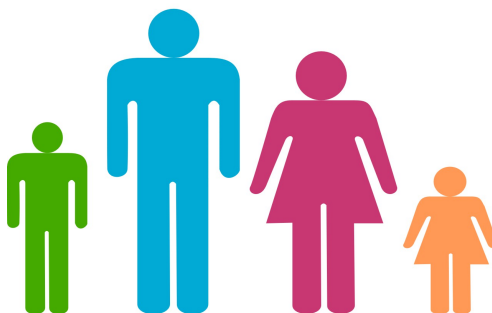


URZĄD GMINY RUDZINIEC



ZASADY POSTĘPOWANIA I ZACHOWANIA SIĘ NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ



2016

Urząd Gminy Rudziniec
ul. Gliwicka 26
44-160 Rudziniec
www.rudziniec.pl
e-mail: gmina@rudziniec.pl

Szanowny Czytelniku

Niebezpieczeństwo jest na ogół znane tylko z przekazów telewizyjnych lub relacji prasowych. Nie towarzyszy nam na co dzień. Pojawia się jednak niespodziewanie, na przykład powódź lub pożar, zaskakując swą grozą.

W tych dramatycznych chwilach, zazwyczaj dopiero wówczas uświadamiamy sobie, jak ważne jest wcześniejsze przygotowanie się na wypadek katastrofy lub klęski żywiołowej. Najczęściej właśnie stan tych przygotowań decyduje o rozmiarach klęski. Im wcześniej przygotujemy się na nadejście potencjalnego niebezpieczeństwa, tym jego skutki będą mniejsze, a sam żywioł łatwiejszy do opanowania.

Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik, zawierający przydatne wskazówki jak zabezpieczyć się przed ewentualnym zagrożeniem oraz jak postępować w trakcie i po jego wystąpieniu, pomoże Państwu uniknąć dramatycznych sytuacji.

Życzymy wszystkim Czytelnikom, aby nigdy nie nastąpiły okoliczności zmuszające do praktycznego wykorzystania poradnika.

SPIS TREŚCI

I. Zagrożenia występujące w naszej Gminie	3
II. Krótki przewodnik mieszkańca	4
III. Postępowanie i zasady zachowania się w przypadku wystąpienia różnych zagrożeń	6
1. Pożary w miejscowościach	6
2. Pożary lasów	9
3. Powodzie i zatopienia	10
4. Wichury	13
5. Mrozy i zamiecie śnieżne	14
6. Gradobicie	15
7. Upały	16
8. Awarie elektrowni atomowych (skażenia promieniotwórcze)	17
9. Katastrofy kolejowe	18
10. Katastrofy drogowe	19
11. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych	19
12. Katastrofy budowlane	21
13. Epidemie	22
14. Terroryzm	23
15. Bezpieczeństwo nad wodą	24
IV. Regionalny System Ostrzegania RSO	25
V. Numery telefonów	26
VI. Sygnały alarmowe, treść komunikatów i zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu	27
VII. Wybrane zagadnienia z pierwszej pomocy przedmedycznej	30

I. ZAGROŻENIA WYSTĘPUJĄCE W NASZEJ GMINIE

Wiele sytuacji i czynników stwarza poważne zagrożenie dla ludzi i środowiska. Niektórym zagrożeniom, choć można je wcześniej rozpoznać po poprzedzających je symptomach, człowiek nie jest jeszcze w stanie skutecznie się przeciwstawić. Inne można zminimalizować, odpowiednio zabezpieczając się przed ich skutkami.

Bez względu na porę dnia i roku, możliwe jest wystąpienie szeregu poważnych zagrożeń, których ofiarami mogą być mieszkańcy naszej Gminy:

1. Zagrożenia naturalne:

- pożary lasów,
- podtopienia,
- wichury,
- upały,
- śnieżyce,
- gradobicia;

2. Zagrożenia techniczne:

- awarie elektrowni atomowych (skażenia promieniotwórcze),
- katastrofy kolejowe,
- katastrofy drogowe,
- uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych,
- pożary w miejscowościach,
- katastrofy budowlane;

3. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne:

- epidemie;

4. Zagrożenia terrorystyczne:

- podłożenie ładunku wybuchowego,
- bioterroryzm.

Ze względu na duże kompleksy leśne największym zagrożeniem w Gminie Rudziniec są pożary. Zagrożenie to dotyczy w szczególności terenów w bezpośredniej styczności z kompleksem leśnym. Duży wpływ na zwiększenie zagrożenia pożarowego obszarów leśnych mają przebiegające przez tereny leśne, drogowe szlaki komunikacyjne oraz linie kolejowe.

Zabudowania położone w pobliżu traw oraz zarośli w okresie wiosny zagrożone są pożarami w związku z wypalaniem traw na łąkach, rowach przydrożnych, wypalaniem zarośli, uschniętych chwastów i resztek słomy pozostawionej na polach po zeszłorocznych zbiorach.

