe (zimowe)** — powstają w czasie zamarzania rzek, gdy w wodzie powstaje śrój, czyli kryształki lodu spowalniające przepływ wody i sprzyjające powstaniu zatoru, albo podczas kruszenia się kły lodowej przy dodatnich temperaturach. Dochodzi wówczas do spiętrzenia się kry.
4. **sztormowe (jesiennie — zimowe)** — przyczyną są sztormowe wiatry, wiejące najczęściej z kierunków północnych, Spycha on masy wodne ku brzegowi, powodując „wpychanie” wody w ujścia rzek. Jeżeli nastąpi łączne oddziaływanie wezbrania roztopowego, zatoru lodowego i wezbrania sztormowego, grozi katastrofalna powódź na wybrzeżu. Szczególnie zagrożonym obszarem są Żuławy Wiślane.

Pogotowie przeciwpowodziowe — wprowadza się, gdy poziom w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy — ogłasza się, gdy poziom wody w rzece zbliża się do stanu alarmowego, a prognoza hydrologiczna przewiduje dalszy przybór wód.

Worki na piasek

Każda jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej działająca na terenie naszej Gminy jest wyposażona w worki na piasek przeznaczone do wykorzystania przez mieszkańców w sytuacji zagrożenia powodziowego.

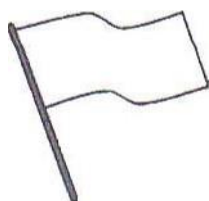
Kontakt :

1. OSP Świerklany ul. Strażacka 1
2. OSP Jankowice ul. Kościelna 19

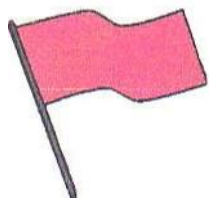
Jednocześnie przypomina się, że Państwowa Straż Pożarna w Rybniku ul. Św. Józefa 4 pełni dyżur całodobowo pod nr tel. 32 439 58 00 lub alarmowe 998 lub 112.

Sygnaly stosowane podczas powodzi

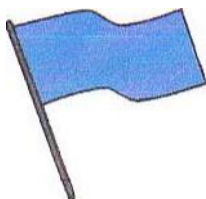
Machając w czasie powodzi kolorową flagą lub kawałkiem materiału możesz prosić o pomoc



biała flaga → chcesz opuścić miejsce, w którym jesteś



czerwona flaga → prosisz o lekarza



niebieska flaga → prosisz o jedzenie i wodę

Do podstawowych zasad należy :

Przed powodzią :

- Ubezpiecz siebie i rodzinę oraz swój majątek,

- Przygotuj się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (przygotuj worki z piaskiem),
- Zadbaj o zwierzęta- przygotuj dla nich bezpieczne miejsce.

Kiedy pojawi się realne zagrożenie powodziowe :

- Wyłącz główne zasilanie elektryczne i dopływ gazu,
- Zabezpiecz najcenniejsze rzeczy, przenosząc je na wyższe piętra domu. Zabezpiecz dokumenty osobiste swoje i Twojej rodziny,
- Usuń z terenu posesji pojazdy i przemieść je w bezpieczne miejsce,
- Usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, zaopatrz się w przydatny sprzęt — latarki, radio na baterie + zapasowe baterie, telefon komórkowy, apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki używane przez domowników, ciepłe ubrania, śpiwory i koce,
- Zgromadź w domu niezbędną ilość nie psującej się żywności oraz czystej wody,
- Ustal z rodziną plan wzajemnego komunikowania się na wypadek zagrożenia,
- Poproś krewnych i znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się , że wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych.

W czasie powodzi :

- Włącz radio na stację lokalną. Postępuj zgodnie z treścią komunikatów,
- W przypadku niebezpieczeństwa niezwłocznie przemieść się na wyżej położone tereny,
- Jeżeli zostanie zarządzona ewakuacja, zrób to natychmiast. Podążaj zalecanymi drogami. Dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrania karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów.
Pamiętaj o swoich zwierzętach, uwolnij je z pozamykanych pomieszczeń,
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, sieć gazową i wodociągową,
- W miarę możliwości zgromadź wodę pitną na wyższych piętrach,
- Nie używaj w gospodarstwie wody ze studni, ani wody gruntowej,
- Nie chodź po zalanych obszarach jeżeli woda przemieszcza się szybko,
- Jeżeli musisz przejść przez zalany teren, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą,
- Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje .

Po powodzi

- Nasłuchuj radia i nie powracaj do domu dopóki władze nie ogłoszą jest to bezpieczne,
- Sprawdź czy fundamenty Twojego domu nie mają pęknięć lub innych uszkodzeń,
- Sprawdź ściany, podłogi, okna i drzwi aby upewnić się , że budynek nie grozi zawaleniem,
- Zdezynfekuj mieszkanie i wszystkie sprzęty, które są przydatne do dalszego użytkowania,
- Odpompuj zalane piwnice stopniowo — ok. 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie, w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów,
- Dopilnuj , aby instalacje elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców przed ich ponownym użyciem,
- Wyrzuć żywność, włącznie z konserwami , która miała kontakt z wodami powodziowymi,
- Zrób zdjęcia bądź zapis video zastanych zniszczeń budynku jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

POŻAR

Ogień — rozprzestrzenia się szybko. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomienie. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

Do podstawowych zasad należy :

Przed wystąpieniem pożaru :

- Ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych, zgodnie z instrukcją obsługi,
- Utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną , przedłużacze, kable, gniazdko, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne,
- Nie przeciążaj sieci energetycznej,
- Nie umieszczaj urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów,
- Nie używaj otwartego ognia w pobliżu łatwopalnych materiałów,
- Popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku,
- Zaopatr dom/mieszkanie w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz domowników posługiwać się nim,
- Zainstaluj w domu/mieszkanu wykrywacze dymów i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
- Naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon.

W razie pożaru :

- Zaalarmuj przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia,
- Wezwij straż pożarną,
 - Użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy:
 - jeżeli pali się ubranie na Tobie — połóż się na ziemi i obracaj do chwili zduśnienia ognia,
 - jeżeli pali się tłuszcz naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub nakryj szczelną pokrywą,
 - nie gaś urządzeń elektrycznych wodą,
- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź wszystkie zagrożone osoby w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy,
- Jeżeli zostałeś odcięty w jakimś pomieszczeniu i nie masz możliwości ucieczki , uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne, otwórz okno i wzywaj pomocy,
- Jeżeli musisz przejść przez pomieszczenia zadymione, zakryj usta i nos gęstą tkaniną, Okryj się czymś trudnopalnym i przemieszczaj się tuż przy podłodze,
- Jeżeli pożar i swąd dymu obudzi cię ze snu, sprawdź czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie.

Po pożarze :

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie potwierdzą, że jest bezpieczny,
- Wezwij swojego ubezpieczyciela przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeżeli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury , dymu i płomieni,
- Jeżeli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu wiele godzin może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeżeli otworzysz drzwi przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz W połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu może spowodować zapalenie się zawartości,
- Jeżeli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
 - zabezpiecz go na czas Twojej nieobecności,
 - zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową,
 - poinformuj krewnych, przyjaciół . pracodawcę, agenta ubezpieczeniowego, urząd pocztowy o miejscu Twojego tymczasowego zakwaterowania.

BURZA – WICHURA

Występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Naj groźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

Burza — najczęstszą przyczyną jej występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia.

Huragan — wiatr wiejący z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe zniszczenia w strefie swojego oddziaływania.

Wichura — wiatr wiejący z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujący coraz częściej. Może powodować uszkodzenia budynków, łamać i wyrwać drzewa oraz paraliżować transport.

Do podstawowych zasad należy :

Przed nadejściem burzy — wichury:

- Słuchaj prognozy pogody i komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- Sprawdź, czy poszycie dachu jest solidnie przymocowane, także rynny i lampy,
- Gruntownie oceń stan okien — zabezpiecz je odpowiednio,
- Uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- Pozamykaj zwierzęta i odpowiednio zabezpiecz ich pomieszczenia,
- Sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.
- Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy, Zaopatr się w niezbędne leki,
- Zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny,
- Upewnij się czy Twoje radio i latarka działają należycie. Miej zapas naładowanych baterii.

W czasie burzy — silnych wiatrów :

- Zachowaj spokój , Nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to bezwzględnie konieczne,
- Jeżeli znajdziesz się z dala od domu, pozostań w miejscu , w którym się znajdujesz, dopóki wichura nie przejdzie,
- Unikaj zatrzymywania się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami,
- Nie spaceruj pod balkonami,
- Wyłącz główny wyłącznik prądu,
- Schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.

- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i przestrzegaj podawanych w nich zasad zachowania się,
- Jeżeli służby ratownicze zalecą ewakuację:
 - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,
 - zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż, oraz ciepłą odzież,
 - zawiadom krewnych. znajomych znajdujących się poza zasięgiem wichury dokąd się udajesz,
 - opuszczając dom/mieszkanie wyłącz energię elektryczną, główny zawór gazu i wody .

Po przejściu silnych wiatrów :

- Zorganizuj pomoc , w tym medyczną dla poszkodowanych,
- Jeżeli jesteś ubezpieczony zrób zdjęcia bądź zapis video zastanych zniszczeń budynku jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie,
- Sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu,
- Nie usuwaj zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne,
- Nie dotykaj zerwanych przewodów elektrycznych,
- Informuj służby dyżurne o wszystkich zdarzeniach , mających istotne znaczenia dla bezpieczeństwa ludzi.

