



## **Kategoria**

- Zarządzanie kryzysowe

Regionalny System Ostrzegania to aplikacja alarmowa, dzięki której komunikaty o potencjalnych zagrożeniach i klęskach żywiołowych pojawiają się na ekranach telewizorów w kanałach TVP,

telegazecie oraz w specjalnej aplikacji na smartfony. Dla potrzeb RSO przygotowana została specjalna bezpłatna aplikacja na najpopularniejsze systemy operacyjne: iOS, Android, Windows.

Komunikaty/ostrzeżenia rozpowszechniane w ramach RSO obejmują następujące kategorie tematyczne:

- Ogólne – zamieszcza się komunikaty mające bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo mieszkańców;
- Meteorologiczne – ostrzeżenia;
- Hydrologiczne – ostrzeżenia;
- Stany wód - wodowskazy, zamieszczone są bieżące stany wód w rzekach wraz z zaznaczeniem przekroczeń stanów ostrzegawczych i alarmowych (co w okresie powodziowym jest niezwykle istotne).
- Informacje drogowe – zamieszcza się komunikaty dotyczące znacznych utrudnień w ruchu drogowym.

## **RSO - Jak to działa?**

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.

Komunikaty są tworzone przez MSWiA, IMGW oraz na poziomie regionalnym przez Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego.

## **Ostrzeżenie pojawia się:**

- na stronach internetowych urzędów wojewódzkich – pasek informacyjny jako WAŻNE!!!
- w TVP Regionalnej (telegazeta od str. 430, platforma hybrydowa, napisy DVB)
- w aplikacji mobilnej (systemy operacyjne Android, iOS, WindowsPhone).

## **RSO - aplikacja mobilna**

Bezpłatna aplikacja RSO jest dostępna w sklepach z aplikacjami na poszczególne platformy (Google Play, Apple App Store, Windows Phone Store). Można ją wyszukać w sklepach po słowach kluczowych „RSO” oraz „Regionalny System Ostrzegania”. Po jej zainstalowaniu użytkownicy uzyskują dostęp do

wszystkich komunikatów, a także do poradników działania w sytuacjach kryzysowych.

- Aplikacja na system Android - do pobrania
- Aplikacja na system Apple - IOS do pobrania
- Aplikacja na system Windows Phone - do pobrania

Aplikacja mobilna posiada funkcjonalność powiadomień „push” (tj. automatycznych powiadomień bez konieczności uruchamiania aplikacji). Przed rozpoczęciem użytkowania należy wybrać obszar województwa, którego komunikaty będą dotyczyć. Aplikacja umożliwia łatwe poruszanie się po menu i wyszukiwanie komunikatów i ostrzeżeń z danego województwa. Komunikaty podzielone są na kategorie - ogólne, meteorologiczne, hydrologiczne, drogowe, stany wód.

Aplikacja telefoniczna zaopatrzona została również w część zawierającą poradniki postępowania w sytuacjach kryzysowych. Poradniki opracowane przez ówczesne Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji oraz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, które zostały pogrupowane w następujące kategorie:

Ważne informacje

### **WZYWAJĄC POMOCY DZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112**

**Pamiętaj! Nie rozłączaj się pierwszy** Po zakończeniu rozmowy może do Ciebie oddzwonić żeby spytać o dodatkowe informacje

- Podaj możliwie dokładny adres, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.).
- Co się stało: ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, jakie mają obrażenia
- Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu
- Przedstaw się - podaj swoje imię i nazwisko, numer telefonu

**Nie blokuj numeru alarmowego dzwoniąc ze sprawami, które możesz załatwić w inny sposób Numer alarmowy to nie jest informacja telefoniczna**

**Sprawdź i zapisz inne potrzebne telefony interwencyjne:** np. Straży Miejskiej, wodociągów, dostawców gazu i prądu, konserwatorów lub administratorów budynku, a jeżeli posiadasz polisę ubezpieczeniową – agenta ubezpieczeniowego

### **WYPOSAŻENIE NIEZBĘDNE W KAŻDYM DOMU:**

- apteczka: gaza opatrunkowa jałowa, sterylne bandaże (w tym dziane i elastyczne), taśmy przylepne (plaster bez opatrunku), plastry z opatrunkiem, nożyczki (najlepiej bez ostrych końców), chusta trójkątna, koc ratowniczy (folia NRC), termometr, środki aseptyczne (np. jodyna), środki przeciwbólowe, aspiryna, środki przeczyszczające, węgiel aktywowany, mydło, rękawice lateksowe oraz zapas leków na przewlekłe choroby członków rodziny.

- latarka na baterie (zapasowe baterie) lub dynamo, świece i zapalniczki,
- zapasowe źródło energii do ładowania telefonu komórkowego (np. power bank)
- gaśnicę lub koc gaśniczy
- worki foliowe, mocną taśmę klejącą
- wodę w plastikowych butelkach
- paczkowaną żywność o długim okresie przydatności do spożycia (np. konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, zupy w proszku)
- podstawowe narzędzia (młotek, kombinerki, śrubokręt, ostry nóż, siekiera)
- zapasowe klucze do domu i samochodu

## **BEZPIECZNE ZACHOWANIA**

- zapewnij dzieciom edukację na temat bezpieczeństwa, odpowiednią do ich wieku, a szczególnie dotyczącą zachowania na drodze, zachowania w stosunku do osób nieznanym, psów i dzikich zwierząt, nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi lub bezpiecznymi,
- naucz dzieci dzwonienia na numer alarmowy 112 oraz jak zachować się, gdy się zgubią, dzieci powinny znać adres zamieszkania i numer telefonu kontaktowego do rodziców,
- jeśli przebywasz w miejscu gdzie jest ryzyko, że dziecko może się zgubić (duże skupiska ludzi np. plaża, centrum handlowe, imprezy masowe itp., ewakuacja, sytuacja zagrożenia) wyposaż dziecko w kartkę lub opaskę zawierającą dane dziecka i numer telefonu, w ostateczności napisz numer telefonu długopisem na zewnętrznej części dłoni
- każdy człowiek starszy lub niepełnosprawny powinien posiadać zalaminowaną kartę z numerem telefonu do kontaktu w razie wypadku i informacjami na temat stanu swojego zdrowia oraz przyjmowanych leków.
- przygotuj oraz trzymaj w miejscu znanym wszystkim domownikom **rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej**
  - przemyśl, jakie zagrożenia mogą cię dotyczyć,

- czego możesz w ich przypadku potrzebować,
- przygotuj kartkę z ważnymi numerami kontaktowymi
- wyznacz bezpieczne miejsce spotkania poza domem
- na czyją pomoc możesz liczyć i czy możesz komuś pomóc
- zapoznaj domowników z umiejscowieniem głównych zaworów gazu, wody oraz wyłącznikiem prądu.

### **W DOMU:**

- leki i środki chemiczne przechowuj w bezpiecznym, niedostępnym dla dzieci miejscu, zawsze w dobrze oznakowanych opakowaniach
- niebezpieczne narzędzia i materiały łatwopalne przechowuj z zachowaniem środków ostrożności,
- nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych, dbaj o sprawność gniazdek elektrycznych
- schody i korytarze muszą dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręcze
- zabezpiecz brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych przed odstawianiem od podłogi
- dbaj o sprawność zamków i klamek w drzwiach, oknach i drzwiach balkonowych, sprawdzaj stan barierki na balkonach; zabezpiecz okna i drzwi przed przypadkowym otwarciem lub zamknięciem np. przy przeciągu, silnym wietrze
- nie lekceważ przeglądów instalacji gazowej i kominowej, dbaj o sprawność przewodów wentylacyjnych

### **W KUCHNI:**

- naczynia stawiaj tak, aby ich ręczki nie wystawały poza obręb płyty grzejnej ani mebli; nie stawiaj na brzegu szafek lub stołu naczyń z gorącymi potrawami
- nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru, jeśli opuszczasz kuchnię podczas gotowania, nastaw minutnik

- zabezpiecz noże, ostre przedmioty, urządzenia elektryczne przed dostępem dzieci, ogranicz dostęp dzieci do kuchni w czasie gotowania
- nie trzymaj materiałów łatwopalnych w pobliżu źródeł ognia
- kontroluj stan urządzeń zasilanych gazem
- jeśli ogniem zajmie się rozlany tłuszcz albo zawartość patelni, nigdy nie gaś takiego pożaru wodą; załóż rękawice ochronne i przykryj patelnię pokrywką albo skorzystaj z koca gaśniczego – odetniesz dopływ tlenu, który jest potrzebny płomieniowi
- dbaj o to by podłoga w kuchni nie była śliska (np. rozlany płyn, dywaniki)

### **W ŁAZIENCIE:**

- nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą
- nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów
- wyposaż brodzik prysznica w uchwyt do trzymania się i matę przeciwślizgową
- w trakcie używania urządzeń elektrycznych zachowaj ostrożność w celu uniknięcia porażenia prądem
- sprawdź czy maty lub dywaniki nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki
- nie pozostawiaj małych dzieci samych w łazience.

### **W GARAŻU I W OGRODZIE:**

- środki chemiczne trzymaj w dobrze oznakowanych pojemnikach, nie używaj pojemników po napojach lub żywności, aby uniknąć pomyłki,
- wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko na półkach,
- zamontuj wyłączniki lub bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych,
- nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc itp. w nieładzie,

- nie pozostawiaj kluczy w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp.

