INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAGROŻEŃ

URZĄD GMINY RĘDZINY, 2017 r.

Szanowni Mieszkańcy,

Ustawa o powszechnym obowiązku obrony Rzeczpospolitej Polskiej zobowiązuje obywateli do uczestniczenia w samoobronie ludności. Przygotowanie ludności do uczestnictwa w powszechnej samoobronie polega na jej udziale w szkoleniu i wykonywaniu przez obywateli określonych obowiązków w ramach przygotowań do samoobrony.

W niniejszej publikacji przybliżymy Państwu tematykę ochrony ludności w zakresie identyfikacji i eliminowania zagrożeń dla życia i zdrowia ludzkiego mogących wystąpić zarówno w czasie wojny, jak i w czasie pokoju. Edukacja społeczeństwa w zakresie odpowiedniego zachowania się w czasie wystąpienia zagrożenia i po jego wystąpieniu, pozwala ograniczyć niszczycielskie skutki jakie niosą za sobą katastrofy i klęski żywiołowe, awarie przemysłowe czy skutki użycia broni masowego rażenia.

W niniejszej publikacji znajdziecie Państwo:

1. Cele i zadania Obrony Cywilnej
2. Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze
3. Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych
4. Zagrożenia naturalne i zasady zachowania się ludności
4.1. Upały
4.2. Burze, wichury i huragany
4.3. Mrozy i zamiecie śnieżne
4.4. Powodzie i podtopienia
4.5. Pożary
5.Zagrożenia techniczne i zasady zachowania się ludności
5.1. Katastrofy drogowe
5.2. Katastrofy budowlane
5.3. Skażenia promieniotwórcze
5.4. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych
6. Zagrożenia terrorystyczne
7. Pierwsza pomoc
8. Telefony alarmowe

Szef Obrony Cywilnej
Wójt Gminy Rędziny

Paweł Militowski

1. Cele i zadania obrony cywilnej

Zadania obrony cywilnej są realizowane w czasie pokoju i w czasie wojny.

Zadania obrony cywilnej w czasie pokoju:

- planowanie przedsięwzięć w zakresie ochrony przed skutkami działań zbrojnych zarówno ludności, jak i zakładów pracy i urządzeń użyteczności publicznej oraz dóbr kultury,
- wykrywanie zagrożeń i stwarzanie warunków do ostrzegania i alarmowania ludności,
- przygotowanie schronów i ukryć dla ludności oraz utrzymanie ich w gotowości do użycia,
- gromadzenie i przechowywanie indywidualnych środków ochrony dla formacji obrony cywilnej i ludności,
- wyposażenie formacji obronny cywilnej w specjalistyczny sprzęt ratowniczy, przyrządy i aparaturę do wykrywania różnego rodzaju zagrożeń,
- systematyczne szkolenie w zakresie OC, kadr kierowniczych, jednostek OC, ludności w ramach powszechnej samoobrony,
- współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwanie ich skutków.

Zadania obrony cywilnej w czasie wojny:

- organizuje ewakuację ludności,
- organizuje i prowadzi akcję ratunkową, udziela pomocy medycznej poszkodowanym,
- organizuje pomieszczenia i zaopatrzenie dla poszkodowanej ludności,
- zaopatruje ludność w sprzęt i środki ochrony indywidualnej,
- prowadzi likwidację skażeń i zakażeń,
- pomaga w przywracaniu i utrzymaniu porządku w strefach dotkniętych klęskami,
- pomaga w budowie i odbudowie awaryjnych ujęć wody pitnej,
- pomaga w ratowaniu żywności i innych dóbr niezbędnych do przetrwania,
- udziela doraźnej pomocy w grzebaniu zmarłych.