MROZY, ZAWIEJE ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Odmrożenie — to skutek oddziaływania zimna (niekoniecznie Imrozu), W jego wyniku mogą wystąpić trwale uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami odmrożenia są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność palców nóg, nosa, małżowin usznych,

Wychłodzenie — to stan, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości- do śpiączki włącznie, powolna mowa, uczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Przy podejrzeniu wystąpienia u kogoś odmrożenia lub wychłodzenia należy rozpocząć powolne ogrzewanie osoby i szukać natychmiastowej pomocy medycznej, Zdjąć przemarznięte ubranie, ułożyć osobę na suchej tkaninie, okryć całe ciało kocem, folią aluminiową i ogrzewać własnym ciałem.

Przyczyną odmrożenia lub wychłodzenia może być także silny wiatr, który w połączeniu z temperaturą powietrza nieco poniżej 0° C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej 30°C.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.

- Przy podrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie, o temperaturze zdrowego człowieka, Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe okłady,

- nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia,
- unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny - nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Do podstawowych zasad należy :

- W czasie opadów pozostań w domu,
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży i przewidywanym czasie dotarcia do celu,
- Zachowaj ostrożność przy poruszaniu się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople i zwały Śniegu na dachach budynków,
- Oszczędzaj zapasy energii przez stopniowe obniżanie temperatury w domu/mieszkanie i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- Jeżeli używasz przenośnych piecyków. zapewnij wentylację pomieszczeń, Zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

Podróżowanie w zimie;

- Jeżeli podróżujesz samochodem, podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, poinformuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj skrótów, bocznych dróg.
- Przygotuj swój samochód do zimy,
- Trzymaj „zimowy zestaw” w bagażniku (łopatka cło śniegu, migające pojemnik z solą, rękawice, czapka, koc)
- Jeżeli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych światło, linka holownicza, łańcuchy na kola, kable do akumulatora, lub rolnych rozłóż na śniegu dużą , jaskrawą płachtę , by zwrócić uwagę ratowników lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem.

Jeżeli śnieg uwięzi Cię samochodzie :

- Jedź z głównego pasa, włącz migające światło alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
- Pozostań w samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie oddalaj się jeżeli nie masz w zasięgu wzroku budynków, w których możesz znaleźć schronienie,
- Wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. W czasie pracy silnika lekko uchylaj okno w celu wentylacji. Uchroni Cię to przed zatruciem tlenkiem węgla, Okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej,

- Wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu,
- Wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
- Nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby' zużycia energii,
- W nocy włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

UPAŁY

Upał — intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30°C. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Oparzenie słoneczne — jego objawy to : zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka. ból głowy.

Przy oparzeniu :

- weź chłodny prysznic,
- zmyj kremy/olejki.
- miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody,
- jeżeli na skórze pojawią się pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie — jego objawy to : osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, krcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Przy przegrzaniu :

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm), - poluzuj jej ubranie,
- użyj zimnych okładów do obniżenia temperatury ciała,
- podawaj do picia wodę z solą , małymi łykami. Jeżeli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeżeli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej,
- w przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Do podstawowych zasad :

- Zminimalizuj czas przebywania na słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- Utrzymuj chłodne powietrze w pomieszczeniach, stosując żaluzje w oknach i drzwiach,
- Rozważ montaż zewnętrznych okiennic,
- Regularnie pij duże ilości wody,
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych, zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Jasna, lekka odzież odbija promieniowanie słońca,

- Noś nakrycia głowy,
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed opalenizną,
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI :

Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców spowodowane przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub obiekty ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe).

Do podstawowych zasad należy :

Przed awarią :

- Zorientuj się czy na terenie Twojego miejsca zamieszkania produkowane są lub magazynowane surowce lub półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi,
- Jeżeli w pobliżu miejsca Twojego zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne, dowiedz się czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne. Jeżeli tak, to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i naucz rodzinę sposobów postępowania,
- Zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przechowuj je w miejscu ogólnodostępnym,
- Bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać kilka godzin, a nawet kilka dni.

PAMIĘTAJ

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi, prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń , umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób , np.:

33
1088



W górnej części tablicy umieszczony jest numer rozpoznawczy zagrożenia oznaczający za pomocą kodu dwu - lub trzycyfrowego właściwości niebezpieczne Toksycznych Środków Przemysłowych (TSP).

Pierwsza cyfra numeru określa zasadniczą właściwość niebezpieczną materiału, rodzaj TSP. Druga i trzecia cyfry numeru określają: niebezpieczeństwa, stopień zagrożenia, dodatkowe cechy niebezpieczne, przy czym:

W dolnej części tablicy umieszcza się numer rozpoznawczy materiału - numer identyfikacyjny TSP (w przykładzie acetylen) składa się z czterech cyfr.

