

BĄDŹ GOTOWY I BEZPIECZNY

Przewodnik dla mieszkańców Zielonki na wypadek kryzysu

część II

POZA DOMEM. JAK PRZETRWAĆ?

Ewakuacja, atak terrorystyczny, karambol. Jak poradzić sobie poza domem?

Miasto Zielonka



Szanowni Państwo,
Drodzy Mieszkańcy Zielonki

kryzys rzadko wybiera wygodny moment. Może zastać nas w drodze do pracy, w szkole, na zakupach, w pociągu, podczas wydarzenia w plenerze - z dala od domu i od rzeczy, które zwykle dają nam poczucie kontroli. W takich okolicznościach nawet pozornie drobne zdarzenie, np. nagłe załamanie pogody, awaria sieci, utrudnienia komunikacyjne czy przerwy w łączności, może szybko przerodzić się w problem, który wpływa na bezpieczeństwo wielu osób jednocześnie.

W takich sytuacjach, szczególnie ważne są proste umiejętności: orientacja, panowanie nad emocjami, uważność na otoczenie, zdolność odróżnienia faktów od plotek i podejmowanie decyzji, które nie pogarszają sytuacji. Samorząd ma obowiązek przygotowywać miasto na różne scenariusze i reagować, gdy dzieje się coś niepokojącego - współpracujemy ze służbami, rozwijamy procedury i wzmacniamy systemy bezpieczeństwa. Warto jednak pamiętać, że w pierwszych godzinach kryzysu, gdy zdarzenie dotyka wielu osób naraz, pomoc nie zawsze może natychmiast dotrzeć w każde miejsce i do każdego. Dlatego tak ważne jest, aby umieć działać spokojnie i rozsądnie do czasu, aż sytuacja zostanie opanowana i wsparcie będzie dostępne tam, gdzie jest najbardziej potrzebne.

Oddajemy w Państwa ręce drugą część przewodnika „Bądź gotowy i bezpieczny”. Znajdą tu Państwo praktyczne wskazówki dotyczące zachowania w tłumie, reagowania na komunikaty, sposobów ustalenia kontaktu z bliskimi, a także tego, jak przetrwać, jeśli nie możemy wrócić do domu. To wiedza, która porządkuje działania w „pierwszych godzinach” - wtedy, gdy stres jest największy, a decyzje muszą być szybkie i odpowiedzialne.

Dobrze mieć w pamięci kilka prostych zasad - one stabilizują reakcje i zwiększają bezpieczeństwo nasze oraz osób wokół. Równie istotne jest korzystanie ze sprawdzonych źródeł informacji. W kryzysie plotka rozchodzi się szybciej niż fakt, a fałszywy komunikat potrafi wywołać niepotrzebny lęk, panikę i nieracjonalne działania.

Ta broszura jest elementem szerszego programu edukacyjnego miasta. Równolegle przygotowujemy szkolenia i działania informacyjne podczas wydarzeń miejskich - adresowane do różnych grup wiekowych. Zachęcam do uważnej lektury i potraktowania tej broszury jako praktycznego narzędzia, przewodnika, do którego warto wrócić, zanim będzie naprawdę potrzebny. W kryzysie najlepiej działa to, co zostało wcześniej przemyślane i omówione.

Kamil Michał Iwandowski
Burmistrz Miasta Zielonka

Najbliższe działania Miasta Zielonka w zakresie bezpieczeństwa



Dostarczymy mieszkańcom
trzy części Przewodnika
na czas kryzysu.



Zorganizujemy **szkolenia dla mieszkańców**
i kadry zarządzającej, np. z pierwszej pomocy.



Zorganizujemy **spotkania z ekspertami**
od bezpieczeństwa.



Będziemy regularnie
publikować treści edukacyjne
dotyczące ochrony ludności i obrony cywilnej.

PAMIĘTAJ

W czasie kryzysu
służby nie zawsze
dotrą do wszystkich
poszkodowanych
od razu.

Czasem na
profesjonalną pomoc
trzeba poczekać.

Dlatego obowiązkiem
każdego z nas jest
zadbać o siebie
i swoich bliskich.