Przez teren Gminy Rudziniec przewożone są znaczne ilości różnego rodzaju niebezpiecznych środków chemicznych trasami drogowymi i kolejowymi. Należy się więc liczyć z możliwością ich

uwolnienia w niekontrolowany sposób. Spowodować to może, utratę zdrowia mieszkańców, poważne zatrucie środowiska naturalnego oraz zniszczenia w obiektach budowlanych.

Przy długotrwałych opadach deszczu na terenie Gminy Rudziniec wystąpić mogą podtopienia. Zagrożenie to dotyczy w szczególności zabudowań położonych w bezpośrednim sąsiedztwie cieków wodnych.

Na terenie Gminy Rudziniec znajdują się zbiorniki wodne, które mogą stwarzać zagrożenie w przypadku awarii ich urządzeń piętrzących. W przypadku uszkodzenia zapory wodnej na zbiorniku Dzierżno Duże zatopieniem objęta może być część terenów i zabudowań należących do sołectw: Taciszów, Pławniowice, Łany oraz Rudziniec. Awaria zapory czołowej zbiornika wodnego Słupsko może spowodować zagrożenie dla części sołectwa Niewiesz.

II. KRÓTKI PORADNIK MIESZKAŃCA

Podtopienia, wichury, śnieżyce, pożary przestrzenne i inne - to katastrofy, które mogą się wydarzyć w naszej Gminie.

Katastrofy mogą wystąpić w różnych postaciach i rozmiarach. Większość jest powodowana przez zmienne warunki pogodowe. Część z nich jest przewidywalna (silne wiatry), ale większość ciągle nas zaskakuje. Chociaż katastrofy naturalne nie są zjawiskiem, o którym się chętnie czyta, to jednak wskazane jest wiedzieć więcej na ich temat. Wiedza ta pomoże zrozumieć ewentualne zagrożenia i przygotować się na wypadek ich wystąpienia.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ W CZASIE KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

Stan klęski na ogół nie trwa długo. Sytuacja szybko wraca do normy. Postaraj się przyzwyczaić do nowych i przymusowych okoliczności, nawet jeżeli jesteś poza miejscem zamieszkania. Szukaj pomocy u innych, jeżeli czujesz się zagrożony i zagubiony. Nie wahaj się pytać, jak długo będziesz przebywać w miejscu ewakuacji i kiedy będziesz mógł wrócić do domu.

RODZINNY PLAN DZIAŁANIA NA CZAS KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH

W krajach Europy Zachodniej, a szczególnie w USA, rodziny zamieszkałe w rejonach zagrożeń opracowują rodzinne plany na wypadek ewentualnego zagrożenia.

Celowym byłoby zastanowić się z całą rodziną nad następującymi zagadnieniami:

- jakie zagrożenia mogą was dotyczyć;
- co należy zrobić, aby być przygotowanym w razie wystąpienia katastrofy (harmonogram działania);
- co robić w wypadku ogłoszenia ewakuacji;
- gdzie rodzina może spotkać się w razie niemożliwości spotkania w domu;
- gdzie rodzina może zebrać się po ogłoszeniu ewakuacji;
- gdzie dać znać o sobie, jeżeli w chwili katastrofy jesteś poza domem;
- należy się zorientować, kto z Twojego sąsiedztwa jest lekarzem lub posiada inne szczególne umiejętności;
- właściwym byłoby przeszkolenie członków rodziny w udzielaniu pierwszej pomocy poszkodowanym.

WYPOSAŻENIE NA CZAS KLĘSKI ŻYWIŁOWEJ

Każda rodzina powinna mieć przygotowane podstawowe wyposażenie na czas klęsk żywiołowych.

Podczas katastrof może wystąpić brak elektryczności, gazu, wody itp. Możliwe jest też, że warunki uniemożliwią opuszczenie domu przez wiele dni. Przygotowane zawnazu wyposażenie ułatwi przetrwanie tego trudnego okresu.

Wyposażenie powinno zawierać:

- **żywność:** mięso, owoce i warzywa w puszkach; puszkowane soki, mleko i zupy; cukier, sól i przyprawy; wysokokaloryczne pożywienie (witaminy, słodczy, żywność dla niemowląt i ludzi starszych, krakersy, suchary, ekstrakty kawy i herbaty) - zapas na okres 3-5 dni przechowywać w chłodnym i suchym miejscu;
- **woda:** wodę należy zgromadzić najlepiej w plastikowych pojemnikach w ilości 4-5 litrów na osobę na okres 3-5 dni, wliczając wodę do utrzymania podstawowych zasad higieny (woda powinna być odkażona, np. wybielaczem do prania o stężeniu 5,25 % w ilości 1 kropla na litr wody);
- **odzież i rzeczy do spania:** każdy domownik powinien posiadać jedną zmianę bielizny, odzieży i butów, a dodatkowo okrycie przeciwdeszczowe, ciepłą bieliznę, koc lub śpiwór;
- **apteczka pierwszej pomocy:** gaza; sterylne bandaże, w tym elastyczne; taśmy przyklepne; nożyczki; chusta; termometr; środki aseptyczne, środki przeciwbólowe, aspirynę, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany; mydło; rękawice gumowe oraz zapas lekarstw na przewlekłe choroby członków rodziny;
- **przybory i narzędzia:** turystyczny zestaw do gotowania, radio na baterie, latarki, zapasowe baterie, nóż wieloczynnościowy, zapalki, przybory do pisania, gwizdek, przybory do higieny, plastikowe

