

Wojna, kryzys, zagrożenie - poradnik bezpieczeństwa

Wojna, kryzys, zagrożenie - jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich?

Współczesna sytuacja geopolityczna sprawia, że pytania o bezpieczeństwo przestały być teoretyczne. Wojna za naszą wschodnią granicą uświadamia nam, że pokój nie jest dany raz na zawsze. Czy wiesz, co zrobić, gdy zawyją syreny? Jak przetrwać bez prądu i wody?

Ten poradnik przeprowadzi Cię przez najważniejsze procedury - **zaczynając od scenariuszy wojennych, przez ewakuację, aż po pierwszą pomoc.**

1. ZAGROŻENIE MILITARNE: alarmy, schrony i Twoja rola

W sytuacji konfliktu zbrojnego kluczowa jest szybkość reakcji i znajomość sygnałów. Nie licz na to, że "jakoś to będzie". Wiedza to życie.

Sygnały alarmowe - naucz się je rozróżniać

W Polsce obowiązują dwa główne sygnały nadawane przez syreny. Musisz reagować natychmiast po ich usłyszeniu.

OGŁOSZENIE ALARMU: Dźwięk **modulowany** (falujący) trwający **3 minuty**.

- **Co robić?** Natychmiast przerwij pracę, wyłącz urządzenia gazowe i elektryczne, weź dokumenty i plecak ewakuacyjny, udaj się do schronu.

ODWOŁANIE ALARMU: Dźwięk **ciągły** (jednostajny) trwający **3 minuty**.

- **Co robić?** Możesz opuścić schronienie. Nasłuchuj komunikatów w radiu lub telewizji.

Wskazówka: Zainstaluj aplikację **RSO (Regionalny System Ostrzegania)** i czytaj SMS-y od **Alert RCB**. To oficjalne źródła, które mogą ostrzec Cię przed atakiem z powietrza zanim usłyszysz syreny.

Gdzie się schronić? (atak z powietrza)

Gdy słyszysz alarm, liczą się sekundy.

- **W mieście:** [szukaj oznaczonych schronów](#), stacji metra, przejść podziemnych, piwnic w solidnych budynkach lub garaży podziemnych (pod warunkiem dobrej wentylacji).
- **W domu:** Jeśli nie masz piwnicy, wybierz pomieszczenie **bez okien**, wewnątrz budynku, przy ścianach nośnych (tzw. zasada trójkąta życia).
- **Na otwartym terenie:** Połóż się płasko w zagłębieniu terenu (rów, dół), osłoń głowę rękami. Chron się przed odłamkami szkła.

Zagrożenia CBRN (chemiczne, biologiczne, radiacyjne, nuklearne)

W przypadku ataku z użyciem broni niekonwencjonalnej lub awarii przemysłowej w wyniku ostrzału:

1. **Zostań wewnątrz lub wejdź do budynku.**
2. Uszczelnij taśmą okna, drzwi i kratki wentylacyjne.
3. Wyłącz klimatyzację i wentylatory.
4. Oddychaj przez maseczkę (najlepiej FFP3) lub wilgotną szmatkę.
5. Jeśli byłeś na zewnątrz: zdejmij ubranie (to usuwa do 90% skażeń), zamknij je w szczelnym worku, a ciało umyj wodą z mydłem.

Powszechny obowiązek obrony - co musisz wiedzieć?

W razie wojny państwo przekształca się w tryb obronny.

- **Mobilizacja:** Jeśli posiadasz przydział mobilizacyjny, sprawdź kartę mobilizacyjną. Znajdziesz tam termin i miejsce stawiennictwa.
- **Świadczenia rzeczowe:** Państwo może w stanie wyższej konieczności czasowo przejąć Twój pojazd (np. SUV, ciężarówkę) lub budynek na potrzeby wojska. Po wojnie otrzymasz za to rekompensatę finansową.

2. SKUTKI WOJNY I KRYZYSU: Blackout i izolacja

Wojna to nie tylko walka na froncie, to także ataki na infrastrukturę krytyczną (elektrownie, wodociągi).

Długotrwały brak prądu (Blackout)

- **Przygotuj światło:** Latarki (najlepiej czołówki), zapas baterii, świece, lampy na korbkę.
- **Chron żywność:** Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez potrzeby. Pełna zamrażarka utrzyma chłód do 48h.
- **Oszczędzaj energię:** Naładuj powerbanki. Włącz w telefonie tryb ultra-oszczędny.
- **Wypłaci gotówkę:** Terminale i bankomaty przestaną działać. Miej zapas drobnych nominałów.

Zapasy na 3 dni (zasada 72h)

W pierwszych dniach chaosu służby mogą nie dotrzeć do każdego. Musisz być samowystarczalny.

