Szczepan
Dąbek

Dariusz
Goźliński



VADEMECUM BEZPIECZNEJ RODZINY

PORADNIK
postępowania w sytuacji zagrożenia

Bezdroża

Tekst: Szczepan Dąbek, Dariusz Goźliński

Redaktor prowadzący: Łukasz Karolewski
Redakcja: Magdalena Gembara
Projekt graficzny i skład: Katarzyna Leja

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.
Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.
Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 2309863
e-mail: *bezdroza@bezdroza.pl*
www: *bezdroza.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:
bezdroza.pl/user/opinie/vabero
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I
ISBN: 978-83-289-3730-7
Copyright © Helion S.A., 2026

Kup książkę
Poleć książkę
Oceń książkę
Księgarnia internetowa
Lubię to! Nasza społeczność

Gdy opracowywaliśmy *Vademecum bezpiecznej rodziny*, nawet nie przypuszczaliśmy, że wiedza w niej zawarta będzie tak szybko weryfikowana przez wydarzenia dnia codziennego. Postępujący rozwój technologiczny, wykorzystywanie socjotechnicznych „poczynań" na forach społecznościowych i w Internecie, ewoluowanie wartości moralnych i poglądów, a także wzrost konfliktów zbrojnych w pobliżu naszych granic powodują, że powstają nowe rodzaje zagrożeń, o których dotąd mieliśmy tylko mgliste pojęcie. Wszyscy mamy poczucie (uzasadnione lub nie) zagrożenia konfliktem zbrojnym i widzimy realne jego skutki. Podjęliśmy decyzję, aby uzupełnić *Vademecum* o problemy, z jakimi spotkamy się obecnie.

Publikacja wydania drugiego *Vademecum bezpiecznej rodziny* ma na celu przekazanie aktualnych, rzetelnych i kompleksowych informacji dotyczących zarówno wcześniej omawianych zagadnień, jak i nowych problemów, które pojawiły się od czasu ukazania się wydania pierwszego.

Niniejszy poradnik zawiera dużo szczegółowych instrukcji, ale pamiętajmy, że nieraz niewielki, mało znaczący element postępowania, który pominiemy, może spowodować większe straty, niż myślimy.

Podczas każdego nieszczęśliwego zdarzenia najważniejsze jest niepoddawanie się panice, zachowanie zdrowego rozsądku, kreatywnego myślenia i pewnej kompetencyjności w działaniu.

W wydaniu drugim chcielibyśmy ukazać, jak łatwo nami manipulować i jak można się przed tym bronić. Być może niektóre wskazówki i objaśnienia będą sprzeczne z interesami pewnych osób i instytucji, ale praktyczna wiedza o zagrożeniach, jakie niosą ze sobą takie działania, uchronić nas może przed wieloma nieprzyjemnymi skutkami.

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

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

Część I.
DOM, RODZINA, DZIECI, JA 11

WYPADKI I ZDARZENIA W GOSPODARSTWIE DOMOWYM 13
Porażenie prądem elektrycznym 14
Pożar 18
Zagrożenie gazem ziemnym 43
Tonięcie, podtopienie, wpadnięcie do wody 49
Niewybuchy, niewypały, porzucona amunicja 58

ZDARZENIA W RUCHU DROGOWYM 71
Zderzenia, kolizje i wypadki drogowe 72
Zdarzenia losowe 75
Uszkodzenie, zniszczenie, kradzież pojazdu mechanicznego 78

PRZEMOC BEZPOŚREDNIA 81
Przemoc bezpośrednia 82
Napad lub kradzież 84
Gwałt (zgwałcenie) 89
Uwiedzenie osoby niepełnoletniej przez Internet (child grooming) 96
Naruszenie miru domowego 98
Zatrzymanie obywatelskie i obrona konieczna 101
Oszustwa i wyłudzenia 104
Cyberprzemoc, mobbing, stalking 115
Manipulacja postępowaniem człowieka – sekty 124

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE 131
Narkotyki 133
Dopalacze 136
Środki lotne – kleje, rozpuszczalniki 145
Zatrucie lekami (leki uspokajające i barbiturany) 145
Zatrucie nikotyną 147
Zatrucie alkoholem (śpiączka alkoholowa) 150
Stosowanie sterydów 153

Część II.
ZAGROŻENIA W SKALI SPOŁECZNEJ 157

ZAGROŻENIA NATURALNE 159
Burza 163
Śnieżyca i mróz 167
Powódź i podtopienie 172
Wiatr 184
Upał 187
Osuwiska 191
Lawina 194

