

Polecane
przez ekspertów!

Vademecum *bezpiecznej* rodziny

Poradnik postępowania
w sytuacji zagrożenia

Tactical Family

Vademecum
bezpiecznej
rodziny



Tactical Family

Celem niniejszej publikacji jest dostarczenie odpowiedniej i rzetelnej informacji związanej z opisywanymi zagadnieniami. Opisane w publikacji przepisy prawne, sytuacje, sposoby reagowania czy metody działania mogą być różne w zależności od konkretnej sytuacji. Z uwagi na to, że każda sytuacja jest inna, indywidualne wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji powinno być dostosowane do tej konkretnej sytuacji i wpływających na nią okoliczności. Zalecamy zatem Czytelnikom, aby w konkretnej sytuacji zagrożenia przede wszystkim starali się wezwać pomoc, a następnie podejmowali inne działania, w tym samodzielnie.

Opracowując niniejszą publikację, autorzy dochowali należytej staranności i są przekonani, że informacje przedstawione w niej są zgodne z czasem ich opisu. Autorzy i wydawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne błędy lub pominięcia. Autorzy i wydawcy nie ponoszą odpowiedzialności za praktyczne wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji. Informacje zawarte w publikacji nie zastępują pomocy specjalistycznych służb ratowniczych, służb mundurowych i nie mogą służyć jako porada innego specjalisty.

Tytuł:

Vademecum bezpiecznej rodziny
Poradnik postępowania w sytuacji zagrożenia

Opracowanie tekstu:

Szczepan Dąbek, Dariusz Goźliński

Redakcja i korekta:

Urszula Zdunek

Projekt okładki, opracowanie graficzne, skład i łamanie:

grey tree sp. z o.o.

ISBN: 978-83-968778-0-2

Wydanie 2

Żyrardów, 2024 r.

Realizacja wydawnicza:

grey tree sp. z o.o.

Copyright © grey tree sp. z o.o.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej innej formie i w żaden inny sposób oraz być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia sporządzonego przez wydawcę na piśmie.

WSTĘP

Jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, która znacząco wpływa na jakość naszego życia, jest poczucie bezpieczeństwa. Najsilniej determinują je sytuacja materialno-bytowa, psychiczno-duchowa oraz społeczna. Kluczowym elementem tego, żeby nasze życie było stabilne i przebiegało bez lęku, jest jednak brak obawy o przyszłość. Poczucie bezpieczeństwa kształtowane jest także przez umiejętność działania w sytuacji zagrożenia – czy będziemy umieli udzielić pierwszej pomocy dziecku, które się zacznie dławić, czy wiemy, gdzie jest najbliższe wyjście ewakuacyjne, jak mamy się zachować, kiedy będziemy zakładnikiem albo co powinniśmy zrobić, gdy usłyszymy wybuch lub strzały? Istnieje pewien zestaw wiedzy podstawowej, którą w dzisiejszych czasach każdy z nas powinien posiadać, aby móc działać w nagłych sytuacjach związanych z zagrożeniem.

W zależności od naszego typu osobowości i doświadczeń w różnych sytuacjach jesteśmy w stanie zachować się w diametralnie odmienny sposób. Niektórzy na stres reagują złością lub agresją, inni są niezdolni do działania, bo strach ich paraliżuje, jeszcze inni daną sytuację mogą zbagatelizować lub zignorować. Są też i tacy, którzy potrafią zachować zimną krew i działać spokojnie, logicznie i racjonalnie. Instykt podpowiada nam, że powinniśmy być odważni, ale jest wiele sytuacji, w których może to obrócić się przeciwko nam, a nawet sprawić, że zagrożenie wzrośnie.

Kiedy w naszym życiu dochodzi do naprawdę niebezpiecznej sytuacji, nie zawsze jest oczywiste, jak i czy powinniśmy zareagować. Aby zachować się adekwatnie do zagrożenia, samo chłodne opanowanie może nie wystarczyć. Czy i jakie działania powinniśmy podjąć? Kogo należy zawiadomić? Jak udzielić pierwszej pomocy? Niepokój lub strach wynikają wówczas przede wszystkim z tego, że w tej konkretnej sytuacji znaleźliśmy się pierwszy raz w życiu. Dlatego, działając pod wpływem adrenaliny i stresu, możemy zareagować niewłaściwie. I o ile w wielu dziedzinach nasz błąd to nie koniec świata, o tyle w przypadku zagrożenia życia może się okazać tragiczny w skutkach.

Naszym celem było zebranie w jednym miejscu w przystępny i przekrojowy sposób wszelkich niezbędnych instrukcji i wskazówek na temat postępowania we wszelkiego rodzaju sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu człowieka. Znaj-

dziemy tu spisy niezbędnych rzeczy stanowiące wykaz pozwalający nam przygotować się zarówno na sytuacje częste, jak wyjście w góry, jak i na ewentualną katastrofę techniczną, jak choćby wypadek drogowy cysterny przewożącej toksyczne środki przemysłowe. Chcielibyśmy umożliwić Czytelnikom upewnienie się, że wiedzą, czy w czasie burzy lepiej zostać w samochodzie, czy z niego wyjść, jak rozpoznać zatrucie amoniakiem oraz o czym należy pamiętać, gdy ustawia się choinkę.

