



Poradnik Bezpieczeństwa

**Zadanie Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo
w Naszych Rękach zostało zrealizowane dzięki
dofinansowaniu z budżetu powiatu nyskiego.**

Rodzaj zadania publicznego: wsparcie realizacji zadania publicznego z zakresu porządku i bezpieczeństwa publicznego w 2025 roku - wspieranie, organizacje i koordynacja działań informacyjno-edukacyjnych oraz innych inicjatyw i działań zmierzających do zwiększenia bezpieczeństwa publicznego mieszkańców powiatu nyskiego.

Dane podmiotu realizującego projekt:

FUNDACJA VIS HUMANI CORDIS

Nazwa projektu:

Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo w Naszych Rękach

Termin realizacji zadania publicznego:

od 19.05.2025 do 31.08.2025

Autor publikacji: Michał Kluska



Licencja CC BY-NC: uznanie autorstwa, użycie niekomercyjne.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Starostwa Powiatowego w Nysie.

Spis treści

Bezpieczeństwo drogowe.....	3
Cyber Bezpieczeństwo.....	3
Podstawy bezpieczeństwa przeciwpożarowego.....	4
Sygnaly alarmowe	5
Sytuacje nadzwyczajne.....	6
Zasady wzywania pomocy	9
Pierwsza pomoc	10

Zadanie Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo w Naszych Rękach zostało/jest realizowane/ realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu powiatu nyskiego.

Bezpieczeństwo drogowe

W sytuacji kryzysowej bezpieczeństwo drogowe nabiera szczególnego znaczenia – zarówno w czasie ewakuacji, jak i podczas przemieszczania się w trudnych warunkach. Kluczowe jest zachowanie rozsądku i unikanie ryzykownych zachowań. Zawsze przed podróżą należy sprawdzić stan techniczny pojazdu – zadbać o poziom paliwa, sprawność hamulców, świateł, opon i wycieraczek. Warto mieć w samochodzie dobrze wyposażoną apteczkę, latarkę, powerbank, zapas wody, podstawowe narzędzia oraz koce termiczne i mapę papierową, na wypadek braku zasięgu. Należy unikać jazdy nocą lub w trudnych warunkach atmosferycznych, o ile nie jest to absolutnie konieczne. Trzeba zawsze przestrzegać przepisów ruchu drogowego, zachowywać ostrożność i stosować zasadę ograniczonego zaufania – inni kierowcy mogą być zdenerwowani, zmęczeni lub niedoinformowani. W czasie ewakuacji unikaj zatłoczonych tras, słuchaj komunikatów drogowych i wybieraj drogi alternatywne, jeśli to możliwe. W razie postoju lub awarii należy oznaczyć miejsce trójkątem ostrzegawczym i zachować czujność – nie opuszczaj pojazdu bez potrzeby i nie pozostawiaj w nim cennych przedmiotów na widoku. Jeśli poruszasz się pieszo lub rowerem, pamiętaj o widoczności – kamizelka odbłaskowa i latarka mogą uratować życie. Szczególną uwagę zwracaj na dzieci i osoby starsze – nie powinny poruszać się same. Bezpieczeństwo na drodze to nie tylko sprawa przepisów, ale również rozważi, przewidywania i gotowości do działania. W sytuacji zagrożenia odpowiedzialne zachowanie może zdecydować o twoim życiu i zdrowiu.

Cyber Bezpieczeństwo

W dobie powszechnego korzystania z internetu cyberbezpieczeństwo staje się jednym z kluczowych

**Zadanie Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo
w Naszych Rękach zostało/jest realizowane/
realizowane dzięki dofinansowaniu
z budżetu powiatu nyskiego.**