KATASTROFY 199
Zagrożenia chemiczne 200
Zagrożenia radiacyjne 227
Katastrofa budowlana 233
Awaria energetyczna 237
Katastrofa w ruchu lądowym 240
Katastrofa na wodach śródlądowych i morskich 247
Katastrofa w ruchu powietrznym 264

ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE 269
Terroryzm 272
Zamachy terrorystyczne z użyciem urządzeń wybuchowych 278
Terroryzm z użyciem broni palnej 283
Ataki z wykorzystaniem środków transportu 286
Terroryzm medialny – oddziaływanie psychologiczne 288
Bioterroryzm 290
Cyberterroryzm, infoterroryzm 293
Atak terrorystyczny na siedzibę firmy 301
Przesyłka – paczka 304

EWAKUACJA 307
Ewakuacja 308
Oznaczenia dróg ewakuacji 310

PANIKA I PSYCHOLOGIA TŁUMU 313
Panika 314
Psychologia tłumu 317

BIBLIOGRAFIA 323

Kup książkę
Poleć książkę

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 kształtuje się także przez umiejętność działania w obliczu zagrożenia – czy będziemy umieli udzielić pierwszej pomocy dziecku, które się zacznie dławić, czy wiemy, gdzie jest najbliższe wyjście ewakuacyjne, jak mamy się zachować, będąc czyimś 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 racjonalnie działać w nagłych sytuacjach związanych z zagrożeniem.

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

Kiedy w naszym życiu dochodzi do naprawdę niebezpiecznego zdarzenia, nie zawsze jest oczywiste, jak i czy w ogóle 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. Znajdziemy tu spisy niezbędnych rzeczy stanowiące wykaz pozwalający nam przygotować się zarówno na sytuacje częste, jak wyprawa w góry, jak i na ewentualną katastrofę techniczną, przykładowo wypadek drogowy cysterny przewożącej toksyczne środki przemysłowe. Chcieliśmy 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 wydarzeniom zapobiec.

Poradnik jest przeznaczony zarówno dla laików w zakresie reguł bezpieczeństwa, jak i zaawansowanych – osób świadomych zagrożeń. Czy 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, dlatego 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

Kup książkę
Poleć książkę



CZĘŚĆ II

ZAGROŻENIA W SKALI SPOŁECZNEJ



Kup książkę
Poleć książkę

5

ZAGROŻENIA NATURALNE



Kup książkę
Poleć książkę

POWÓDŹ I PODTOPIENIE

„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" (art. 9 ust. 1, pkt 10 ustawy z 18 lipca 2001 r. „Prawo wodne"). Powoduje straty gospodarcze, zagrożenie zdrowia i życia ludzi oraz dezorganizuje normalny byt, a także straty materialne – zniszczone domy, drogi, uprawy, skażenie wody, terenu itp.

PAMIĘTAJ! Sprawdź, czy mieszkasz w strefie zagrożenia powodziowego. Informacje na temat zasięgu stref zalewowych uzyskasz w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej.

PAMIĘTAJ! Kiedy odczytywany na wodowskazach stan ostrzegawczy poziomu wód na rzekach i innych ciekach wodnych zostanie przekroczony, ogłaszany jest alarm przeciwpowodziowy. Wszystkie służby przeznaczone do działania stawiane są wówczas w stan pełnej gotowości w razie konieczności podjęcia natychmiastowej akcji. Stany alarmowe ogłasza się w środkach masowego przekazu i w systemie ostrzegania o zagrożeniach (telefonii komórkowej itp.).

Jeśli mieszkasz na terenie potencjalnie zalewowym:

- wykonaj w budynku mieszkalnym i budynkach gospodarczych odpowiednią izolację fundamentów, ścian, podłóg, piwnic, suteren i garaży;
- ubezpiecz dom i mienie od zalania i powodzi;
- na poziomie piwnicy i do historycznej wysokości ewentualnych zatopień (woda stuletnia i woda tysiącletnia) nie umieszczaj na stałe urządzeń wrażliwych na działanie wody;
- ustal z krewnymi lub znajomymi mieszkającymi na terenach bezpiecznych, by służyli jako punkt kontaktowy i ewentualnie w razie konieczności ewakuacji zapewnili schronienie dla twojej rodziny. Upewnij się, czy wszyscy domownicy znają adres i telefony do tych osób;
- miej przy sobie sprawny telefon;
- naucz domowników (głównie dzieci i młodzież) wyłączania głównego zasilania elektrycznego oraz odcięcia dopływu gazu i wody;

