

# Spis treści

## Rozdział 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń

1. Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie .....	6
2. Ewakuacja .....	11
3. Zagrożenia i walka z nimi .....	18
4. Pożary .....	23
5. Powodzie .....	31
6. Ekstremalne warunki pogodowe .....	36
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne .....	42
8. Zagrożenia terrorystyczne .....	48
Sprawdź się! .....	53

## Rozdział 2. Bezpieczeństwo państwa

1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo .....	56
2. System obronny Polski .....	63
3. Cyberbezpieczeństwo .....	73
Sprawdź się! .....	78

## Rozdział 3. Podstawy pierwszej pomocy

1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy .....	80
2. Postępowanie na miejscu zdarzenia .....	87
3. Pomoc osobie nieprzytomnej .....	93
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa .....	102
5. Rany i krwotoki .....	112
6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia .....	118
7. Oparzenia i odmrożenia .....	125
8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy .....	131
9. Tonicie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny, ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie .....	139
Sprawdź się! .....	146

## Rozdział 4. Kształtowanie postaw obronnych

1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego .....	150
2. Terenoznawstwo .....	157
Sprawdź się! .....	165

<b>Temat dodatkowy.</b> Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia .....	166
--	-----



# Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie

Na lekcjach edukacji dla bezpieczeństwa dowiesz się m.in., jak należy się zachować w sytuacji zagrożenia, zarówno w czasie wojny, jak i pokoju (np. w razie powodzi lub ataku terrorystycznego). W takich sytuacjach w środkach masowego przekazu (w radiu, telewizji, internecie, poprzez alerty RCB) nadaje się komunikaty ostrzegawcze i sygnały alarmowe, które informują o niebezpieczeństwie.

## ■ System wykrywania skażeń i alarmowania

W Polsce działa Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania (KSWSiA).



**Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania** – działający na terenie Polski system, dzięki któremu można szybko wykryć zagrożenie i podjąć odpowiednie działania, np. ostrzec mieszkańców zagrożonego obszaru.

W ramach tego systemu w większości polskich miast zainstalowano **syreny alarmowe objęte centralnym systemem kierowania**. Oznacza to, że z jednego miejsca można ogłosić alarm w całym kraju lub w jego części.

W miastach znajdują się również **syreny systemu lokalnego**. Uruchamia się je na podstawie zaleceń osób decydujących o alarmowaniu na terenie danego województwa lub miasta.

W dużych zakładach pracy oraz w obiektach wykorzystujących niebezpieczne substancje czy niebezpieczne technologie organizuje się **odrębne (zakładowe) systemy ostrzegania i alarmowania**.

### WAŻNE!

Każda szkoła w Polsce ma własne urządzenia alarmowe oraz opracowane zasady ogłaszania alarmu i postępowania w razie zagrożenia.

## Zadania KSWSiA:

- uzyskiwanie informacji o niebezpieczeństwie dla zdrowia i życia ludzi na określonym terenie,
- określanie rodzaju, miejsca, skali i skutków zagrożeń,
- oznaczanie stref niebezpiecznych,
- ostrzeganie i alarmowanie,
- informowanie ludności o zasadach postępowania w danej sytuacji.

Funkcjonowanie systemu wspierają stacje telewizyjne i radiowe, portale internetowe oraz operatorzy usług telekomunikacyjnych. Operatorzy telefonii komórkowej oferują wiele przydatnych aplikacji związanych m.in. z ostrzeganiami, alarmowaniem, prognozowaniem zjawisk pogodowych, a także z postępowaniem ratowniczym.

## i Warto wiedzieć

Do ostrzegania o zagrożeniach wykorzystuje się m.in. telefony komórkowe. Wysyła się na nie SMS-y z **alertem RCB**, czyli komunikatem o niebezpieczeństwie i zalecanym sposobie postępowania.



## ■ Komunikaty ostrzegawcze

Komunikaty ostrzegawcze ogłasza się wtedy, gdy w ramach systemu wykrywania skażeń i alarmowania uzyskano informacje o zbliżającym się zagrożeniu.

### Rodzaje komunikatów ostrzegawczych:

- uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami,
- uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami,
- uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska.