- 2 - emisja gazów spowodowana ciśnieniem lub reakcją chemiczną,
 - 3 - zapalność materiałów ciekłych i gazów lub materiał samonagrzewający się,
 - 4 - zapalność materiałów stałych lub materiały stałe samonagrzewające się,
 - 5 - działania utleniające (wzmagające palenie),
 - 6 - działanie trujące lub zagrożenie zakażeniem,
 - 7 - działania promieniotwórcze,
 - 8 - działania żrące,
 - 9 - zagrożenie samorzutną i gwałtowną reakcją,
- Powtórzenie cyfry wskazuje na nasilenie wskazanego nią zagrożenia. Jeżeli zagrożenie właściwe dla danej substancji być wystarczająco określone jedno cyfrą. 10. po takiej cyfrze podaje się zero, Znak „X” postawiony przed numerem rozpoznawczym zagrożenie oznacza zakaz zetknięcia się tego materiału z wodą.

Podczas awarii :

- Jeżeli przebywasz w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się toksycznych środków:
- Zachowaj spokój, powiadom straż pożarną, gdy jesteś świadkiem wypadku,
- Zamknij okna i wyłącz wentylację, gdy jesteś w samochodzie,
- Chroń drogi oddechowe. Wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów zwilż je w wodzie lub we wodnym roztworze sody oczyszczonej i osłoń nimi drogi oddechowe,
- Opuść zagrożony rejon, kieruj się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii,
- Jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, piece, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne — gdy zostanie zarządzona ewakuacja. daj się w kierunku wskazanym przez służby porządkowe,
- Uszczelnij okna i drzwi, otwory wentylacyjne i inne możliwe drogi przedostania się toksycznego środka, jeżeli nie zdążyłeś opuścić mieszkania,
- Zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
- Stosuj się do zaleceń i informacji podawanych w komunikatach,
-

ZAPACH ŚRODKÓW TOKSYCZNYCH JEST WYCZUWALNY ZNACZNIE WCZEŚNIEJ, NIŻ STĘŻENIE ŚRODKA TOKSYCZNEGO STANIE SIĘ GROŻNE DLA ŻYCIA LUDZKIEGO

Po awarii :

- Nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji,
- Unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu, dopóki nie zostanie przebadana przez terenową stację sanitarno-epidemiologiczną,
- Jeżeli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu,
- Dużą ilością wody przemyj oczy, usta i nos , weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza.
- Spakuj skażone ubrania i buty do plastikowej torby lub pudła szczelnie je zamknij i wezwij lokalne służby do usunięcia tych przedmiotów,
- Dowiedz się u lokalnych służb czy i jak odkazić ziemię i nieruchomości.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych,

Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Ludzie każdego dnia pochłaniają dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skalach, urządzeń domowych, takich jak : telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz rentgenowskie urządzenia medyczne i dentystyczne.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, ani przez żaden inny organ zmysłu. Pamiętaj, że istnieją trzy czynniki minimalizujące skutki promieniowania:

1.Odległość — im jest większa pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz.

2.Osłona — podobnie jak odległość im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym lepiej. W wielu przypadkach ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia twojego zdrowia.

3.Czas — większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania, Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania.

Do podstawowych zasad należy :

Podczas wydarzenia :

- Zachowaj spokój, nie wszystkie wypadki związane z wydostaniem się substancji promieniotwórczych są dla Ciebie niebezpieczne. Wypadek może dotyczyć obszaru zakładu i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i przestrzegaj podawanych w nich zasad zachowania się,
- W przypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
 - zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu,
 - pozamykaj okna i drzwi i zabezpiecz je,
 - wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
 - zamknij zasuwy kominowe i piecowe,
 - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich,
 - Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem.
- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu,
- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce,
 - niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie opłucz,
 - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz :
 - spłucz i zmień odzież i obuwie,
 - dokładnie umyj całe ciało,
 - włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez służby ratownicze do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po wydarzeniu :

- Gdy bezpośrednio zagrożenie minęło, opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażenie poddaj siebie i swoją rodzinę zabiegom sanitarnym,
- Unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu, dopóki nie zostanie przebadana przez terenową stację sanitarno-epidemiologiczną,
- W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą dokumenty, odzież, produkty żywnościowe i najcenniejsze rzeczy. Zabezpiecz mieszkanie.

KATASTROFY DROGOWE

Rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków zwiększają zagrożenie wystąpienia katastrofy i wypadku drogowego.

Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego :

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia; zasłoń miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe ,
- Ustaw trójkąty ostrzegawcze w odpowiedniej odległości,
- Wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- Jeżeli w wypadku nie było osób poszkodowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy, żeby nie były przyczyną kolejnego wypadku, •Wezwij służby ratownicze i policję,
- Nie trać czasu i udziel pomocy rannym. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc musi być fachowa. Jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, nie rób tego, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

KATASTROFY KOLEJOWE

Występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze mogą dotknąć pasażerów jak i mieszkańców miejscowości z pobliżu szlaków.

Do podstawowych zasad należy :

- Powiadom służby ratownicze i stosuj się do ich poleceń ,
- Udziel pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem lub wybuchem i nie ma innych zagrożeń,
- Oddal się jak najszybciej , gdy jest podejrzenie wybuchu lub wycieku niebezpiecznej substancji,
- Ostrzegaj innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- Jeżeli byłeś uczestnikiem katastrofy nie oddalaj się z miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą ujawnić się dopiero po kilku godzinach.

KATASTROFY BUDOWLANE

Najczęściej spowodowane są : wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi, wybuchem gazu, uszkodzami górniczymi, terroryzmem.

Do podstawowych zasad należy :

- Powiadom służby ratownicze i stosuj się do ich poleceń,

- Udziel pomocy lżej poszkodowanym, jeżeli nie grozi to pożarem, wybuchem i nie ma innych zagrożeń,
- Oddal się jak najszybciej, jeżeli zachodzi podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- Ostrzeż innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- Jeżeli byłeś uczestnikiem katastrofy nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą ujawnić się dopiero po kilku godzinach,
- Jeżeli nie możesz opuścić domu/mieszkania drzwiami wyjściowymi, uciekaj przez okno, jeśli jest to możliwe.

Jeżeli nie masz możliwości opuszczenia domu - wywieś w oknie białą tkaninę — będzie to znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Jeżeli jesteś unieruchomiony (przysypany) - nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe — ułatwisz ratownikom zlokalizowanie Twojej osoby.

Jeżeli opuściłeś dom/mieszkanie :

- Powiadom służby ratownicze o osobach z rodziny i sąsiadach , którzy zostali w pomieszczeniach domu/mieszkania oraz o osobach, które na pewno aktualnie przebywają poza domem,
- Nie wracaj na miejsce katastrofy, nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych
- Jeżeli doznałeś obrażeń zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- Jeżeli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej. zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej,
- Nie przeszkadzaj w pracy ratownikom.

EPIDEMIE

W celu uniknięcia epidemii zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn powinienes:

- Przestrzegać podstawowych zasad higieny .
- Nie spożywać żywności z niepewnych źródeł,
- Unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne, w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza,
- Przestrzegać terminów szczepień ochronnych.
- Ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami,
- Przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach.

Aby zmniejszyć zagrożenie :

- Pamiętaj, że warzywa, owoce i jarzyny , które były w czasie powodzi pod wodą są niezdatne do spożycia,

- Nie spożywaj, nie przetwarzaj żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze oraz po upływie terminu przydatności do spożycia,
- Kupując żywność zwróć uwagę na wygląd. stan opakowań, czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia,
- Ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione wypompuj wodę i napraw uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą zdezynfekuj ją, a następnie odpompuj wodę do momentu gdy badanie wykaże, że nadaje się do spożycia,
- Oczyszczyć najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

NIEWYPAŁY NIEWYBUCHY

Materiał wybuchowy to substancja chemiczna zdolna do reakcji chemicznej z wytworzeniem gazu o takiej temperaturze i ciśnieniu i z taką szybkością, że może powodować zniszczenie w otaczającym środowisku. Za przedmioty wybuchowe uważa się wszelkiego rodzaju przedmioty pochodzenia wojskowego, które ze względu na swe właściwości wybuchowe grożą niebezpieczeństwem przy niewłaściwym obchodzeniu się z nimi . Są to w szczególności : zapalniki. pociski, bomby lotnicze, naboje artyleryjskie i karabinowe, pancernice. granaty, miny wszelkich typów, ładunki materiałów wybuchowych, złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych. Do zagrożenia wywołanego materiałami wybuchowymi może dojść w wyniku:

- nieodpowiedniej obsługi,
- występowania niekontrolowanego przepływu energii elektrycznej. które może spowodować detonację zapalnika elektrycznego,
- nieodpowiednich warunków przechowywania lub używania materiałów wybuchowych.

W przypadku wystąpienia zagrożenia wywołanego materiałami wybuchowymi:

- Zachowaj spokój — zorientuj się jak bezpiecznie opuścić zagrożoną strefę,
- Zawsze stosuj się do poleceń osób kierujących akcją ewakuacyjną lub ratowniczą,
- Jeżeli nie podjęto działań zapobiegawczych — zawiadom policję.