Zebraliśmy też i objaśniliśmy najważniejsze symbole, często niezrozumiałe dla laików, np. symbole skażeń radiacyjnych lub substancji niebezpiecznych. Poradnik podpowiada nie tylko, jak powinniśmy zareagować, ale też czego możemy się w danej sytuacji spodziewać oraz jak możemy pewnym sytuacjom zapobiec.

Poradnik jest przeznaczony zarówno dla laików w zakresie reguł bezpieczeństwa, jak i zaawansowanych, świadomych zagrożeń osób. Zawsze ubezpieczasz mieszkanie? Dbasz o to, by rodzina lub znajomi mieli zapasowe klucze na wypadek niespodziewanego zdarzenia? Przed wyjazdem na wakacje upewniasz się, że zakręciłeś wodę i dopływ gazu? Masz najbliższą osobę zapisaną w telefonie jako kontakt ICE? Dodaj kolejny element do swojej zapobiegawczej rutyny i po przeczytaniu postaw tę książkę w widocznym i łatwo dostępnym miejscu.

Zebrane w „Vademecum Bezpiecznej Rodziny” wskazówki są wynikiem doświadczeń osób, które jako pierwsze pojawiają się na miejscu wypadku i udzielają pierwszej pomocy potrzebującym. Wszystkie informacje były weryfikowane przez pracowników służb ratowniczych i porządkowych oraz z nimi konsultowane, tak aby wskazać działania, które zamiast pomagać, szkodzą. Dodatkowo jeśli jakieś stwierdzenie zawarte w tej książce wydaje Wam się oczywiste (przecież nigdy nie zostawilibyście dziecka samego w domu bez opieki podczas awarii), to znaczy, że w sytuacji stresu wcale nie jest oczywiste i mimo nieracjonalności danego zachowania ratownicy wielokrotnie się z nim spotkali.

Mamy olbrzymią nadzieję, że z większością opisanych w tej książce zagrożeń nigdy w życiu się nie spotkacie i nie będziecie musieli stosować zawartych w niej rad. W sytuacji niebezpiecznej często nie ma już jednak czasu na lekturę, tę pracę domową najlepiej jest odrobić znacznie wcześniej. Kiedy zajdzie konieczność działania, wiedza, którą wyniesiecie z tego poradnika, może uratować Was albo Waszych najbliższych.

Szczepan Dąbek i Dariusz Goźliński

Spis treści

CZĘŚĆ 1 – Dom, rodzina, dzieci, ja

Rozdział 1 Wypadki i zdarzenia w gospodarstwie domowym	9
Porażenie prądem elektrycznym.....	11
Pożar	15
Zagrożenie gazem ziemnym	41
Tonięcie, podtopienie, wpadnięcie do wody	47
Niewybuchy, niewypały, porzucona amunicja.....	55
Rozdział 2 Zdarzenia w ruchu drogowym.....	69
Zderzenia, kolizje i wypadki drogowe.....	71
Zdarzenia losowe	74
Uszkodzenie, zniszczenie, kradzież pojazdu mechanicznego	76
Rozdział 3 Przemoc bezpośrednia	81
Napad lub kradzież	85
Gwałt.....	90
Uwiedzenie osoby niepełnoletniej przez Internet (child grooming) ..	96
Naruszenie miru domowego	98
Zatrzymanie obywatelskie i obrona konieczna	102
Oszustwa i wyłudzenia.....	105
Cyberprzemoc, mobbing, stalking	115
Manipulacja postępowaniem człowieka (sekty)	124
Rozdział 4 Środki psychoaktywne.....	131
Zagrożenia środkami psychoaktywnymi.....	133
Narkotyki	134
Dopalacze	137
Środki lotne (kleje, rozpuszczalniki)	146
Zatrucie lekami (leki uspokajające i barbiturany)	147
Zatrucie nikotyną.....	149
Zatrucie alkoholem (śpiączka alkoholowa).....	152
Stosowanie sterydów	155

CZEŚĆ 2 – Zagrożenia w skali społecznej

<u>Rozdział 5</u> Zagrożenia naturalne.....	161
Burza	166
Śnieżycy i mróz.....	170
Powódź i podtopienie.....	175
Wiatr.....	186
Upał.....	189
Osuwiska.....	193
Lawina.....	196
<u>Rozdział 6</u> Katastrofy.....	203
Zagrożenia chemiczne.....	205
Zagrożenia radiacyjne.....	231
Katastrofa budowlana.....	238
Awaria energetyczna.....	242
Katastrofa w ruchu lądowym.....	245
Katastrofa na wodach śródlądowych i morskich.....	252
Katastrofa w ruchu powietrznym.....	269
<u>Rozdział 7</u> Zagrożenia cywilizacyjne.....	275
Terroryzm.....	279
Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych.....	284
Terroryzm z użyciem broni palnej.....	289
Ataki z wykorzystaniem środków transportu.....	292
Terroryzm medialny – oddziaływanie psychologiczne.....	294
Bioterroryzm.....	296
Cyberterroryzm, infoterroryzm.....	299
Atak terrorystyczny na siedzibę firmy.....	306
Przesyłka – paczka.....	310
<u>Rozdział 8</u> Ewakuacja.....	315
Ewakuacja.....	317
Oznaczenia dróg ewakuacji.....	318
<u>Rozdział 9</u> Panika i psychologia tłumu.....	323
Panika.....	325
Psychologia tłumu.....	327

Naruszenie miru domowego

**Włamanie do mieszkania, domu lub garażu. Kradzież mienia**

Wraz z rozwojem cywilizacyjnym włamywacze stosują coraz bardziej nowoczesne i wyszukane metody. Wykorzystują przy tym Internet i sprzęt elektroniczny. To, co 20 lat temu było fantastyką oglądaną w filmach sensacyjnych, dziś jest rzeczywistością. Obecne włamywacze odchodzą od używania narzędzi i siły fizycznej w celu dokonania włamu, stąd działania te nazywamy tzw. białymi włamaniami (złodzieje przeprowadzają je w białych rękawiczkach). Jednocześnie musimy mieć świadomość, że mimo wykupionego ubezpieczenia ubezpieczyciel nie musi uznać każdej kradzieży dokonanej podczas włamania.

