

OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

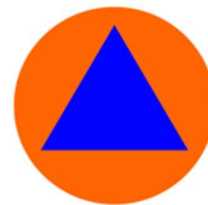
AKADEMIA OLiOC – BEZPIECZNI W DOMU I W SZKOLE

Przygotuj siebie i swoją rodzinę na sytuacje zagrożenia

Sytuacje kryzysowe mogą zdarzyć się w domu, w szkole, na ulicy lub w czasie podróży. Nie zawsze można im zapobiec, ale można wcześniej przygotować się do właściwego działania.

W ramach Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej zachęcamy mieszkańców Powiatu Poddębickiego do zapoznania się z poniższymi wskazówkami i przećwiczenia ich wspólnie z rodziną. Warto poświęcić kilka minut na ustalenie, gdzie szukać bezpiecznego miejsca, jak reagować na ostrzeżenia i jak skontaktować się z bliskimi, gdy nie można spotkać się z nimi bezpośrednio.

Pamiętaj: najważniejsze są spokój, stosowanie się do poleceń służb oraz znajomość prostych zasad postępowania.



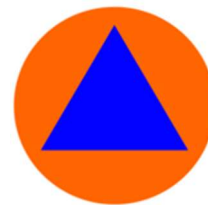
OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

I. Ćwiczenie „Trzy kroki do bezpieczeństwa”

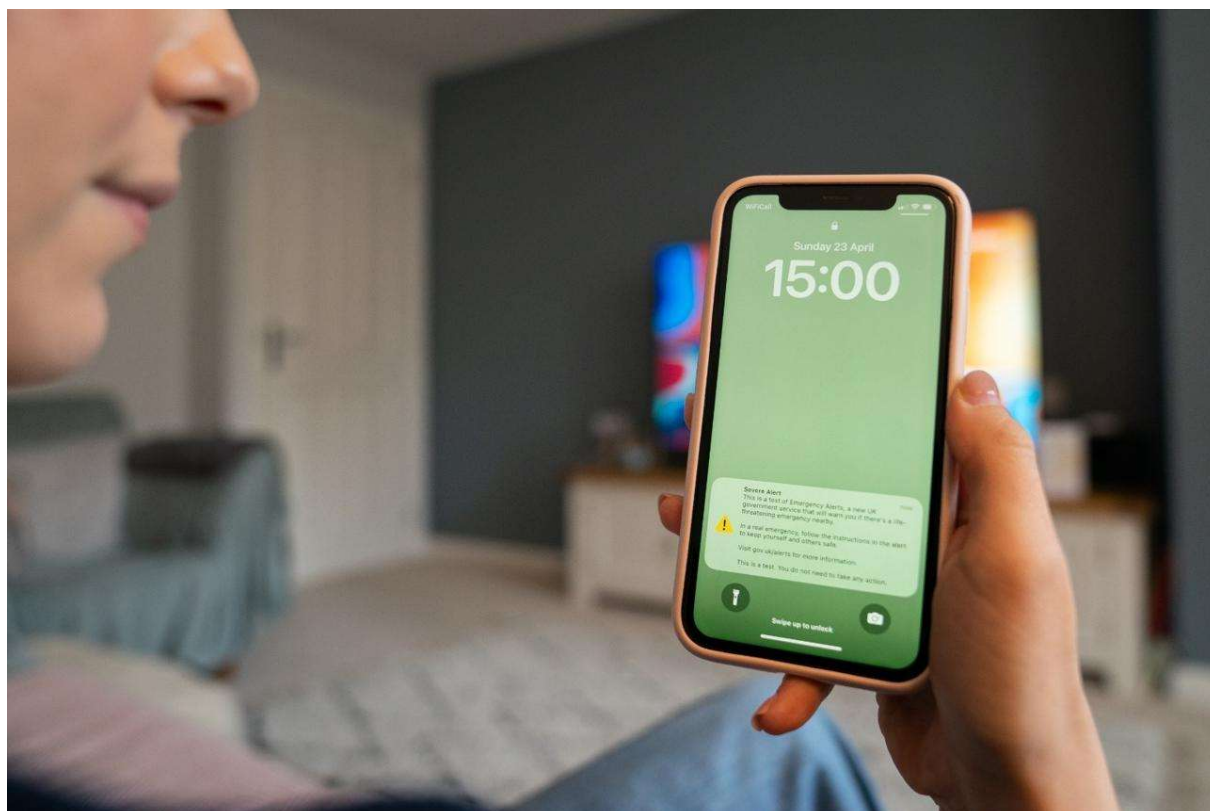


Krok 1. Przygotuj się

Zastanów się, jakie zagrożenia mogą wystąpić w Twojej okolicy. Ustal z domownikami, gdzie można bezpiecznie się schronić, jak przekazywać sobie informacje i gdzie spotkać się, jeśli rodzina zostanie rozdzielona. Przygotuj podstawowe rzeczy potrzebne w razie awarii lub konieczności opuszczenia domu.

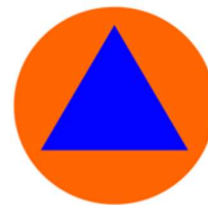


OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA



Krok 2. Rozpoznaj zagrożenie

Zwracaj uwagę na komunikaty służb, Alerty RCB, sygnały alarmowe i informacje przekazywane przez władze. Sprawdź, czego dotyczy ostrzeżenie i jakiego obszaru dotyczy. Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych wiadomości.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

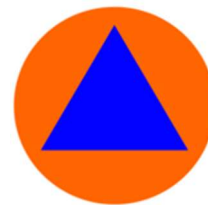


Krok 3. Działaj bezpiecznie