RODZINA ODPORNA NA KRYZYS



Pierwszym etapem przygotowań do potencjalnej sytuacji kryzysowej jest rozmowa. Omów z domownikami możliwe zagrożenia i to, w jaki sposób możecie się na nie przygotować. **Stwórzcie plan.**

- **Wyznaczcie najbezpieczniejsze miejsce w domu**, w którym możecie się schronić. Niech będzie to miejsce oddzielone od elewacji dwoma ścianami (tzw. zasada dwóch ścian) i bez okien. Może to być piwnica lub łazienka.
- Ustalcie, gdzie znajdują się **najpotrzebniejsze rzeczy w domu**, np. plecak ewakuacyjny, dokumenty, narzędzia, zapasy wody i żywności.
- **Ustalcie miejsce kontaktowe**, dokąd każdy z domowników dotrze po rozdzieleniu.
- Podtrzymuj kontakty z sąsiadami i dalszą rodziną - **stwórz sieć wsparcia**.
- W czasie kryzysu **porozumiewaj się z bliskimi przez sms** (nie przeciążysz linii telefonicznych).

WSKAZÓWKA



Jak przygotować dziecko do spania w nietypowych warunkach?

Przez zabawę. Rozbijcie namiot na działce, u dziadków lub w lesie. Podczas biwaku przećwiczcie, jak radzić sobie bez dostępu do prądu i bieżącej wody.

WAŻNE!

Rozmawiaj o zagrożeniach również z dziećmi.

- Opowiedz dziecku o możliwych scenariuszach - np. o tym, że możecie być **zmuszeni do opuszczenia domu**.
- **Nie strasz dziecka**. Zapewnij, że możecie się przygotować na kryzys i liczyć na pomoc - rodziny lub służb.
- **Obserwuj jego reakcje** i okaż wsparcie w trudnych emocjach.
- Ustal z dzieckiem, jakie może mieć **zadanie podczas zdarzenia kryzysowego**.





EWAKUACJA

Pożar, niewybuch z II wojny światowej znaleziony nieopodal Twojego domu, katastrofa naturalna – powodów do ewakuacji może być wiele. Jeśli pojawia się bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia, nie zwlekaj z opuszczeniem domu.

Żebyś mógł się szybko ewakuować i przetrwać poza domem przez kilka godzin lub dni, przygotuj wcześniej plecak ewakuacyjny.

Ewakuacja może być dobrowolna lub przymusowa. Zorganizowana lub spontaniczna. Zawsze jednak pamiętaj o tym, aby wykonywać polecenia służb.

Kryzysy zdarzają się naprawdę...

POŻAR W ZĄBKACH

W lipcu 2025 r. w sąsiednich Ząbkach pożar strawił budynek mieszkalny przy ul. Powstańców.

Ponad 200 rodzin musiało natychmiast opuścić blok. Wyszli tak jak stali – często w piżamach i kapciach. Do tej pory nie wrócili jeszcze do swoich domów.

EWAKUACJA



Stosuj się do poleceń służb.



Ubierz się stosownie do pogody,
najlepiej na cebulkę.



Weź plecak ewakuacyjny.

Jeśli nie masz plecaka - zabierz leki,
dokumenty, telefon z ładowarką, wodę.



**Daj dzieciom dane kontaktowe
do opiekuna** (np. bransoletkę
z Twoim numerem telefonu).



Nie zapominaj o zwierzętach.
Psa weź na smycz, mniejsze
zwierzęta do transportera.



Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą
o **zagrożeniu i ewakuacji**.



**Korzystaj ze zorganizowanego
transportu** lub **idź na piechotę**
do miejsca zbiórki.



Jeśli musisz jechać autem,
nie blokuj dróg ewakuacyjnych.



Wyślij SMS bliskim,
napisz dokąd się ewakuujesz.

PAMIĘTAJ!

Jeżeli Twoje życie jest zagrożone,
uciekaj! Nie ratuj swojego dobytku
(w ewakuacji nieplanowanej).

WAŻNE!

Jeśli ewakuacja jest planowana (masz więc
zapas czasu), zabezpiecz swoje mieszkanie.