W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu :

- Nie dotykaj, w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj żadnych narzędzi,
- W miarę możliwości zabezpiecz miejsce znalezienia przed innymi osobami,

- Powiadom Policję, Straż Pożarną, Straż Miejską, właściciela/administratora terenu na którym znalazłeś przedmiot,
- Do czasu przyjazdu uprawnionych służb pozostań w pobliżu miejsca znaleziska, nie dopuść innych osób do przedmiotu.

PAMIĘTAJ

- Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny),
- Kategorycznie nie podnoś, nie odkopuj, nie przenoś, nie rozmontowuj, nie wrzucaj do ogniska, stawów lub głębokich rowów znalezionych niewybuchów,
- Naucz swoje dzieci zasad postępowania w sytuacji znalezienia niewypału, niewybuchu,

EWAKUACJA

To natychmiastowa konieczność przemieszczania ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. W tej sytuacji władze lokalne /organizatorzy ewakuacji poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią Cię o sposobach jej przeprowadzenia.

Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie. Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeżeli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Jednak w większości sytuacji ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Dlatego należy być zawczasu przygotowanym.

Planowanie ewakuacji :

- Zapoznaj się z planem ewakuacji Twojego obszaru i naucz się przebiegu przewidzianych tam dróg ewakuacji. Jeżeli nie posiadasz samochodu uzgodnij zawczasu możliwość swojej ewakuacji z sąsiadami lub władzami lokalnymi,
- Omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia. Zaplanuj, gdzie się udasz jeżeli będziesz się musiał samo-ewakuować . Zdecyduj jak się tam dostaniesz,
- Ustal miejsce, gdzie spotka się Twoja rodzina, jeżeli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia.
- Ustal z rodziną plan wzajemnego komunikowania się na wypadek zagrożenia,
- Poproś krewnych i znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny. Upewnij się ,że wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych,

- Dowiedz się, gdzie będą ewakuowane Twoje dzieci, jeżeli taka konieczność zajdzie w czasie ich pobytu w szkole,
- Zgromadź zestaw rzeczy i żywności niezbędnych przy ewakuacji : radio zasilane bateriami, latarki, zapasowe baterie, ciepła odzież, min. jedna zmiana bielizny, okrycie przeciwdeszczowe, koc lub śpiwór, żywność w puszkach, napoje, niezbędne leki, dokumenty osobiste, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze.

Jeżeli otrzymasz informację o ewakuacji :

- Słuchaj stale radia zasilanego bateryjnie i stosuj się do instrukcji przekazywanych tą drogą,
 - Wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji. Nie korzystaj ze skrótów, mogą być zablokowane,
 - Trzymaj się z dala od zerwanych linii energetycznych,
 - Poinformuj bliskich, gdzie się udajesz,
 - Zabierz zapasy żywności wody, ubranie, dokumenty,
- Zabezpiecz dom.

ZAPASY

KAŻDA RODZINA POWINNA MIEĆ PRZYGOTOWANE PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH LUB KATASTROF.

Podczas katastrof może wystąpić brak prądu, gazu czy wody itp. Możliwe jest też że warunki uniemożliwią Ci opuszczenie domu przez wiele dni. Możesz potrzebować zapasów w celu samodzielnego przeżycia przez trzy lub więcej dni. Oznacza to, że powinieneś posiadać zapasy wody, żywności i innych przedmiotów na wypadek katastrofy. Przygotowane zawczasu wyposażenie ułatwi Tobie i Twojej rodzinie przetrwanie trudnego okresu.

WYPOSAŻENIE POWINNO ZAWIERAĆ żywność, mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier , sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczy, żywność odpowiednio dla niemowląt, ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) — zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym miejscu;

Wodę zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny;

Odzież i rzeczy do spania każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór; Apteczkę pierwszej pomocy : gaza, sterylne bandażę, w tym elastyczne taśmy przyklepne, nożyczki chusta, termometr, środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawiczki gumowe oraz zapas leków na przewlekłe choroby członków rodziny;

Przybory i narzędzia, turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalniczki, przybory do pisania, gwizdek.

1. Rodzinny plan ewakuacyjny

Wraz z całą rodziną wypełnijcie poniższy Plan, a następnie wykonajcie dla każdego kopię. Wspólnie przedyskutujcie i wypełnijcie karty „OSOBISTEGO ZESTAWU EWAKUACYJNEGO”, a potem skompletujcie dla każdego domownika jego własny Zestaw. W razie potrzeby pomocy w uzupełnieniu Planu, Instrukcja znajduje się w na stronie informacja.kryzysowa.pl/poradnik.

UWAGA! Rodzinny plan ewakuacji dotyczy zdarzeń, podczas których pozostaje co najmniej kilka minut na działanie. Jeżeli sytuacja jest nagła (pożar, wyciek gazu), powiadom niezwłocznie o tym innych domowników i wyjdź z nimi jak najszybciej.