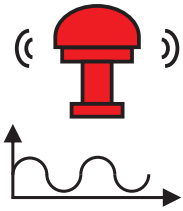
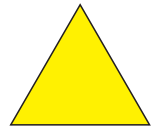
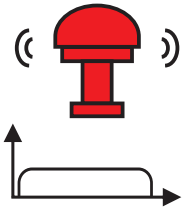
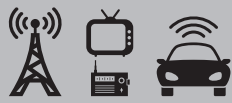
Obowiązki i zadania ludności w przygotowaniu przedsięwzięć obrony cywilnej:

- zapoznanie się z rodzajami alarmów, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz z zasadami zachowania się po usłyszeniu poszczególnych sygnałów alarmowych,
- zapoznanie się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania,
- zaopatrzenie siebie i członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami,
- zaopatrzenie domowej apteczki w podstawowe leki i materiały opatrunkowe,
- opanowanie zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym,
- zgromadzenie i odpowiednie zabezpieczenie zapasów żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymywania się zagrożenia,

2. Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Jednym z przedsięwzięć obrony cywilnej jest organizacja systemów alarmowych, które mają ostrzegać ludność przed grożącym niebezpieczeństwem napadu z powietrza oraz skażeniem promieniotwórczym i chemicznym, a także o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w celu umożliwienia jej odpowiedniego zareagowania. Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się: syreny alarmowe, radiowęzły radiofonii przewodowej i bezprzewodowej oraz zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłaśniającymi).

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Rodzaje alarmu	Sposób ogłaszania alarmu		
	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny system alarmowy
Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie 3 minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (Podać przyczynę, rodzaj alarmu, itp.) ..... dla	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie 3 minut 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (Podać przyczynę, rodzaj alarmu, itp.) ..... dla ..... 	.....

RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE

Rodzaj komunikatu	Sposób ogłaszania komunikatu	Sposób odwołania komunikatu
	Środki masowego przekazu	
Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! 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! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj skażenia) dla .....
Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj zakażenia) dla .....
Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców) 	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (podać rodzaj klęski) dla .....

3. Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych

PAMIĘTAJ!
PO USŁYSZENIU SYGNAŁU ALARMOWEGO NALEŻY DZIAŁAĆ SZYBKO, ALE ROZWAŻNIE I BEZ PANIKI

Po usłyszeniu sygnału:
- włączyć radioodbiornik lub telewizor
- zastosować się do podanych komunikatów
- powiadomić rodzinę i sąsiadów

Po usłyszeniu sygnału – alarmu powietrznego:

1. Osoby znajdujące się w domu powinny:
   - ubrać się;
   - wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu;
   - zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie;
   - zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc,
   - odbiornik radiowy (na baterię) itp.;
   - zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału alarmowego);
   - pośpiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

2. Osoby znajdujące się w zakładzie pracy, szkole lub miejscu publicznym powinny:
   - przerwać pracę (wyłączyć maszyny i urządzenia), naukę, udział w imprezie, podróż;
   - udać się do najbliższego schronu lub ukrycia;
   - pomagać słabszym, chorym i ułomnym;
   - podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

3. Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne powinni je zatrzymać.
   Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych wejść do ukrycia.
   Z pojazdów konnych należy wyprzęgnąć konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

PAMIĘTAJ!
JEŻELI NIE BĘDZIESZ MIAŁ MOŻLIWOŚCI UKRYCIA SIĘ W BUDOWLI OCHRONNEJ, UKRYJ SIĘ W ZAGŁĘBIENIU TERENU LUB ZA INNĄ TRWAŁĄ OSŁONĄ

W strefie zagrożonej skażeniami należy:
- nałożyć maskę p gaz. lub zastępcze środki ochrony przed skażeniami;
- starać się wyjść ze strefy skażonej prostopadle pod kątem 90 stopni do kierunku wiatru;
- omijać kałuże wody po powstałym opadzie promieniotwórczym;
- nie brać do ręki przedmiotów w strefie skażeń;
- zgłosić się do najbliższego punktu zabiegów sanitarnych;
- nie spożywać produktów żywnościowych;

Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami lub zakażeniami należy:

- sprawdzić posiadane indywidualne środki ochrony;
- sprawdzić zabezpieczenie posiadanych zapasów żywności, wody, paszy;
- sprawdzić szczelność przygotowanych pomieszczeń dla ludzi i zwierząt,
- jeśli nie ma innych zaleceń – udać się do pomieszczeń ochronnych (ukryć);
- przestrzegać ogłaszanych zarządzeń oraz wykonywać polecenia organów obrony cywilnej.