Kup książkę
Poleć książkę

- aby zapobiec wypłynięciu ścieków z kanalizacji i szamb, zamontuj zawory lub zatkaj rury ściekowe;
- przygotuj w domu niezbędną ilość niepsującej się żywności oraz wody (średnio na okres około 5–7 dni), która pozwoli na przetrwanie okresu, zanim dotrze pomoc zorganizowana przez służby ratownicze lub sąsiedzka;
- przygotuj przenośne urządzenia do podgrzewania posiłków (może to być np. turystyczna kuchenka gazowa z zapasem gazu);
- kiedy zostanie ogłoszony stan alarmowy, bądź przygotowany do ewakuacji członków rodziny, głównie niemowląt i małych dzieci do krewnych lub znajomych, którzy zamieszkują na ternach niezagrożonych powodzią;
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane przydatne do zabezpieczenia budynku przed zagrożeniem powodziowym.

Kiedy niebezpieczeństwo powodzi lub podtopienia staje się realne:

- słuchaj informacji podawanych w mediach oraz w systemie ostrzegania i alarmowania. Postępuj zgodnie z treścią komunikatów. Nie bądź bohaterem i nie czekaj, aż woda zaleje twój budynek;
- miej przy sobie telefon, upewnij się, czy jest możliwość skontaktowania się także z pozostałymi członkami rodziny;
- przenieś do części budynku nienarażonej na zalanie zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni;
- jeżeli to możliwe, przenieś wyposażenie domu i cenne przedmioty na wyższe kondygnacje, w ten sposób zabezpieczysz je przed zniszczeniem;
- zabezpiecz workami z piaskiem (worki wypełnij piaskiem do 2/3 ich pojemności) i folią lub innymi dostępnymi materiałami pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem;
- zabezpiecz przedmioty znajdujące się na terenie posesji, tak aby nie porwała ich woda;
- urządzenia elektryczne, zawory dopływu wody oraz zawory gazowe zabezpiecz przed zanieczyszczeniem – nałóż na nie folię lub inne materiały i uszczelnij taśmą (zawiąż sznurkami);
- jeżeli to możliwe, przygotuj warunki do życia dla domowników na wyższych kondygnacjach (przede wszystkim chodzi o zapewnienie możliwości przyrządzania posiłków);
- o ile to możliwe, ewakuuj część domowników, zwłaszcza jeśli w rodzinie są dzieci lub niemowlęta, do znajomych lub krewnych mieszkających na terenach niezalewowych;

- bądź gotowy do ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze przedmioty (pieniądze, karty kredytowe itp.). Zabezpiecz je przed zamoczeniem, np. włóż do torebek foliowych i szczelnie zaklej;
- jeżeli jesteś członkiem ekipy ratowniczej (np. straży), przystąp do działania w ramach jej zadań. Jeżeli wytypują cię wraz z twoim sprzętem technicznym do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem), przystąp do działania;

PAMIĘTAJ! Nikt nie zapomni o twoim mieniu. Sam nie dasz rady opanować zagrożenia, w zespole jest to możliwe.

- zadbaj o zwierzęta, znajdź dla nich bezpieczne miejsce. Pamiętaj, by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować. Przygotuj się do ich ewentualnej ewakuacji przez służby ratownicze;
- usuń z terenu posesji pojazdy i inny sprzęt techniczny; przemieść je w bezpieczne miejsce;
- usuń z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki itp. Upewnij się, że nie rozleją się, co groziłoby ich przedostaniem się do wód;
- opróżnij pomieszczenia piwniczne z przedmiotów i urządzeń wrażliwych na działanie wody. W przypadku urządzeń, których wynieść się nie da (np. kocioł centralnego ogrzewania), odłącz je od źródeł zasilania i staraj się zabezpieczyć lub uszczelnić tymczasowo wszelkie elementy, które mogą zostać uszkodzone wskutek kontaktu z wodą;
- zapewnij swobodny wlew wód powierzchniowych do piwnicy twojego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą, aby zminimalizować ryzyko uszkodzenia fundamentów budynku przez ciśnienie wywołane przez napór wód powodziowych.