## **GDY NIE MA PRĄDU:**

- sprawdź czy twoi sąsiedzi mają prąd. Prądu może brakować jedynie w twoim domu (np. awaria bezpiecznika, przepalenie obwodów elektrycznych). Gdy twoi sąsiedzi również pozbawieni są prądu, dzwońcie do miejscowej elektrowni. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz by zbadać sytuację (np. po burzy lub wicherze), weź latarkę i zwracaj uwagę, czy na ziemi nie leżą zerwane przewody elektryczne- nie zbliżaj się do nich ani nie dotykaj niczego, co może mieć z nimi styczność. Natychmiast to zgłoś.
- w miejscach zagrożonych pożarem do oświetlenia używaj latarek.
- gdy wyłączony zostanie nagle prąd wyłącz urządzenia elektryczne w domu. Jeśli większość z nich pozostaje włączona, mogą spowodować przeciążenie sieci gdy przywrócony zostanie dopływ prądu.
- lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte tak długo jak to możliwe. Jedzenie może być przechowywane dzień lub dwa, gdy drzwiczki są zamknięte.
- używając przenośnych generatorów prądu zawsze postępuj według wskazówek producenta.
- jeżeli wodę uzyskujesz za pomocą pompy elektrycznej ze studni lub ze zbiornika, bądź przygotowany na korzystanie z alternatywnych źródeł wody.
- powinieneś zdawać sobie sprawę, że niektóre urządzenia gazowe mogą nie działać, gdy nie będzie prądu, ponieważ energia elektryczna może być niezbędna do uruchomienia zapłonu.
- sporządź listę używanych urządzeń elektrycznych podtrzymujących życie (np. respiratory, wyposażenie tlenowe). Zawsze powinieneś mieć plan awaryjny obejmujący alternatywne źródła zasilania.
- zachowaj ostrożność używając zastępczych źródeł ogrzewania (przenośne grzejniki gazowe, kominki) nie pozostawiaj ich bez nadzoru.

## **GDY OGŁOSZONO EWAKUACJĘ:**

- po ogłoszeniu ewakuacji nie wpadaj w panikę, jak najszybciej opuść zagrożony rejon- twoje życie jest najważniejsze

- nie narażaj życia w celu ratowania mienia, zostaw wszystkie przedmioty, które mogą spowolnić ewakuację
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych np. centrach handlowych, kinach, stadionach, dworcach niezwłocznie kieruj się do wyjść ewakuacyjnych lub drogą wskazaną przez kierujących ewakuacją
- w trakcie ewakuacji nie korzystaj z wind
- przy silnym zadymieniu poruszaj się nisko przy podłodze oraz wzdłuż ścian, żeby nie stracić orientacji, co do kierunku ewakuacji
- w przypadku konieczności skoku z okna na rozstawiony przez Straż Pożarną skokochron czekaj na sygnał strażaka, by uniknąć skoku na innego człowieka lub nie całkowicie napełniony skokochron
- ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego nie wolno opuszczać bez zgody osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

#### Burze i nawałnice

- słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- jeśli jedziesz samochodem postaraj się zatrzymać i przeczekać, omijając miejsca pod drzewami lub konstrukcjami, które mogą zostać przewrócone lub uszkodzone, zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku a jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie)
- jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska
- nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz)
- zejź z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części
- nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii



wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji, unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami

- zejść ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu
- na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź na brzeg z wody, łódki lub kajaka
- w mieszkaniu i domu zamknij wszystkie okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)
- wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny
- z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń lub zabezpiecz przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- po burzy mogą być przerwy w dostawie prądu - miej w domu, latarkę na dynamo lub na baterie, świece z zapalnikami, radio na baterie, zapasowe baterie, zapasowe źródło zasilania (powerbank) do naładowania telefonu komórkowego

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

### Wichury

- słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- unikaj przebywania na otwartej przestrzeni; najlepiej szukaj schronienia w budynku
- w mieszkaniu i domu zamknij okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)

- z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń (lub zabezpiecz) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- silny wiatr grozi zerwaniem linii wysokiego napięcia i brakiem dostaw prądu – miej w domu świece z zapalnikami, latarkę na dynamo lub na baterie, radio na baterie, zapasowe baterie; naładuj telefony komórkowe
- postaraj się nie stać pod drzewami, nie podchodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, sztyldami, tablicami reklamowymi, rusztowaniami itp.
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwalna jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

### Alarmowanie i ostrzeganie

Sygnaly alarmowe i ostrzegawcze przekazywane są przez syreny alarmowe (niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych) oraz środki masowego przekazu – radio i telewizję. W niektórych gminach, powiatach i województwach wykorzystywane są także inne sposoby informowania ludności np. wiadomościami tekstowymi (SMS) poprzez sieć telefonii komórkowej, megafony oraz powiadamianie od domu do domu.

### **ALARMY**

Alarm ogłaszany jest w przypadku wystąpienia zagrożeń trzyminutowym sygnałem

modulowanym. Odwoływany jest przez trzyminutowy sygnał ciągły.

## **OSTRZEŻENIA**

Ostrzeżenia przekazywane w przypadku kiedy istnieje ryzyko wystąpienia zagrożeń. Komunikaty ostrzegawcze przekazywane są w środkach masowego przekazu.

## **SYGNAŁY ALARMOWE**

### **Ogłoszenie alarmu**

- Sygnał akustyczny: **Modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut**
- W środkach masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) ..... dla .....**
- Wizualny sygnał alarmowy: **Znak żółty w kształcie trójkąta** lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej



### **Odwołanie alarmu**

- Sygnał akustyczny: **Ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut**
- W środkach masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) ..... dla .....**

## **KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE**

### **Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami**

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ..... około godz. .... min. .... może nastąpić skażenie..... (rodzaj skażenia) w kierunku .....**
- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (rodzaj skażenia) dla .....**

### **Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami**

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej
- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu .....** (rodzaj zakażenia) dla .....

### **Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska**

- Sposób ogłoszenia komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców .....** (rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)
- Sposób odwołania komunikatu poprzez środki masowego przekazu: Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: **Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu .....** (rodzaj klęski) dla .....

**UWAGA!** Syreny wykorzystywane także są w ćwiczeniach przeprowadzanych przez wojewodów. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest przez wojewodów do mediów co najmniej dobie przed przeprowadzeniem ćwiczenia.

### **PAMIĘTAJ:**

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami
- sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia, poinformuj ich o niebezpieczeństwie
- gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się
- nie wpadaj w panikę, dawaj przykład rozumnych zachowań

### Niewypały i niewybuchy

#### **PRZEDMIOTY NIEBEZPIECZNE**

Przedmioty pochodzenia wojskowego np. zapalniki, pociski, bomby lotnicze, naboje artyleryjskie i karabinowe, granaty, miny, materiały wybuchowe, złom metalowy zawierający resztki materiałów wybuchowych

Materiały pochodzenia wojskowego lub przemysłowego które są łatwopalne, żrące, trujące

i grożą niebezpieczeństwem przy manipulowaniu nimi lub w zetknięciu z powietrzem albo wysoką temperaturą np. zawartość butli stalowych, gaśnic, resztki substancji w aparaturze laboratoryjnej

**MATERIAŁ WYBUCHOWY STOSOWANY W TECHNICIE WOJSKOWEJ JEST CAŁKOWICIE ODPORNY NA WARUNKI ATMOSFERYCZNE I NIEZALEŻNIE OD DATY PRODUKCJI ZACHOWUJE WŁAŚCIWOŚCI WYBUCHOWE.**

**W PRZYPADKU ODNALEZIENIA PODEJRZANEGO PRZEDMIOTU:**

- nie odkopuj
- nie dotykaj, a w szczególności nie podnoś, nie przesuwaj, nie używaj wobec przedmiotu jakichkolwiek narzędzi
- nie wrzucaj do ogniska, stawów lub głębokich rowów
- w miarę możliwości zabezpiecz miejsce znalezienia przed dostępem innych osób
- powiadom Policję - stosuj się do ich wskazówek
- do czasu przyjazdu wezwanych służb pozostań w pobliżu znaleziska - nie dopuść innych osób do zbliżania się lub manipulowania przedmiotem

**PAMIĘTAJ:**

- nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, place ćwiczeń, strzelnice, magazyny)
- nie dotykaj, nie manipuluj przy znalezionych podejrzanym przedmiotach (bombach, pociskach, amunicji, granatach)
- zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania w tego typu przypadkach

**Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**

- **997 - Policja**

Niebezpieczna przesyłka

**CO POWINNO WZBUDZIĆ PODEJRZENIA:**

- przesyłka od nadawcy lub z miejsca budzącego podejrzenia
- przesyłka niezwykła, podejrzana ze względu na wagę, wymiary, kształt, zapach
- wewnątrz przesyłki widać cienką folię lub druciki/przewody
- opakowanie brudne, zatłuszczone, zabarwione lub nasączone substancją zapachową
- dodatkowy lub niespotykany materiał, z powodów nieznanych lub trudnych do określenia, chroniący zawartość przesyłki np. taśmy oklejające przesyłkę, siatki, żyłki, ramki/taśma klejąca wzdłuż krawędzi koperty/przesyłki
- nieuzasadnione i niespodziewane oznakowanie przesyłek napisami typu: „Do rąk własnych”, „Poufne”, „Doręczyć osobiście” itp.

**JEŚLI PRZESYŁKA WYDAJE CI SIĘ PODEJRZANA:**

- nie odbieraj jej od kuriera, pośłańca, listonosza
- jeżeli taką przesyłkę znalazłeś w skrzynce, **NIE OTWIERAJ JEJ**, włóż ją ponownie do skrzynki, zamknij skrzynkę
- jeśli zabrałeś przesyłkę do domu, **NIE OTWIERAJ JEJ**, umieść w grubym worku plastikowym i szczelnie zaklej go taśmą klejącą
- worek umieść w drugim grubym plastikowym worku, ten również szczelnie zamknij - zawiąż na supeł i zaklej taśmą klejącą
- pakunku nie przenoś - najlepiej, by pozostał na miejscu
- zamknij okna i drzwi (zabezpiecz pomieszczenie przed dostępem innych osób), wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację
- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich służb

- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz

**JEŚLI OTWORZYŁEŚ PRZESYŁKĘ, A JEJ ZAWARTOŚĆ WYDAJE SIĘ PODEJRZANA  
(proszek, pył, kawałki, blok, galareta, piana, płyn):**

- nie narušaj jej zawartości: nie rozsypuj, nie przenoś, nie dotykaj, nie wachaj, nie powoduj ruchu powietrza w pomieszczeniu (zamknij okna i drzwi, wyłącz systemy wentylacyjne i klimatyzację)
- w miarę możliwości załóż rękawiczki a twarz zabezpiecz maseczką, chustą lub innym izolatorem
- całą zawartość przykryj foliowym workiem (w przypadku braku worka, może być papier np. gazeta) który należy szczelnie przykleić do podłoga na którym została otwarta
- w przypadku braku odpowiednich opakowań, unikać poruszania i przemieszczania przesyłki
- jeśli to możliwe dokładnie umyj mydłem ręce i twarz
- **jeżeli wykonanie opisanych wyżej czynności nie jest możliwe, nie rób nic z przesyłką, opuść pomieszczenie, zabezpiecz przed dostępem osób postronnych**
- natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112 - stosuj się do wskazówek odpowiednich służb
- osoby mające kontakt z przesyłką powinny zebrać się w jednym odizolowanym miejscu i czekać na przybycie właściwych służb

**Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

## **JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA ATAKIEM BOMBOWYM**

Jeżeli zauważyłeś przedmiot (pakunek, torbę, urządzenie, itp.) niewiadomego pochodzenia pozostawione bez opieki, co do którego zachodzi podejrzenie, że może to być (może w nim być) bomba **NIE DOTYKAJ! NIE ZAGLĄDAJ!**, postaraj się zabezpieczyć miejsce znalezienia przedmiotu by uniemożliwić dostęp do niego osobom trzecim - o jego zlokalizowaniu natychmiast powiadom administratora obiektu lub Policję.