Po usłyszeniu sygnałów odwołania alarmu należy:

- opuścić schron (ukrycie)

4. Zagrożenia naturalne i zasady zachowania się ludności;

4.1. Upały

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania

Pierwsza pomoc w przypadku udaru cieplnego:

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm);
- poluzuj ubranie;
- użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała;
- podawaj do picia wodę z solą małymi łykami;
- jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej;
- w przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

4.2. Burze, wichury i huragany

Burze – najczęstszą przyczyną występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia

Wichury – wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/godz. Mogące powodować uszkodzenia budynków, drzewostanu, paraliż komunikacyjny.

Huragany – wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/godz. Powodujące rozległe spustoszenia na obszarze swojego oddziaływania.
Ochrona przed burzami, wichurami i huraganami sprowadza się do zabezpieczenia obywateli i ich mienia oraz usunięcia skutków wystąpienia zjawiska.

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

unikaj wysiłku fizycznego

pij dużo niegazowanej wody

nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

jeśli nie musisz, nie wychodź z domu

nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm

noś nakrycie głowy

w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna

stosuj kremy z filtrem UV

noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

Przed wystąpieniem burz, wichur, huraganów:

- Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta, uprawy
- Zabezpiecz swoje mieszkanie (dom):
  - zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku,
  - upewnij się czy konstrukcja dachu jest mocno przytwierdzona do konstrukcji budynku,
  - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
  - usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
  - uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogły by narobić szkód (porwane przez wiatr),
- zapewnij sobie odpowiednią ilość źródeł światła, jak: latarki elektryczne (baterie do latarek i odbiorników radiowych), świece,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy i zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,

Podczas burzy, wichury i huraganu:

- zachowaj spokój i nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to konieczne,
- nasłuchuj na bieżąco komunikatów pogodowych w radiu,
- wyłącz z gniazdek zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- jeśli jesteś w samochodzie, stań na poboczu i przeczekaj burzę (wichurę), unikaj zatrzymywania się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi, drzewami itp.
- jeżeli służby ratownicze zalecają ewakuację stosuj się do ich zaleceń i wskazówek

Po burzy, wichurze i huraganie:

- udziel pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym osobom,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu,
- jeśli jesteś ubezpieczony, wykonaj zdjęcia zniszczeń,

- o wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne Straży Pożarnej, Policji, pogotowie energetyczne, gazowe, inne.

4.3. Mrozy i zamiecie śnieżne

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0° C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej –30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała.

Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35° C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci!

Podróżowanie zimą:

- jeżeli prognozy wskazują szczególnie trudne warunki pogodowe, rozważ przełożenie podróży na inny termin, lub wykorzystanie publicznych środków transportu,
- używaj głównych dróg, unikaj dróg bocznych i skrótów,
- przygotuj odpowiednio swój samochód do zimy (zimowe opony, płyn do spryskiwania, olej),
- miej zawsze zatankowany przynajmniej do połowy zbiornika samochód,
- w bagażniku samochodu woź ze sobą „zimowy zestaw" (łopatkę, rękawice, linę holowniczą, łańcuchy na koła, kable do akumulatora itp.)

Jeżeli z powodu zamieci lub awarii samochodu utknąłeś w drodze:

- jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze,
- nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest widocznej odległości – wędrówka w śniegu wyczerpuje siły, poza tym możesz zabłądzić,
- umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników,
- racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa;
- włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wnętrza samochodu;
- sprawdź, czy rura wydechowa nie jest zakryta śniegiem, aby nie zatruć się spalinami
- wykonuj co jakiś delikatne ćwiczenia ruchowe, aby utrzymać prawidłowe krążenie krwi,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku; zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenia dla serca;

4.4. Powodzie i podtopienia

Najczęściej występują w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów.

Przygotuj się do powodzi zanim cię ona zaskoczy!