Przygotuj dzieci, osoby starsze i niepełnosprawne oraz innych członków rodziny na wypadek wystąpienia powodzi.

1. Wyjaśnij dzieciom, na jakie niebezpieczeństwa narażone są podczas powodzi.
2. Wytłumacz, do kogo i w jaki sposób mają zwracać się o pomoc, jak i kiedy zadzwonić pod numery alarmowe (112, policja, straż pożarna, pogotowie

Kup książkę
Poleć książkę

ratunkowe i inne). Wykonaj z dziećmi czytelne kolorowe tabliczki ze znakami, rysunkami i opisem najważniejszych telefonów alarmowych.

imię i nazwisko dziecka

adres zamieszkania

telefon do rodziców

inny telefon kontaktowy

schorzenia – jeżeli występują

stałe leki – jeżeli dziecko przyjmuje

inne dane

3. Zachęcaj dzieci, by zapamiętały najważniejsze informacje o sobie i swojej rodzinie. Powinny znać na pamięć swoje imiona i nazwiska, adres i telefon do rodziców lub krewnych. Wykonaj odporną na działanie wilgoci kartę z najważniejszymi informacjami (zamknij ją w woreczku foliowym) – możesz skorzystać z zamieszczonego wzoru. Jeśli nie masz tabliczki, to choćby w ostatniej chwili napisz dziecku na zewnętrznej części dłoni albo przedramienia długopisem lub flamastrem numer telefonu, imię i nazwisko.
4. Naucz dzieci, jak korzystać z telefonu. Przekaż im, gdzie oprócz służb ratowniczych mają dzwonić, aby uzyskać informację o członkach rodziny.
5. Naucz dzieci podstawowych sygnałów, którymi mogą wezwać pomoc. Wyjaśnij im, że nadużywanie ich może wprowadzić służby ratownicze w błąd.

6. Na wypadek, gdyby rodzina została rozdzielona, każdy z jej członków musi wiedzieć, gdzie ewentualnie ma się udać (np. do krewnych, znajomych lub sąsiadów mieszkających w bezpiecznym miejscu).
7. Wytłumaczcie dzieciom, że lęk o członków rodziny nie pomoże w ich ewakuacji. Muszą nauczyć się logicznego myślenia i funkcjonowania w środowisku społecznym, do którego trafiły podczas ewakuacji.
8. Zadbaj o dobrosąsiedzkie stosunki. Bądź zorientowany w trudnościach, z jakimi mogą się zetknąć sąsiedzi w czasie kryzysu. Podobnie sąsiedzi powinni znać twoją sytuację. Wspierajcie się wzajemnie się w przygotowaniach do powodzi. Uzgodnijcie, kogo z bliskich należy powiadomić w razie konieczności.

Osoby starsze i niepełnosprawne (chore):

- pomoc osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym w twojej społeczności lokalnej jest twoim obowiązkiem. Dowiedz się, kim są i gdzie mieszkają, kogo z ich bliskich należy powiadomić w razie konieczności. Zachęć, aby zgłaszali się do służb ratowniczych w czasie kryzysu;



Kup książkę
Poleć książkę

- osoby starsze i niepełnosprawne (chore) powinny posiadać zalaminowaną kartę z wypisanymi informacjami: imię i nazwisko, numer telefonu do członków rodziny, opis stanu zdrowia, przyjmowanych leków itp. (aby wykonać taką kartę, możesz skorzystać z załączonego wzoru). Zachęć seniorów do noszenia jej przy sobie na co dzień, niezależnie od tego, czy przebywają na terenach zagrożonych powodzią. Pomoże to służbom ratowniczym w czasie wystąpienia zdarzeń losowych;
- naucz ich korzystać z mobilnych urządzeń telefonicznych, Internetu itp. oraz jak przekazywać krótkie i właściwe informacje dla służb ratunkowych. Jeśli nie mają swoich telefonów, pożycz im swój i naucz ich go obsługiwać. Daj im też powerbank oraz zainstaluj aplikację „Ratunek" – pokaż, jak z niej korzystać;
- przypomnij im podstawowe numery telefonów alarmowych (112, 997, 999, 998) oraz wytłumacz, kiedy i w jakiej sytuacji mogą na nie zadzwonić;
- mów do nich prostym, zrozumiałym językiem;
- bądź cierpliwy w wyjaśnianiu konieczności ewentualnej ewakuacji.