elementów przygotowania na sytuacje kryzysowe. W czasie niepewności i chaosu, kiedy wiele osób szuka informacji i kontaktu z bliskimi online, cyberprzestępcy często próbują wykorzystać panikę, rozprzestrzeniając fałszywe wiadomości lub wyłudzać dane. Aby się przed tym uchronić, należy kierować się rozważą i stosować kilka prostych zasad. Przede wszystkim należy używać silnych, unikalnych haseł do każdego konta. Warto włączyć uwierzytelnianie dwuskładnikowe, zwłaszcza w przypadku kont e-mail i bankowości internetowej. Musisz zachować ostrożność wobec wiadomości i linków z nieznanych źródeł – nie klikaj podejrzanych załączników ani nie podawać danych osobowych bez dokładnego sprawdzenia nadawcy. Ważne jest także regularne aktualizowanie systemu operacyjnego, przeglądarki, aplikacji oraz programów zabezpieczających, ponieważ nowsze wersje usuwają znane luki w zabezpieczeniach. Domowe połączenie internetowe powinno być dobrze chronione – hasło do sieci Wi-Fi powinno być silne i znane tylko domownikom. Korzystanie z publicznych sieci Wi-Fi powinno być ograniczone do minimum. Równie ważne jest odpowiedzialne korzystanie z informacji – nie należy bezrefleksyjnie udostępniać treści z niepewnych źródeł, a zamiast tego warto sprawdzać wiadomości w oficjalnych komunikatach i niezależnych mediach. W sytuacji kryzysowej odpowiednie nawyki w świecie cyfrowym mogą uchronić nas przed utratą prywatnych danych, stratami finansowymi, a nawet paniką wywołaną dezinformacją.

Podstawy bezpieczeństwa przeciwpowodziowego

Powódź to jedno z najbardziej niebezpiecznych zagrożeń, które może wystąpić nagle i rozprzestrzenić się błyskawicznie. Aby skutecznie chronić siebie i swoich bliskich, musisz działać z wyprzedzeniem, zachowując czujność i odpowiednio

przygotowując dom. Zadbaj o to, by w twoim mieszkaniu lub domu znajdowały się sprawne czujniki dymu – przetestuj je regularnie i wymieniaj baterie. Wyposaż się w gaśnicę proszkową i ucz wszystkich domowników, jak jej używać. Unikaj przeciążania instalacji elektrycznej – nie podłączaj zbyt wielu urządzeń do jednego gniazdka i nie używaj uszkodzonych przedłużaczy. Nigdy nie zostawiaj bez nadzoru włączonych kuchenek, grzejników ani świec. Trzymaj łatwopalne przedmioty z dala od źródeł ciepła. Jeśli używasz pieca lub kominka, regularnie czyść komin i nie pozostawiaj ognia bez nadzoru. Opracuj plan ewakuacji i ustal z rodziną, jak zachować się w razie pożaru – gdzie się spotkać, jak wydostać się z domu, co zabrać, a czego nie. Pamiętaj, że dym jest bardziej niebezpieczny niż ogień – poruszaj się nisko przy podłodze, zakrywając usta wilgotną tkaniną. Jeśli zapali się twoje ubranie – nie biegnij, tylko natychmiast się zatrzymaj, połóż na ziemi i przetaczaj, aż ogień zgaśnie. W przypadku pożaru dzwoń pod numer alarmowy 112 i nie wracaj do płonącego budynku. Przestrzeganie tych zasad może zdecydować o twoim przetrwaniu. W sytuacji kryzysowej zimna krew, przygotowanie i szybka reakcja są twoją najlepszą ochroną.

Sygnały alarmowe



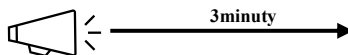
W Polsce, jeśli występuje zagrożenie, alarm ogłasza się na dwa sposoby: przez **trzyminutowy** dźwięk syreny (modulowany, czyli zmieniający ton) oraz przez powtarzany trzykrotnie komunikat słowny: „Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm [rodzaj alarmu] dla [nazwa obszaru]”. Alarm może być także pokazany wizualnie – np. jako żółty trójkąt lub inny wyraźny znak ostrzegawczy. Gdy tylko usłyszysz alarm, natychmiast włącz radio lub telewizor, aby sprawdzić, co się dzieje. Sprawdź też telefon – może pojawić się ostrzeżenie RCB. Czasem

**Zadanie Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo
w Naszych Rękach zostało/jest realizowane/
realizowane dzięki dofinansowaniu
z budżetu powiatu nyskiego.**

Powiat
NYSKI

komunikaty podają służby przez megafon z radiowozu, więc warto uważnie słuchać otoczenia. Jeśli masz dostęp do internetu, możesz poszukać informacji w mediach społecznościowych, ale zawsze sprawdzaj, czy wiadomości pochodzą z wiarygodnych źródeł, żeby nie paść ofiarą dezinformacji.