W sytuacji zagrożenia powodziowego:

- słuchaj komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania w lokalnym radiu i telewizji;
- jeśli możesz - odeślij dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce np. do znajomych czy rodziny;
- upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci, wiedzą co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się, drogi ewakuacji;
- naucz najbliższych członków rodziny odłączania źródeł energii, gazu i wody;
- przenieś miejsca sypialne i wartościowe rzeczy na górne kondygnacje budynku;
- przygotuj w bezpiecznym miejscu lekarstwa, dowody tożsamości, kosztowności, pieniądze, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, dokumentację działalności gospodarczej i polisy ubezpieczeniowe;
- zgromadź w domu niezbędną ilość żywności o długotrwałej ważności do spożycia, wodę i przygotuj odpowiednią odzież, latarki, koce i środki higieniczne;
- dbaj o to, by telefon komórkowy cały czas był w pełni naładowany;
- pojazdy z terenu posesji przemieść w niezagrożone powodzią miejsca;
- zabezpiecz budynek i przygotuj worki z piaskiem;
- rozważ ewakuację zwierząt zaraz po ogłoszeniu alarmu powodziowego. Jest ona zawsze dużo trudniejsza niż ludzi i zajmuje dużo czasu. Sprzęt pływający będący w dyspozycji straży pożarnej czy wojska bardzo często nie nadaje się do ewakuacji dużych zwierząt;

- przygotuj zwierzęta hodowlane do ewakuacji, porozmawiaj z sąsiadami o wzajemnej pomocy przy załadunku;
- paszę dla zwierząt przenieś w niezagrożone zalaniem miejsce;
- zabezpiecz substancje niebezpieczne takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, lakiery, rozpuszczalniki i inne środki chemiczne;
- zabezpiecz zbiorniki z olejem, paliwem;
- jeśli masz sprzęt pływający - utrzymuj go w sprawności (pontony, łodzie itp.) i używaj go wyłącznie podczas zagrożenia życia;
- przygotuj się do ewakuacji;

Pozostawanie na zalanym terenie to ogromne ryzyko; oprócz bezpośredniego zagrożenia utonięciem, musisz liczyć się z narażeniem na choroby zakaźne, brakiem prądu, wody i kanalizacji; pamiętaj, że w razie konieczności możesz nie otrzymać pomocy medycznej na czas.

W trakcie powodzi:

- wyłącz instalację elektryczną i gazową oraz zabezpiecz sieć kanalizacyjną lub szambo;
- w razie zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń na numer alarmowy 112;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieść się na wyżej położone tereny;
- jeśli posiadasz telefon komórkowy, miej go zawsze przy sobie i zadbaj, aby bateria była naładowana;
- włącz radioodbiornik zasilany bateriami na częstotliwość lokalnej stacji radiowej, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji i sposobach postępowania;
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji pamiętając o tym, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu (do 20 kg na osobę);
- miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne, używane przez domowników leki, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadzone w górnych partiach domu lub mieszkania);
- nie używaj wody ze studni ani wody gruntowej, ponieważ może być ona skażona.

Po powodzi:

- Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo twoje i twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.
- Pamiętaj o wspomożeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.
- Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.
- 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

WAŻNE INFORMACJE

JEŚLI ZOSTAŁEŚ W GOSPODARSTWIE I POTRZEBUJESZ POMOCY

WYWIEŚ FLAGĘ O NASTĘPUJĄCYM KOLORZE:

	BIAŁA	**- potrzeba ewakuacji**
	CZERWONA	**- potrzeba pomocy medycznej**
	NIEBIESKA	**- potrzeba żywności i wody**

LUB POWIADOM ZAŁOGĘ ŚMIGŁOWCA:

TELEFONY ALARMOWE:

Numer alarmowy - 112
Pogotowie ratunkowe - 999
Straż Pożarna - 998
Policja - 997

zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.

- Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.
- Sprawdzaj czy fundamenty twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.
- Odpompuj zalane piwnice stopniowo – około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie – w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
- Dopilnuj aby instalacje domowe, elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ponownym użytkowaniem.
- Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp w czasie oględzin zabudowań.
- Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń – zarówno budynku, jak i wyposażenia.

4.5. Pożary

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka,
- zwarcia i wady instalacji elektrycznych,
- wyładowania atmosferyczne

Przed wystąpieniem pożaru:

- Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
  - bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi,

- zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
- nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.

- Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
  - włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
  - używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
  - utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
- Nie przechowuj w domu substancji łatwopalnych (rozpuszczalniki, benzyny, farby),
- Zaopatrz mieszkanie (dom) w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz domowników posługiwania się nim zgodnie z instrukcją,
- Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci, jak informować przez telefon o pożarze.