Wykonuj polecenia służb i postępuj zgodnie z komunikatami. Jeśli trzeba, przejdź do wskazanego bezpiecznego miejsca lub opuść zagrożony obszar. Pomagaj dzieciom, osobom starszym i osobom z niepełnosprawnościami, o ile nie naraża to Ciebie ani innych na niebezpieczeństwo.

Rodzinne ćwiczenie na 10 minut

- Wskażcie w domu najbezpieczniejsze miejsce na wypadek silnego wiatru lub burzy.
- Ustalcie, gdzie spotkacie się, jeśli nie będzie można wrócić do domu.
- Zapiszcie ważne numery telefonów także na kartce.
- Sprawdźcie, czy każdy wie, gdzie znaleźć latarkę, apteczkę i wodę.
- Porozmawiajcie, jak powiadomić bliskich, że jesteście bezpieczni.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

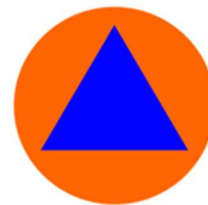
II. Jak wybrać bezpieczne miejsce w domu, mieszkaniu i szkole?

Bezpieczne miejsce zależy od rodzaju zagrożenia. Innego schronienia potrzebujemy podczas silnego wiatru, innego w przypadku pożaru, a jeszcze innego w razie zagrożenia zewnętrznego.



W domu lub mieszkaniu

- Podczas silnego wiatru i burzy trzymaj się z dala od okien, balkonów i przeszkleń. W miarę możliwości wybierz pomieszczenie wewnętrzne, z dala od okien.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

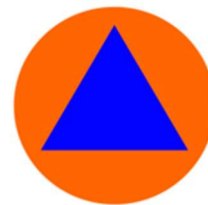
- W razie komunikatu o konieczności schronienia się pozostań w budynku i postępuj zgodnie z instrukcjami służb.
- Przy zagrożeniu pożarem nie szukaj schronienia w pomieszczeniu. Opuść budynek bezpieczną drogą, jeśli jest to możliwe, i wezwij pomoc.



W szkole lub innym budynku publicznym

- Zwróć uwagę na oznakowanie dróg ewakuacyjnych i wyjść.
- W przypadku pożaru korzystaj z wyznaczonych dróg ewakuacyjnych i nie używaj windy.
- W przypadku zagrożenia zewnętrznego postępuj zgodnie z komunikatem i instrukcjami personelu. Nie wychodź na zewnątrz bez potrzeby, jeżeli polecono pozostać w budynku.
- Nie wracaj po pozostawione rzeczy, jeśli opóźniałoby to ewakuację lub narażało Cię na niebezpieczeństwo.