Zamknij okna, odetnij gaz, wodę i prąd. Wygaś
kominiek lub piec. Zamknij drzwi na klucz
(w ewakuacji planowanej).

EWAKUACJA SAMOCHODEM



PRZED EWAKUACJĄ:

- utrzymuj na co dzień **odpowiednią rezerwę paliwa w aucie**. Jeśli bak jest w połowie pusty, tankuj do pełna (to tzw. zasada połowy baku)
- **upewnij się, że masz w aucie** koło zapasowe, narzędzia do wymiany koła, apteczkę samochodową, gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy
- trzymaj w schowku atlas samochodowy. **Pobierz na telefon mapy offline**
- **sprawdzaj stan techniczny pojazdu**

W CZASIE EWAKUACJI:

- **podróżuj z rodziną jednym samochodem** - unikniesz rozdzielania
- **jedź trasami wyznaczonymi przez służby** - inne drogi mogą być zablokowane lub zarezerwowane dla służb ratunkowych i wojska
- bądź uważny, gdy przejeżdżasz przez **most i wiadukt**
- nie stawaj pod **liniami wysokiego napięcia**
- **unikaj dróg w pobliżu ważnych obiektów** (np. wojskowych, elektrowni, wież telefonicznych)



WSKAZÓWKA

Masz prawo jazdy, ale boisz się jeździć samochodem?
Przełam się i ćwicz swoje umiejętności. Nigdy nie wiesz, kiedy mogą Ci się przydać.

PAMIĘTAJ!

Zawsze wykonuj polecenia służb,
które kierują ewakuacją.

PLECAK EWAKUACYJNY - NAJPOTRZEBNIEJSZE RZECZY



dokumenty i gotówka, ważne numery tel. i adresy



latarka, zapalniczka lub zapalówki



radio



narzędzia wielofunkcyjne



ubrania i śpiwór



apteczka i środki do higieny



woda i żywność na 2-3 dni



notes, ołówek, mapa, kompas



rzecz osobista - zdjęcie ukochanej osoby, pamiątka

WSKAZÓWKA

Nigdy nie wiesz, skąd będziesz musiał się ewakuować. Dlatego warto mieć przygotowane plecaki w domu, pracy i w samochodzie.

PAMIĘTAJ!

Musisz znać obsługę wszystkich rzeczy z plecaka. Nie wiesz, jak się czymś posługiwać? Naucz się.

Każdy domownik powinien mieć swój plecak ewakuacyjny. Również najmłodszy.

Dzieci - w zależności od wieku - zabierają mniej rzeczy. Może to być woda w butelce, batony energetyczne, latarka, gwizdek alarmowy, ciepła bluza, ulubiona zabawka.

Plecak pakuj razem z dzieckiem - musi wiedzieć, co się w nim znajduje i jak używać poszczególnych rzeczy. Rób z dzieckiem regularnie przegląd plecaka.



PLECAK EWAKUACYJNY - DOKUMENTY



dowód osobisty,
prawo jazdy, paszport



akt własności mieszkania,
wypis z księgi wieczystej



polisa ubezpieczeniowa



akt urodzenia dziecka, akt ślubu



dokumentacja **medyczna**



zaświadczenie o rencie,
emeryturze lub dochodach

WSKAZÓWKA

Zrób zdjęcia lub skany dokumentów, zgraj je na pendrive i użyj szyfrowania. Trzymaj go w plecaku ewakuacyjnym.

Dokumenty w formie papierowej trzymaj w wodoodpornym organizerze w jednym miejscu w domu. W razie ewakuacji - chwyć teczkę i uciekaj.

Wyrób paszport sobie i swoim dzieciom.

PLECAK EWAKUACYJNY - WODA I ŻYWNOSĆ



woda butelkowana - ok. 3 litry
na osobę. Najlepiej w butelkach 0,5l



przygotuj także butelkę filtrującą
z zapasowym filtrem lub tabletki
do uzdatniania wody



masz małe dzieci?
weź mleko modyfikowane i słoiczki
z pożywieniem dla dzieci



żywność wysokoodżywcza
orzechy, batony proteinowe bez cukru,
konserwy, chałwa, czekolada



jeśli będziesz mieć dostęp
do wody, rozważ kupno
żywności liofilizowanej

WSKAZÓWKA



**Zaopatrz się w sztucce
i miskę.**

W punktach z pomocą
humanitarną, gdzie rozdają
ciepłe jedzenie, może ich
szybko zabraknąć.