W razie pożaru:

- niezwłocznie zaalarmuj przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia i wezwij straż pożarną,
- odłącz dopływ gazu i prądu,
- przystąp niezwłocznie przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i niesienia pomocy osobom zagrożonym,
- w razie konieczności przystąp do ewakuacji ludzi i mienia,
- czynności ratownicze wykonuj w taki sposób, aby nie doszło do powstania paniki, kieruj się rozwagą w podejmowaniu decyzji,
- po przybyciu specjalistycznych sił ratowniczych bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją,
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy,
- gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu – zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie,
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnozapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze – dym i gorące powietrze unosi się do góry, a w dole powietrze jest bardziej czyste i chłodne,
- opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników – dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, w których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą
- po przybyciu specjalistycznych sił ratowniczych bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierującego akcją.

Po pożarze:

- Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
  - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
  - uważać na oznaki dymu i gorąca,
  - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
  - jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku – to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą,

- zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy,
- Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
  - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę,
  - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię),
- Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki.
- Jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoka temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

5. Zagrożenia techniczne i zasady zachowania się ludności

5.1. Katastrofy drogowe

Na terenie Gminy Rędziny znajdują się drogi o różnym natężeniu ruchu. Największe natężenie ruchu kołowego występuje na drodze krajowej DK- 1, drodze krajowej DK – 91 Częstochowa - Radomsko oraz na drogach powiatowych: S 1005 Rędziny – Jaskrów i S 1060 Marianka Rędzińska – Wancerzów. Są to zarazem drogi o największej wypadkowości na terenie gminy.

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

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;
- nie zbliżanie się do miejsca katastrofy, nie blokowanie dojazdu pojazdom specjalnym;
- gdy zachodzi podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji, wyłączenie nawiewu, zamknięcie okien;
- ostrzeganie o niebezpieczeństwie innych użytkowników drogi

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego to:

- zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - „zasłoń" miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą swojego pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są włączone światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
  - w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),

- przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne) lub radia CB wezwij służby ratownicze, policję,
- jeżeli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy, bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu,
- jeżeli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa. Nie rób tego, jeżeli nie umiesz tego zrobić prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy.

Zbliżając się do pojazdów, które uległy wypadkowi:
- weź ze swojego pojazdu gaśnicę i apteczkę pierwszej pomocy
- weź ze swojego pojazdu narzędzie, którym będziesz mógł zbić szybę lub które pomoże ci w otwarciu drzwi,
- weź ze sobą nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić (scyzoryk, nóż myśliwski, itp.)
- upewnij się, że pojazd nie przemieszcza się,
- sprawdź czy z pojazdu nie wycieka lub nie ulatnia się paliwo,
- zachowaj szczególną ostrożność,
- spróbuj zatrzymać inne pojazdy do pomocy.

Jeżeli jesteś przy pojeździe:
- sprawdź, które drzwi otwierają się i ułatwi to kontakt z poszkodowanymi,
- jeżeli drzwi nie dają się otworzyć, zbij szybę, w taki sposób, aby nie powodować dodatkowych urazów u poszkodowanych,
- dostań się do środka pojazdu, wyjmij kluczyki ze stacyjki, ale zostaw je w samochodzie,
- oceń czy dalsze czynności ratownicze na pewno nie zagrażają twojemu zdrowiu i życiu,
- w przypadku jeśli samochód stanie w płomieniach, użyj dostępnej Ci gaśnicy samochodowej,
- jeśli stwierdzisz u poszkodowanych brak oznak pulsu i oddechu podejmij reanimację,
- najskuteczniejsze działania ratownicze wykonasz poza pojazdem

Pamiętaj aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze.

5.2. Katastrofy budowlane

Katastrofy budowlane są najczęściej następstwem szkód górniczych, osuwisk ziemnych, wad budowlanych lub zagrożeń naturalnych jak pożar, powódź, huragan itp. Na terenie Gminy Rędziny prawdopodobne są jedynie katastrofy budowlane spowodowane wystąpieniem gwałtownych zjawisk atmosferycznych, wadami konstrukcyjnymi lub wybuchami gazu.