Wiedz, że... kiedy złapiesz na gorącym uczynku osobę, która próbuje skraść pojazd, niszczy lub kradnie jego wyposażenie, możesz zastosować obronę konieczną, a kiedy sprawca ucieka z miejsca kradzieży – zatrzymanie obywatelskie. Nie możesz jednak sam wymierzyć sprawiedliwości sprawcy.

Zanim dojdzie do włamania

Żeby zminimalizować ryzyko ewentualnego włamania do mieszkania, domu, garażu, najlepiej zastosować staroświecki, praktyczny sposób – mieć dobrego, ciekawskiego sąsiada. Istnieją jednak także inne metody, m.in.:

- ▶ zamontuj drzwi antywłamaniowe oraz przynajmniej jeden atestowany, trudny do otwarcia za pomocą wytrycha (grzebienia) zamek;
- ▶ jeżeli mieszkanie znajduje się na parterze, na niższych piętrach budynku lub jest to dom jednorodzinny, okna i drzwi balkonowe zabezpiecz kratą lub żaluzjami antywłamaniowymi;
- ▶ jeśli montujesz zabezpieczenie cyfrowe (zamek cyfrowy), to zamontuj też zamek mechaniczny (patentowy);
- ▶ nie przekazuj kodu wejściowego osobom postronnym, podaj go tylko mieszkańcom domu, mieszkania. Zmieniaj go co pewien czas, np. raz na kwartał;
- ▶ do kodowania zamka cyfrowego nie używaj charakterystycznych kodów (daty urodzenia, numeru mieszkania itp.);
- ▶ zamontuj monitoring (jego zakres powinien obejmować nie tylko wejścia, lecz także otoczenie);
- ▶ klucze do mieszkania zawsze noś przy sobie. Nie kładź ich na biurku, stoliku w restauracji, barze itp. Nie przekazuj ani nie udostępniaj ich nawet na chwilę innej osobie. Tak samo niech postępują pozostali domownicy. Sfotografowanie kluczy lub wykonanie odcisku jest wystarczające, aby dorobić wtórnik i wejść do twojego mieszkania. Nie zapisuj i nie przechowuj na telefonie ani na kartkach przechowywanych w portfelu, torebce lub plecaku kodów wejściowych;
- ▶ kiedy stwierdzisz, że klucze zniknęły (nawet jeśli je następnie odnajdziesz), zmień kody wejściowe i przynajmniej jeden główny zamek;
- ▶ przed wyjściem z domu zamykaj okna (lufciki okienne), drzwi wejściowe i balkonowe;
- ▶ nie informuj wszystkich wokoło, jakie cenne rzeczy posiadasz w domu. Szczególnie dbaj o zabezpieczenie trzymany w domu pieniędzy oraz wartościowych przedmiotów (najlepiej jest zainwestować w sejf);
- ▶ nie pozostawiaj w widocznym lub dostępnym miejscu kart kredytowych, kodów itp. Coraz częściej włamania są dokonywane nie w celu kradzieży rzeczy, lecz danych dostępu do kont, danych osobowych, kart kredytowych, kont, haseł i numerów PIN;
- ▶ ubezpiecz dom i znajdujące się w nim rzeczy od kradzieży, zniszczenia lub uszkodzenia. Zwróć uwagę na definicję włamania i warunki zapisane w umowie ubezpieczenia. Jeśli brzmią one następująco:
 - usunięcie istniejących zabezpieczeń przy użyciu siły fizycznej, narzędzi, po-

zostawiające ślady włamania;

- otworenie zabezpieczeń oryginalnym kluczem, który sprawca zdobył przez kradzież z włamaniem do innego pomieszczenia zabezpieczonego lub w wyniku rabunku, o ile otwarcie to nastąpiło niezwłocznie po zdobyciu kluczy w sposób opisany powyżej. Za kradzież z włamaniem uważa się również zniszczenie przedmiotu ubezpieczenia mające bezpośredni związek z usiłowaniem lub dokonaniem rabunku bądź kradzieży z włamaniem¹,
- ▶ należy je negocjować. Fachowiec, który ma trochę czasu, dokona włamania, nie pozostawiając śladów zewnętrznych. Jeżeli nie zmienimy tego zapisu, ubezpieczyciel będzie unikał wypłacenia odszkodowania. W ogólnych warunkach ubezpieczenia (OWU) podawane są też wymagane zabezpieczenia, jakie muszą chronić nasze mienie, aby szkoda mogła zostać uznana;
- ▶ sfotografuj wartościowe rzeczy (biżuterię, obrazy, drogi sprzęt audiowizualny) oraz oznacz je w mało widocznym miejscu w celu ewentualnej identyfikacji. Fotografie cyfrowe przechowuj na przenośnych nośnikach (pendrive'ach lub dyskach zewnętrznych), analogowe oddzielnie (np. w albumie ze zdjęciami rodzinnymi).



