

## **PROCEDURY ZACHOWANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH I NADZWYCZAJNYCH**

Poradnik pożądaných zachowań to najważniejsze informacje o sposobach przygotowania i zachowania się w związku z możliwością wystąpienia zagrożeń (powódź, pożar, burza, zanieczyszczenie powietrza, akty terroru) oraz przygotowania do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami ze szczególnym uwzględnieniem zasad postępowania po usłyszeniu sygnałów alarmowych.

Na terenie miasta Poznania funkcjonuje system ostrzegania i alarmowania, który powiadomi mieszkańców o klęsce żywiołowej, skażeniu, ataku terrorystycznym i innych zagrożeniach.

Sygnały alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe oraz środki masowego przekazu - radio oraz telewizję. Istnieją także inne formy informowania ludności np. poprzez megafony lub wiadomości sms. Każda osoba, która ukończyła 18 lat, może zarejestrować swój numer telefonu w systemie Krajowego Systemu Ostrzegania. W momencie zagrożenia powiadomienie zostanie wysłane prosto do tego telefonu.

Alarm jest ogłaszany w przypadku zagrożenia – np. skażenia, zakażenia, klęski żywiołowej oraz zagrożenia środowiska.

Ostrzeżenie przekazywane są przez środki masowego przekazu w przypadku, kiedy istnieje ryzyko wystąpienia zagrożenia.

### **Postępowanie po usłyszeniu sygnałów alarmowych**

Należy skontaktować się z innymi, by upewnić się, czy słyszeli alarm.

Kierowcy prowadzący pojazd w chwili ogłoszenia alarmu powinni go zatrzymać w takim miejscu, aby nie blokował ciągów komunikacyjnych. Po ogłoszeniu alarmu należy zastosować się do poleceń i zaleceń przekazywanych w komunikatach.

### **Jeśli usłyszysz alarm, znajdując się w domu, szkole, miejscu pracy:**

- gdy usłyszysz trzyminutowe modulowane wycie syren, nie wolno wpadać w panikę. Włącz radio lub telewizor, które poinformują Cię, przed jakim zagrożeniem ostrzegani są ludzie i co należy w tej sytuacji zrobić;
- jeśli wystąpi potrzeba ewakuacji, powinno się wyłączyć urządzenia elektryczne i gazowe, zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie;
- szykując się do wyjścia, należy zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, środki opatrunkowe oraz w miarę możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy na baterię i leki zażywane na stałe;
- przygotować *plecak bezpieczeństwa*;
- zawiadomić o alarmie tych, którzy mogli go nie usłyszeć;

### **Jeśli usłyszysz alarm przebywając w miejscu pracy, na zewnątrz:**

- przerwij pracę, wyłącz wszelkie maszyny i urządzenia;
- udaj się do bezpiecznego miejsca, schowaj się za trwałymi osłonami;
- pomóż osobom słabszym, starszym oraz niepełnosprawnym;
- jeśli prowadzisz samochód, zatrzymaj go i ustaw tak, by nie blokował ciągów komunikacyjnych;
- nie zbliżaj się do regionu zagrożonego;
- stosuj się do informacji przekazywanych w komunikatach.

### **Najważniejsze! Postępuj zgodnie z poleceniami służb, stosuj się do przekazywanych komunikatów.**

#### **„Plecak bezpieczeństwa”**

Podczas zagrożenia nie zawsze mamy czas na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy z naszego domu, dlatego, warto przygotować sobie „awaryjny plecak”, pozwalający przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej.

Co należy do niego spakować?

- apteczkę;
- radio zasilane na baterię i zapasowe baterie;
- jedzenie na dwa dni w szczelnych pojemnikach, sztućce i naczynia;
- butelkę wody;
- śpiwór lub koc;
- ubrania oraz produkty do higieny na kilka dni;
- odzież i obuwie wodoodporne;
- maskę przeciwpyłową;
- dokumenty, pieniądze;
- przygotuj dla dzieci odporną na uszkodzenia mechaniczne zawieszkę na szyję z imieniem, datą urodzenia i adresem.

Zgromadź zapasy żywności.