W celu zabezpieczenia:
- zainstaluj w domu czujniki gazu,
- naprawę wszelkich awarii pozostaw fachowcom,
- zapoznaj się z położeniem zaworów instalacji gazowej i wyłączników energii elektrycznej, na wypadek konieczności ich wyłączenia w razie zagrożenia,
- zapoznaj domowników (dzieci) z numerami telefonów alarmowych (pogotowie gazowe, straż, policja)

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 schodowe,
- 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):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – to ułatwi 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 określą czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz gminy.

Jeśli jesteś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

5.3. 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.

Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania:

- odległość od źródła promieniowania – im większa tym mniejszą dawkę otrzymasz na twoje ciało,
- osłona – im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy tobą a źródłem promieniowania – tym lepiej. Właśnie dlatego, w czasie wypadków radiologicznych, władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach, ściany twojego domu będą

wystarczającym zabezpieczeniem.

- czas - w większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania, zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

Jak się zachować w czasie zagrożenia radiacyjnego:

- zachowaj spokój - nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny, wypadek może dotyczyć tylko określonego terenu i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- uważnie słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów,
- w przypadku zaniechania ewakuacji – pozostań w domu,
- uszczelnij i pozamykaj okna i drzwi, wyłącz wentylację, zamknij zasuwy kominowe i piecowe,
- jeśli to możliwe udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i tam pozostań,
- bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu,
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem

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,
- 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 terenową stację sanitarno-epidemiologiczną
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

5.4. Uwolnienie niebezpiecznych środków chemicznych

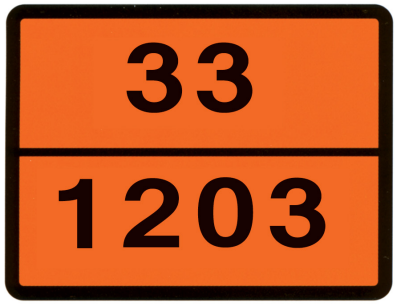
Najczęstszą przyczyną uwolnień niebezpiecznych środków chemicznych są:

- awarie i katastrofy w obiektach przemysłowych,
- wypadki cystern kolejowych oraz autocystern,
- rozszczelnienia rurociągów przemysłowych.

Na terenie gminy nie ma zakładów produkujących lub magazynujących środki toksyczne. Pewne zagrożenie może wynikać z faktu przewożenia niebezpiecznych środków chemicznych transportem samochodowym lub kolejowym. W wyniku katastrofy drogowej lub kolejowej z udziałem samochodu lub cysterny z tymi środkami zagrożona byłaby ludność zamieszkała w promieniu 2 km od miejsca zdarzenia, w zależności od rodzaju i ilości środka toksycznego oraz kierunku i siły wiatru.

ZAPAMIĘTAJ !

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu



- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych powiadom natychmiast straż pożarną i policję,
- o ile to możliwe, 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 wykorzystaj zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych (szaliki, ręczniki, chusteczki itp.) i osłoń nim drogi oddechowe,
- jeśli jesteś w samochodzie – zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną – staraj się jak
- najszybciej opuścić strefę skażenia,
- jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że niebezpieczne środki chemiczne przenikną do Twojego domu to:
  - uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi – oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
  - zadbaj o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, dzieci, osób niepełnosprawnych, zwierząt domowych,
  - wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, zamknij przewody kominowe i wentylacyjne,
  - zabezpiecz żywność w szczelnych pojemnikach,
  - jeśli zostanie zarządzona ewakuacja, zamknij mieszkanie i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach przez służby porządkowe,
  - do odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń,
  - po odwołaniu alarmu dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic,
- skażoną odzież zapakuj szczelnie i zgłoś w urzędzie gminy konieczność jej usunięcia,
- nie spożywaj żywności, która nie była odpowiednio zabezpieczona.

6. Zagrożenia terrorystyczne

Według definicji **terroryzm** to bezprawne użycie, lub groźba użycia przemocy wobec osoby lub mienia, celem zastraszenia rządu lub społeczeństwa. Często służy osiągnięciu politycznych, religijnych lub ideologicznych korzyści.