### Zasady postępowania w razie komunikatu ostrzegawczego

#### Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu skażeniami:

- natychmiast włącz radio lub telewizor, aby wysłuchać komunikatu o zagrożeniu,
- zastosuj się do instrukcji i wskazówek zawartych w komunikatach ogłaszanych przez media i lokalne służby,
- skontroluj stan posiadanych indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych i skóry,
- skontroluj stan zapasów wody, żywności, paszy dla zwierząt i leków,
- sprawdź stan techniczny i szczelność pomieszczeń ochronnych,
- jeżeli udajesz się do pomieszczeń ochronnych, zabierz radioodbiornik.

#### Po usłyszeniu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami:

- zastosuj się do instrukcji ogłaszanych przez media i lokalne służby,
- skontroluj stan zapasów wody, żywności, paszy dla zwierząt i leków,
- dbaj o higienę osobistą,
- izoluj od owadów i gryzoni pomieszczenia, w których przebywają ludzie.

#### Po usłyszeniu uprzedzenia o klęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska:

- zastosuj się do zarządzeń i komunikatów organów administracji publicznej,
- spróbuj nawiązać kontakt z sąsiadami,
- w razie potrzeby wesprzyj działania ratunkowe.

### Komunikaty ostrzegawcze

Rodzaj komunikatu	Ogłoszenie komunikatu	Odwołanie komunikatu
Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ....., ok. godz. .... min ..... może nastąpić skażenie ..... (rodzaj skażenia) w kierunku ..... (kierunek)”.	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (rodzaj skażenia) dla .....”.
Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.	
Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców ..... (rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)”.	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu ..... (rodzaj klęski) dla .....”.

# Wybrane środki alarmowe

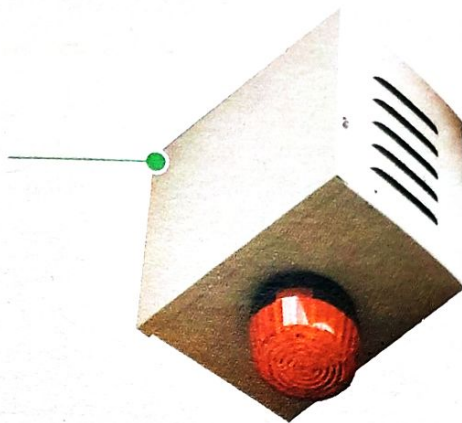
Sygnaty alarmowe przekazuje się za pomocą środków alarmowych. Możemy je podzielić na środki podstawowe i środki zastępcze.

## Podstawowe środki alarmowe

- syreny stacjonarne
- syreny przewożne
- syreny ręczne
- megafony
- rozgłośnie radiowe i telewizyjne

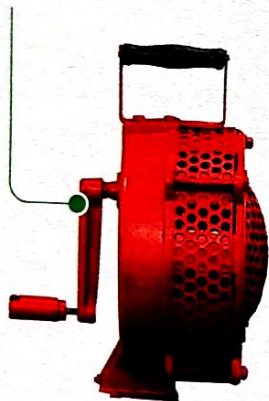
### Syrena alarmowa z sygnalizatorem świetlnym

używana głównie w zakładach przemysłowych o dużym hałasie



### Syrena ręczna

urządzenie przenośne emitujące głośne dźwięki na niewielkie odległości



Alarm wewnętrzny tzw. dzwonek

### Megafon ręczny

najczęściej wykorzystywany przez służby porządkowe lub ratownicze

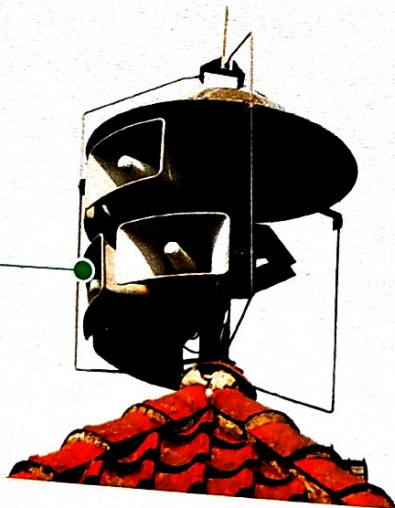


### Megafon

służący do nadawania sygnałów dźwiękowych i komunikatów ostrzegawczych

### Stacjonarna syrena alarmowa

umieszczana zazwyczaj na dachach budynków



## Zastępcze środki alarmowe

- dzwony kościelne
- gongi
- buczki (parowe, elektryczne, pneumatyczne)
- sygnalizatory świetlne

### Dzwon kościelny

jeden z najstarszych środków alarmowych, umieszczany na wieżach kościelnych i dzwonicach



## Alarmowanie

Alarmy ogłasza się za pomocą środków alarmowych w sytuacji, gdy na danym terenie wystąpi niebezpieczeństwo.