Nigdy nie wiadomo, z jakimi zagrożeniami przyjdzie nam się zmagać, dlatego warto dla własnego bezpieczeństwa i przetrwania znaleźć miejsce, na przygotowanie zapasów żywności na dwa tygodnie przetrwania w domu bez wychodzenia.

#### **Telefony alarmowe**

- 112 - telefon alarmowy
- Policja - 997
- Państwowa Straż Pożarna - 998
- Pogotowie Ratunkowe - 999, 8 660 066

## SPOSOBY POSTĘPOWANIA PODCZAS

### BURZ, OPADÓW, WIATRU, POŻARU, POWÓDZI, SMOGU, NIEBEZPIECZNYCH SUBSTANCJI, ATAKU TERRORYSTYCZNEGO

#### **BURZA**

Powstanie chmur burzowych, zjawisko to ma najczęściej miejsce latem. Burzy mogą towarzyszyć opady atmosferyczne, wyładowania elektryczne, ulewne deszcze, gradobicie oraz porywisty wiatr. Wszystkie wyżej wymienione zjawiska mogą stwarzać zagrożenie dla życia lub zdrowia człowieka.

#### **Jak przygotować się do zbliżającej burzy?**

Zabezpiecz swoje mieszkanie:

- zabezpiecz i zamknij wszystkie okna oraz drzwi;
- umocuj lub usuń z zewnętrznych parapetów, balkonów oraz z podwórka wszelkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i zagrażać innym;
- jeżeli zaparkowałeś samochód pod drzewem – przestaw go w bezpieczne miejsce;
- poinformuj/ostrzeż swoich najbliższych.

*Pamiętaj, aby w miarę możliwości pozostać w domu/szkole/miejscu pracy.*

#### **Poprawne zachowanie podczas burzy.**

Gdy jesteś poza domem:

- nigdy nie szukaj schronienia pod drzewami, masztami, latarniami, słupami linii energetycznych i budowlami wolnostojącymi – są one wysokie i przez to ściągają pioruny;
- gdy słyszysz grzmoty, przerwij wykonywanie zajęcia, nie czekając, aż zacnie padać deszcz, piorun może uderzyć jeszcze przed strefą opadu;
- odłóż wszelkie metalowe narzędzia i poszukaj bezpiecznego schronienia;
- oddal się od zbiorników wodnych – woda jest doskonałym przewodnikiem elektryczności;
- gdy burza zastanie Cię na otwartej przestrzeni, przykucnij ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami, wyłącz telefon komórkowy;
- jeśli jesteś w samochodzie pozostań w nim, ponieważ działa jak piorunochron.

#### **GRAD**

Grad to opad atmosferyczny w postaci bryłek lodu o średnicy powyżej 5 mm. Opad gradu następuje zwykle w cieplej porze roku, bywa połączony z silnym opadem deszczu.

*Jeśli przebywasz w dużej grupie na otwartej przestrzeni, rozproście się na odległość kilkunastu metrów, tak by w razie porażenia reszta osób mogła udzielić pomocy osobie poszkodowanej.*

### Kiedy jesteś w domu:

- unikaj korzystania z telefonów stacjonarnych oraz urządzeń elektrycznych – ich używanie w trakcie burzy grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej;
- odłącz elektroniczny sprzęt domowy od źródła prądu, co zapewni ochronę urządzeń przed wyładowaniami atmosferycznymi;
- pozostań z dala od okien, oszklonych ścian, sufitów i drzwi;
- przygotuj latarki oraz dodatkowe baterie;
- jeśli masz taką możliwość schroń się w budynku;
- trzymaj się z dala od okien, oszklonych ścian, sufitów i drzwi;
- staraj się nie chować w samochodach, gdyż mogą nie zapewnić wystarczającej ochrony;
- jeśli gradobicie zastanie Cię na wolnej przestrzeni, a wokół nie będzie żadnego bezpiecznego schronienia, skul się i zasłoń głowę rękoma.

### WIATR

Wiatr to poziomy ruch powietrza względem powierzchni ziemi. Klasyfikuje się go ze względu na prędkość, dokuczliwość i rozmiar szkód, jaki może wyrządzić.