**Jeśli widzisz „bombę”, to ona „widzi” też ciebie, a to oznacza, że jesteś w polu jej rażenia.**

### **JEŚLI OTRZYMASZ INFORMACJE „O BOMBIE” TELEFONICZNIE LUB E-MAILEM**

- zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę, nie odkładaj słuchawki
- nie lekceważ informacji o „bombie”, rozmawiaj konkretnie i rzeczowo, zapamiętaj jak najwięcej informacji
- przedłużaj rozmowę (np. udając trudności w zrozumieniu) by uzyskać jak najwięcej szczegółów
- zapisuj lub nagraj przebieg rozmowy, czas, sposób mówienia dzwoniącego, przekazaną informację;
- **jeśli informacja dotarła e-mailem - zapisz i wydrukuj**
- o otrzymanej informacji powiadom administratora obiektu lub Policję

### **SPOSOBY POSTĘPOWANIA W SYTUACJI ALARMU BOMBOWEGO**

- pomyśl, którędy można się ewakuować z budynku, dworca, galerii handlowej lub innych zatłoczonych miejsc
- odsuń się od ciężkich lub łatwo tłukących się przedmiotów, które mogą być przesunięte podczas wybuchu
- pamiętaj by nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki i nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków
- ciekawość jest niebezpieczna - jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informuj o zagrożeniu jak najwięcej osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę (informację przekazuj w sposób nie powodujący paniki)



- po ogłoszeniu ewakuacji zachowaj spokój, zabierz rzeczy osobiste (torbę, kurtkę, telefony komórkowe), sprawnie opuść zagrożone miejsce
- po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, **przejmuj ona kierowanie akcją**
- w przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - **życie jest ważniejsze.**

#### **Zawiadamiając Policję (112, 997) podaj:**

- miejsce znalezienia i opis przedmiotu, który może być urządzeniem wybuchowym
- adres podłożenia urządzenia wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej telefonicznie: dokładną treść rozmowy z informującym o podłożeniu ładunku wybuchowego
- w przypadku informacji przekazanej mailem: przeczytać treść e-maila z informacją, godzinę otrzymania informacji
- swoje imię, nazwisko, numer telefonu, z którego przekazywana jest informacja oraz godzinę
- uzyskaj od Policji potwierdzenie przyjęcia zawiadomienia

#### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

Zagrożenie terrorystyczne

**Alarmuj w każdym przypadku zauważenia broni lub innego niebezpiecznego narzędzia!!!**

## JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU STRZELANINY:

- jeżeli w bezpośrednim sąsiedztwie rozległy się strzały, uciekaj z miejsca zagrożonego- nie ratuj rzeczy osobistych i nie staraj się za wszelką cenę pomagać innym
- biegnij pochylony, obserwuj teren i myśl którądy możesz się wydostać z miejsca zagrożonego
- jeżeli nie możesz uciekać, szukaj naturalnych osłon które ochronią Cię przed pociskami np. grubych ścian, murków, krawężników czy drzew- połóż się na ziemi osłoń rękami głowę, nie ruszaj się do końca strzelaniny, w miarę możliwości obserwuj otoczenie, czekaj na działanie Policji
- jeżeli chowasz się za samochodem, jako zastonę wykorzystaj miejsce ulokowania silnika
- jeżeli nie możesz wydostać się z budynku, a napastnik Ciebie nie zauważył, ukryj się w jakimś pomieszczeniu:
  - zachowaj ciszę,
  - zabarykaduj drzwi, ciężkimi przedmiotami np. szafka, biurko, stół
  - wyłącz źródła dźwięku i światła np. telewizor, radio, oświetlenie
  - wycisz telefon
  - schowaj się w ciemnym rogu pomieszczenia lub za meblami
  - jeżeli w pomieszczeniu do którego wszedłeś są jakieś osoby, kieruj nimi wydając polecenia wykonania powyższych czynności, poleć im w miarę możliwości rozproszyć się i ukryć za meblami w pomieszczeniu
  - słuchaj odgłosów z zewnątrz
  - bez względu na to co się dzieje zachowuj bezwzględną ciszę, nie wychodź z pomieszczenia czekaj na przybycie służb ratowniczych
  - jeżeli jesteś bezpieczny ukryty w pomieszczeniu dzwoń na numer alarmowy, rozmawiaj cicho z operatorem i nasłuchuj odgłosów z otoczenia, przekaż:
    - co i gdzie się wydarzyło

- lokalizację sprawcy i kierunek poruszania
  - liczbę sprawców, ich opis i uzbrojenie
  - podaj liczbę poszkodowanych
  - odpowiadaj na pytania operatora
- jeżeli nie możesz rozmawiać pozostaw aktywne połączenie i pozwól słuchać operatorowi
- **jeżeli nie masz możliwości uciekać lub ukryć się**, a sprawca którego celem jest zabicie jak największej liczby osób zmierza w Twoim kierunku i **znajdujesz się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia** – podejmij walkę z napastnikiem:
    - **PAMIĘTAJ!- walczysz o swoje życie**
    - wybierz odpowiedni moment do ataku, postaraj się na moment odwrócić uwagę napastnika
    - musisz zaatakować z pełną determinacją i maksymalną agresją
    - do walki możesz wykorzystać przedmioty które masz w pobliżu: krzesło, nożyczki, długopis, szkło, dezodorant w sprayu
    - walcz do czasu unieszkodliwienia napastnika i wołaj pomocy - inne ukryte osoby mogą udzielić ci wsparcia
  - po zakończeniu strzelaniny i uwolnieniu będziesz przesłuchiwany przez Policję dlatego czekaj cierpliwie na zakończenie czynności.

### **JEŻELI STAŁEŚ SIĘ ZAKŁADNIKIEM:**

**RÓB, CO CI KAŻĄ. NIE GRAJ BOHATERA I NIE STAWIAJ OPORU**

**NIE DYSKUTUJ Z NAPASTNIKAMI, NIE BUNTUJ SIĘ - TO MOŻE TYLKO POGORSZYĆ SYTUACJĘ**

**TWOIM CELEM POWINNO BYĆ PRZETRWANIE**

**CZEKAJ NA AKCJĘ WYSPECJALIZOWANEJ JEDNOSTKI RATOWNICZEJ**

- nie uciekaj, jeżeli to możliwe, połóż się na ziemi, wykorzystaj naturalne osłony (np. ściana,

schody, meble), rękami chroń głowę, staraj się zachować spokój

- jeżeli masz możliwość nie kładź się na ciągach komunikacyjnych lub pod oknami
- unikaj dłuższego kontaktu wzrokowego z napastnikiem - może to wzbudzić jego agresję
- nie odwracaj się tyłem do napastnika
- wykonuj polecenia napastników, jeżeli oczekują od ciebie odpowiedzi, udziel jej po dłuższym namyśle- unikaj dyskusowania, częstego zadawania pytań, gwałtownych ruchów, obraźliwych zwrotów
- zawsze pytaj napastników o pozwolenie np. pójścia do toalety, wstania, otwarcia torby itp.,
- na żądanie napastników oddaj im wszystkie przedmioty osobiste
- nie zwracaj na siebie uwagi napastników
- pozbydź się niepostrzeżenie oznaki pozycji zawodowej - jej identyfikacja może spowodować agresję napastników
- stawiaj sobie drobne cele (np. uzyskanie od napastników wody, posiłku, opatrunku, możliwości skorzystania z toalety, udzielenia pomocy innej osobie), realizuj je i wyznaczaj kolejne
- stawiaj sobie przyszłe cele (co będziesz robił po uwolnieniu?) - umacnia to wolę przeżycia,
- staraj się utrzymywać sprawność fizyczną i umysłową - myśl pozytywnie
- staraj się dbać o higienę osobistą
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do współwięźniów - wśród nich może znajdować się ukryty napastnik
- nie ujawniaj otoczeniu swoich obaw i słabych punktów - kontroluj swoje reakcje i wypowiedzi
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia - twoje zeznania mogą pomóc Policji w dalszych działaniach

- bądź świadom, że przy wydłużającym się czasie uwięzienia, u ciebie lub u współwięźniów może obudzić się „syndrom sztokholmski” (sympatyzowanie z prześladowcami, chęć pomagania im)
- nie blokuj drogi ucieczki napastników

**JEŻELI ZOSTAŁEŚ ZWOLNIONY W WYNIKU NEGOCJACJI LUB UDAŁO CI SIĘ UCIEC  
STARAJ SIĘ PRZEKAZAĆ POLICJI JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA TEMAT:**

- napastników (liczba, opis wyglądu, broń i wyposażenie, zachowanie, charakterystyczne cechy)
- obiektu oraz miejsca przetrzymywania zakładników
- zakładników (liczba, stan zdrowia, charakterystyczne cechy, itp.)
- innych elementów mogących zagrażać zakładnikom lub interweniującym policjantom