Pamiętajcie aby regularnie aktualizować dane i ćwiczyć ewakuację. Przygotowania to również dobry sposób na rodzinne spędzenie czasu.

1. NAZYWAM SIĘ:

nazwisko

Mieszkamy w:

miejscowość, ulica, nr domu/mieszkania, kod pocztowy

Telefon stacjonarny/komórkowy:

Inne ważne informacje:

np. kod do domofonu

My, czyli (imię, rok urodzenia, nr kontaktowy*)

-
-
-
-

*Postarajcie się zapamiętać numery do siebie nawzajem, żeby w razie utraty lub rozładowania telefonu nie stracić ze sobą kontaktu.

Nasz Plan sporządziliśmy:

/ /

Zobowiązujemy się go sprawdzać:

/ /

a przypomni o tym:

imię

2. NA WIEŚĆ O ZAGROŻENIU

słuchamy komunikatów i informacji z:

lokalne radio:

na częstotliwości:

Inne radio:

na częstotliwości:

Telewizja

na kanale:

Serwis internetowy (np. ostrzeżenia meteo
<http://www.imgw.pl/>)

Strona internetowa/ gminnego powiatowego Centrum
Zarządzania Kryzysowego

CB radio na częstotliwości

Modulowany (o zmiennej wysokości) dźwięk syren Systemu Alarmowania i Ostrzegania Ludności oznacza ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem. Słyszając go, należy jak najszybciej sprawdzić powód alarmu (np. wchodząc na stronę internetową urzędu miasta/gminy, oglądając lokalną telewizję, słuchając radia).

Osoby, które mogą potrzebować pomocy

imię nazwisko adres, nr telefonu

Osoby które mogą nam pomóc:

imię, nazwisko, adres, nr telefonu

3. EWAKUACJA

Wasza rodzina ma zostać ewakuowana. Co to znaczy? Ewakuacja to nie ucieczka, a zorganizowany i zaplanowany proces. Nie ma powodu do strachu, dużo niebezpieczniej jest zignorować ostrzeżenia i nie opuścić domu. Ubierzcie się odpowiednio do pory roku, być może będziecie musieli poczekać na transport w wyznaczonym punkcie. Potem zostaniecie zabrani do bezpiecznego miejsca. Na początku warunki mogą być surowe, jednak z czasem, kiedy dotrze wsparcie na pewno się polepszą.

1. Przygotowujemy się wszyscy do wyjścia:

I. Za ubranie dzieci i domowników o specjalnych potrzebach odpowiada:

kto

II. Za zabranie niezbędnych leków dla całej rodziny (zapas na 7 dni) odpowiada:

kto

te leki to:

nazwa leku

nazwa c.d.

i znajdują się w:

precyzyjny opis miejsca

III. Za zabranie zwierząt odpowiada:

kto

2. Pamiętamy o zabezpieczeniu domu:

I. Za zakręcenie zaworu gazu odpowiada:

kto

zawór jest:

w którym pomieszczeniu, precyzyjny opis miejsca, jego kolor i kształt

II. Za zakręcenie zaworu wody odpowiada:

kto

zawór jest:

w którym pomieszczeniu, precyzyjny opis miejsca, jego kształt i kolor

III. Za wyłączenie prądu odpowiada:

kto

bezpieczniki są:

w którym pomieszczeniu, precyzyjny opis miejsca, jego kształt i kolor

IV. Za zamknięcie wszystkich okien i drzwi odpowiada:

kto

V. Za wyłączenie i zabezpieczenie pieca ciepłowniczego odpowiada:

kto

3. Każdy zabiera swój Osobisty zestaw ewakuacyjny:

Zestaw znajduje się w:

precyzyjny opis miejsca przechowywania

Gdybyśmy stracili z oczu, albo wiadomość o ewakuacji zastała część z nas poza domem i nie było czasu na powrót, spotkamy się w **naszym punkcie zbiórki**:

Jeśli nie będziemy mogli czekać zostawiamy w tym miejscu wiadomość.

Gdyby dzieci były poza domem, odbierze je:

4. Udajemy się na miejsce zbiórki wyznaczone przez odpowiednie służby.

Jeżeli decydujemy się na samoewakuację, no. samochodem, informujemy o tym sąsiadów oraz służby odpowiadające za ewakuację.

W razie ewakuacji możemy spędzić kilka dni u:

jeżeli się rozdzielicie i nie jesteście w stanie nawiązać kontaktu, udajcie się do Waszego punktu zbiórki albo przekażcie o nim informację ratownikom

PAMIĘTAJ – w momencie wystąpienia zagrożenia sieć telefoniczna może być przeciążona. Jeżeli Twojemu życiu nie zagraża niebezpieczeństwo unikaj dzwonienia do rodziny. Napisz prostą wiadomość SMS o treści: czy jesteś bezpieczny, w jakim stanie, gdzie się teraz znajdujesz, kto z Tobą jest i dokąd idziesz. Podpisz się. Upewnij się, że bateria telefonu jest wystarczająco naładowana.