- + Wiatr gwałtowny: klasa I, prędkość 62-74 km/godz., utrudnia chodzenie, łamie gałęzie;
- + Wichura: klasa II, prędkość 75-88 km/godz., może łamać całe drzewa, zrywać dachówki, uszkadzać budynki;
- + Silna wichura: klasa III, prędkość 89-102 km/godz., zrywa dachy, wrywa drzewa z korzeniami;
- + Gwałtowna wichura: klasa IV, prędkość 103-117 km/godz., może wystąpić zagrożenie życia;
- + Huragany: klasa V, prędkość przekraczająca 118 km/godz., wiatry i trąby mające niszczycielską siłę. Powodują bardzo duże szkody.

### **Jak postępować podczas opadów gradu oraz wystąpienia porywistego wiatru?**

- jeśli masz taką możliwość - schroń się w budynku;
- trzymaj się z dala od okien, oszklonych ścian, sufitów i drzwi;
- staraj się nie chować w samochodach, gdyż mogą nie zapewnić wystarczającej ochrony;
- jeśli gradobicie zastanie Cię na wolnej przestrzeni, a wokół nie będzie żadnego bezpiecznego schronienia, skul się i zasłoń głowę rękoma.

Co należy zrobić po ustąpieniu burzy?

- sprawdź, czy ktoś potrzebuje pomocy; jeśli tak - udziel jej w miarę możliwości i, jeśli to potrzebne, wezwij Pogotowie Ratunkowe, nr tel. 112;
- sprawdź swoje najbliższe otoczenie pod kątem uszkodzeń;
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych, nie próbuj samodzielnie usuwać zwalonych drzew z linii energetycznych i zgłaszaj takie przypadki do zakładu energetycznego, Straży Pożarnej lub Policji.

## **POŻAR**

Ogień towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Jednak, gdy ogień wymknie się spod kontroli, staje się groźnym żywiołem – przekształca się w pożar. Pożary nieodwracalnie niszczą efekty ludzkiej działalności. Stanowią również śmiertelne zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi.

Jak zabezpieczyć się na wypadek pożaru?

Wyposaż swój dom w:

- detektory tlenku węgla i gazu;
- detektory dymu;
- gaśnice proszkowe;
- koce gaśnicze

Jak ograniczyć możliwości powstania pożaru w domu/szkole/miejsu pracy?

- sprawdzaj regularnie działanie instalacji elektrycznej oraz sprzętów domowych;
- nie włączaj zbyt wiele odbiorników do jednego obwodu elektrycznego; • nie używaj otwartego ognia w pobliżu materiałów łatwopalnych;
- regularnie sprawdzaj domowe źródła ogrzewania.

Pamiętaj, aby zapoznać członków rodziny z usytuowaniem oraz sposobem wyłączania głównych wyłączników energii elektrycznej, bezpieczników elektrycznych, zaworu instalacji gazowej.

### **Jak postępować, kiedy zauważymy pożar.**

- spróbuj ugasić pożar w zarodku;
- nie próbuj gasić pożaru, którego nie jesteś w stanie opanować;
- opuszczając pomieszczenie zabierz ze sobą wszystkich domowników, jeśli zdążysz, dokumenty oraz przyjmowane leki;
- powiadom w miarę możliwości wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwij Staż Pożarną, tel. nr 998 lub 112.

## **POWÓDŹ**

Wezbranie wody, występuje po przekroczeniu stanu brzegowego lub poziomu szczytu wału przeciwpowodziowego. Zalewa dolinę rzeczną powodując straty gospodarcze, zagrożenia zdrowia i życia ludzi oraz zwierząt, straty materialne.

**Jak przygotować się i postępować w sytuacji powodzi.**

- ubezpiecz siebie, rodzinę oraz swój majątek;
- przenieś i zabezpiecz przechowywane substancje, zawierające środki chemiczne;
- zabezpiecz swój dobytek oraz przenieś na górne kondygnacje budynku rzeczy wartościowe;
- zorganizuj punkt kontaktowy, przenieś dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce, np. do rodziny, znajomych;
- naucz domowników jak odciąć prąd, wodę i gaz w budynku;
- zorganizuj sobie bezpieczne miejsce na przechowywanie suchych zapasów;
- przygotuj worki z piaskiem;
- zabezpiecz dokumenty osobiste;

- przygotuj dzieci, naucz ich jak wezwać pomoc;
- pamiętaj, aby pomóc osobom starszym oraz niepełnosprawnym, pamiętaj również o swoich zwierzętach.