PLECAK EWAKUACYJNY - ODZIEŻ I SPANIE



ubranie na zmianę - przede wszystkim koszulka i bielizna



ubrania dostosowane do pory roku
- kurtka przeciwdeszczowa, ciepła bluza, czapka, rękawiczki, szalik



śpiwór i karimata. Użyjesz ich w samochodzie, w punkcie schronienia

Kryzysy zdarzają się naprawdę...



EWAKUACJA Z UKRAINY

Tuż po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie w lutym 2022 r. bardzo wiele osób w pośpiechu uciekało ze swoich domów. Część z nich w trakcie ewakuacji chorowała na zapalenie górnych dróg oddechowych, bo nie zabrała ciepłego szalika. Choroba jest dużym obciążeniem w sytuacji kryzysowej.

Z kolei dla rodziców małych dzieci podczas wielogodzinnego oczekiwania na granicy z Polską na wagę złota były nosidełka.

PLECAK EWAKUACYJNY - HIGIENA I APTECZKA

WSKAZÓWKA

Nosidełko. Jeśli masz małe dziecko i korzystasz z nosidła, przechowuj je z plecakiem ewakuacyjnym. W razie ucieczki będziesz miał wszystko pod ręką.

PAMIĘTAJ!

W apteczce oprócz leków przyjmowanych na stałe powinny się znaleźć:

- leki przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, na biegunkę i wymioty,
- elektrolity,
- opatrunki, plastry, gazy, bandaże,
- nożyczki i pęseta,
- folia termiczna,
- środki do dezynfekcji.



apteczka
wraz z lekami osobistymi



środki higieniczne,
papier toaletowy, podpaski



szczoteczka i pasta
do zębów



środki do dezynfekcji
- np. żel do rąk



maseczki ochronne



koc termiczny

PLECAK EWAKUACYJNY - NARZĘDZIA, ŁĄCZNOŚĆ, ŚWIATŁO, NAWIGACJA



radio na baterie
lub na korbkę



latarka świecąca światłem
białym i czerwonym



naładowany **telefon**,
ładowarka i powerbank



zapasowe **baterie** pasujące
do sprzętów, zapalniczka,
zapałki



scyzoryk lub narzędzie
wielofunkcyjne, kombinerki



mini-łom



sznurek, lina, trytytki



worki na śmieci



gwizdek - potrzebujesz
pomocy, zagwiźdź



papierowa **mapa**
i **kompas**

WSKAZÓWKA

Czerwone światło latarki jest mniej widoczne z daleka niż światło białe. Dlatego jeśli chcesz pozostać w ukryciu nocą, używaj światła czerwonego.

PLECAK EWAKUACYJNY - ZADBAJ O PSYCHIKĘ

Wyobraź sobie: z powodu ewakuacji długie godziny spędzasz w miejscu tymczasowego schronienia, np. w szkole. Jest pełno ludzi, nerwowa atmosfera. Twoje dziecko jest roztrzęsione. Ograniczasz używanie telefonu, żeby oszczędzać baterię. Musicie zająć czymś myśli.

Równowaga psychiczna jest bardzo ważna w sytuacjach kryzysowych. Warto ją wspierać, dlatego zabierz ze sobą coś małego i lekkiego, czym odciągniesz swoją uwagę od stresujących zdarzeń, np.:

- **talię kart,**
- **gry karciane** (np. Piotruś, Dobble, UNO),
- **kostkę rubika** lub inne łamigłówki przestrzenne.

WSKAZÓWKA

Równowagę emocjonalną odzyskasz dzięki ważnym dla siebie rzeczom osobistym. Weź ze sobą zdjęcie, a dla dziecka - ukochaną zabawkę czy kolorowankę.