**JEŻELI ZNALAZŁEŚ SIĘ W CENTRUM LUB W BEZPOŚREDNIM ZASIĘGU AKCJI  
ANTYTERRORYSTYCZNEJ, PAMIĘTAJ: AKCJA SŁUŻB RATOWNICZYCH ZAWSZE  
WYWOŁUJE ZAMIESZANIE I PANIKĘ, TOWARZYSZĄ JEJ KRZYKI, WYBUCHY, STRZAŁY**

- nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów – policjanci mogą uznać Cię za napastnika
- połóż się za najbliższym ukryciem, trzymając ręce z otwartymi dłońmi na wysokości głowy
- nie próbuj pomagać, nie atakuj napastników
- słuchaj i wykonuj polecenia i instrukcje dawane przez policjantów – bądź świadom, że będą to działania gwałtowne, wykluczające jakiegokolwiek namiastki sprzeciwu – nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub próbą dyskusji
- nie dotykaj, nie podnoś przedmiotów pozostawionych przez napastników lub policjantów
- nie trzymaj oczu w przypadku użycia gazów łzawiących
- po wydaniu polecenia opuszczenia pomieszczenia, opuść je jak najszybciej, nie zatrzymując się np. w celu zabrania rzeczy osobistych lub załatwienia potrzeby fizjologicznej

- w trakcie prowadzonych czynności wyjaśniających, odpowiadaj na pytania osoby prowadzącej przesłuchanie (przedstaw się i opowiedz, jak znalazłeś się w miejscu zamachu) – bądź świadom, że do chwili potwierdzenia twojej tożsamości i wykluczenia udziału w grupie napastników, będziesz traktowany jak przestępca

### **JEŻELI W WYNIKU POMYŁKI LUB DYNAMICZNYCH ZDARZEŃ STAŁEŚ SIĘ PRZYPADKOWYM „CELEM” AKCJI POLICYJNEJ:**

- nie stawiaj oporu - opór spowoduje zwiększenie gwałtowności działań, a policjanci będą traktowali cię jak napastnika
- wykonuj polecenia i instrukcje przekazywane przez interweniujących policjantów
- nie próbuj wyjaśniać sprawy, zadawać pytań czy dyskutować podczas akcji policyjnej - **będziesz mógł wszystko wyjaśnić po zakończeniu działań**

Skażenia substancją toksyczną

Zagrożenia mogą powstawać w czasie produkcji, przechowywania, transportu, wykorzystania i składowania substancji toksycznych.

### **ZACHOWANIE PODCZAS WYPADKÓW I AWARII TECHNICZNYCH Z UDZIAŁEM SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH:**

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, wysłuchaj komunikatu o powstałym zagrożeniu i dokładnie wykonuj polecenia. Komunikaty o skażeniach mogą być również ogłaszane przez megafony. W miarę możliwości schroń się w budynku
- nie jedz i nie pij płynów, które mogą być skażone; celów spożywczych używaj wyłącznie wody przegotowanej; nie podawaj skażonej paszy ani płynów zwierzętom hodowlanym
- **jeżeli schroniłeś się w budynku**
  - zamknij okna i drzwi, poinformuj o zagrożeniu przebywające z tobą osoby
  - w miarę możliwości uszczelnij okna, drzwi i otwory wentylacyjne taśmą lub zmoczoną wodą ręcznikami, szmatami, prześcieradłami itp.
  - wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem
  - oddychaj przez filtr zrobiony z tkaniny lub innego miękkiego materiału (chusteczka, szalik, część odzieży, bandaż, wata) zmoczonego w wodzie lub w wodnym roztworze

sody oczyszczonej, chroń skórę przed zetknięciem się z niebezpieczną substancją

- wpuść do budynku zagrożonych przechodniów; jeśli znajdowali się w strefie skażenia, ich odzież powinna pozostać na zewnątrz
- umyj się dużą ilością czystej wody z mydłem (nie wycieraj)

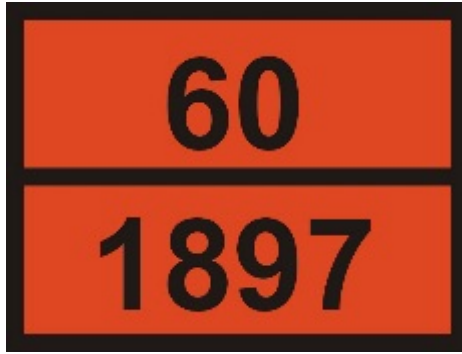
- **jeśli jesteś na otwartej przestrzeni**

- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
- unikaj kontaktu z rozlanymi substancjami chemicznymi, gazami, oparami; oddal się od miejsca wycieku niebezpiecznych substancji w kierunku prostopadłym do przemieszczających się dymów i oparów
- szukaj najbliższego budynku w którym będziesz mógł się schronić; wchodząc do pomieszczenia skażone ubranie zostaw na zewnątrz

- **jeżeli jesteś w samochodzie**

- zamknij okna i wyłącz wentylację
- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe, staraj się oddychać przez część ubrania (chusteczkę, szalik itp.)
- odjedź z miejsca skażenia
- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych substancji, dzwoń natychmiast na numer alarmowy 112, w miarę możliwości podając oznaczenie cyfrowe z tablicy na pojeździe

Pojazdy przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi cyframi określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji. Przykładowe oznakowanie pojazdu przewożącego substancje niebezpieczne:



### **UDZIEL PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE POSZKODOWANEJ:**

- w miarę możliwości wynieś poszkodowanego z rejonu skażenia
- zdejmij skażoną odzież, jeśli to możliwe ciało zmyj dużą ilością czystej wody (nie wycieraj), oczy opłucz bieżącą wodą
- w miarę możliwości zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza
- w przypadku braku oddechu - zastosuj sztuczne oddychanie, a w przypadku zatrucia pokarmowego - wywołaj wymioty (tylko u przytomnych)
- zapewnij ochronę przed oziębieniem lub przegrzaniem; zapewnij poszkodowanemu pozycję siedzącą lub leżącą
- nieprzytomnemu nie podawaj płynów ani pokarmów
- wezwij pomoc

### **CO ROBIĆ PO WYPADKU?**

- jeżeli byłeś ewakuowany, nie wracaj do domu zanim władze lokalne stwierdzą, że jesteś bezpieczny
- odkażanie przeprowadzaj zgodnie z zaleceniami władz lokalnych
- przed ponownym zamieszkaniem otwórz wszystkie okna, włącz wentylatory i gruntownie przewietrz pomieszczenia - nie zapomnij odsłonić otworów wentylacyjnych
- umyj się i zmień ubranie
- skażone ubranie, maski, środki ochrony indywidualnej szczelnie odizoluj, zakop lub



przełącz służbom likwidacji skażeń

- obserwuj nietypowe objawy zdrowotne, które mogą być spowodowane oddziaływaniem niebezpiecznych substancji

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

### Katastrofy budowlane

- niezwłocznie wezwij pomoc dzwoniąc na numer alarmowy 112
- jeśli istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej z rejonu katastrofy
- jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjściem ewakuacyjnym, spróbuj wydostać się na zewnątrz przez okno lub inny otwór
- w miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym

### **Gdy nie masz możliwości opuszczenia zawalonego budynku**

- wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz białe prześcieradło, obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy
- jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe np. rury;
- jeśli masz telefon komórkowy, korzystaj z niego oszczędnie, tylko do wzywania pomocy
- jeśli masz dostęp do świeżego powietrza, wzywaj pomocy, w innym przypadku przede wszystkim oszczędzaj tlen
- staraj się oszczędzać siły i zachować spokój

- w miarę swoich możliwości udzielaj pomocy innym poszkodowanym

### **Jeśli udało Ci się opuścić zawałony budynek:**

- powiadom pierwszego napotkanego ratownika o osobach znajdujących się w budynku i o osobach, których na pewno w nim nie ma
- bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą, przekaz ratownikom inne informacje pomocne w akcji ratowniczej
- udaj się do wskazanego przez służby bezpiecznego miejsca
- jeśli doznałeś obrażeń, udaj się do punktu medycznego
- nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody inspekcji nadzoru budowlanego
- zgłoś swoje potrzeby do władz lokalnych, czekaj na dalsze dyspozycje

### **Jeśli znajdujesz się w rejonie katastrofy**

- opuszczając mieszkanie/budynek zabierz ze sobą dokumenty, leki które przyjmujesz na stałe, pieniądze, ciepłe ubranie, telefon komórkowy
- zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, zwróć uwagę na sąsiadów (osoby starsze, niepełnosprawne)
- jeśli masz możliwość wyłącz prąd, gaz, zamknij zawory wody
- przy opuszczaniu budynku zachowaj szczególną ostrożność
- stosuj się do poleceń służb ratowniczych

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**

- **997 - Policja**

## Fajerwerki

- petardy i fajerwerki kupuj tylko w sprawdzonych, rzetelnych sklepach, w oryginalnych opakowaniach, z dołączoną instrukcją obsługi w języku polskim, zawierającą informację dotyczącą sposobu odpalenia oraz zasady bezpiecznego użytkowania **UWAGA: petard i fajerwerków NIE WOLNO sprzedawać osobom nieletnim, jest to przestępstwo zagrożone karą (od grzywny do pozbawienia wolności do lat 2)**
- przed odpaleniem sprawdź czy produkt jest kompletny, nie ma uszkodzeń lub wad fabrycznych (pęknięcia, wgniecenia, wybrzuszenia, rozłączone lub źle połączone części)
- petardy i fajerwerki odpalaj zawsze zgodnie z instrukcją; „z ręki” można odpalać wyłącznie petardy i fajerwerki posiadające bezpieczne uchwyty;
- petard i fajerwerków **NIE WOLNO** dawać do odpalenia dzieciom
- petard i fajerwerków **NIE WOLNO** używać w pomieszczeniach zamkniętych i w pobliżu obiektów łatwopalnych
- nie odpalaj petard i fajerwerków w stanie nietrzeźwym
- jeśli wyrób pirotechniczny nie eksplodował po odpaleniu i wypaleniu lontu - nie podchodź, aby sprawdzić, co się stało
- **niestosowanie się do zasad bezpiecznego użytkowania GROZI KALECTWEM LUB ŚMIERCIA**
- huk petard i fajerwerków może powodować strach i agresywne reakcje zwierząt, zwłaszcza psów – chroń je przed błyskami i hałasem

### Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

## **GDY ZAUWAŻYSZ POŻAR**

- zaalarmuj osoby zagrożone
- **wezwij Straż Pożarną, dzwoń na numer alarmowy 112 lub 998**, spokojnie i wyraźnie powiedz:
  - gdzie się pali (dokładny adres; jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.)
  - co się pali
  - czy zagrożeni są ludzie
- **nie rozłączaj się pierwszy!**

## **ZANIM PRZYJEDZIE STRAŻ POŻARNA**

- zadbaj by wszyscy domownicy opuścili zagrożone mieszkanie (pomóż osobom starszym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym),
- próbuj ugasić pożar w zarodku, używając gaśnic, koców gaśniczych, wody (nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych),
- nie otwieraj okien,
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i prądu oraz usunąć z zasięgu ognia materiały palne, w miarę możliwości – weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne lekarstwa;
- **UWAGA!** nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować! Nie ryzykuj życia i zdrowia! Nie dopuść, by pożar odciął Ci drogę wyjścia - **NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE!**
- alarmuj sąsiadów o zagrożeniu; wychodząc, nie zamykaj drzwi na klucz,
- **UWAGA! NIE KORZYSTAJ Z WINDY!** Możesz w niej zostać uwięziony; używaj klatki schodowej,
- w razie silnego zadymienia poruszaj się blisko podłogi – wyżej panuje wysoka temperatura

i zbierają się toksyczne gazy i dym,

- idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji,
- na zewnątrz rozejrzyj się i sprawdź czy widzisz swoich znajomych, sąsiadów; jeśli kogoś brak, powiadom o tym strażaka.

## **CO I JAK GASIĆ**

- **palący się olej w kuchni** - wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejną, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką; do gaszenia możesz również użyć koca gaśniczego lub gaśnicy przeznaczonej do pożarów grupy F; po stłumieniu ognia nie przesuwaj garnka i nie przenoś go aż do całkowitego ostudzenia tłuszczu. UWAGA - nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”!
- **urządzenie elektryczne** - jeżeli pożar jest niewielki, odetnij dopływ prądu - wyjmij wtyczkę z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłącz bezpieczniki; możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem. UWAGA - nie gaś wodą urządzeń elektrycznych!
- **gdy zapaliło się na tobie ubranie** - nie biegnij, spowoduje to zwiększenie płomienia; połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia.
- **człowiek, na którym pali się ubranie** - najczęściej będzie biegł, uciekał, wtedy należy go przewrócić twarzą do ziemi, aby nie wdychał gorącego i toksycznego dymu; płonąca odzież ugasić kocem gaśniczym; jeśli go nie masz, użyj swojego ubrania lub innego dużego kawałka materiału, a także wody; gaszenie rozpocznij od głowy, przesuwając się w kierunku stóp.

## **GDY POŻAR ODETNIĘ DROGĘ EWAKUACJI**

- idź do pokoju z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru, zamknij za sobą drzwi (nie zamykaj ich na klucz)
- osłaniaj usta mokrym ręcznikiem lub innym materiałem,
- wzywaj pomoc,
- jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem(mokry ręcznik, prześcieradło).

## **GDY PALI SIĘ SĄSIEDNIE MIESZKANIE**

- jeśli to możliwe – ostrzeż zagrożone osoby i wyjdź z budynku,
- gdy zagrożenie jest duże, zostań w swoim mieszkaniu i zamknij drzwi wejściowe na klamkę,
- w miarę możliwości usuń materiały palne z balkonu, tj. rozwieszane pranie, papierowe opakowania itp.,
- zamknij okna - do mieszkania może dostać się dym lub ogień,
- przygotuj zapas wody – napełnij wannę, wiadra, zlew w kuchni,
- zakręć zawór gazu, wyłącz wszystkie urządzenia zasilane energią elektryczną,
- zabezpiecz drzwi do mieszkania przed przedostawaniem się dymu do środka – w otwory i nieszczelności wciśnij mokry ręcznik;
- jeżeli poczujesz się zagrożony, wezwij pomoc przez otwarte okno lub z balkonu, staraj się być jak najdalej od miejsca, w którym są płomienie lub dym.

### **GDY PALI SIĘ MIESZKANIE NA WYŻSZEJ KONDYGNACJI**

- zostań w mieszkaniu, chyba że strażacy każą Ci je opuścić; wychodząc z mieszkania, zamknij drzwi na klucz.

### **POSTĘPOWANIE PO POŻARZE**

- Nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku, zanim właściwe służby nie stwierdzą że jest bezpieczny,
- Zachowaj czujność i uwagę gdyż elementy konstrukcyjne budynku mogą być osłabione i wymagać naprawy
- Nie korzystaj z urządzeń elektrycznych przed sprawdzeniem instalacji przez elektryka
- Jeśli został wyłączony główny zawór gazu przed ponownym włączeniem wezwij administratora budynku lub pogotowie gazowe
- Wyrzuć produkty żywnościowe i napoje(w tym zawartość lodówki i zamrażarki) oraz lekarstwa które były narażone na działanie wysokiej temperatury i dymu.

## **BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYPADEK POŻARU :**

- wyposaż swój dom w gaśnicę i koc gaśniczy (przechowuj je w miejscu łatwo dostępnym)
- w miarę możliwości zamontuj detektor dymu i czujnik czadu
- nie blokuj dróg ewakuacyjnych, nie ustawiaj przedmiotów utrudniających wyjście
- nie montuj stałych krat w oknach i na klatkach schodowych, jeśli Twoje mieszkanie musi być wyposażone w kraty- zakładaj takie które można otworzyć od wewnątrz, klucz przechowuj w miejscu znanym wszystkim domownikom
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników prądu i gazu
- dokonuj regularnych przeglądów przewodów kominowych oraz dbaj o sprawność urządzeń elektrycznych i gazowych
- materiałów łatwopalnych i otwartego ognia używaj z zachowaniem ostrożności.

Bezpieczny wypoczynek

## **BEZPIECZNE ZACHOWANIA**

- Dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz
- Słuchaj prognoz pogody
- Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu.
- Planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (ostrzeżenia dla podróżujących znajdziesz na stronie MSZ)
- Przestrzegaj miejscowego prawa i zwyczajów
- Wykup polisę ubezpieczeniową
- Nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu. Przed pobraniem pieniędzy z bankomatu zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje

- Bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie jedz, nie pij niczego czym częstują Cię osoby nieznajome
- Nigdy nie zgadzaj się na przewiezienie cudzego bagażu lub paczek
- Bądź czujny w miejscach zatłoczonych
- Nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru
- W razie niebezpieczeństwa jak najszybciej oddal się z zagrożonego miejsca, o zaistniałej sytuacji powiadom Policję.
- Wybierając się w podróż zabezpiecz swoje mieszkanie:
  - Sprawdź czy urządzenia domowe są wyłączone
  - Sprawdź czy instalacja gazowa i wodna jest wyłączona
  - Usuń z balkonu lub tarasu przedmioty które w czasie burzy mogłyby zostać porwane przez wiatr
  - Sprawdź zamknięcie okien i drzwi
  - Poinformuj rodzinę i zaufanych sąsiadów o wyjeździe i miejscu pobytu -poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego

## **AKTYWNY WYPOCZYNEK**

- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych
- Używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego
- Noś elementy odblaskowe na ubraniu
- Stosuj zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapok, itp.
- Na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia



- Nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci

## **NAD WODĄ**

- Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków
- Korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika
- Unikaj pływania samemu
- Nie skacz na głowę do nieznannej wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Zawsze bądź w pobliżu gdy Twoje dziecko wchodzi do wody
- Pływając łodzią, kajakiem, rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową
- Korzystając ze sprzętu pływającego sprawdzaj prognozy pogody i nie lekceważ sygnałów o niebezpieczeństwie

## **W GÓRACH**

- Planując wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach
- Wybierając trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy
- W góry wychodź rano, najlepiej w grupie
- Wychodząc na wycieczkę, zostaw wiadomość, dokąd i którędy się udajesz i kiedy zamierzasz wrócić
- Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Weź ze sobą zapas wody i jedzenia, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapałki zapakowane tak, by

nie zamokły

- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody
- W przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy.

## **W LESIE**

- Stosuj się do zaleceń na tablicach informacyjnych i znakach
- Na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą zapas wody i jedzenia, nieprzemakalne ubranie, naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapalniczki zapakowane tak, by nie zamokły
- Biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek
- Nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne
- Nie jedz nieznanych owoców, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, zimowit jesienny czy tojad
- Uważaj na kleszcze i owady - chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- Uważaj na dzikie zwierzęta, staraj się unikać kontaktu z nimi
- Ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych
- Pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni
- Alarmuj gdy zauważysz pożar w lesie

## **ZIMA**

- Ubierz się odpowiednio do temperatury

- Używaj kasku do sportów zimowych
- Jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- Zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdni i zbiorników wodnych
- Do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności
- Zawsze czytaj instrukcje i regulaminy stoków narciarskich
- W zimie zmrok zapada szybko - noś elementy odblaskowe
- Ucz dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu

#### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**
- **984 lub 601-100-100 - numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)**
- **985 lub 601-100-300 - numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)**

Zima

#### **BEZPIECZNE ZACHOWANIA**

- Słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach pogodowych
- W czasie silnych opadów śniegu lub mrozów, jeśli to możliwe - nie wychodź z domu
- Aby zabezpieczyć się przed wychłodzeniem i odmrożeniami noś ciepłą odzież, czapkę, rękawiczki, ocieplane buty, smaruj twarz kremem ochronnym - policzki, broda, nos to

miejsca najbardziej narażone na odmrożenie

- nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększa odporność na odczucie zimna
- Powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Uważaj na zwisające sople i nawisy śnieżne na dachach lub balkonach
- Nie przebywaj na mrozie pod wpływem alkoholu ani nie spożywaj alkoholu na mroźnym powietrzu - grozi to utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią
- Unikaj nadmiernego wysiłku, ale nie stój nieruchomo na zimnie, gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.
- W czasie mrozów zwracaj uwagę na osoby osłabione, bezdomne, będące pod wpływem alkoholu - zawiadom odpowiednie służby - od twojej reakcji może zależeć życie człowieka.
- Regularnie odśnieżaj chodnik przed domem i usuwaj śnieg zalegający na dachu
- Dbaj o zwierzęta by miały gdzie się schronić przed mrozem oraz miały dostęp do pokarmu