1 Art. 279 k.k.

Gdy stwierdzisz włamanie do domu lub mieszkania

Absolutnie nie ruszaj, nie przedstawiaj ani nie przesuwaj niczego, by nie za-trzeć śladów włamania. Technicy policyjni powinni zastać wszystko tak, jak zo-stawili to włamywacze. Ułatwi im to zebranie dowodów i śladów włamania oraz sporządzenie niezbędnej dokumentacji. Wyjątek stanowi sytuacja, kiedy w wyni-ku włamania są ofiary. W tej sytuacji, zanim przybędą służby ratunkowe, należy udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

- ▶ Przekaż ekipie dochodzeniowej charakterystykę zagrabionych przedmiotów i rzeczy oraz wykonane fotografie (zarówno cyfrowe, jak i analogowe). Ułatwi to ich poszukiwanie i identyfikację;
- ▶ w zeznaniach staraj się przekazać wszystkie szczegóły, które mogą mieć zwią-zek ze zdarzeniem;
- ▶ jeżeli mieszkanie było ubezpieczone, złóż wniosek do ubezpieczyciela o od-szkodowanie.

Kiedy po pewnym czasie stwierdzisz, że zniknęły wartościowe przedmioty, pieniądze lub ktoś dokonał włamania w celu zdobycia danych dostępu do kart płatniczych czy kont bankowych:

- ▶ kiedy stwierdzisz, że doszło do tzw. białego włamania, absolutnie nie ruszaj, nie przestawiaj ani nie przesuwaj niczego. Pozostaw wszystko w takim stanie, w jakim było. Zgłoś sprawę policji;
- ▶ podczas przesłuchania staraj się przekazać wszystkie szczegóły, poproś inne przebywające w domu osoby, które mogą mieć związek ze zdarzeniem, o to samo. Musisz pamiętać o tym, że w tym przypadku ty lub twoi najbliżsi będziecie podejrzani o dokonanie samowłamania i kradzież cennych rzeczy;
- ▶ zastrzeż karty kredytowe i płatnicze, dowód osobisty oraz inne dokumen-ty. Zmień kody w zamku cyfrowym oraz zamki mechaniczne (przynajmniej główny) po ustaleniu z policją;
- ▶ przekaz ekipie dochodzeniowej charakterystykę zagrabionych przedmiotów i rzeczy oraz wykonane fotografie. Ułatwi to ich poszukiwanie i identyfikację;
- ▶ złóż do ubezpieczyciela wniosek wraz z wykazem utraconych przedmiotów, notatką policji, oświadczeniami sąsiadów oraz inną dokumentacją. Nie licz na wypłatę odszkodowania, dopóki nie zostanie zakończone dochodzenie i organa dochodzeniowe nie stwierdzą, że doszło do włamania.



Rozdział 5

Zagrożenia naturalne



Zagrożenia naturalne Ogólne zasady postępowania

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia naturalnego:

- ▶ przezorny zawsze ubezpieczony – przygotuj dom (mieszkanie) na zagrożenia charakterystyczne dla obszaru, w którym mieszkasz;
- ▶ miej przygotowane latarki wraz z zapasem baterii oraz świece z zapalkami;
- ▶ jeżeli w rodzinie jest małe dziecko (niemowlę), miej przygotowany zapas ubranek, pieluszek, pokarmu (mleka), smoczki wraz z butelkami do karmienia. Dla starszych dzieci przygotuj zapas ubrań, wykaz schorzeń, na jakie dziecko choruje, wykaz podawanych leków i ich zapas co najmniej na 7 dni;
- ▶ dla dzieci i osób starszych (chorych) przygotuj identyfikator z ich danymi osobowymi, tj. nazwisko, imię, adres, kontakt;
- ▶ omów z domownikami zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń naturalnych.

Postępowanie w czasie wystąpienia zagrożenia:

- ▶ jeżeli jesteś świadkiem nietypowej sytuacji mogącej być źródłem zagrożenia lub stwierdziłeś powstałe zagrożenie, powiadom o tym fakcie osoby znajdujące się w pobliżu i odpowiednie służby oraz instytucje;
- ▶ postępuj zgodnie ze znanymi sobie zasadami opracowanymi w niniejszym poradniku, innych tego typu opracowaniach (ulotkach) lub ze szkoleń;
- ▶ jeżeli jesteś w stanie kierować grupą ludzi lub potrafisz zmniejszyć istniejące zagrożenie, przystąp do działania.

Postępowanie po ustąpieniu zagrożenia:

- ▶ zorientuj się, czy ktoś z twojego otoczenia nie został poszkodowany i nie potrzebuje pomocy. Pamiętaj nie tylko o swojej rodzinie i najbliższych, lecz także o sąsiadach, zwłaszcza mających małe dzieci, osobach starszych i niepełnosprawnych (chorych);
- ▶ jeżeli jesteś w stanie kierować grupą ludzi lub sam udzielić pomocy, przystąp do działania;
- ▶ w razie potrzeby udziel pomocy przedmedycznej poszkodowanym;
- ▶ przełącz krótkie, zwięzłe informacje o powstałych uszkodzeniach i podjętych działaniach Służbom Ratunkowym lub przedstawicielom administracji samorządowej (centrów kryzysowych);
- ▶ jeżeli twoja wiedza, umiejętności, doświadczenie, wykonywany zawód lub posiadany przez siebie sprzęt techniczny jest potrzebny do prowadzenia akcji

przez służby ratownicze, zgłoś taką gotowość kierującemu akcją i udostępniij posiadany sprzęt;