pojemniki, papier toaletowy, przybory do szycia - zestaw powinien być spakowany i gotowy do zabrania.

ZABEZPIECZENIE DOMU

Możliwości zabezpieczenia domu są bardzo ograniczone i wiążą się z dużymi kosztami. Można jednak wykonać przedsięwzięcia profilaktyczne, które zmniejszą do minimum ryzyko strat.

Do takich przedsięwzięć należą:

- przeniesienie wartościowych przedmiotów na strych lub wyższe piętra;
- zamontowanie tablic bezpieczników i liczników możliwie jak najwyżej;
- ubezpieczenie w towarzystwie ubezpieczeniowym;
- stworzenie systemu pomocy sąsiedzkiej.

III. POSTĘPOWANIE I ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ

1. POŻARY W MIEJSCOWOŚCIACH.

OGIEŃ - rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenie płuc. Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

Nie dopuść do powstania pożaru

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel);
- nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania;
- utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne;
- nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć;
- nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów;

- nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów;
- nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach;
- popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku;
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji;
- zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia;
- naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon.

W czasie powstania pożaru:

- zaalarmuj niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia;
- wezwij straż pożarną;
- przystąp niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i niesienia pomocy osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. Czynności te wykonuj w taki sposób aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo-gaśniczych. Dlatego prowadząc jakiegokolwiek działania w przypadku powstania pożaru kieruj się rozważą w podejmowaniu decyzji;
- jeśli ubranie pali się na Tobie zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia;
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne;
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować;
- wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy;
- gdy pożar i swąd dymu obudzi Cię ze snu zbadaj czy drzwi są ciepłe, jeśli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno jeśli jest to możliwe);
- jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne by nie przedostał się przez nie dym, otwórz okno i wzywaj pomoc;
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos ręcznikiem, okryj się czymś nie palnym lub mokrym kocem i

przemieszczaj się tuż przy podłodze dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne;

- opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników. Dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

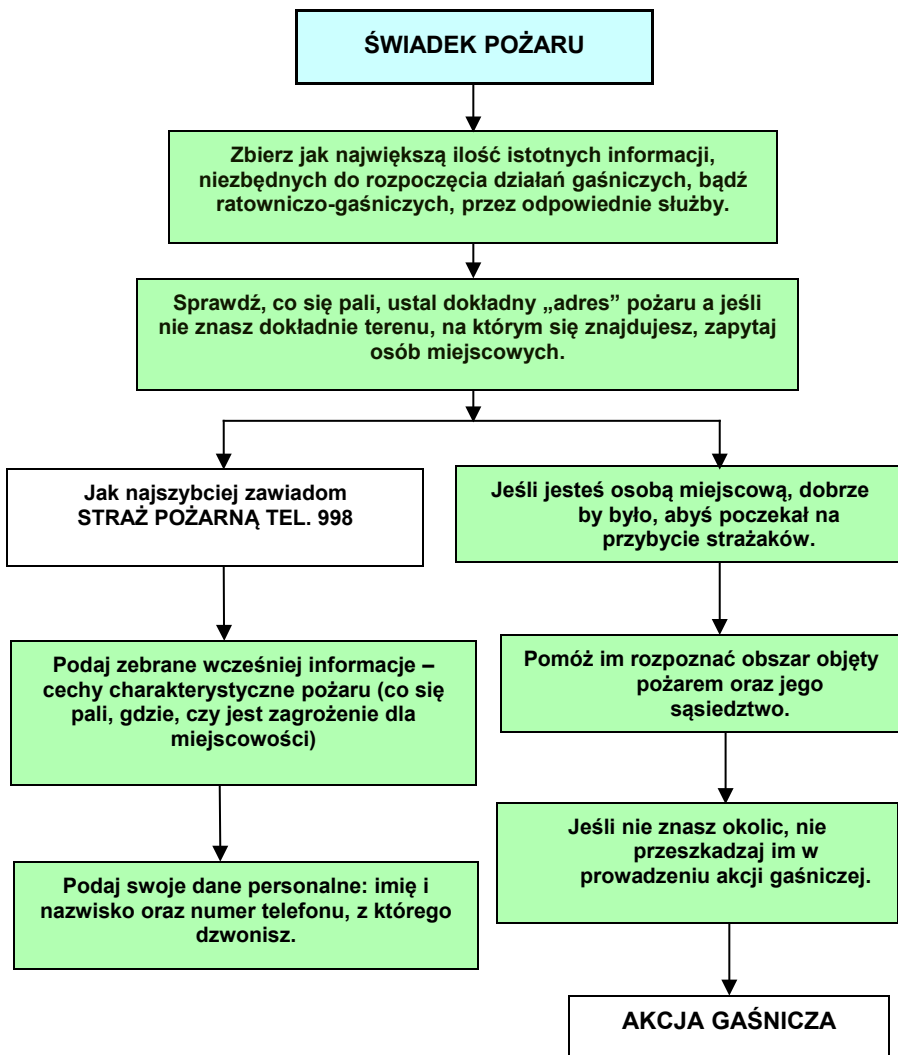
Po pożarze:

- nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie stwierdzą, że jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym, itp., dachy i stropy mogą być osłabione i wymagać naprawy;
- gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych;
- wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela;
- wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym;
- jeśli posiadasz sejf lub masywną metalową skrzynię nie próbuj jej otwierać, może ona utrzymywać wysoką temperaturę przez wiele godzin. Jeśli otworzysz drzwi przed jej wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wewnątrz sejfu może spowodować zapalenie się zawartości;
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:
 - poproś Policję o pilnowanie Twojego domu podczas nieobecności;
 - zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową;
 - poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu twojego tymczasowego zakwaterowania.

2. POŻARY LASÓW.

Pożary lasów to jedno z częściej występujących zagrożeń. Sposób i kolejność działania obywatela przedstawia poniższy schemat.

Schemat działania



3. POWODZIE I ZATOPIENIA.

WODA - jeden z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dobytku. Doświadczenia ostatnich lat dowodzą, że zagrożenie powodzią może wystąpić praktycznie wszędzie. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady oraz niewielkie ciekły wodne.

Przed powodzią:

- poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym: **Pogotowie przeciwpowodziowe** - wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i według prognoz będzie się podnosić;

Alarm powodziowy - ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego lub go przekracza, a prognozy przewidują dalszy jego wzrost;

- nie planuj budowy w miejscu, o którym wiadomo, że położone jest na terenie zagrożonym zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika lub ciekły wodnego;
- zorientuj się w urzędzie gminy (miasta) czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią i czy Twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody. Pomoże Ci to ocenić ryzyko. Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią;
- ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, co pozwoli przynajmniej częściowo zrekompensować straty nią spowodowane;
- przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu;
- naucz domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu;
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, przydatne do zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe);

Po ogłoszeniu stanu pogotowia lub alarmu a także w czasie powodzi:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu, dopóki nie będziesz miał pewności, że jest to bezpieczne;
- W czasie wystąpienia zagrożenia Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (bezpłatnie) udostępnia dane meteorologiczne na stronie internetowej www.imgw.pl;
- stosuj się do zaleceń, przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania;

- przygotuj w części budynku nie narażonej na zalanie zapasy umożliwiające przetrwanie; w postaci żywności, wody pitnej, apteczki pierwszej pomocy z podstawowymi lekami, awaryjnego oświetlenia i przenośnego radia z zapasowymi bateriami, butli gazowej itp.;
- napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne możliwe zbiorniki i naczynia, by zwiększyć zapas wody do celów spożywczych i sanitarnych;
- przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje budynku, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji; zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku;
- jeśli jest taka potrzeba lub wydane zostało zalecenie, odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku;
- rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innymi materiałami przed zanieczyszczeniem;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary. Nie czekaj na wezwanie do ewakuacji;
- przebywając wewnątrz budynku ulokuj się na najwyższej kondygnacji, w pobliżu zgromadzonych zapasów i dobytku;
- przeznaczonego do zabrania w razie ewakuacji. Do zabezpieczenia domu wykorzystaj worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły;
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych mogą być skażone;
- nie chodź po obszarach zalanych wodą, jeśli woda przemieszcza się szybko. Fala powodziowa o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić dorosłego człowieka;
- jeśli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego;
- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu to połowa sukcesu;
- jeśli jest spodziewana duża powódź, dopuść swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twojego domu, lub sam napełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych;
- zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje. Twoja pomoc może się przyczynić do znacznego zminimalizowania strat spowodowanych powodzią.