Ważne: nie ma jednego bezpiecznego miejsca odpowiedniego dla każdego zagrożenia. Zawsze uwzględniaj rodzaj niebezpieczeństwa i stosuj się do poleceń służb ratunkowych.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

III. Alert RCB – co oznacza i jak reagować?

Alert RCB to wiadomość SMS wysyłana do osób przebywających na obszarze, na którym może wystąpić zagrożenie. Do jej otrzymania nie trzeba instalować aplikacji ani zapisywać się do usługi.

Po otrzymaniu Alertu RCB:

1. Przeczytaj całą wiadomość. Zwróć uwagę na rodzaj zagrożenia, obszar i zalecany sposób postępowania.
2. Zastosuj się do zaleceń. Mogą one dotyczyć pozostania w budynku, unikania określonych miejsc, przygotowania do ewakuacji lub innych środków ostrożności.
3. Przekaż informację bliskim. Upewnij się, że dzieci, seniorzy i osoby wymagające pomocy wiedzą, co należy zrobić.
4. Sprawdzaj komunikaty służb i władz. Nie opieraj się wyłącznie na wpisach w mediach społecznościowych.
5. Nie rozpowszechniaj plotek. Przekazuj dalej komunikat w jego oryginalnym brzmieniu lub podaj odnośnik do wiarygodnego źródła.

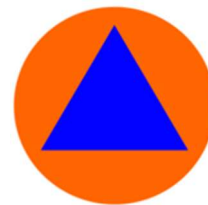
Alert RCB jest narzędziem ostrzegania, a nie zamiennikiem wszystkich innych sygnałów i komunikatów. Brak SMS-a nie oznacza, że w danym miejscu nie ma zagrożenia.

A co z sygnałami alarmowymi?

W przypadku usłyszenia sygnału alarmowego lub komunikatu głosowego:

- zachowaj spokój i zwróć uwagę na przekazywane informacje;
- sprawdź oficjalne komunikaty władz i służb;
- postępuj zgodnie z podanymi instrukcjami;
- pomóż osobom, które mogą mieć trudności ze zrozumieniem komunikatu lub wykonaniem zaleceń.

Nie podejmuj decyzji o ewakuacji wyłącznie na podstawie domysłów. Jeśli jednak istnieje bezpośrednie zagrożenie życia, oddal się od niebezpieczeństwa i wezwij pomoc.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

IV. Alarm w szkole – co powinni wiedzieć uczniowie i nauczyciele?

W każdej szkole powinny obowiązywać ustalone procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia. Uczniowie powinni wiedzieć, jak reagować na polecenia nauczycieli, gdzie udać się podczas ewakuacji oraz jak zachować się w przypadku konieczności pozostania w budynku.

Wskazówki dla uczniów

- Przerwij wykonywaną czynność i uważnie słuchaj nauczyciela lub osoby kierującej działaniami.
- Nie biegnij, nie popychaj innych i nie zatrzymuj się na przejściach.
- Podczas ewakuacji korzystaj z wyznaczonej drogi i udaj się do wskazanego miejsca zbiórki.
- Nie oddalaj się od grupy i nie wracaj do budynku bez zgody osób kierujących działaniami.
- Jeżeli zauważysz osobę potrzebującą pomocy, poinformuj nauczyciela lub służby. Nie podejmuj działań przekraczających Twoje możliwości.
- Jeśli polecono pozostać w pomieszczeniu, nie opuszczaj go samodzielnie.

Wskazówki dla nauczycieli i pracowników szkoły

- Stosuj szkolne procedury alarmowania, ewakuacji lub pozostania w budynku.
- Przekazuj uczniom krótkie, jednoznaczne polecenia.
- Sprawdź stan osobowy grupy zgodnie z przyjętymi zasadami i zgłoś brakujące osoby osobie kierującej działaniami.
- Nie pozwalaj na samowolne oddalanie się uczniów ani ich powrót do zagrożonego obiektu.
- Utrzymuj kontakt z dyrekcją i służbami zgodnie z procedurami szkoły.
- Informacje dla rodziców przekazuj za pośrednictwem ustalonego kanału komunikacji. Rodzice nie powinni samodzielnie wchodzić do zagrożonego budynku ani odbierać dzieci w sposób utrudniający działania ratownicze.