## **W PODRÓŻY**

- Wybierając się w podróż samochodem pamiętaj żeby mieć pełny zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy
- Słuchaj komunikatów o aktualnych warunkach drogowych
- Powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie i planowanym czasie dotarcia na miejsce
- Jeśli to możliwe podróżuj w ciągu dnia i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby
- Dodatkowo miej w samochodzie:
  - mapę (GPS nie zawsze działa)

- ładowarkę samochodową,
- śpiwór lub koc,
- małą łopatkę, np. saperkę,
- latarkę (najlepiej pulsacyjną) z zapasowymi bateriami lub na dynamo,
- apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki, których używasz,
- podręczne narzędzia: klucz do kół, śrubokręt, szczypce uniwersalne itp.
- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy do opon,
- jaskrawą tkaninę, której można użyć jako flagi sygnalizacyjnej gdyby samochód został unieruchomiony, dodatkowy jaskrawy element odzieży np. odblaskową kamizelkę,
- suchy prowiant, w tym wysokokaloryczne pożywienie, kilka butelek wody,
- termos z gorącym napojem,
- zapalki

**Jeżeli z powodu zamieci lub awarii samochodu utknąłeś w drodze:**

- jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze
- zadzwoń po pomoc
- nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest widocznej odległości – wędrówka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić
- umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników
- słuchaj komunikatów w lokalnym radiu

- 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; WAŻNE – sprawdź, czy rura wydechowa nie jest zakryta śniegiem, aby nie zatruć się spalinami; włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu, uchyl lekko okno
- wykonuj co jakiś lekkić ćwiczenia ruchowe, aby utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku; zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenia dla serca; nadmierny wysiłek taki jak np. pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości
- jeżeli w samochodzie przebywa więcej osób powinny się zgromadzić blisko siebie, aby łatwiej utrzymać ciepło
- racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę

### **ZALECANE POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻEŃ:**

- objawy: blada, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości
- postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owiń) kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących, w miarę możliwości zapewnij ciepłą kąpiel w letniej wodzie, stopniowo ogrzewanej
- jeżeli osoba jest przytomna: podaj ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada), co 45-60 sek. sprawdzaj tętno
- pamiętaj, że nie wolno: nacierać odmrożonych kończyn śniegiem (mogą powstać mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie), podawać alkoholu (może spowodować przechłodzenie całego organizmu), palić papierosów
- w przypadku ciężkich odmrożeń natychmiast skontaktuj się z lekarzem - odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**

- **997 - Policja**

Powódź

### **PRZED POWODZIĄ**

- sprawdź zagrożenie powodziowe dla twojego miejsca zamieszkania
- słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- wykup polisę ubezpieczeniową
- zapoznaj się ze sposobami ostrzegania i alarmowania, drogami i miejscami ewakuacji ludzi, zwierząt, pojazdów, maszyn rolniczych i innego mienia
- opracuj Rodzinny plan powodziowy (wzór do pobrania z materiałów informacyjnych umieszczonych na stronie Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie [http://powodz.gov.pl/upload\\_dir/ulotka\\_RPP-2013\\_int.pdf](http://powodz.gov.pl/upload_dir/ulotka_RPP-2013_int.pdf))
- wszyscy członkowie rodziny, zwłaszcza dzieci i osoby starsze, powinni wiedzieć co robić w razie powodzi, ustal sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji
- naucz domowników wyłączenia głównego zasilania elektrycznego i dopływu gazu i wody
- nie umieszczaj na poziomie piwnic urządzeń wrażliwych na działanie wody
- utrzymuj sprawny system odprowadzania wód z dachu oraz ukształtowanie terenu wokół domu w sposób umożliwiający odpływ deszczówki z okolic budynków
- regularnie udrażniaj rowy odwadniające
- zabezpiecz budynki (np. budowa murku, przygotowanie na czas powodzi osłon na drzwi i okna piwnic)
- aby zapobiec wypływowi ścieków z kanalizacji zamontuj specjalne zawory lub bądź przygotowany do zatkania rur

### **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 i 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 telefony komórkowe cały czas były naładowane
- pojazdy z terenu posesji przemieść w niezagrażone powodzią miejsca
- zabezpiecz budynki i przygotuj worki z piaskiem
- rozważ ewakuację zwierząt zaraz po ogłoszeniu alarmu powodziowego; jest ona zawsze dużo trudniejsza i czasochłonna niż ewakuacja ludzi (sprzęt pływający 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 niezagrażone 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 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. Nie zostawaj na zalanym terenie ze względu na dobytek - teren będzie zabezpieczony przez właściwe służby.**




#### **W TRAKCIE POWODZI:**

- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki
- wyłącz instalację elektryczną i gazową oraz zabezpiecz sieć kanalizacyjną lub szambo
- 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 ewakuacji; pamiętaj o tym, że osoby dorosłe powinny mieć przy sobie nie więcej niż 50 kg bagażu (do 20 kg na osobę, do 50 kg na rodzinę)
- miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy i używane przez domowników leki, niezbędny zapas jedzenia i wody pitnej, ciepłe ubrania, śpiwory i koce (zgromadzone w górnych partiach domu)
- nie używaj wody ze studni ani wody gruntowej - może być skażona
- nie chodź po obszarach zalanych - szybko płynąca woda może przewrócić dorosłego człowieka; jeśli musisz przekroczyć zalany obszar użyj do badania gruntu przed sobą tyczki
- **w razie zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń na numer alarmowy 112**

## 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 SMIGŁOWCA:



### TELEFONY ALARMOWE:

Numer alarmowy - 112  
Pogotowie ratunkowe - 999  
Straż Pożarna - 998  
Policja - 997  
Pogotowie Wodociągowe - 994  
Pogotowie Ciepłe - 993  
Pogotowie Gazowe - 992  
Pogotowie Energetyczne - 991

## EWAKUACJA

- nie zwlekaj z ewakuacją, stosuj się do poleceń wydawanych przez prowadzących ewakuację
- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrań kartki z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów
- sprawdź czy sąsiedzi usłyszeli informację o ewakuacji
- słuchaj lokalnych stacji radiowych lub telewizyjnych i oczekuj na komunikaty z zasadami postępowania

- pamiętaj, aby zabrać ze sobą niezbędne leki przyjmowane przez domowników, ważne dokumenty, pieniądze
- pamiętaj o zabraniu telefonu komórkowego z ładowarką, radia na baterie, latarki (najlepiej na dynamo)
- bagaż powinien być spakowany w sposób umożliwiający łatwe przenoszenie, waga bagażu nie powinna przekraczać 20 kg na jedną osobę, a w sumie 50 kg na rodzinę
- zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym – w ten sposób łatwiej odnajdzie Cię rodzina

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**

### **PO POWODZI**

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych, nie wracaj do domu, dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne oraz nie zostanie przywrócone zaopatrzenie w wodę pitną, usprawniony system kanalizacji i usunięte odpady
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych,
- sprawdź fundamenty i ściany domu czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem, a w przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego i władz samorządowych
- wchodząc do zalanych wcześniej budynków zachowaj szczególną ostrożność, używaj nieprzemakalnego, trwałego obuwia
- unikaj kontaktu z wodami powodziowymi – mogą być skażone
- przed włączeniem instalacji elektrycznej i gazowej, sprawdź je korzystając ze specjalistycznej pomocy

- przed korzystaniem sprawdź instalację wodno-kanalizacyjną
- w celu osuszenia budynku otwórz wszystkie okna i drzwi, uruchom ogrzewanie lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych
- zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj (szczególnie jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci); usuń wszystkie elementy które utrzymują wilgoć i utrudniają wysychanie pomieszczeń, meble odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową, a do celów spożywczych używaj tylko wody butelkowanej lub dowożonej beczkowozami, wodę gotuj przed użyciem; dbaj o higienę, często myj ręce mydłem w czystej wodzie
- jeżeli twój majątek był ubezpieczony, jak najszybciej skontaktuj się z ubezpieczycielem i dowiedz się, jakie działania musisz podjąć, by uzyskać odszkodowanie; szybkie zgłoszenie pozwoli zaplanować likwidację szkód
- powodzianie mogą liczyć na zaliczki, które pozwolą im na zakup sprzętu niezbędnego do zabezpieczenia zniszczonych budynków; jeśli to możliwe, przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi zrób zdjęcia lub zapis wideo uszkodzeń, materiał ten pomoże udokumentować straty przy ubieganiu się o odszkodowanie
- zgłoś się po pomoc finansową do gminnego lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej; zasiłek ten jest przeznaczony na pokrycie kosztów zakupu żywności, leków, opatu, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego; szczegóły na temat pomocy uzyskasz u swojego sołtysa lub w urzędzie gminy
- jeśli to możliwe, włącz się do pomocy w usuwaniu skutków powodzi

## Cyberbezpieczeństwo

### Serwisy społecznościowe

Serwisy społecznościowe są jednymi z najpopularniejszych stron odwiedzanych przez użytkowników internetu, służą przede wszystkim do utrzymywania kontaktów prywatnych i zawodowych oraz dzieleniem się opiniami i materiałami multimedialnymi. Korzystając z serwisów społecznościowych należy zachować ostrożność, ponieważ nieostrożne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić m.in. do wycieku lub kradzieży wrażliwych danych, kradzieży tożsamości, kontaktu z niepożądanymi informacjami.