PAMIĘTAJ! Osoby starsze, chore czy niepełnosprawne mają często trudności z poruszaniem się i funkcjonowaniem. Ich zdolność do przemieszczania się jest utrudniona. Jest to szczególnie ważne przy prowadzeniu ewakuacji.

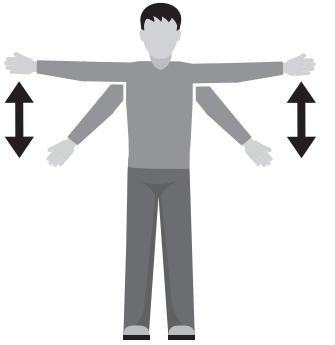
POWÓDŹ

- W razie zaistnienia niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się wraz z rodziną na wyżej położone tereny lub kondygnacje budynku. Nie ratuj za wszelką cenę sprzętu technicznego czy zwierząt. Pamiętaj, że możesz w takim przypadku stracić życie lub narazić członków rodziny na utratę życia lub zdrowia;
- słuchaj komunikatów podawanych przez stacje lokalne i w systemie ostrzeżeń o zagrożeniach. Stosuj się do nich;
- jeżeli zaistniała potrzeba ewakuacji, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Zabierz ze sobą najważniejsze rzeczy i dokumenty (pieniądze, karty kredytowe, polisy ubezpieczeniowe itp.);
- miej przy sobie sprawny i włączony telefon (najlepiej z aplikacją „Ratunek") oraz powerbank;

- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem, miejscem zamieszkania oraz numerem telefonu do kontaktu lub kartę identyfikacyjną;
- w czasie zalewania posesji, o ile to możliwe, odłącz urządzenia elektryczne (nie dotykaj ich, jeśli są wilgotne lub stoją w wodzie), wyłącz sieć gazową i wodociągową;
- nie używaj wody gruntowej, może być zatruta lub skażona. Nie pij jej;
- nie przemieszczaj się po zalanym terenie. Fala powodziowa nawet na niewielkiej głębokości może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka;
- kiedy przekraczasz zalany obszar, do badania gruntu przed sobą użyj tyczki. Wybieraj miejsca, na których nie występują doły i zagłębienia, ze słabym prądem powodziowym;
- zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki. Bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu;
- pomagaj sąsiadom i służbom ratowniczym przy ewakuacji na tyle, na ile jesteś w stanie;
- jeżeli zostałeś wyznaczony do pełnienia funkcji w systemie ratownictwa lub ewakuacji, przystąp do wykonywania obowiązków. Pamiętaj, że twoja rodzina też otrzyma pomoc;
- jeśli nie potrzebujesz pomocy, nie wymachuj rękoma, elementami ubioru ani inną tkaniną do śmigłowców ratowniczych czy nawodnych zespołów ratowniczych (amfibii, łodzi itp.).

PAMIĘTAJ! W przypadku, gdy ty lub inne osoby potrzebujecie pomocy, zwróć uwagę ekip ratowniczych. Wymachuj widoczną tkaniną (najlepiej kolorową, jaskrawą), dawaj sygnały świetlne (latarka, świeca dymna, raca itp.) lub dźwiękowe (krzycz, trąb itp.). Możesz zadzwonić pod numer 112 lub inne numery alarmowe. Jeżeli nie możecie nawiązać kontaktu telefonicznego z numerami alarmowymi, wybierzcie dowolny numer telefoniczny, podajcie swoje dane oraz opiszcie sytuację, w jakiej się znaleźliście, i poproście o przekazanie tej informacji do jednostek ratowniczych (na numery alarmowe).

SYGNALIZACJA WIZUALNA





Sygnałem wzywania pomocy jest machanie wyprostowanymi rękoma w górę i w dół lub nadanie światłem lub dźwiękiem sygnału S.O.S. Na pytanie ratownika o potrzebę pomocy również możemy odpowiedzieć układem ciała:



Tak, potrzebuję pomocy – sylwetka w kształcie litery „Y" (Yes) z obiema rękami uniesionymi do góry.



Nie potrzebuję pomocy – sylwetka w kształcie litery „N" (No), czyli jedna ręka opuszczona, druga w górze.