Po ogłoszeniu alarmu najpierw zadbaj o swoje bezpieczeństwo i jak najszybciej przejdź w bezpieczne miejsce. Umów się z rodziną, że w razie kryzysu spotykacie się w domu, jeśli to możliwe. Jeśli nie będziecie mogli się znaleźć, najpierw wyślij wiadomość SMS – jest to mniej obciążające dla sieci niż rozmowy telefoniczne. Możesz też korzystać z komunikatorów internetowych. Śledź informacje w mediach i słuchaj poleceń służb – to bardzo ważne, aby mieć zawsze aktualne dane.



Kiedy alarm zostaje odwołany, usłyszysz trzypięciominutowy ciągły dźwięk syreny oraz komunikat głosowy: „Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm [rodzaj alarmu] dla [nazwa obszaru]”. Po jego usłyszeniu skontaktuj się z najbliższymi i poinformuj, że jesteś cały i zdrowy. Używaj do tego SMS-ów lub komunikatorów, żeby nie blokować linii telefonicznych.

Sytuacje nadzwyczajne

W przypadku sytuacji nadzwyczajnych, takich jak skażenia, klęski żywiołowe czy zagrożenia środowiskowe, nie włącza się syren. Zamiast tego pojawiają się komunikaty w radiu, telewizji lub internecie. Typowa forma takiego ostrzeżenia brzmi: „Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie [obszar]. Około godziny [hh:mm] może wystąpić [rodzaj zagrożenia]

w kierunku [obszar]”. Trzeba wtedy działać ostrożnie i zgodnie z instrukcjami.

Kryzys może zmusić Cię do spędzenia dłuższego czasu w domu, a zdrowie psychiczne Twoje i Twojej rodziny zostanie wystawione na próbę. Dlatego warto wcześniej zadbać o silne relacje rodzinne, aby w trudnym momencie stanowiły oparcie. Opanuj podstawy technik redukcji stresu – naucz się ćwiczeń oddechowych i metod uspokajania organizmu. Pamiętaj o szczególnej trosce wobec słabszych: dzieci, osób starszych czy niepełnosprawnych, którzy mogą być szczególnie narażeni na skutki kryzysu. Utrzymuj dobry kontakt z sąsiadami – bliskość może okazać się kluczowa w sytuacji konieczności wzajemnej pomocy.

W sytuacjach kryzysowych może dojść do awarii sieci przesyłowych: gazu, wody czy prądu. Idealnym rozwiązaniem byłoby pełne uniezależnienie się od dostawców, ale realia prawne i ekonomiczne w Polsce często na to nie pozwalają. Mimo to możesz się częściowo zabezpieczyć.

Brak ogrzewania to jedno z bardziej uciążliwych następstw kryzysu, szczególnie zimą. Rozważ inwestycję w alternatywne źródła ciepła: piec na paliwa stałe, biokominek, grzejniki solarne czy agregat prądotwórczy. Przechowuj zapas świec, którymi dogrzejesz małe pomieszczenia.

Zamykaj drzwi do nieużywanych pomieszczeń, uszczelniaj okna i drzwi, zasłaniaj je grubymi tkaninami, by zatrzymać ciepło. Ubieraj się warstwowo, zaczynając od bielizny termoizolacyjnej, i zgromadź zapas śpiworów, koców oraz termoforów. Możesz rozstawić namiot w domu, by lepiej kumulować ciepło, a także spać razem z bliskimi.

Zadbaj o możliwość przygotowania gorących posiłków. Zaopatrz się w łatwe do przygotowania dania, jak zupy w proszku czy konserwy, i pamiętaj o gorących napojach. Bądź szczególnie czujny wobec stanu zdrowia osób wrażliwych – dzieci, osób starszych i chorych.

W przypadku przerwy w dostawie wody zakręć zawory i spuść wodę do pojemników, zaczynając od wyższych pięter. Jeśli masz studnię, zabezpiecz ją przed kradzieżą, skażeniem i klęskami żywiołowymi. Do higieny używaj chusteczek nawilżanych lub ręcznika zwilżonego wodą.