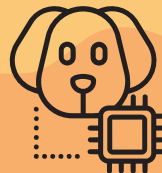




JAK ZADBAĆ O ZWIERZĘTA W CZASIE EWAKUACJI



Książeczkę zdrowia zwierzęcia wraz z kartą szczepień trzymaj w jednym miejscu. Weź je ze sobą.



Zaczipuj zwierzę.



Umieść przy obroży lub szelkach adresówkę
- **dane kontaktowe do właściciela.**



W jednym miejscu trzymaj sprzęt do transportu:
smycz, szelki, kaganiec, transporter lub klatkę.



Przygotuj zapasy karmy i wody,
które możesz wziąć ze sobą.



KARAMBOL NA DRODZE

Słaba widoczność, śliska droga, duża prędkość i zbyt małe odległości między pojazdami - w takich warunkach kolizja może zmienić się w karambol. **Co robić w sytuacji, gdy zderza się ze sobą kilka aut?**

- Jeśli zauważyłeś kolizję / karambol - **nie podjeżdżaj blisko**. Zatrzymaj się w znacznej odległości na poboczu, włącz światła awaryjne.
- **Wysiądź jak najszybciej** z samochodu na stronę pobocza.
- **Nie wydymaj niczego z bagażnika** i nie stawaj za samochodem, możesz zostać przygnieciony.
- **Schroń się za barierką energochłonną** i oddal się od swojego samochodu.
- **Idź do przodu**, w kierunku początku karambolu - tam jest bezpieczniej niż z tyłu, gdzie dobijają kolejne pojazdy.
- **Zadzwoń po służby**.







JAK PRZETRWAĆ W TŁUMIE



Podczas wybuchu paniki na imprezach masowych **pamiętaj o kilku ważnych zasadach.**

- **Poruszaj się z tłumem** i unikaj gwałtownych zmian kierunku.
- **Staraj się iść na zewnątrz potoku ludzi**, a nie w środku.
- Jeśli jesteś **w środku grupy, idź po przekątnej**, aby znaleźć się na zewnątrz.
- **Chroń klatkę piersiową**, żeby uniknąć uduszenia. Obejmij się rękami lub trzymaj gardę jak bokser. **Nie trzymaj rąk wzdłuż tułowia.**
- **Stój lub idź na lekko rozstawionych nogach**, żeby łatwiej utrzymać równowagę.
- **Dziecko weź na ręce** lub na barana.
- **Unikaj ciasnych przejść.**
- **Trzymaj się z dala od ścian i barierek**, żeby nie zostać przypartym.
- **Nie podnoś przedmiotów, które upuściłeś** (portfel, telefon itp.).
- **Jeśli upadłeś, wstań jak najszybciej** - chwyć za stabilny element.
- Jeśli nie możesz wstać, **skul się i osłoń głowę.**

WSKAZÓWKA



Idziesz na mecz lub koncert? Załóż wygodne, stabilne buty na płaskiej podeszwie i sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne.

ATAK TERRORYSTYCZNY

Strzelanina, ładunki wybuchowe, taranowanie tłumu pojazdem - terroryści mogą zaatakować ludzi lub ważne obiekty (np. elektrownie).


- **Jeśli jesteś świadkiem ataku, uciekaj.** Ostrzegaj innych po drodze.
- **Zawiadom służby.**
- Jeśli nie możesz uciec, **ukryj się z dala od tłumu.**
- **Unikaj ukryć grupowych** - zwiększają ryzyko dekonspiracji.
- W pomieszczeniu **zamknij się na klucz** lub zabarykaduj drzwi, zasłoń okna, wyłącz światło.
- W otwartej przestrzeni **znajdź osłonę** - mury, kolumny, stalowe konstrukcje.
- **Wycisz telefon**, żeby nie zdradzić swojej kryjówki - wyłącz również wibracje.
- **Jeśli nie możesz uciec ani się ukryć - walcz.** Użyj wszystkiego, co masz pod ręką - plecaka, torebki, kluczy, krzesła.

PAMIĘTAJ!

Chcesz dowiedzieć się, czy Twoim bliskim nic nie zagraża? Nie dzwoń do nich. Możesz zdradzić miejsce ich ukrycia.