Rodzaje ataków terrorystycznych:

- dokonanie lub groźba dokonania zamachu bombowego,
- użycie niebezpiecznych substancji biologicznych, chemicznych,
- porywanie samolotów bądź samochodów,
- uprowadzenia osób,
- zakażanie ujęć wodnych lub żywności

Jak postępować w sytuacji zagrożenia atakiem bombowym:

Jeżeli wiesz o podłożeniu ładunku wybuchowego lub znalazłeś przedmiot niewiadomego pochodzenia i podejrzewasz, że może to być bomba lub inne niebezpieczne urządzenie, powinieneś to natychmiast zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo na tym terenie. Może to być najbliższa jednostka policji, straży miejskiej lub administrator obiektu.

Jak się przygotować:

- pomyśl, którędy w pośpiechu można się ewakuować z budynku, metra lub innych zatłoczonych miejsc,
- zwróć uwagę na ciężkie lub łatwo tłukące się przedmioty, które mogą być przesunięte podczas wybuchu,
- zapamiętaj elementy z najbliższego otoczenia,
- pamiętaj o tym, aby nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.

Jak się zachować po otrzymaniu informacji o podłożeniu lub groźbie podłożenia bomby:

- do czasu przybycia policji należy zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa,
- po przybyciu policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją,
- należy bezwzględnie wykonywać polecenia policjantów,
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia bomby użytkownicy pomieszczeń powinni sprawdzić swoje miejsce pracy - być może uda się znaleźć przedmioty nieznanego pochodzenia,
- podejrzanych przedmiotów nie wolno dotykać,
- pomieszczenia ogólnodostępne sprawdzają osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu pracy należy je opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery),
- identyfikacją ładunku wybuchowego zajmują się wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne policji,
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem, w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.

Procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

Jak postępować w przypadku znalezienia się w grupie zakładników:
Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi (personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź postawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
- nie bądź „utrapieniem" dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne),
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
- nie wykonuj gestów zwracających uwagę porywaczy,
- nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,
- pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu

pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.

7. Pierwsza pomoc

Jeżeli zauważysz osobę znajdującą się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jesteś świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności masz obowiązek niezwłocznego i skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu, dzwoniąc pod numery 999 lub 112.

Art. 162 § 1 Kodeksu karnego:
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.

Nie poniesiesz odpowiedzialności za ewentualne błędy popełnione w trakcie udzielania pomocy w sytuacji, jeśli kierowałeś się dobrą wolą. Nie popełnisz przestępstwa, jeżeli nie udzielisz pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których jest możliwa niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej (art. 162 § 2 *Kodeksu karnego*).

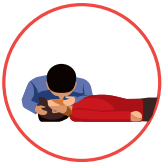
Jak udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej osobie poszkodowanej:

1. Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny:
- delikatnie potrząśnij za ramiona,
- głośno zapytaj - np.: Co się Pani (Panu) stało?
- sprawdź reakcje na np. klepnięcie w policzek lub ból,
- sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

2. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha:
- posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni).
- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

3. Sprawdź krążenie:
- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund) - opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykłada się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniem szyi,
- sprawdź po obu stronach.

4. Jeżeli nie oddycha:
- odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),
- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.



5. Rozpocznij sztuczną wentylację:
- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust,
- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

6. Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:
- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,
- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego" końca mostka,
- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,
- wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,
- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.,
- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.

Jak zatamować krwawienie:
Krew z żyły jest ciemnoczerwona, wypływa jednostajną strużką. Krew tętnicza jest jasna, wypływa rytmicznie:
- lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,
- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

Załóż opatrunek uciskowy:
- nakryj ranę gazą jałową,
- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),
- na gazę nałóż „poduszeczkę" np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,
- owiń wszystko mocno opaską,
- tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.

8. Telefony alarmowe

Pogotowie Ratunkowe	**999, 112**
Straż Pożarna	**998, 112**
Policja	**997, 112**
Pogotowie Energetyczne	**991**
Pogotowie gazowe	**992**
Pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne	**994**
Urząd Gminy Rędziny	**34 3279 014, 34 3279 085**
Komisariat Policji w Kłomnicach	**34 3281007**
Miejsko-Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Częstochowie	**34 3785100, 34 3785101, 34 3785102**

W informatorze wykorzystano materiały i poradniki umieszczone na stronach internetowych RCB, MSWiA oraz materiały własne. Opracowała: Anna Moroń-Mielczarek