Zgromadź zapasy żywności przynajmniej na trzy dni, a najlepiej na dłużej. Ustal swoje i domowników zapotrzebowanie kaloryczne (PPM) korzystając z platformy „Diety NFZ”, szczególnie jeśli ktoś z Was zмага się z chorobami wymagającymi specjalnej diety. W Twoich zapasach powinny znaleźć się produkty suche (kasze, ryż, mleko w proszku), konserwy bogate w białko (ryby, mięsa), produkty przetworzone (batony, czekolada), a także kiszonki, suszone warzywa i owoce, orzechy, miód czy domowe przetwory – te ostatnie dokładnie pasteryzuj. Dla dzieci zapewnij specjalne pokarmy, jak przecierki czy mleko modyfikowane. Warto mieć także suplementy diety, odżywki białkowe i witaminy. Dobrym pomysłem jest założenie domowego ogródka, nawet w doniczkach.

Nie zapomnij o karmie dla zwierząt domowych. Żywność przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.

W przypadku awarii prądu najpierw spożywaj produkty z lodówki i zamrażarki, ograniczając ich otwieranie. Ciepły posiłek daje nie tylko kalorie, ale też ukojenie psychiczne. Warto przygotować się na taką ewentualność – miej kuchenkę

turystyczną, podgrzewacze chemiczne, tealighty, a także grill, który można wykorzystać w bezpiecznych warunkach, nawet mieszkając w bloku.

Informacje o zapasach przechowuj wyłącznie w kręgu najbliższej rodziny – unikniesz w ten sposób ryzyka rabunku. Woda to najważniejszy zasób – bez niej człowiek przeżyje zaledwie kilka dni. Przygotuj zapas minimum 5 litrów wody dziennie na osobę (2 litry do picia i 3 litry do higieny i gotowania). W warunkach stresu i wysokiej temperatury zapotrzebowanie na płyny może wzrosnąć nawet do 4 litrów na dobę. Gdy sytuacja się przeciąga, racjonuj wodę, pamiętając, że minimum do wypicia to 1–1,5 litra dziennie.

W sytuacji **zagrożenia chorobą zakaźną** najważniejsze jest dbanie o higienę osobistą – częste i dokładne mycie rąk wodą z mydłem to podstawa. Warto również korzystać z maseczek ochronnych, płynów do dezynfekcji oraz rękawiczek jednorazowych, szczególnie w miejscach publicznych. Dobrze jest unikać zatłoczonych miejsc i zachowywać odpowiedni dystans od innych osób – najlepiej co najmniej 1,5 metra. Aby zadbać o odporność organizmu, warto jeść zdrowo, pić dużo wody, wysypiać się i – w razie potrzeby – stosować suplementy, które pomogą wzmocnić układ odpornościowy.

Zasady wzywania pomocy

Rozpoczynając rozmowę: przedstaw się i podaj swój numer telefonu

Określ dokładne miejsce zdarzenia, podaj jak najbardziej szczegółową lokalizację.

Opisz zdarzenie: rodzaj zdarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia

Oceń stan osób poszkodowanych: szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienia, złamania
Wysłuchaj dokładnie instrukcji dyspozytora, nie rozłączaj się jako pierwszy.

Jeśli znajdziesz się w miejscu bez wyraźnego adresu, zwróć uwagę na otoczenie – może ono pomóc w szybkim określeniu lokalizacji. Na drogach szukaj biało-czerwonych słupków pikietażowych – znajdziesz na nich numer drogi oraz dokładny kilometr i metry – te dane przekaz operatorowi numerów alarmowych. W lesie wypatruj białych, kamiennych słupków oddziałowych z numerami – znajdują się przy skrzyżowaniach leśnych dróg. Na przejazdach kolejowo-drogowych szukaj żółtych, odbłaskowych naklejek – podaj dyspozytorowi 9 cyfrowy numer przejazdu, który się na nich znajduje. Każda z tych informacji może znacząco przyspieszyć pomoc.

Pierwsza pomoc

W nagłych sytuacjach, **gdy komuś grozi niebezpieczeństwo, bardzo ważne jest, aby nie przechodzić obojętnie.** Zanim jednak komuś pomożesz, najpierw upewnij się, że **ty sam jesteś bezpieczny**. Sprawdź, czy miejsce zdarzenia nie stwarza zagrożenia, a jeśli to możliwe, zabierz poszkodowaną osobę w bezpieczne miejsce. Nigdy nie przemieszczaj jej, jeśli podejrzewasz poważny uraz (np. złamany kręgosłup). Zadzwoń na numer alarmowy 112 i słuchaj poleceń dyspozytora. W miarę możliwości poproś kogoś o pomoc – nie działaj sam, jeśli nie musisz. Jeśli możesz, załóż rękawiczki i maseczkę, żeby zminimalizować ryzyko zakażenia.