- ▶ nie dołączaj do tłumu gapiów czy innego nagromadzenia ludzi, które powstało w czasie akcji. Pamiętaj, że tego typu zgromadzenia utrudniają kierującemu akcją właściwe jej prowadzenie;
- ▶ jeżeli poszkodowanymi są twoi najbliżsi, zaufaj działaniom specjalistów – ratowników. Oni udzielą pomocy poszkodowanym bez obciążenia emocjonalnego, działając racjonalnie;
- ▶ jeżeli byłeś ubezpieczony od skutków zaistniałego zagrożenia, wykonaj – o ile to możliwe – zdjęcia zniszczeń, opis zniszczeń mienia oraz powiadom ubezpieczyciela.

Niezbędnik na wypadek zagrożeń w miejscu zamieszkania (przebywania)

Propozycja zestawu, który w sytuacji zagrożenia może poprawić bezpieczeństwo i komfort twojej rodziny:

- ▶ woda w pojemnikach lub źródło dostępu do wody pitnej – około 4 litry na osobę dziennie;
- ▶ urządzenie lub tabletki do uzdatniania wody (dostępne w sklepach turystycznych);
- ▶ koce lub śpiwory – po jednym na osobę; dodatkowo koce termiczne (folia NRC) dla każdego członka rodziny (dobrze mieć też dwie, trzy sztuki w zapasie), aby ograniczyć wychłodzenie organizmu;
- ▶ apteczka i poradnik pierwszej pomocy;
- ▶ kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu (np. w formie kartuszy);
- ▶ minimum jedno naczynie do gotowania;
- ▶ trwała żywność – konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku, kasza, suchary, żywność liofilizowana;
- ▶ scyzoryk wielofunkcyjny (mający otwieracz do puszek, nóż itp.);
- ▶ żele lub inne środki do dezynfekcji rąk;
- ▶ przenośne radio wraz z zapasem baterii;
- ▶ telefon, powerbank;
- ▶ latarka wraz z bateriami zapasowymi lub latarka na dynamo;
- ▶ świece z zapalkami;
- ▶ podstawowe lekarstwa;
- ▶ zapasowe klucze do domu i samochodu;
- ▶ peleryny przeciwdeszczowe – po jednej na osobę;
- ▶ podstawowe środki higieniczne (mydło, szampon itp.);
- ▶ worek lub wodoodporny pojemnik, do którego będziesz mógł schować pieniądze oraz najważniejsze dokumenty (dowód tożsamości, akty urodzenia,

CZĘŚĆ 2

papiery wartościowe, dokumentację medyczną, akty własności domu i posiadanych gruntów, polisy ubezpieczeniowe itp.);

- ▶ gumowe rękawice;
- ▶ duże plastikowe torby na śmieci;
- ▶ hermetyczny pojemnik na potrzeby fizjologiczne.



Burza



Burze, wyładowania atmosferyczne, opady

Burza – zjawisko atmosferyczne, któremu towarzyszą wyładowania elektryczne w atmosferze (błyskawice, pioruny i grzmoty). Towarzyszą im też intensywne opady (gradobicia) oraz silne i porywiste wiatry, które często dewastują lasy, uszkadzają lub niszczą zabudowania, linie energetyczne i telekomunikacyjne.

Pamiętaj! Co roku wiele osób ginie od uderzenia pioruna.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

Po otrzymaniu informacji w systemie ostrzegania (za pomocą telefonii komórkowej) wykonaj następujące czynności:

- ▶ zabezpiecz swoje mienie, rodzinę i siebie poprzez przygotowanie mieszkania (domu):
 - zamknij wszystkie okna i drzwi wejściowe. Oceń stan okien i zamków, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz;
 - usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów, tarasów lub podwórka przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr i zagrażać innym osobom;
- ▶ powiadom najbliższych o zbliżającym się zagrożeniu. Dzieciom wskaż, gdzie mają się udać, by przeczekać powstałe zagrożenie. Nie zostawiaj ich samych w domu;
- ▶ jeżeli to możliwe, pozostań w budynku (domu, miejscu pracy itp.), nie planuj spacerów, wypoczynku w parkach, alejach wysadzanych drzewami ani spacerów po lesie;
- ▶ nie stawaj przy otwartych oknach i w pobliżu kontaktów (włączników) energii elektrycznej. Możesz zostać porażony;
- ▶ odłącz od źródła prądu odbiorniki (telewizory, komputery, inny sprzęt ADG), które nie mają zabezpieczeń antyprzepięciowych;
- ▶ jeżeli jesteś w lesie, postaraj się jak najszybciej wyjść na otwartą przestrzeń lub wrócić do domu (skryć się w budynku).

Postępowanie w czasie burzy

Wiedz, że... poza wyładowaniami atmosferycznymi burzy towarzyszą też silne opady i porywiste wiatry, które niosą ze sobą zagrożenia życia i zdrowia – zarówno dla ciebie, jak i twoich najbliższych.