4. WAŻNE TELEFONY

- nr alarmowy **112**
- Pogotowie Ratunkowe **999**
- Straż Pożarna **998**
- Policja **997**
- Pog. Wodociągowe **994**
- Pog. Ciepłownicze **993**
- Pog. Gazowe **992**
- Pog. Energetyczne **991**
- Wojewódzki informacyjny numer zarządzania kryzysowego **987**
- PCZK
- UG Świerklany
- NZOZ Świerklany

- Weterynarz

- Ochrona

- Ubezpieczyciel

- NZOZ Jankowice

- nr tel. do pracy taty

- tel. do pracy mamy

- nr do szkoły dzieci

Inne ważne telefony

5. DODATKOWE WAŻNE INFORMACJE: (np. alergie Twoje bądź członków rodziny, informacje o zwierzętach)

2. Osobisty zestaw ewakuacyjny

A. Spakowany wcześniej plecak/torba, zawierający niezbędne wyposażenie

prowiant na pół dnia

- żywność z długim terminem ważności (np. suchary, konserwy, batonik, kawa, herbata, cukier)
- Woda niegazowana (min. 1 l)

Higiena

- szczoteczka i pasta do zębów
- mydło
- mały ręcznik do ciała
- podpaski/tampony
- mokre chusteczki
- środek do dezynfekcji rąk
- papier toaletowy
- apteczka (np. wg normy DIN 13164)

Ubrania na zmianę

- bielizna i ciepłe skarpety na zmianę
- koszulka
- czapka
- płaszcz/kurtka przeciwdeszczowy

Ważny sprzęt

- gwizdek i odblask
- latarka
- radio na baterie
- zapasowe baterie
- ładowarka do telefonu
- koc (polarowy)
- kubek turystyczny
- sztućce i otwieracz do puszek
- zatyczki do uszu
- notes i długopisy
- folia życia (NRC)
- kopie dokumentów w wersji cyfrowej oraz zdjęcia członków rodziny na pamięci USB
- Kserokopie najważniejszych dokumentów
 - potwierdzających tożsamość
 - miejsce zamieszkania (umowa najmu),
 - książeczka zdrowia dziecka,
 - legitymacji szkolnej dziecka,
 - najważniejszej dokumentacji medycznej
- Rodzinnego planu ewakuacyjnego,
- niewielka kwota w gotówce, również bilon
- inne

B. Jeżeli masz czas, spróbuj zabrać z domu też

Przydatne leki z domowej apteczki (która znajduje się w)

opis miejsca

środki do odkażania skóry:

nazwa

środki przeciwbiegunkowe

nazwa

środki przeciwbólowe

nazwa

preparaty na ukąszenia i oparzenia skóry:

nazwa

pęseta do usuwania drzazg itp.

Jeżeli w Twojej rodzinie są osoby o specjalnych potrzebach (np. kobiety w ciąży, niemowlęta, osoby starsze, niepełnosprawne), pamiętaj żeby przygotować i zabrać dla nich specjalny, osobny zestaw:

Koniecznym zabierz z domu niezbędne leki (zapas na 7 dni), niezrealizowane recepty oraz dokumentację medyczną, jak również kule, aparat słuchowy, protezy zębowe, okulary i inne.

środki nawilżające:

nazwa

i inne g uznania

nazwa

nazwa

niepsujące się jedzenia z lodówki

- klapki
- teczka z ważnymi dokumentami (oryginały)
- rzeczy do zagospodarowania czasu (np. karty, szachy, gry planszowe)

zestaw dla zwierzęcia: smycz, kaganiec, pokarm, książeczka weterynaryjna, kontener.

PAMIĘTAJ – w momencie wystąpienia dużego zagrożenia możesz utracić wszystkie Twoje dokumenty. Przygotuj kopię zapasową na nośniku USB. Ważne dokumenty to: dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacje, dokumenty potwierdzające posiadane wykształcenie, dokumentacja medyczna, akty urodzeń i zgonów członków rodziny, akt małżeństwa, akty własności, umowy najmu, umowy dotyczące zatrudnienia, pełnomocnictwa, umowy z bankiem, ubezpieczenia na życie i inne, książeczka wojskowa, karta mobilizacyjna, zaświadczenia o odbytych szkoleniach i kursach, licencje, aktualne odbycie szkoleń z zakresu pierwszej pomocy powyżej poziomu Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy, kopia książki adresowej z karty SIM. Ważnym elementem tego zestawu są również aktualne zdjęcia członków rodziny.

***ZESTAW POWINIEN BYĆ
SPAKOWANY I GOTOWY
DO ZABRANIA.***