Kup książkę
Poleć książkę

SPOSOBY WZYWANIA POMOCY – TABELE

TELEFONICZNE		SCHEMAT zgłoszenia
112	europejski numer alarmowy	• Kto dzwoni – przedstaw się imieniem i nazwiskiem, podaj swój numer telefonu. • Gdzie doszło do zdarzenia – podaj charakterystyczne cechy otoczenia. • Co się stało – opisz zdarzenie. • Ilu jest poszkodowanych? • W jakim są stanie – czy są przytomni, jakie mają obrażenia, jaka pomoc już została im udzielona.
999	pogotowie ratunkowe	
998	straż pożarna	
997	policja	
9436	całodobowa informacja medyczna	
601 100 100 lub 984	WOPR	
601 100 300 lub 985	GOPR	

PRZY POMOCY RADIA CB	
kanał 9	kanał ratowniczy
kanał 19	kanał kierowców (przeważnie ciężarówek)
kanał 28	kanał ogólny

UŻYCIE RAKIETY, RACY, FLARY	
czerwony kolor	na pomoc
zielony kolor	odpowiedź
biały kolor	zakończenie akcji

Kup książkę
Poleć książkę

WZYWANIE POMOCY NA WODACH ŚRÓDLĄDOWYCH	
przez radio	Międzynarodowy sygnał SOS lub (częściej) MAYDAY Podanie: • typu jednostki, • położenia, • liczby osób na pokładzie, • przyczyny wzywania pomocy.
wizualnie	• Czerwone rakiety, race i flary; • ogień, dym na pokładzie; • koło ratunkowe lub kamizelka na maszcie lub bosaku ustawionym pionowo; • powolne podnoszenie i opuszczanie ramion; • zataczanie kół latarką; • koło lub kwadrat na maszcie; • flagi; – „N” – biało-niebieska szachownica – „C” – pasy: niebieski, biały, czerwony, biały, niebieski.

PO POWODZI

Powódź, podobnie jak inne katastrofy naturalne, niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw. Pomimo ustąpienia wody w dalszym ciągu skutki powodzi mogą być groźne dla ludzi. Dlatego też zachowuj pewne zasady po ustąpieniu fali powodziowej, między innymi:

- powróć z rodziną do domu dopiero po oficjalnym komunikacie władz lokalnych;
- zachowaj ostrożność, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzą. Najczęściej drogi są osłabione, grząskie i mogą nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu czy innego pojazdu;
- miej zawsze włączone radio i telefon z systemem ostrzegania o zagrożeniach w celu uzyskania informacji lokalnych dotyczących udzielania pomocy oraz o miejscach, w których można zaopatrzyć się w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego;
- powiadom krewnych, członków rodziny i znajomych o tym, że wracasz do domu. Po dotarciu na miejsce przekaż im wiadomość o tym fakcie;
- ogranicz kontakt z wodami powodziowymi, gdyż najczęściej są one skażone (np. produktami ropopochodnymi, nieoczyszczonymi ściekami, padłymi zwierzętami, bakteriami chorobotwórczymi itp.);



- przed wejściem do budynków sprawdź stan fundamentów, ścian oraz stropów – czy nie ma pęknięć i innych widocznych uszkodzeń. Jeżeli powstałe uszkodzenia w twojej ocenie mogą doprowadzić do katastrofy budowlanej, nie wchodź do budynku;
- gdy wchodzisz do zalanych pomieszczeń, używaj trwałego, nieprzemakalnego obuwia (gumiaków) i zachowaj szczególną ostrożność;
- podczas oględzin wnętrza budynku nie włączaj instalacji elektrycznej, posługuj się oświetleniem z latarek zasilanych bateriami;
- skontroluj stan ścian zewnętrznych i wewnętrznych budynku, podłóg, drzwi, okien, stropów, słupów, schodów i więźby dachowej, aby upewnić się, czy budynek nie grozi zawaleniem. W razie wątpliwości wezwij fachową pomoc;
- wykonaj dokumentację fotograficzną zniszczeń. Może to być pomocne w ubieganiu się o odszkodowanie od ubezpieczyciela;
- przed włączeniem zasilania elektrycznego dokonaj oględzin instalacji elektrycznej, oceń, czy nie powstały widoczne uszkodzenia. Jeśli masz wątpliwości, czy włączenie zasilania jest bezpieczne, skorzystaj z pomocy fachowca;
- jeżeli instalacja elektryczna była lub jest zalana wodą, nie włączaj jej. Wezwij elektryka w celu dokonania pomiarów kontrolnych;
- przed podłączeniem dopływu gazu z sieci do instalacji wezwij fachowców w celu sprawdzenia jej szczelności. Nie podłączaj gazu samodzielnie, zostaw to specjalistom;
- zanim skorzystasz z instalacji wodno-kanalizacyjnej, sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków;