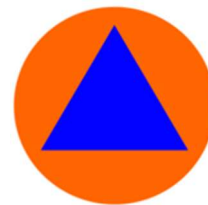
Gdzie będą uczniowie i jak skontaktować się z rodzicami?

Rodzice powinni wcześniej zapoznać się z zasadami obowiązującymi w szkole, w tym z:

- miejscem zbiórki po ewakuacji;
- sposobem powiadamiania o sytuacji i dalszych decyzjach;
- zasadami odbioru dzieci;
- numerami kontaktowymi do szkoły.

W sytuacji zagrożenia najważniejsze jest bezpieczeństwo uczniów. O miejscu przebywania dzieci, możliwości ich odbioru i dalszych działaniach powinny decydować osoby odpowiedzialne, zgodnie z procedurami i zaleceniami służb.

1. Pakiet uczniowski na sytuację kryzysową



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Pakiet uczniowski to niewielki zestaw rzeczy, które mogą ułatwić dziecku funkcjonowanie w sytuacji awaryjnej. Nie powinien być ciężki ani zawierać przedmiotów niepotrzebnych. Jego zawartość warto uzgodnić ze szkołą i dostosować do wieku dziecka.

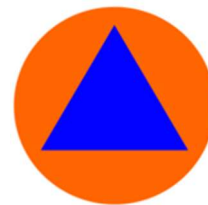


Co można przygotować?

- Kartkę z imieniem i nazwiskiem dziecka oraz numerami kontaktowymi do rodziców lub opiekunów.
- Małą butelkę wody i trwałą, łatwą do spożycia przekąskę, jeżeli szkoła dopuszcza ich przechowywanie.
- Małą latarkę.
- Podstawowe środki higieniczne, np. chusteczki.
- Zapisane na papierze ważne informacje, które mogą być potrzebne dziecku.
- Niezbędne przedmioty wynikające z indywidualnych potrzeb dziecka, uzgodnione z rodzicem i szkołą.

O czym należy pamiętać?

- Pakiet powinien być lekki, podpisany i przechowywany w uzgodnionym ze szkołą miejscu.
- Nie należy umieszczać w nim leków do samodzielnego przyjmowania przez dziecko bez ustaleń z rodzicem i szkołą.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

- Nie wkładaj do pakietu ostrych narzędzi, łatwopalnych substancji ani innych niebezpiecznych przedmiotów.
- Co pewien czas sprawdzaj przydatność żywności i stan wyposażenia.

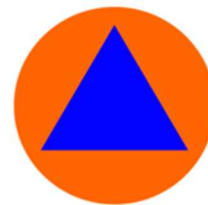
Ważne: pakiet uczniowski nie zastępuje wyposażenia ratunkowego szkoły ani rodzinnego zestawu awaryjnego. Ma być prostym wsparciem, a nie dodatkowym obciążeniem dla dziecka.

2. Zagrożenie na terenie szkoły – atak z użyciem niebezpiecznego narzędzia

Atak z użyciem noża lub innego niebezpiecznego narzędzia to sytuacja bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia. W takiej sytuacji najważniejsze jest zwiększenie dystansu od napastnika, unikanie konfrontacji i jak najszybsze powiadomienie służb.

Jeśli zauważysz napastnika lub bezpośrednie zagrożenie

1. Uciekaj, jeśli masz bezpieczną drogę odejścia.
 - Oddal się od napastnika i nie próbuj go zatrzymywać.
 - Nie wracaj po plecak, telefon ani inne rzeczy.
 - Ostrzeż inne osoby, jeśli możesz to zrobić bez narażania siebie.
 - Kieruj się do bezpiecznego miejsca, z dala od zagrożenia.
2. Jeśli nie możesz bezpiecznie uciec – ukryj się.
 - Wejdź do pomieszczenia, które można zamknąć, jeśli jest to możliwe.
 - Zamknij drzwi i, jeśli sytuacja na to pozwala, utrudnij dostęp do pomieszczenia.
 - Odsuń się od drzwi i okien, zachowaj ciszę i wycisz telefon.
 - Nie otwieraj drzwi osobom, których tożsamości i uprawnień nie możesz potwierdzić. Postępuj zgodnie z komunikatami służb i szkolnymi procedurami.
3. Powiadom służby, gdy tylko będzie to bezpieczne.
 - Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
 - Podaj miejsce zdarzenia, opis sytuacji i kierunek, w którym przemieszcza się napastnik, jeśli to wiesz.
 - Odpowiadaj na pytania operatora i wykonuj jego polecenia.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