Jeśli widzisz nieprzytomną osobę, podejdź i zapytaj głośno: „Czy mnie słyszysz?”. Jeśli nie reaguje, sprawdź oddech – przyłóż ucho do ust i obserwuj klatkę piersiową przez 10

sekund. Gdy osoba nie oddycha, rozpocznij resuscytację uciskaj klatkę piersiową 30 razy (na głębokość około 5–6 cm) i wykonaj 2 wdechy ratownicze. Jeśli boisz się robić wdechy, możesz skupić się na samych uciskach – to i tak może uratować życie. Czynności powtarzaj do czasu przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu przez poszkodowanego.

U małych dzieci (poniżej roku) najpierw wykonaj 5 oddechów ratowniczych, a następnie uciskaj klatkę piersiową dwoma palcami na 1/3 jej wysokości. Rób to delikatnie, ale skutecznie.

Jeśli osoba oddycha, ale jest nieprzytomna, połóż ją w pozycji bocznej bezpiecznej, sprawdzaj regularnie jej oddech i chroń przed zimnem, deszczem lub słońcem. Gdy czekasz długo na pomoc (ponad 30 minut), przewróć ją delikatnie na drugi bok, by nie powstały odleżyny.

W przypadku krwawiącej rany, staraj się jak najszybciej zatamować krwotok – przyłóż czystą tkaninę (np. koszulkę lub chustę) i mocno dociśnij do rany. Jeśli to możliwe, użyj czegoś jako opaski uciskowej (np. szalika lub rękawa), zawiąż ją powyżej miejsca krwawienia. Zapisz godzinę założenia opaski i przekaz ją ratownikom.

Jeśli doszło do złamania, nie poruszaj uszkodzoną kończyną – unieruchom ją w pozycji, w której się znajduje, najlepiej przy pomocy twardych przedmiotów (np. patyka), zamocowanych powyżej i poniżej złamania. Przy złamaniu otwartym nie próbuj nastawiać kości – ranę zabezpiecz czystym opatrunkiem i natychmiast wezwij pomoc.

 Pamiętaj: **zawsze możesz zadzwonić pod numer 112** to bezpłatny numer alarmowy w całej Europie. Podaj dokładnie, co się stało, gdzie jesteś i ilu osobom trzeba pomóc.

 Twoja wiedza i spokój mogą kiedyś uratować komuś życie – bądź gotowy, ale nie panikuj. **Bezpieczeństwo zaczyna się od Ciebie.**

112 - Numer alarmowy

997 - Policja

998 - Państwowa Straż Pożarna

999 - Państwowe Ratownictwo Medyczne.

987 - Centrum zarządzania kryzysowego

991 - Pogotowie energetyczne

992 - Pogotowie gazowe

993 - Pogotowie ciepłownicze

994 - Pogotowie wodno-kanalizacyjne

995 - Komenda Główna Policji – system Child Alert

996 - Centrum Antyterrorystyczne

986 - Straż miejska

Sytuacje kryzysowe wprowadzają do codziennego życia element niepewności, zakłócając poczucie bezpieczeństwa, co wpływa na psychikę i uruchamia instynkt przetrwania. Aby skutecznie stawić im czoła, niezbędne jest wcześniejsze przygotowanie i opanowanie. Pamiętaj – impulsywność i pośpiech to Twoi najwięksi wrogowie. Spokój, rozważa i planowanie to klucz do przetrwania i ochrony najbliższych. Mamy nadzieję, że przekazane informacje pomogą Ci czuć się pewniej i odpowiedzialnie reagować w sytuacjach zagrożenia. Z wyrazami szacunku

Zespół Projektowy Fundacji Vis Humani Cordis

Zadanie Siła Wspólnoty – Bezpieczeństwo w Naszych Rękach zostało/jest realizowane/ realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu powiatu nyskiego.

Powiat