### Prawidłowe postępowanie w przypadku wystąpienia powodzi W

domu/szkole/miejscu pracy:

- zachowaj spokój;
- zabezpiecz okna, drzwi i inne otwory, pojazdy mechaniczne odprowadzić w bezpieczne miejsce;
- słuchaj oficjalnych komunikatów i stosuj się do ich poleceń;
- jeżeli władze ogłoszą ewakuację, bądź do niej przygotowany;
- odłącz urządzenia elektryczne;
- nie pij wody gruntowej, ze studni;
- przenieś się na wyższe kondygnacje;

Na zewnątrz:

- oddal się od miejsca zagrożenia, udaj się na najwyższe miejsce w terenie i pozostań tam;
- unikaj terenów zalanych wodą, fala o głębokości kilkunastu centymetrów może stanowić zagrożenie nawet dla dorosłego człowieka;
- jeżeli musisz przejść przez zalany obszar użyj tyczki/kija do badania gruntu przed sobą.

### Zachowanie po wystąpieniu powodzi.

- wróć do domu dopiero po komunikacie wydanym przez władze lokalne;
- usuń resztki błota i wody z twojego domu/miejscu pracy;
- sprawdź, czy fundamenty pomieszczenia nie mają pęknięć lub czy nie ma innych widocznych uszkodzeń budynku;
- stwórz dokumentację fotograficzną uszkodzeń;
- stopniowo odpompuj wodę. Sprawdzaj, czy po odpompowaniu części wody nie zaobserwujesz jej dalszego napływania; sprawdzaj, czy nie powstają pęknięcia, budynek nie osiada, a ściany nie są odchylone od pionu;
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego;
- w miarę możliwości osusz, wywietrz i odmaluj budynek;
- wodę pitną gotuj przed spożyciem;
- wyrzuć zalaną żywność; • szczególnie dbaj o higienę.

### NIEBEZPIECZNE ORAZ SZKODLIWE SUBSTANCJE

Uwolnienie do środowiska niebezpiecznych substancji chemicznych, biologicznych, radiologicznych, ich pierwiastków, związków, mieszanin.

Postępowanie z materiałami niebezpiecznymi.

- nie zbliżaj się do przedmiotów z symbolami informującymi o szkodliwej zawartości;
- nie dotykaj, nie otwieraj pojemników, które mogą zawierać szkodliwe substancje.

Niebezpieczne substancje dzielimy na:

- chemiczne;
- biologiczne;
- radiacyjne.

Jak postępować w przypadku uwolnienia się do otoczenia substancji szkodliwych?

- zachowaj spokój;
- jeśli jesteś na zewnątrz udaj się do najbliższego budynku;
- słuchaj oficjalnych komunikatów i postępuj zgodnie z ich treścią;
- zabezpiecz okna i drzwi;
- zabezpiecz wszelkie otwory (wentylacje, przewody kominowe);
- jeśli jesteś w samochodzie, zamknij okno, wyłącz nawiew i klimatyzację, włącz radio i słuchaj komunikatów.

*Pamiętaj: stosuj się do poleceń prowadzącego akcję ratowniczą.*

## **SMOG**

Zjawisko atmosferyczne polegające na współwystępowaniu zanieczyszczenia powietrza wskutek działalności człowieka oraz niekorzystnych zjawisk naturalnych.

Smog składa się m.in. z dwutlenku siarki (SO<sub>2</sub>), ozonu (O<sub>3</sub>), dwutlenek azotu (NO<sub>2</sub>), pyłów (PM<sub>10</sub> i PM<sub>2,5</sub>) oraz benzenu.

Grupy ludności szczególnie wrażliwe na przekroczenie norm jakości powietrza.

- dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia;
  - kobiety w ciąży;
  - osoby starsze i w podeszłym wieku;
  - osoby z zaburzeniem funkcjonowania układu oddechowego oraz układu krwionośnego;
  - osoby palące papierosy;
  - osoby pracujące na świeżym powietrzu. Środki ostrożności.
- Należy ograniczyć czas przebywania na powietrzu.