- Jeśli nie możesz rozmawiać bez narażania się na niebezpieczeństwo, nie ujawniaj swojej kryjówki. Skorzystaj z dostępnych, bezpiecznych sposobów powiadomienia służb.

Gdy przybędą służby

- Zachowaj spokój i wykonuj polecenia policjantów oraz innych funkcjonariuszy.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów i trzymaj ręce widoczne, jeśli polecą to funkcjonariusze.
- Nie podchodź do napastnika ani do niebezpiecznych przedmiotów.
- Nie utrudniaj działań ratowniczych i nie wracaj na miejsce zdarzenia bez zgody służb.

Co powinni zrobić nauczyciele i pracownicy szkoły?

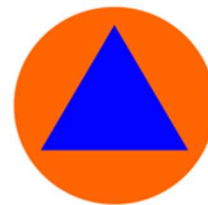
Należy niezwłocznie uruchomić procedurę obowiązującą w danej placówce, powiadomić służby i przekazywać krótkie, jednoznaczne instrukcje, o ile jest to bezpieczne. Nie należy podejmować prób obezwładnienia uzbrojonego napastnika, jeśli nie ma ku temu odpowiedniego przygotowania i nie wymaga tego bezpośrednia sytuacja ratowania życia.

Szkolna procedura powinna jasno określać sposób alarmowania, zasady zamknięcia pomieszczeń lub ewakuacji, komunikację z dyrekcją i służbami oraz sposób przekazywania informacji rodzicom. Działania należy dostosować do sytuacji i poleceń służb.

Nie rozpowszechniaj w czasie zdarzenia zdjęć, filmów ani informacji o położeniu osób ukrywających się. Takie materiały mogą zwiększyć zagrożenie i utrudnić działania ratownicze.

V. Rodzinny plan bezpieczeństwa – przygotujcie go razem

Poświęćcie kilka minut na wspólne ustalenie podstawowych zasad. Dzieci powinny wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc, gdzie się udać i jak skontaktować się z bliskimi.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Nasz rodzinny plan

Uzupełnijcie pola wspólnie i zapiszcie plan w miejscu dostępnym dla domowników. Nie trzeba udostępniać tych danych w internecie.

PLAN RODZINNY:

- 1) Gdzie spotkamy się, jeśli nie będzie można wrócić do domu?
- 2) Główny kontakt do członka rodziny
- 3) Kontakt zapasowy spoza najbliższej okolicy
- 4) Gdzie schronimy się w razie zagrożenia?

Plan należy okresowo sprawdzać i aktualizować. Każdy domownik powinien znać podstawowe zasady, także wtedy, gdy nie ma dostępu do telefonu lub internetu.

Gdzie szukać pomocy i wiarygodnych informacji?

- 112 – numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, bezpieczeństwa lub mienia.
- Rządowe Centrum Bezpieczeństwa – komunikaty i informacje o Alertach RCB.
- Państwowa Straż Pożarna, Policja i lokalne władze – komunikaty dotyczące zagrożeń i zalecanych działań.
- Szkoła dziecka – informacje o obowiązujących procedurach, miejscu zbiórki i sposobie kontaktu z rodzicami.

Zachęcamy mieszkańców Powiatu Poddębickiego do rozmowy o bezpieczeństwie w domu i szkole. Wczesniejsze przygotowanie pomaga działać spokojniej, ograniczać ryzyko i skuteczniej wspierać innych.

Materiały mają charakter edukacyjny. W konkretnej sytuacji należy kierować się komunikatami służb, poleceniami osób kierujących działaniami oraz procedurami obowiązującymi w danym obiekcie.