1. **Woda:** Minimum **3 litry na osobę na dobę** (picie + higiena).
 2. **Jedzenie:** Produkty niewymagające gotowania i lodówki (konserwy, suchary, batony energetyczne, orzechy).
 3. **Higiena:** Nawilżane chusteczki, worki na śmieci (toaleta może nie działać – wtedy użyj wiadra wyłożonego workiem).
 4. **Leki:** Zapas leków przyjmowanych na stałe oraz rozbudowana apteczka.
-

3. EWAKUACJA: Kiedy trzeba uciekać

Czasami pozostanie w domu jest niemożliwe. Decyzję o ewakuacji ogłaszają służby – wykonuj ich polecenia bez dyskusji.

Plecak ewakuacyjny - Twój zestaw przetrwania

Każdy domownik powinien mieć własny plecak. Co w nim?

- **Dokumenty:** Dowód, akty własności, dokumentacja medyczna (zabezpieczone folią) + pendrive ze skanami.
- **Radio na baterie:** Jedyne pewne źródło informacji, gdy padnie internet.
- **Woda i prowiant** na 2-3 dni.
- **Apteczka i środki higieniczne.**
- **Latarka, multitool (scyzoryk), zapalniczka, folia termiczna (koc NRC).**
- **Śpiwór i ciepła odzież.**

System flag sygnalizacyjnych

Jeśli utknąłeś w domu (np. przez powódź lub odcięcie drogi) i nie masz łączności, wywieś w oknie lub na dachu flagę w odpowiednim kolorze:

- ☐ **BIAŁA:** Potrzebuję ewakuacji.
 - ☐ **CZERWONA:** Potrzebuję pomocy medycznej.
 - ☐ **NIEBIESKA:** Potrzebuję wody i żywności.
-

4. HIGIENA INFORMACYJNA: wojna hybrydowa

Współczesna wojna toczy się także w Twoim telefonie. Dezinformacja ma na celu wywołanie paniki.

- **Nie bądź "użytecznym idiotą":** Nie publikuj zdjęć i filmów przedstawiających Wojsko Polskie lub sojuszników. To ułatwia wrogowi namierzanie celów.
- **Weryfikuj źródła:** Ufaj tylko oficjalnym komunikatom (gov.pl, wojsko-polskie.pl).
- **Cyberbezpieczeństwo:** [Nie klikaj w podejrzane linki](#) ("sensacyjne wieści z frontu"). Podejrzane SMS-y przesyłaj na numer **8080** (CERT Polska).

5. ZAGROŻENIA CODZIENNE I PIERWSZA POMOC

Nawet w czasie pokoju musisz umieć zadbać o życie. W chaosie wojennym karetka może nie przyjechać.

Pierwsza Pomoc (najważniejsze zasady)

Twoim prawnym obowiązkiem jest udzielenie pomocy.

Ocena bezpieczeństwa: Nie ratuj, jeśli sam zginiesz.

Resuscytacja (RKO): Jeśli poszkodowany nie oddycha, natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej.

- Tempo: 100-120 uciśnień na minutę.
- Głębokość: 5-6 cm.
- Schemat: **30 uciśnień / 2 wdechy** (lub same uciski).

Tamowanie krwotoków: To najczęstsza przyczyna śmierci na wojnie, której można zapobiec.

- Mocno uciskaj ranę opatrunkiem.
- Jeśli krew tryska z kończyny – załóż **stazę taktyczną** lub prowizoryczną opaskę uciskową powyżej rany. Zaciśnij aż krew przestanie płynąć.

Pożar w domu

Wybierz odpowiednią gaśnicę – woda nie zawsze jest rozwiązaniem!

- **Płonący olej w kuchni:** NIGDY woda! Przykryj pokrywką lub kocem gaśniczym.
- **Urządzenia elektryczne:** Gaśnica proszkowa lub śniegowa.
- **Meble, papier:** Gaśnica wodna, pianowa lub proszkowa.

PODSUMOWANIE: Zrób to dzisiaj

Bezpieczeństwo to proces, nie jednorazowe działanie.

1. **Porozmawiaj z rodziną:** Ustalcie miejsce zbiórki na wypadek rozdzielenia i braku telefonów.
2. **Spisz telefony:** Zrób papierową listę ważnych numerów dla każdego domownika.
3. **Sprawdź dom:** Czy masz latarkę? Gdzie są zawory wody? Czy gaśnica jest sprawna?

Nie panikuj – [przygotuj się](#). Twoja wiedza i opanowanie to najlepsza tarcza dla Twojej rodziny.

Ważne numery alarmowe:

- **112** - Europejski Numer Alarmowy
- **999** - Pogotowie Ratunkowe
- **998** - Straż Pożarna
- **997** - Policja