Jeżeli burza spotkała cię z dala od domu lub innych zabudowań, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej ustania:

- ▶ nie stój pod drzewami;
- ▶ oddal się od wszelkich wysokich urządzeń i budowli o konstrukcji metalowej (kominów, słupów, wież transmisyjnych itp.);
- ▶ oddal się od wszelkich zbiorników i cieków wodnych. Wyjdź z wody (dotyczy to również łodzi, głównie otwartych). Pamiętaj, że woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności;

- ▶ jeżeli znajdujesz się na terenie otwartym, na którym są zagłębienia, kucnij w nich, ale pamiętaj, że muszą one mieć odpływ wody deszczowej (rowek odwadniający);
- ▶ gdy burza zastanie cię w szczerym polu, przykucnij, ale nie siadaj na ziemi ani nie kładź się na niej. Kucnij ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, ręce załóż na głowę (aby ją chronić), ponieważ po uderzeniu pioruna w wyniku rozplywu ładunku w postaci prądów powierzchniowych może dojść do przepływu prądu między stopami (na skutek powstania różnicy napięć, tzw. napięcia krokowego);
- ▶ jeżeli jest z tobą małe dziecko, wyjmij je z wózka, przytul do siebie twarzą do wewnątrz, tak aby woda nie dostawała mu się do buzi i nachyl się nad nim. Pamiętaj, że lepiej, żeby dziecko zmokło, niż zginęło;
- ▶ jeśli jesteś z małym dzieckiem, osobą niepełnosprawną lub w stanie zagrożenia (wyczerpanie, objawy paniki itp.), postaraj się realnie ocenić sytuację. Jeśli jest naprawdę groźna, powiadom najbliższych lub – jeśli to uzasadnione – zadzwoń na numer 112 (straż pożarną, straż miejską, policję), żeby powiadomić ich o sytuacji, w jakiej się znalazłeś, wskazując miejsce, w którym przebywasz.
- ▶ wyłącz telefon komórkowy;
- ▶ odejdź jak najdalej od metalowych urządzeń, pozabądź się również metalowych przedmiotów, gdyż mogą one ściągać wyładowania elektryczne;
- ▶ jeśli znajdujesz się w samochodzie, nie wysiadaj z niego – to dobra ochrona przed uderzeniem pioruna. Zatrzymaj się na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj postoju pod drzewami, przewodami elektrycznymi, na mostach, wiaduktach itp.;
- ▶ jeśli burza złapała cię wraz z większą grupą osób na otwartej przestrzeni, powinniście się rozproszyć, tak aby znaleźć się w odległości do kilkudziesięciu metrów od siebie. W przypadku porażenia lub innego zdarzenia część grupy będzie mogła wówczas udzielić pomocy poszkodowanym.

Jeśli burza zastała cię w domu lub w mieszkaniu:

- ▶ unikaj korzystania z przewodowych stacjonarnych telefonów oraz urządzeń elektrycznych, przede wszystkim tych obsługiwanych ręcznie (np. suszarek do włosów, elektrycznych maszynek do golenia, elektrycznych szczoteczek do zębów itp.). Posługiwanie się tego typu urządzeniami może doprowadzić do porażenia impulsem elektrycznym rozchodzącym się w przewodach instalacji;
- ▶ sprzęt domowy, zwłaszcza elektronikę (sprzęt RTV, komputer), odłącz od sieci elektrycznej i innych instalacji przewodowych (np. instalacji antenowych, telekomunikacyjnych, sieci internetowych, TV kablowej itp.). Dzięki temu impuls elektryczny nie będzie miał możliwości rozejść się w przewodach instalacji;
- ▶ pozostań z dala od okien i drzwi;
- ▶ przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie lub inne urządzenia, którymi mógłbyś oświetlić mieszkanie.

Postępowanie po ustąpieniu burzy

- ▶ Sprawdź, czy ktoś z najbliższych lub sąsiadów nie doznał obrażeń. Jeżeli są to obrażenia spowodowane wyładowaniem atmosferycznym, udziel pierwszej pomocy przedmedycznej. Jeżeli nie wyczuwasz oznak funkcjonowania organizmu, zastosuj resuscytację krążeniowo-oddechową, powstrzymaj krwotoki (załóż opatrunki uciskowe). Wezwij służby ratownicze;
- ▶ jeżeli porażonych zostało wiele osób, pomocy należy udzielić w odpowiedniej kolejności: najpierw kontuzjowanym i lekko rannym (którzy mogą następnie udać się do domu lub pomagać w opatrywaniu kolejnych osób), następnie kobietom i dzieciom, a na końcu ciężiej rannym i osobom starszym;
- ▶ sprawdź, jakie zniszczenia powstały w czasie burzy;
- ▶ jeżeli w wyniku działania burzy zostały wybite okna, wyrwane drzwi, zerwany dach lub zalane pomieszczenie – spróbuj prowizorycznie je zabezpieczyć;
- ▶ unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, prowizorycznie zabezpiecz je przed dostępem osób trzecich. Natychmiast zgłoś takie zagrożenie, zadzwoń do pogotowia energetycznego, straży pożarnej, policji, centrum zarządzania kryzysowego lub na numer 112. Nie próbuj samodzielnie usuwać drzew zwalonych na linie energetyczne;
- ▶ jeżeli widzisz iskrzące lub popalone przewody instalacji elektrycznej albo czujesz swąd spalonej instalacji, wyłącz bezpieczniki i zamknij dopływ gazu. Wezwij służby techniczne lub powiadom o tym zdarzeniu straż pożarną, centrum kryzysowe lub zadzwoń na numer 112;
- ▶ jeśli czas dotarcia służb w związku z panującymi warunkami będzie dłuższy (w warunkach ekstremalnych może rozciągnąć się nawet do kilkudziesięciu godzin), zorganizuj wraz z sąsiadami pomoc dla poszkodowanych. Możesz pomóc w ewakuacji wyposażenia z zalanych pomieszczeń, ewakuacji zwierząt i sprzętu z zawałonych budynków gospodarczych, pomóc w prowizorycznym zabezpieczeniu budynków mieszkalnych itp.