Po powodzi:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu, dopóki nie będziesz miał pewności, że jest to bezpieczne;
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Mogą być także pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych lub podziemnych;
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu;
- po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin. Sprawdź stan fundamentów, ścian, podłóg, sufitów, drzwi i okien. Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź także stan przewodów elektrycznych i gazowych. W razie jakichkolwiek wątpliwości odnośnie bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania skorzystaj z pomocy fachowca;
- przed korzystaniem z instalacji wodno-kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków;
- sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruc;
- do wypompowywania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy i nie ma pęknięć, osiadania lub odchyień od pionu ścian budynku;
- zalane piwnice odpompowuj stopniowo, nie więcej niż kilka cm na godzinę oraz 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów;
- jeśli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych;
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego z wapna palonego oraz pomaluj farbami z wapna palonego;
- zalane przez powódź studnie, ujęcia wody, ustępy, łazienki oraz urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć zakażeń chorobami zakaźnymi;
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową. Usuń także padłe w wyniku powodzi zwierzęta (w tym celu skontaktuj się z urzędem gminy);
- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów gotuj przed użyciem;

- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie;
- mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować.

4. WICHURY.

Wichury - występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. Najgroźniejszą formę przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

WICHURY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujące coraz częściej. Mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

HURAGANY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

Przed nadejściem wichury:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane; gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - zabezpiecz je odpowiednio;
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr;
- pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują;
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas naładowanych baterii;
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatr się w niezbędne materiały i leki;
- zaopatr się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny;
- upewnij się, czy Twoi najbliżsi sąsiedzi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.

W czasie silnych wiatrów:

- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie;

- nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami;
- nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić;
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru;
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj w nich przekazywanych zasad zachowania się.

Po przejściu silnych wiatrów:

- zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych;
- uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu;
- nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów;
- jeśli jesteś ubezpieczony wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia;
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu.

5. MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE.

Mrozy – to temperatury powietrza poniżej 0 °C mogące spowodować wychłodzenie organizmu, odmrożenia a nawet zamarznięcia ludzi, trudności w komunikacji i gospodarce.

Śnieżyce – to opady atmosferyczne w postaci śniegu, obfite i długotrwałe, wraz z wiatrami lub mrozami, mogą być przyczyną zasp paraliżujących komunikację, łączność, zaopatrzenie. Mogą też powodować ofiary w ludziach.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- w czasie opadów pozostań w domu;
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;

- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopte, zwaly śniegu na dachach budynków;
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń; zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamrożeniem.

Podróżowanie w zimie:

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży;
- używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów;
- trzymaj "zimowy zestaw" w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora).

6. GRADOBICIE.

Najczęstszą przyczyną jego występowania jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- zapisz i zapamiętaj numery telefonów na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.

Podczas gradobicia:

- jeżeli spotka Cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- w domu zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane.

Po gradobiciu:

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń, wezwij pomoc.

- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

7. UPAŁY.

UPAŁ - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 °C.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem;
- unikaj zbyt długiego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności;
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza;

- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy:

- zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę;
- gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

8. AWARIE ELEKTROWNI ATOMOWYCH (SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE).

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane.

Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stocznicach.

Przed zagrożeniem radiacyjnym:

- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu;
- opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia;
- przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole);
- jeśli prowadzisz samodzielne gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

W czasie zagrożenia radiacyjnego:

- zachowaj spokój, nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny, wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych;
- uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się - wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów;
- gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz, weź prysznic, zmień buty i odzież, schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij;
- jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych).

Gdy pozostajesz w domu pamiętaj, że możesz w nim przebywać przez długi okres czasu

- zabezpiecz, pozamykaj okna i drzwi, wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.;
- miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne;
- zamknij (uszczelnij) zasuwki piecowe i kominowe;
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu;
- pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie;
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu;
- ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą;
- nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej;
- przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce
- zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł;
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego:

- opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym;
- unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny;
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

9. KATASTROFY KOLEJOWE.

Katastrofy kolejowe występują stosunkowo rzadko. Jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów, wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze dotyczą pasażerów i mieszkańców miejscowości w pobliżu szlaków kolejowych.

Do podstawowych zasad postępowania należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe, PKP, SOK);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, jak najszybsze oddalenie się;
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia.

10. KATASTROFY DROGOWE.

Postępująca motoryzacja, ciągła rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków potęgują zagrożenia, które towarzyszą katastrofom i wypadkom drogowym.

Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

Do podstawowych zasad i czynności należą:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe);
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń;
- stosowanie się do poleceń służb ratunkowych;
- niezbliżanie się do miejsca katastrofy, nieblokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, wyłączenie nawiewu, zamknięcie okien;
- ostrzeganie innych użytkowników drogi.

11. UWOLNIENIE NIEBEZPIECZNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych (NŚCh) są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych;
- wypadki cystern kolejowych oraz auto-cystern;
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych;
- katastrofy morskich tankowców i chemikaliowców.

ZAPAMIĘTAJ !!!