Korzystając z mediów społecznościowych pamiętaj:

Zakładając profil należy rozważyć czy konieczne jest, aby profil zawierał imię i nazwisko

użytkownika. Informacje publikowane w serwisach mogą dotyczyć również osób, które nie są jego użytkownikami. Dlatego warto monitorować informacje publikowane w internecie na swój temat w internecie i w razie konieczności podejmować stosowne kroki np. zgłosić krzywdzące/nieprawdziwe informacje do moderacji. Hasło umożliwiające logowanie do serwisu powinno być silne (składające się z losowych znaków) i inne niż wykorzystywane w pozostałych serwisach; w celu zwiększenia bezpieczeństwa zaleca się wprowadzenie podwójnej weryfikacji (za pomocą hasła sms). Zmiana hasła powinna nastąpić za każdym razem, jeśli występuje podejrzenie, że mogło zostać przechwycone lub po upływie 180 dni. Zakładając konto należy odpowiednio skonfigurować ustawienia prywatności zwracając szczególną uwagę na umożliwienie wyszukania profilu przez zewnętrzne wyszukiwarki, ustawienia odbiorców postów, możliwość oznaczania na zdjęciach i filmach, dostęp do znajomych czy lokalizacji, itp. Należy weryfikować regulamin oraz funkcjonalność serwisu, ponieważ wprowadzane zmiany mogą być kluczowe dla bezpieczeństwa. Zapraszanie znajomych lub przystępowanie do grup społecznościowych może prowadzić do ujawnienia prywatnych danych. Należy zwrócić uwagę również na to, do czego mają dostęp aplikacje oraz jakiego rodzaju dane są udostępniane w grach i quizach. Nie należy klikać w podejrzane linki oraz aplikacje; urządzenie z którego korzystamy powinno być na bieżąco aktualizowane. Jeśli zdarzy się, że musimy skorzystać z serwisu społecznościowego poza zaufanym urządzeniem lub siecią, należy pamiętać o wylogowaniu się z serwisu oraz zmianie hasła dostępu przy następnej wizycie. Pamiętaj, że informacją nie jest tylko tekst, ale również zdjęcie lub film (uwidoczniony adres na kopercie lub tabliczce, nr karty kredytowej, charakterystyczne obiekty pozwalające na identyfikację Twojego miejsca przebywania lub Twoich bliskich); polubione miejsca (jak również „meldowania”) lub grupy do których należysz. Pamiętaj, że korzystając z serwisów społecznościowych łatwo można (również nieintencjonalnie) zdradzić poufne i wrażliwe dane osób trzecich, pracodawcy, kontrahenta. Publikując informacje lub zdjęcie zapytaj o zgodę osoby zainteresowane. O ile nie powalają na to regulaminy pracodawcy, nie należy korzystać z prywatnych profili w celach zawodowych oraz przechowywać lub przysyłać dokumentacji służbowej za pomocą zewnętrznych nieautoryzowanych serwisów. Skasuj swój profil w serwisie, z którego nie będziesz więcej korzystać. Jeśli padłeś ofiarą przestępstwa internetowego nie kasuj żadnych danych, sporządź kopię całej korespondencji. Rozważ czasową zmianę ustawień prywatności na bardziej rygorystyczne. Reaguj na niebezpieczne zachowania innych użytkowników oraz publikowane przez nich treści niedozwolone i zgłaszaj do moderacji serwisu, wyspecjalizowanych zespołów reagujących lub policji. Jeśli **osoby niepełnoletnie** korzystają z serwisów społecznościowych opiekunowie powinni podejmować kroki zwiększające ich bezpieczeństwo takie jak: rozmowy uświadamiające, bezwzględne reagowanie w przypadkach zagrożeń, zwiększenie rygorystyczności w ustawieniach prywatności oraz monitorowanie zachowań dziecka.

### **Obrona przed ransomware:**

Obronić się przed tym typem ataku jest bardzo trudno. Należy zachowywać ostrożność przeglądając strony internetowe, warto zainstalować w przeglądarce wtyczkę blokującą reklamy, podejrzliwie też należy się odnosić do sytuacji zachęcających nas do kliknięcia w nietypowy odnośnik albo uruchomienia nieznanego programu. Jednak właściwie jedynym pewnym sposobem na zabezpieczenie się jest tworzenie na bieżąco kopii zapasowych swoich danych. Jeżeli nasz system ma funkcję wykonywania na bieżąco kopii zapasowej danych, warto z niej skorzystać, jednak należy pamiętać że bardziej rozbudowane wersje ransomware usuwają część automatycznie zapisywanych kopii danych i systemu. Podobnie w wypadku firm i większych organizacji ważne jest podnoszenie świadomości użytkowników oraz wdrożenie

odpowiednich procesów ochrony danych.

Indywidualni użytkownicy mogą sobie ułatwić tworzenie kopii zapasowych przez korzystanie z wirtualnych dysków w chmurze, niektóre takie serwisy nie tylko pozwalają z łatwością dzielić się plikami ale też zapisują historię zmian. Jeśli dane na takim dysku zostaną zaszyfrowane przez ransomware, użytkownik może je odzyskać sięgając do wcześniejszych wersji.

Należy też aktualizować system i zainstalowane aplikacje kiedy pojawiają się uaktualnienia oraz w przypadku komputerów stacjonarnych zainstalować i uruchomić program antywirusowy, już nawet dostępny za darmo dla wszystkich użytkowników Windows program Defender stanowi znaczącą ochronę.

### **Po ataku:**

Jeśli jednak staniemy się celem i nasze dane zostały zaszyfrowane, należy sprawdzić stronę <https://www.nomoreransom.org/> na której znajdują się narzędzia do odzyskiwania plików zaszyfrowanych przez kilka rodzin ransomware – jeśli cyberprzestępcy popełnili błędy, istnieje szansa na odzyskanie danych. Warto też zgłosić atak do CERT Polska pod adresem <https://cert.pl/> – specjaliści z CERT gromadzą informacje o atakach ransomware i tworzą narzędzia do odszyfrowywania danych i zwalczania tego typu ataków.

## **Cyber słownik**

CERT/CSIRT - (*Computer Emergency Response Team/Computer Security Incident Response Team*) - określenie zespołu reagowania na incydenty komputerowe patrz: Zespół Reagowania na Incydenty Komputerowe

CERT Polska - pierwszy w Polsce zespół reagowania na incydenty komputerowe, powołany w strukturach NASK - Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej ([www.cert.pl](http://www.cert.pl))

CSIRT GOV - rządowy zespół reagowania na incydenty komputerowe

CSIRT MON - zespół reagowania na incydenty komputerowe w resorcie obrony narodowej

DoS (*denial of service*; dosłownie: odmowa usługi) - atak, którego skutkiem jest uniemożliwienie dostępu do usługi na serwerze (na przykład skorzystania ze strony www)

DDoS (*distributed denial of service*) - atak DoS przeprowadzany z wielu źródeł jednocześnie

Dyżurnet.pl - działający w NASK - Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie szczególnie treści przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci ([www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl))

Incydent (incydent komputerowy) - zdarzenie zagrażające lub naruszające bezpieczeństwo sieci Internet

Luka - błąd w oprogramowaniu, który ma wpływ na bezpieczeństwo jego użytkownika

Poprawka bezpieczeństwa (*patch*, łata) - oprogramowanie, zwykle dostarczane przez producenta, usuwające lukę

Malware (od *malicious software*) - patrz: złośliwe oprogramowanie

Phishing – atak mający na celu wydobycie informacji (np. hasła) przez podszycie się pod zaufany podmiot (na przykład bank)

Ransomware (od *ransom* = okup i *malware*) – rodzaj złośliwego oprogramowania, które uniemożliwia użytkownikowi dostęp do jego danych (najczęściej przez zaszyfrowanie), a do przywrócenia go wymaga wpłacenia okupu

Szyfrowanie – proces przekształcania informacji w taki sposób, że jej odczytanie nie jest możliwe bez znajomości tzw. klucza odszyfrującego

Zespół Reagowania na Incydenty Komputerowe – zespół tworzony przez ekspertów, posiadających odpowiednią wiedzę i doświadczenie oraz procedury postępowania w przypadku wystąpienia incydentu; do głównych zadań Zespołu należy przyjmowanie zgłoszeń o incydentach bezpieczeństwa sieciowego oraz analiza bieżących zagrożeń występujących w sieci Internet

Złośliwe oprogramowanie – oprogramowanie, którego działanie powoduje szkody dla użytkownika

### **Droga infekcji:**

Złośliwe oprogramowanie tego typu może być rozpowszechniane na różne sposoby:

rozsyłane jako złośliwe załączniki w wiadomościach e-mail zachęcających do kliknięcia; instalowane przez złośliwe strony WWW; instalowane przez złośliwe reklamy na legalnych stronach WWW; instalowane za pomocą złośliwego oprogramowania którym komputer był już zarażony wcześniej; instalowane poprzez nieuprawniony zdalny dostęp do komputera.

## **Ransomware**

Złośliwe oprogramowanie jest jednym z największych zagrożeń dla indywidualnego użytkownika komputera osobistego. Szczególnie groźne jest oprogramowanie szyfrujące dla okupu dane użytkownika (zwane także “ransomware”). Oprogramowanie to ma jeden cel – zmusić użytkownika aby zapłacił okup za przywrócenie dostępu do swoich danych.

Większość rodzin złośliwego oprogramowania tego rodzaju używa mocnych, nowoczesnych szyfrów których nie da się łatwo złamać. Po zaszyfrowaniu danych na zarażonym komputerze, wirus wyświetla użytkownikowi groźnie wyglądający komunikat żądający pieniędzy za udostępnienie klucza albo programu odszyfrującego. Niektóre odmiany ransomware blokują całkowicie dostęp do systemu operacyjnego, czyniąc sprzęt zupełnie bezużytecznym.

Atakowane są także urządzenia z systemem Android. Ponieważ system ten zazwyczaj uniemożliwia aplikacji dostęp do danych innych programów, telefon jest blokowany przez nakłonienie użytkownika aby zezwolił złośliwemu programowi na korzystanie z funkcji zarządzania telefonem, po czym ustawiana jest blokada ekranu na długie, nieznanne właścicielowi urządzenia hasło.

### **Niebezpieczeństwo dla sieci firmowych:**

Atak ransomware jest szczególnie niebezpieczny dla infrastruktury firmowej – jeśli złośliwy program zostanie uruchomiony na komputerze mającym prawa zapisu do zasobów sieciowych na których przechowywane są firmowe dane, zostaną one zaszyfrowane razem z danymi

znajdującymi się na bezpośrednio zaatakowanym komputerze.