Zagrożenia radiacyjne



Promieniotwórczość, radioaktywność – zjawisko samoistnej przemiany jędrnych jąder atomowych w inne. Głównymi procesami odpowiedzialnymi za promieniotwórczość są: rozpad beta, rozpad alfa, wychwyt elektronu oraz spontaniczne ich rozszczepienie.

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 (ustawa z 29 listopada 2000 r. „Prawo atomowe”, j.t. Dz.U. 07.42.276 z późn. zm.).

Wiedz, że... skażenie promieniotwórcze może być wywołane przez:

- wybuch bomby atomowej (w tym tzw. brudnej bomby);
- awarię techniczną;
- akt terrorystyczny.

Materiały radioaktywne są szkodliwe dla organizmów żywych (również dla człowieka) z powodu oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Zagrożenie radiacyjne może wystąpić wszędzie tam, gdzie materiały radioak-

tywne są używane, składowane lub transportowane. Występuje w elektrowniach jądrowych (np. w Czarnobylu), szpitalach, zakładach przemysłowych oraz trasach przewozu materiałów radioaktywnych (transport drogowy, kolejowy i morski). Im dłużej narażeni jesteśmy na oddziaływanie promieniowania, tym większe jest zagrożenie. Do czynników, dzięki którym możemy zminimalizować oddziaływanie promieniowania na nasze ciało, należą:

- ▶ odległość – im dalej znajdujemy się od źródła promieniowania, tym mniejszą jego dawkę otrzymamy. W razie poważnych awarii jądrowych władze lokalne i krajowe właśnie dlatego zarządzają ewakuację;
- ▶ osłona – w czasie wypadków radiologicznych należy przebywać wewnątrz budynków. W niektórych przypadkach ściany są wystarczającą osłoną przed działaniem promieni radiologicznych – bariera jest tym skuteczniejsza, im cięższych i gęstszych materiałów użyto do jej wykonania;
- ▶ czas – im krócej przebywamy w rejonie, w którym występuje awaria radiologiczna, tym mniejszą dawkę promieniotwórczą przyjmujemy (choć warto zaznaczyć, że w większości przypadków w strefie skażenia natężenie promieniowania szybko maleje). W czasie wystąpienia zagrożenia radiologicznego lokalne władze monitorują pojawienie się promieniowania i określają, kiedy minie niebezpieczeństwo. Groźnym zjawiskiem jest promieniotwórcze skażenie terenu, którego szkodliwe promieniowanie jonizujące może trwać przez dziesiątki, a nawet setki lat.

Pierwiastki promieniotwórcze w czasie naturalnego rozpadu emitują:

- ▶ promieniowanie alfa, które ma największą zdolność jonizacji, jednak jego przenikanie przez różne materiały jest ograniczone (promieniowanie to zatrzyma nawet kartka papieru), a zasięg niewielki (w powietrzu do 10 cm). Jest ono niebezpieczne dla człowieka i innych organizmów żywych w przypadku spożywania żywności skażonej pierwiastkami alfa-promieniotwórczymi;
- ▶ promieniowanie beta – jego głównym elementem jest strumień elektronów i pozytonów. Zasięg w powietrzu wynosi setki metrów (w zależności od siły źródła promieniowania od 100 do nawet 900 m). Zdolność jonizacji promieni beta jest mniejsza niż promieni alfa, lecz ich bezpośrednie oddziaływanie na odsłonięte części ciała jest bardziej niebezpieczne i prowadzi do poparzeń skóry. Żadna odzież ochronna nie zabezpiecza przed tym promieniowaniem;
- ▶ promieniowanie gamma, które ma charakter fali elektromagnetycznej. Jego zdolność jonizacji jest mniejsza niż promieniowania alfa i beta. Charakteryzuje się tym, że posiada duży zasięg i przenika przez różne materiały.

CZĘŚĆ 2

Zagrożenia radiacyjne

Dopuszczalne niewywołujące choroby u ludzi dawki napromienowania wynoszą:

- ▶ jednorazowo w ciągu czterech dni maksymalnie 50 R (rentgenów);
- ▶ wielokrotnie (łącznie):
 - w okresie do 30 dni maksymalnie 100 R;
 - w okresie trzech miesięcy – 200 R;
 - w ciągu roku – 300 R.

Dopuszczalne moce dawek skażonych produktów żywnościowych i wody niepowodujące porażenia przy spożywaniu ich w ilości około 2,5 kg dziennie wynoszą:

- ▶ 14 mR/h dla porcji 1 – 1,5 kg w przypadku świeżych skażeń (około doby po wybuchu skażenia);
- ▶ 3 mR/h, jeśli spożywamy je 20 dni po skażeniu;
- ▶ 1,4 mR/h, jeśli spożywamy je ponad miesiąc po skażeniu.