## **Zalecenia**

- unikanie długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni;
- unikanie wietrzenia pomieszczeń;
- ograniczenie aktywności fizycznej na otwartej przestrzeni;
- korzystanie z komunikacji miejskiej zamiast komunikacji indywidualnej;
- ograniczenie palenia w kominkach;
- ograniczenie używania spalinowego sprzętu np. ogrodniczego.

## **Zakazy**

- palenia odpadami biogennymi (liście, gałęzie, trawy);
- zakaz spalania odpadów w paleniskach domowych.

## **ZAGROŻENIE ATAKIEM TERRORYSTYCZNYM**

Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma wyraźnych znaków ostrzegających o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne.

### Co może wskazywać na możliwość wystąpienia potencjalnego zagrożenia atakiem terrorystycznym?

- podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych);
- pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, plecaki, paczki, itp;
- podejrzana zawartość dostarczonej przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca, z którego się jej nie spodziewamy;
- samochody, a zwłaszcza furgonetki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami parkingowymi lub zaparkowane w sposób odbiegający od powszechnie przyjętych zasad.

### Sposób postępowania w przypadku potencjalnego zagrożenia atakiem terrorystycznym:

- w przypadku jakichkolwiek podejrzeń natychmiast powiadomić Policję, służbę ochrony obiektu lub jego administratora;
- nie należy rozpowszechniać informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki;
- nie próbować obezwładnić podejrzanych osób (dyskretnie je obserwować i starać się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).

Powiadamiając Policję o zagrożeniu, należy podać następujące informacje:

- swoje imię i nazwisko, numer telefonu z którego dzwonimy;
- rodzaj zagrożenia i wskazujące na nie przesłanki;
- adres zagrożonego obiektu, możliwie dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. nagłe wystąpienie u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych).

*Wskazane jest uzyskanie od Policji potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.*

## **Jak postępować w przypadku zagrożenia terrorystycznego z użyciem urządzeń wybuchowych?**

Podłożenie ładunku wybuchowego:

- przemyśleć, którędy można ewakuować się w pośpiechu z budynku, zapamiętać gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne;
- zwracać uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu;
- podczas opuszczania zagrożonego miejsca unikać sąsiedztwa szklanych powierzchni / szklane tafle szyb, szklane sufity itp./;
- nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków oraz nie pozostawiać bagażu bez opieki;
- nie dotykać, nie zbliżać się, poinformować innych o zagrożeniu;



## **Zasady postępowania w przypadku pozostania zakładnikiem terrorystów:**

- staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą – to wzbudza w nim agresję;
- nie odwracaj się tyłem do terrorysty;
- wykonuj polecenia terrorystów, nie dyskutuj z nimi – odpowiadaj po namyśle i nie stawiaj im oporu;
- nie wykonuj poleceń terrorystów w sposób gwałtowny, staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z konkretnymi ludźmi – człowiekiem (personifikacja);
- nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (poprzez np. dyskutowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty);
- pytaj zawsze o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania itp.;
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste;
- jeżeli jest to możliwe, usuń/wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów;
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od terrorystów wody, posiłku, opatrunku, udzielenie pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne;
- pamiętaj, wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami;
- nie ujawniaj własnych obaw i innych słabych punktów – kontroluj swoje reakcje;
- nie blokuj drogi ucieczki terrorystów, staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia – może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach.

## **Jak postępować w przypadku znalezienia się w otoczeniu prowadzonej operacji antyterrorystycznej?**

- nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów - możesz zostać uznany za terrorystę;
- połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy;
- nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów;
- nie trzymaj oczu w przypadku użycia granatów łzawiących;
- po wydaniu polecenia wyjścia - opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych, wychodź z rękoma podniesionymi na wysokość głowy, dłonie otwarte, skierowane wewnętrzną stroną do przodu;
- odpowiadaj na pytania funkcjonariusza (przedstaw się i odpowiedz, jak znalazłeś się na miejscu zamachu), bądź przygotowany na traktowanie Ciebie jako potencjalnego terrorysty, dopóki twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona.

Źródło:

<https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/tematy/reagujemy-w-sytuacjach-nadzwyczajnych/dzialania/>