W TRAKCIE AKCJI ANTYTERRORYSTYCZNEJ:

- Nie uciekaj i nie wykonuj gwałtownych ruchów - możesz być wzięty za porywacza.
- Nie pomagaj antyterrorystom w schwytaniu agresorów.
- Znajdź osłonę, połóż się na podłodze, ręce trzymaj przy głowie.
- W razie konieczności - poruszaj się przy ścianie.
- Wykonuj polecenia służb.



Kryzysy zdarzają się naprawdę...

ZAMACH W NORWEGII (2011)

Na wyspie Utoya, gdzie odbywał się zlot młodzieży, zamachowiec Andreas Breivik zastrzelił prawie 70 osób. Ponad 100 osób zostało rannych. Ekstremista przybył na wyspę, podając się za policjanta. Tego samego dnia w centrum Oslo doszło do wybuchu bomby w pobliżu budynków rządowych. Zginęło wówczas 8 osób. Za podłożenie ładunku również odpowiedzialny był Breivik.

Kryzysy zdarzają się naprawdę...

ZAMACH NA JARMARKU W BERLINIE (2016)

Podczas jarmarku bożonarodzeniowego w Berlinie w tłum wjechała ciężarówka kierowana przez Tunezyjczyka. Zginęło 12 osób, a ok. 50 zostało rannych. Pierwszą ofiarą zamachu był polski kierowca ciężarówki, któremu skradziono pojazd użyty w ataku. Za zamach odpowiedzialne było Państwo Islamskie.

JEŚLI STANIESZ SIĘ ZAKŁADNIKIEM

- **Nie stawiaj oporu.**
- Postępuj zgodnie z instrukcjami porywaczy.
- **Nie próbuj nawiązywać z nimi rozmowy** - nie kłóć się, nie błagaj, nie rozmawiaj o polityce czy religii, nie krytykuj ich celów.
- Na zadane pytania **odpowiadaj uprzejmie.**
- **Nie odwracaj się tyłem do porywacza** i nie patrz prosto w oczy.
- **Odpoczywaj i śpij.** Jedz to, co ci dadzą.
- **Nie trać nadziei** - służby robią wszystko, aby Cię uwolnić.

PAMIĘTAJ!

Twoim celem jest przeżyć. Musisz współpracować z porywaczami, żeby ich nie prowokować. Agresorzy chcą wymusić na kimś (np. na władzach) określone działanie. Ich celem nie jest zabijanie, choć mogą użyć broni.



SYGNAŁY ALARMOWE



Służby mogą poinformować o zagrożeniu poprzez:

- syreny alarmowe
- megafony
- media (radio, telewizję, internet)
- alerty RCB
- Regionalny System Ostrzegania (RSO)

WSKAZÓWKA



Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, wejdź na strony rządowe - MSWiA, MON lub Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, włącz radio lub telewizor, żeby dowiedzieć się, co się stało.

OGŁOSZENIE ALARMU



ciągły, **modulowany** dźwięk syreny trwający 3 minuty



ODWOŁANIE ALARMU

ciągły, **jednostajny** dźwięk syreny trwający 3 minuty



●

WYPISZ ADRESY I TELEFONY do swoich bliskich i krewnych, a także do pracy czy swojego lekarza. W razie utraty telefonu, będziesz miał wciąż najważniejsze kontakty pod ręką.

[illegible]

RODZINNY PLAN NA KRYZYS



- **Rozmawiaj z rodziną** o tym, że kryzys może nadejść. Świadomość tego, że coś złego może się wydarzyć, to dobry początek przygotowań.
- **Przygotuj plecaki ewakuacyjne** dla każdego z domowników. Również dla dzieci.
- **Wyposaź dzieci i seniorów w bransoletki z numerem telefonu** do Ciebie lub innego opiekuna.
- **Ustal miejsce kontaktowe**, w którym w razie rozłąki i braku łączności się spotkacie.
- **Ustal z rodziną, gdzie trzymacie ważne rzeczy** - np. dokumenty, gotówkę, narzędzia, agregat, plecaki ewakuacyjne.



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ
NA LATA 2025-2026**



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**