Kup książkę
Poleć książkę

- sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb w celu uniknięcia zatruć czy zakażeń;
- wodę z zalanych pomieszczeń (piwnic) odpompuj wtedy, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy (skontroluj, czy po odpompowaniu części wody nie napływa znowu). Sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia w fundamentach i ścianach, czy budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu;
- wodę odpompowuj stopniowo, by uniknąć uszkodzenia struktur fundamentów. Jeżeli napływa ponownie, przerwij pracę i sprawdź przyczynę;
- gdy osuszasz zalany budynek, pootwieraj wszystkie okna i drzwi (w tym drzwi wewnętrzne oraz okienka w piwnicach). Jeżeli to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych. Przewiew i wyższa temperatura powietrza powodują szybsze usuwanie nagromadzonej wilgoci w ścianach i elementach budynku;
- zalane meble odsuń o co najmniej 20 cm od ścian oraz podnieś o minimum 5 cm nad podłogę. Elementy wykończeniowe, które utrzymują wilgoć i uległy uszkodzeniu (np. płyty kartonowo-gipsowe), usuń z pomieszczeń;
- ściany i sufity odkaź za pomocą mleka wapniowego w celu zabicia zarodników grzybów i pleśni;
- jeżeli stropy w budynku są drewniane, po zdjęciu podłóg i wysuszeniu legarów zabezpiecz je środkiem impregnacyjnym do ochrony drewna (również te, które zostały wymienione na nowe);
- stropy betonowe po usunięciu podłóg odkaź mlekiem wapniowym z wapna palonego;
- zalane studnie i ujęcia wody odkaź za pomocą wapna chlorowanego w celu uniknięcia chorób zakaźnych;
- urządzenia sanitarne, toalety i łazienki oczyść, wysusz i odkaź wapnem chlorowanym lub innymi środkami chemicznymi;
- wodę do picia i do celów spożywczych (do mycia owoców i warzyw) zagotuj przed użyciem. Często myj ręce w czystej wodzie z dodatkiem detergentów;
- wyrzuć zalaną żywność, która nie była przechowywana w hermetycznych opakowaniach. Pozbądź się także puszek, które mają wydęte wieczka (możliwe, że wytworzył się w nich jad kiełbasiany) lub są pozbawione etykiet;
- po ustąpieniu powodzi przechowuj żywność w szczelnych opakowaniach (np. słoikach);
- wykonuj inne zalecenia służb ratunkowo-technicznych, sanitarnych, epidemiologicznych itp.



Wiesz, jak się zachować podczas pożaru, awarii prądu, cyberataku albo nagłej ewakuacji? Czy Twoja rodzina potrafiłaby działać spokojnie i skutecznie w sytuacji kryzysowej?

Vademecum bezpiecznej rodziny to praktyczny i kompleksowy poradnik, który przygotowuje na sytuacje kryzysowe — od wypadków domowych, przez zagrożenia naturalne i technologiczne, aż po cyberprzemoc, terroryzm czy ewakuację.

W książce znajdziesz między innymi:

- zasady postępowania w razie pożaru, porażenia prądem, wycieku gazu i awarii domowych
- praktyczne wskazówki dotyczące pierwszej pomocy i reagowania w sytuacjach zagrożenia życia
- informacje o bezpieczeństwie dzieci, ochronie domu i zapobieganiu wypadkom
- sposoby reagowania na przemoc, oszustwa, cyberprzemoc i manipulację w Internecie
- procedury działania podczas katastrof, skażeń chemicznych i zagrożeń radiacyjnych
- porady dotyczące ewakuacji, zachowania w tłumie i radzenia sobie z paniką
- omówienie współczesnych zagrożeń takich jak terroryzm, cyberterroryzm i dezinformacja
- listy kontrolne, numery alarmowe i praktyczne instrukcje gotowe do zastosowania w codziennym życiu

To książka, która nie straszy — lecz przygotowuje. Podpowiada, jak zachować zimną krew, uczy podejmowania właściwych decyzji i skutecznej ochrony siebie i swoich bliskich.

Bo bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy.

PATRON WYDANIA:

PREPPERS POLAND

Cena: 59,90 zł

ISBN 978-83-289-3730-7

9 788328 937307

Bezdroża bezdroza.pl