Przyjmuje się, że bezpieczne skażenie powierzchni substancjami promieniotwórczymi może wynosić:

- ▶ 50mR/h w przypadku odzieży, bielizny, sprzętu medycznego i kuchennego, opakowań żywności, wyposażenia stołówek, magazynów żywnościowych itp.;
- ▶ 100mR/h w przypadku powierzchni skóry zwierząt gospodarskich;
- ▶ 200 mR/h dla zewnętrznych powierzchni pojazdów, maszyn rolniczych itp.;
- ▶ 400 mR/h, jeśli chodzi o zewnętrzne powierzchnie budynków mieszkalnych, budowli ochronnych czy hal fabrycznych.

Wiedz, że... w Polsce zagrożenie promieniotwórcze w wyniku ataku terrorystycznego czy użycia broni jądrowej jest znikome. Zwiększone ryzyko występuje jednak na terenie Centralnego Składowiska Odpadów Promieniotwórczych (CSOP) Fort III Różan (woj. mazowieckie) i reaktorów jądrowych – nieistniejących „Ewa”, „Anna”, „Agata” i „Maryla” w dawnym Instytucie Badań Jądrowych oraz reaktora „Maria” w Narodowym Centrum Badań Jądrowych w Otwocku-Świerku pod Warszawą.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

Kiedy znajdziesz się w pobliżu pomieszczeń lub zbiorników oznaczonych symbolami promieniowania jonizującego:



- ▶ nie zbliżaj się do nich;

Niezwłocznie powiadom:

Służby ratunkowe **tel. 112 lub 987**

Policję **tel. 112 lub 997**

Centrum ds. Zdarzeń Radjacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki
tel. 22 194 30, 22 621 02 56, kom. 783 920 151

www.paa.gov.pl

e-mail: cezar@paa.gov.pl

- ▶ nie dotykaj, nie demontuj ani 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.

Po uzyskaniu informacji o możliwym wystąpieniu promieniotwórczego skażenia należy zachować spokój i pamiętać o tym, że nie każdy wypadek związany z uwolnieniem się substancji promieniotwórczej jest niebezpieczny. Wypadek może dotyczyć tylko określonego terenu (np. elektrowni atomowej) i może nie spowodować żadnych zagrożeń.

Uważnie słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną, stosuj się do informacji otrzymywanych w telefonicznym systemie ostrzegania i alarmowania. Komunikaty określą charakter wypadku – stopień zagrożenia, jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się. Wykonuj zalecenia wynikające z otrzymywanych komunikatów.

Niezbędnik na wypadek wystąpienia zagrożenia radiacyjnego

Przygotuj następujące rzeczy:

- ▶ latarkę z zapasowymi bateriami;
- ▶ przenośne radio z zapasowymi bateriami;
- ▶ apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy (powinien znajdować się w każdej apteczce) – więcej informacji na ten temat znajdziesz w opracowaniu „Pierwsza pomoc medyczna”;
- ▶ awaryjny zapas żywności i wody;
- ▶ zapas worków do przechowywania żywności;
- ▶ otwieracz do konserw, butelek itp.;
- ▶ solidne obuwie (skórzane);
- ▶ miej przy sobie włączone sprawne urządzenia telekomunikacyjne (telefon komórkowy z aplikacją „Ratunek”) oraz wyposaż w nie członków rodziny.

Przygotuj się do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu:

- ▶ stwórz plan komunikowania się z członkami rodziny i sąsiadami na wypadek zagrożenia (wykaz telefonów, faksów, e-maili);
- ▶ stwórz plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość takiej sytuacji występuje w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole);
- ▶ poproś krewnych lub znajomych zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy znają nazwisko, adres i numer telefonu osoby kontaktowej;
- ▶ jeśli prowadzisz gospodarstwo rolne, hodujesz zwierzęta itp. zastanów się nad zapewnieniem im paszy (karmy), ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń.

Co robić, kiedy nie wiadomo, co robić?

Po pierwsze przygotuj się na sytuacje kryzysowe tak, aby skutecznie chronić siebie oraz swoich bliskich. Zamiast biernego oczekiwania sięgnij po **Vademecum bezpiecznej rodziny** i wybierz działanie.

Dlaczego potrzebujesz **Vademecum bezpiecznej rodziny**?

Vademecum bezpiecznej rodziny przygotowane jest z myślą o osobach chcących wziąć odpowiedzialność za siebie i swoich bliskich. W jasny i przejrzysty sposób tłumaczy, jak interpretować sygnały ostrzegawcze, jak zachować się w przypadku klęski żywiołowej, zagrożenia terrorystycznego, ale także jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz prawidłowo zachować się w wielu innych sytuacjach dnia codziennego.

Vademecum bezpiecznej rodziny zawiera zebrane w jednym miejscu niezbędne instrukcje i wskazówki na temat postępowania w większości rodzajów sytuacji zagrażających bezpieczeństwu człowieka.

Vademecum bezpiecznej rodziny napisane jest przystępnym, zrozumiałym dla każdego językiem. Zostało stworzone także dla osób, które ze służbami ratowniczymi czy porządkowymi nie mają nic wspólnego. **Vademecum** dedykowane jest dla każdego i praktycznie w każdym wieku, począwszy od rodzica małego dziecka, na pracowniku administracji odpowiedzialnym za bezpieczeństwo publiczne skończywszy.



Tactical Family

ISBN 978-83-968778-0-2



9 788396 877802

www.tacticalfamily.com

Cena: 59,00 zł