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są **oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi** określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, w następujący sposób:

np.: **benzyny - paliwa silnikowe**

33 - nr rozpoznawczy

1203 - nr substancji wg wykazu ONZ.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem NŚCh - powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję.

- przekaż informacje o miejscu zdarzenia oraz podaj swoje dane;
- nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia;
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru;
- chroń swoje drogi oddechowe. W tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nim drogi oddechowe;
- jeśli jesteś w samochodzie - zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną, staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia;
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów przekazywanych przez lokalne środki przekazu - radio, TV, megafony;
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu, i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic.

Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu, to:

- włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze);
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi - oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników lub prześcieradeł;
- oddychaj przez maseczkę wykonaną z gazy, waty, ręcznika itp.;
- zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych;

- pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach
- w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku - kieruj się do pomieszczeń położonych na niskich kondygnacjach;
- powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie;
- wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem;
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

12. KATASTROFY BUDOWLANE.

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- wybuchami gazu;
- obsunięciem stropów lub nadwężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków;
- tąpnięciami.

Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną;
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność
- uwaga na stropy klatki schodowej;
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód - uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu, wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany), nawiół pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwisz ratownikom lokalizację.

Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.);
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaż je niezwłocznie służbie ratowniczej;
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom;

- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określią, czy takie wejście jest bezpieczne;
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej;
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych;
- postępuj dalej zgodnie z zaleceniami władz gminy.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

13. EPIDEMIE.

W celu uniknięcia epidemii zagrożeń epidemiologicznych wynikających z różnych przyczyn obywatel powinien:

- przestrzegać podstawowych zasad higieny;
- nie spożywać żywności z niepewnych źródeł;
- unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne;
- w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza;
- przestrzegać terminów szczepień ochronnych;
- ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami;
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np.: ostrzeżenia o wściekłości).

Aby zmniejszyć zagrożenia, trzeba przestrzegać następujących zaleceń:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze) oraz po upływie terminu przydatności do spożycia;
- zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu;
- kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia;
- należy pamiętać, że niezdatne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą;
- wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych;

- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie odpompowywać wodę do momentu gdy badanie wykaże, że nadaje się do spożycia;
- oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

14. TERRORYZM

Terroryzm to metoda działania polegająca na przemocy wobec pojedynczych osób, aparatu władzy lub wobec przypadkowych członków społeczeństwa, przez zamachy na urzędy, lokale publiczne, itp.

Terroryzm chemiczny i biologiczny – jest to nagłe, uwolnienie do otoczenia toksycznych środków przemysłowych (TŚP) lub innych niebezpiecznych materiałów chemicznych i biologicznych, podczas którego wystąpiło zbiorowe zagrożenie dla życia, zdrowia, mienia dużej wartości lub środowiska naturalnego, występujące na znacznym obszarze.

„Możesz przygotować się na atak terrorystyczny, korzystając z tych samych sposobów, które znajdują zastosowanie podczas innych sytuacji kryzysowych:

- bądź czujnym i zorientowanym w tym, co się dzieje w najbliższym otoczeniu. Podstawową cechą terroryzmu jest to, iż nie ma lub pojawia się mało znaków ostrzegawczych;
- w czasie podróży należy przedsięwziąć wszelkie możliwe środki ostrożności. Zwracaj uwagę na rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowania. Nie przyjmuj od obcych osób żadnych pakunków. Nie pozostawiaj bagażu bez opieki;
- zapamiętaj gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne. Zawczasu pomyśl, którędy można by ewakuować się w pośpiechu z budynku, metra lub zatłoczonych miejsc. Zapamiętaj gdzie znajdują się klatki schodowe;
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia. Zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące przedmioty, które mogą być przesunięte, zrzucone lub zniszczone podczas wybuchu.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zobaczyć lub wyczuć niczego nietypowego.

W czasie niebezpiecznego zdarzenia o charakterze chemicznym lub biologicznym władze wydadzą Ci odpowiednie instrukcje. Możesz zostać poproszony o ewakuowanie się, udanie się na wyżej położony obszar, ustawienie się pod wiatr, pozostanie w mieszkaniu lub udanie się w wyznaczone miejsce. Możesz także znajdować się w bezpośrednim

sąsiedztwie zdarzenia i nie zdawać sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Gdy zauważysz ludzi wymiotujących, w konwulsjach lub zdezorientowanych – natychmiast poinformuj służby medyczne, opuść to miejsce i szukaj pomocy medycznej.”

15. BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Plaża, kąpielisko to miejsce gdzie w sezonie letnim większość z nas spędza czas wolny. Przyjemny chłód, możliwość uprawiania licznych sportów, pływania albo zwyczajnej rekreacji - to wszystko sprawia, że baseny i jeziora zapełniają się ludźmi. Niestety, brak wyobraźni, alkohol i niefrasobliwość w wodzie mogą stać się powodem tragedii, nieszczęśliwych wypadków czy śmierci.