### **Reakcja:**

Jeśli podejrzana wiadomość wygląda jak wysłana ze znanej Ci instytucji czy przez znaną Ci osobę, skontaktuj się telefonicznie z nadawcą i ostrzeż go, że w jego imieniu wysyłane są fałszywe wiadomości. Wiadomość wyeksportuj wraz z załącznikami i nagłówkami do pliku w formacie EML i prześlij na adres [cert@cert.pl](mailto:cert@cert.pl) albo zgłoś jako incydent w formularzu na stronie <https://www.cert.pl/zglos-incydent/>, załączając plik EML. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, poproś znajomego o pomoc, lub skontaktuj się z zespołem CERT Polska ([cert@cert.pl](mailto:cert@cert.pl)) w celu uzyskania dodatkowych wskazówek.

Odwiedź <https://stojpomyslpolacz.pl/> i dowiedz się więcej.

© TM 2019 STOP. THINK. CONNECT. Messaging Convention, Inc.

## **Phishing - niebezpieczne wiadomości**

### **Pierwsza reakcja:**

Jeżeli otrzymałeś wiadomość e-mail od nieznanego nadawcy, lub taką której się nie spodziewasz, lub gdy cokolwiek w treści tej wiadomości wzbudzi Twój niepokój, nie klikaj w linki ani przyciski graficzne w treści, ani w załączniki. Grozi to zarażeniem komputera złośliwym oprogramowaniem.

### **Ocena sytuacji:**

Złośliwa wiadomość może być powiadomieniem na temat czegoś co nas nie dotyczy, np. informacją o fakturze za towar czy usługę której nie zamawialiśmy, awizem dotyczącym przesyłki której nie oczekujemy. Nadawcą takiej wiadomości są cyberprzestępcy którzy w ten sposób chcą zarażić Twój komputer złośliwym oprogramowaniem i tą drogą przejąć nad nim kontrolę, np. w celu wyłudzenia loginu i hasła do internetowego banku, skrzynki pocztowej, czy mediów społecznościowych.

### **Urządzenia zawsze aktualne:**

**Zadbaj o aktualizacje:** Podobnie jak komputery, również urządzenia mobilne bywają podatne na zagrożenia. Posiadanie aktualnego systemu, przeglądarki internetowej, oprogramowania antywirusowego i aplikacji, pomoże ochronić Cię przed atakami i szkodliwym oprogramowaniem. **Zachowaj porządek:** Niektóre aplikacje wykorzystujemy jedynie tymczasowo, np. planując wakacyjną podróż. Odinstaluj te, z których już nie korzystasz. To dobra praktyka, poprawiająca bezpieczeństwo.

### **Twoje dane są cenne. Zadbaj o ich bezpieczeństwo.**

**Chroń urządzenia przed niepowołanym dostępem:** Wymyśl i ustaw trudne do odgadnięcia hasło lub skorzystaj z możliwości, jakie daje czytnik linii papilarnych. Pomoże to dodatkowo chronić Twoje dane w przypadku kradzieży lub utraty urządzenia. **Świadomie wybieraj aplikacje:** Zrezygnuj z tych, które pochodzą z niezaufanych źródeł, lub posiadają wątpliwą reputację. Zwracaj uwagę na komunikaty, w których aplikacje proszą o przyznanie uprawnień. Lista kontaktów, historia lokalizacji i inne informacje na Twój temat są cenne – sam decyduj, komu chcesz je udostępnić. **Widoczny / niewidoczny:** Niektóre sklepy, centra usługowe, czy



inne odwiedzane miejsca, mogą wykorzystywać WiFi i Bluetooth do rejestrowania naszego położenia, kiedy znajdziemy się w ich zasięgu. Wyłączaj WiFi i Bluetooth na czas, kiedy z nich nie korzystasz. **Uważaj na hotspoty WiFi:** Publicznie dostępne sieci bezprzewodowe bywają niebezpieczne. Kiedy jesteś do nich podłączony, przesyłane treści mogą być potencjalnie widoczne dla innych. Nie używaj ich w celu logowania się do ważnych serwisów, takich jak bankowość elektroniczna, konto pocztowe, czy serwisy społecznościowe. Korzystanie z tych usług poza domem będzie bezpieczniejsze, jeśli skorzystasz z własnego modemu 3G/LTE lub połączenia przez sieć VPN. **POMYŚL:** Poświęć chwilę, aby upewnić się, że droga do wirtualnego świata jest bezpieczna. Korzystaj z sieci z rozwagą, pamiętając nie tylko o sobie, ale i o Twoim otoczeniu. **POŁĄCZ:** Ciesz się bezpiecznym użytkowaniem urządzeń mobilnych.



## **Bezpieczeństwo urządzeń mobilnych. Wskazówki dla podróżujących**

Smartfony, laptopy czy tablety – towarzyszą nam dzisiaj praktycznie na każdym kroku. Kiedy jesteśmy w podróży, pomagają nam w utrzymywaniu kontaktu ze światem. Urządzenia mobilne mogą także stanowić bogate źródło informacji zarówno o nas, jak i naszych bliskich: lista kontaktów, zdjęcia, filmy, historia lokalizacji, dane medyczne i finansowe. Niezależnie od tego, czy planujemy podróż służbową, czy wyjazd na wakacje, dobrze jest zadbać o ich bezpieczeństwo.

### **Pierwszy krok - STÓJ. POMYŚL. POŁĄCZ.**

**STÓJ:** Zatrzymaj się, by dowiedzieć się, jak być bezpiecznym w sieci i unikać potencjalnych zagrożeń.

### **W przypadku gdy natrafisz na szkodliwe materiały publikowane w internecie:**

Reaguj zgłaszając niebezpieczne zachowania do moderatorów. Jeśli masz podejrzenie, że materiały są nielegalne np. pornografia z udziałem dzieci, nakłanianie do samookaleczeń, zgłoś informację na policję lub wyspecjalizowanego zespołu. Nie rozsyłaj dalej szkodliwych materiałów i nie odpowiadaj na zaczepki ze strony innych użytkowników. Skontaktuj się z policją, wydrukuj kopie najważniejszych wiadomości. Możesz również zwrócić się do wyspecjalizowanych zespołów ([www.116111.pl](http://www.116111.pl), [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)) lub pedagoga/psychologa szkolnego. Pamiętaj, że dziecko może być pod wpływem osoby, którą uważa za swojego przyjaciela. Dlatego działaj rozważnie, wpieraj dziecko i go nie obwiniaj. Zwróć uwagę na wszystkie możliwe kanały komunikacji (np. nieznaną aparaturę telefoniczną czy profil na portalu społecznościowym).

### **W przypadku podejrzenia, że dziecko utrzymuje kontakt z niebezpiecznym nieznajomym:**

Nie kasuj żadnych dowodów, zabezpiecz wszystkie rozmowy i przesłane materiały (zwróć szczególną uwagę na pornografię, manifesty polityczne, informacje o niebezpiecznych substancjach, dietach). Zabezpiecz również materiały wyprodukowane przez dziecko. Nie podejmuj samodzielnie kontaktu z osobą niebezpieczną, ponieważ może to utrudnić działania policji.

## **Bezpieczeństwo dzieci w Internecie**

### **Bezpieczne zachowania:**

Przed udostępnieniem dziecku sprzętu (np. telefon, tablet) przygotuj go konfigurując program antywirusowy i filtry kontroli rodzicielskiej, automatyczne płatności, ograniczenia czasowe oraz ustal z dzieckiem obowiązujące zasady (ograniczenia czasowe, rodzaj aktywności). Wymagaj, aby dziecko zgłaszało sytuacje kiedy się przestraszy lub spotka je coś nieoczekiwanego. Im mniejsze dziecko tym częściej monitoruj jego zachowania w sieci. Z nastolatkami rozmawiaj zarówno o treściach jak i osobach, które mogą spotkać w sieci i uczulaj na niebezpieczeństwa. Staraj się poznać znajomych dziecka tak samo, jakby to byli znajomi przychodzący do Waszego domu. Zwróć uwagę na zdjęcia i statusy, które publikujesz sam, oraz które publikują dzieci. Udostępnianie nieznanym informacji o wyjeździe lub zdjęć z zajęć dodatkowych pozwala na poznanie miejsc Waszego przebywania i może spowodować niebezpieczne sytuacje (np. włamanie do mieszkania czy porwanie dziecka). Nie publikuj zdjęć dziecka, gdzie jest niekompletnie ubrane, ponieważ mogą być atrakcyjne dla osób o pedofilskich skłonnościach. Nie publikuj ośmieszających zdjęć dzieci, ponieważ pokazuje to brak szacunku dla drugiej osoby. Reaguj na szkodliwe materiały publikowane w internecie. Zgłaszaj do moderacji lub wyspecjalizowanych zespołów (m.in. moderatorzy, dział Abuse, [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)).

## **RSO - telewizja**

Komunikaty pojawiają się na ekranie telewizora w formie napisów DVB – naziemnej telewizji cyfrowej. W zwięzły sposób informują i odsyłają do szczegółów, np. Umieszczonych na konkretnej stronie telegazety. Komunikaty Regionalnego Systemu Ostrzegania można zobaczyć w programach Telewizji Polskiej: w naziemnym multipleksie cyfrowym MUX-3 w programach regionalnych. Najistotniejsze z nich pojawiają się na specjalnym pasku na ekranie telewizora. Wszystkie komunikaty dostępne są na stronach telegazety w programach TVP1, TVP2, TVP Kultura, TVP Historia i TVP Polonia od str. 190, natomiast w TVP Regionalnej od str. 430. Ponadto istnieje możliwość integracji systemu RSO ze stronami internetowymi urzędów – więcej informacji na stronie <https://komunikaty.tvp.pl/integracja>. Umożliwi to automatyczne publikowanie ostrzeżeń na stronach internetowych jednostek samorządu terytorialnego.

Więcej informacji: <https://komunikaty.tvp.pl>

---

### **Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zarzadzanie-kryzysowe/1575-regionalny-system-ostrzegania>