Okres wakacyjny, sprzyjające warunki atmosferyczne do wypoczynku nad wodą, w cudownej scenerii, otaczającej nas przyrody pozwalają odpocząć fizycznie i psychicznie, gdy jest się bezpiecznym. Woda, nawet ta z pozoru spokojna i płytka kryje w sobie wiele pułapek. Większość utonień i podtopień jest wynikiem lekkomyślności ludzi oraz lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpeli w miejscach niestrzeżonych i niebezpiecznych. Optymalne do kąpeli i pływania są miejsca odpowiednio oznakowane i zabezpieczone – są to kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, jak również patroli Policji.

A oto kilka zasad jakich należy przestrzegać nad wodą aby uniknąć niebezpieczeństwa:

- nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Najczęściej toną osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub pod wpływem takich środków;
- nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
- po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz;
- do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik;
- nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
- gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona;
- rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem;

- nie należy przepływać czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
- nie zaleca się kąpać zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej pół godziny
- do wody najlepiej wchodzić w grupie, albo przynajmniej z drugą osobą;
- korzystając ze sprzętu wodnego upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki.

IV. REGIONALNY SYSTEM OSTRZEGANIA RSO

Regionalny System Ostrzegania to usługa powiadamiania obywateli o lokalnych zagrożeniach nie tylko na stronach internetowych urzędów wojewódzkich, ale też w telewizji i aplikacjach na komórki. Komunikaty dotyczą różnego rodzaju lokalnych zagrożeń, jak np. klęski żywiołowe i sytuacje na drogach.

Jak to działa?

Komunikat (ostrzeżenie) generowany jest przez wojewódzkie centrum zarządzania kryzysowego na stronie internetowej urzędu wojewódzkiego, a następnie w naziemnej telewizji cyfrowej (telewizja regionalna) i aplikacjach telefonicznych oraz SMS (tylko najważniejsze komunikaty). 1 lipca 2015 r. uruchomione zostały wszystkie funkcjonalności przewidziane dla RSO - przede wszystkim funkcja powiadamiania poprzez SMS, ale nie tylko, bo również od 1 lipca system obejmuje wszystkie kanały TVP nadawane w naziemnej telewizji cyfrowej, czyli: TVP 1, TVP 2, TVP Regionalna, TVP Info, TVP Kultura, TVP Polonia, TVP Historia, TVP Rozrywka. Komunikaty pojawiają się na ekranie telewizora w formie napisów. W zwięzły sposób informują i odsyłają do szczegółów, np. umieszczonych na konkretnej stronie telegazety. W telewizorach dostosowanych do potrzeb telewizji hybrydowej (tj. łączącej telewizję z internetem) istnieje możliwość przejścia na stronę oferującą np. filmową informację dotyczącą zagrożenia.

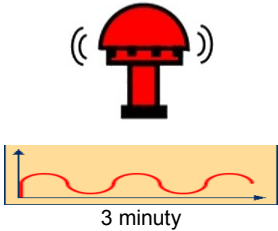
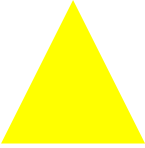
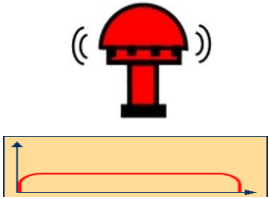
Bezpłatna aplikacja mobilna RSO (platformy: Android, iOS, WindowsPhone) umożliwi dostęp do komunikatów generowanych na terenie całego kraju.

V. WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

POLICJA	997
STRAŻ POŻARNA	998
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
POGOTOWIE ENERGETYCZNE	991
POGOTOWIE GAZOWE	992
POGOTOWIE WODOCIĄGOWE	994
CENTRUM POWIADAMIANIA RATUNKOWEGO	112
POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO	510 138 137
POWIATOWA STACJA SANITARNO- EPIDEMIOLOGICZNA W GLIWICACH	32 338 05 00 tel. alarmowy 666 227 205
POWIATOWY INSPEKTORAT WETERYNARII W GLIWICACH	32 231 50 95 tel. alarmowy 607 855 277
URZĄD GMINY RUDZINIEC	32 4000 700
ZAKŁAD GOSPODARKI KOMUNALNEJ I MIESZKANIOWEJ W RUDZIŃCU	32 230 32 63 w sprawach awarii po godz. pracy: 502 646 682

VI. SYGNAŁY ALARMOWE, TREŚĆ KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH I ZASADY POSTĘPOWANIA PO OGŁOSZENIU ALARMU

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Lp.	Rodzaje alarmu	Sposób ogłaszania alarmów		
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	<p>Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut</p>  <p>3 minuty</p>	<p><i>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</i> <i>Uwaga! Uwaga</i></p> <p><i>Uwaga!</i></p> <p><i>Ogłaszam alarm</i> <i>(podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)</i></p> <p>..... <i>dla</i></p>	<p>Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej</p> 
2	Odwołanie alarmu	<p>Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut</p>  <p>3 minuty</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p><i>Uwaga! Uwaga!</i></p> <p><i>Uwaga!</i></p> <p><i>Odwołuję alarm</i> <i>(podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.)</i></p> <p>..... <i>dla</i></p>	

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłaszania komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla

3	Uprzedzenie o kłeskach żywiolowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		<i>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</i> Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj kłęski) dla
---	--	--	--	--	---

Zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępuj, zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą;
- przed opuszczeniem mieszkania zaleca się niezwłocznie wykonać następujące przedsięwzięcia: zamknąć zawór gazu w mieszkaniu, wykręcić bezpieczniki elektryczne, odciąć dopływ wody do mieszkania, zabezpieczyć osoby niepełnoletnie w tabliczki identyfikacyjne, zabrać ze sobą dokumenty tożsamości, pozamykać okna i drzwi;
- jeżeli jesteś w mieszkaniu: uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz, mokrą tkaniną; przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do ochrony dróg oddechowych (najlepiej nawilżyć je wodnym roztworem sody oczyszczonej); nie opuszczaj mieszkania do czasu przybycia służb ratowniczych.

VII. WYBRANE ZAGADNIENIA Z PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Obowiązek udzielania pomocy.

Prawny obowiązek udzielenia pomocy określony jest w artykule 162 Kodeksu Karnego (Dz. U. z 1997 r. nr 88 poz. 553 z późn. zm.)

- §1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3;
- §2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Czynności życiowe – to czynności organizmu decydujące o jego przeżyciu.

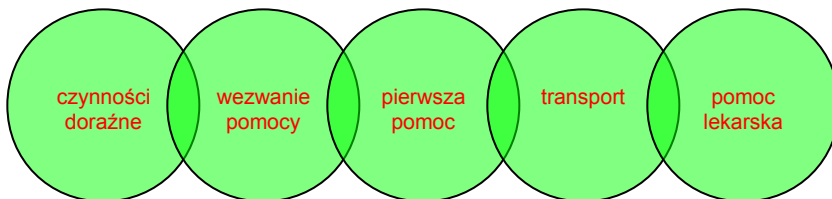
Do czynności życiowych zalicza się:

- **Czynność oddechową** – pobieranie tlenu z powietrza atmosferycznego i wydalanie dwutlenku węgla;
- **Czynność serca i krążenia krwi** – transport tlenu i substancji odżywczych do poszczególnych komórek oraz wydalanie resztek przemiany materii;
- **Regulacja składu płynów ustrojowych** (wody i zawartych w niej elektrolitów).

Łańcuch ratunkowy

Zgodnie z wzorem opracowanym przez Czerwony Krzyż przebieg udzielania pomocy w nagłych przypadkach lub innych nagłych sytuacjach można przedstawić w postaci łańcucha.

Wzór łańcucha ratunkowego



Czynności dorażne ratujące życie:

- ewakuacja ofiary z okolicy zagrożenia;
- resuscytacja, reanimacja;
- opanowanie groźnego krwawienia;
- ułożenie na boku;
- walka ze wstrząsem;
- zabezpieczenie miejsca wypadku.

Pierwsza pomoc

Pod pojęciem pierwszej pomocy rozumiemy szybkie, zorganizowane działanie prowadzone przez osoby (osobę) z otoczenia ofiary nieszczęśliwego wypadku.

Sprawne i w miarę kompetentne działanie przy udzielaniu pierwszej pomocy ma bardzo często decydujące znaczenie dla dalszych rezultatów leczenia przez fachowy personel medyczny, często decyduje o życiu osoby poszkodowanej. Pierwszej pomocy zwykle udziela się na miejscu wypadku.

Jeżeli świadkami wypadku jest więcej osób, jedna z nich powinna objąć kierownictwo nad akcją ratowniczą, do czasu przybycia pomocy fachowej.

Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy

Każdy świadek zdarzenia, w którym stan zdrowia lub życia innej osoby są zagrożone ma obowiązek udzielić jej pierwszej pomocy.

Postępowanie osoby (osób) powinno wyglądać następująco:

- świadoma ocena zdarzenia, podjęcie działania wynikłego z powstałych wniosków;
- jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego;
- ocena zaistniałego zagrożenia dla życia poszkodowanego;

- sprawdzenie tętna;
- sprawdzenie oddechu oraz drożności dróg oddechowych;
- ocena stanu przytomności;
- ustalenie rodzaju urazu;
- zabezpieczenie chorego przed możliwością odniesienia dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z pola działania czynników silnie toksycznych);
- wezwanie fachowej pomocy (np. pogotowie ratunkowe, TOPR, WOPR, GOPR).