Po ogłoszeniu alarmu należy zachować spokój, postępować zgodnie z planem ewakuacji oraz zapobiegać panice.

### Warto wiedzieć

Większość zasad postępowania w razie alarmu i propozycji działań ratowniczych można znaleźć na stronach internetowych wyspecjalizowanych instytucji (np. straży pożarnej oraz wydziałów zarządzania kryzysowego jednostek samorządowych).

## Zasady postępowania w razie alarmu

### Po ogłoszeniu alarmu:

- przerwij wykonywane czynności,
- natychmiast włącz radio lub telewizor, aby wysłuchać komunikatów o zagrożeniu,
- zastosuj się do zarządzeń i komunikatów,
- w razie potrzeby wesprzyj działania ratunkowe,
- wyłącz wszelkie urządzenia elektryczne (najlepiej głównym wyłącznikiem prądu lub bezpiecznikami),
- odetnij dopływ gazu,
- zapakuj dokumenty, leki, odzież, żywność,
- zamknij okna i drzwi (na klucz),
- upewnij się, że sąsiedzi usłyszeli alarm,

- bezzwłocznie udaj się do najbliższego schronu lub ukrycia wskazanego przez lokalne władze.

### Po odwołaniu alarmu:

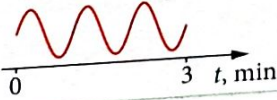


- podejmij działania wskazane przez kierujących akcją,
- ostrożnie opuść schron lub ukrycie, omijając wszelkie podejrzane przedmioty (np. pojemniki, zbiorniki lub torby), a także kałuże oraz zagłębienia terenu, w których mogą zalegać niebezpieczne substancje,
- kiedy się przemieszczasz, korzystaj z indywidualnych środków ochrony, chyba że służby zezwolą na ich nieużywanie.

Alarmy ogłasza się i odwołuje za pomocą **sygnałów dźwiękowych i komunikatów** nadawanych w środkach masowego przekazu. Zapamiętaj, co oznacza dany dźwięk bądź komunikat – ta wiedza może uratować ci zdrowie lub życie.

### WAŻNE!

Nieuzasadnione wszczynanie alarmu – podobnie jak nieuzasadnione wezwanie pogotowia ratunkowego czy straży pożarnej – jest nieetyczne i grozi za nie kara.

### Sygnały i komunikaty alarmowe

Rodzaj alarmu	Sygnał dźwiękowy	Komunikat w środkach masowego przekazu	Sygnał wizualny
Ogłoszenie alarmu	Dźwięk modulowany, trwający 3 min 	„Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm ..... (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla .....”. × 3	
Odwołanie alarmu	Dźwięk ciągły, trwający 3 min 	„Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm ..... (przyczyna, rodzaj alarmu itp.) dla .....”. × 3	—

## PODSUMOWANIE

- Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania (KSWSiA) służy do wykrywania zagrożeń oraz ostrzegania i alarmowania ludności o ich wystąpieniu.
- Działania KSWSiA polegają na:
  - uzyskiwaniu informacji o zbliżaniu się lub stwierdzeniu na określonym terenie niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia ludzi,
  - określaniu rodzaju, miejsca, skali i skutków zagrożeń oraz oznaczaniu stref niebezpiecznych,
  - ostrzeganiu i alarmowaniu ludności o zbliżającym się niebezpieczeństwie,
  - informowaniu o zalecanych zasadach postępowania i zachowania się obywateli w sytuacji zagrożenia.
- Alarmy ogłasza się i odwołuje za pomocą sygnałów dźwiękowych i komunikatów nadawanych w środkach masowego przekazu.
- Po ogłoszeniu komunikatu ostrzegawczego lub alarmu należy zachować spokój oraz stosować się do zarządzeń i komunikatów władz oraz służb publicznych. W razie potrzeby należy wspierać działania ratunkowe.
- Nieuzasadnione wszczynanie alarmu, podobnie jak nieuzasadnione wzywanie służb ratunkowych, jest nieetyczne i grozi za nie kara.

## ĆWICZENIA

1. Wymień główne zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania.
2. Podaj zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu.
3. Wymień przynajmniej 3 podstawowe środki alarmowe.

## PRACA W GRUPACH

Podzielcie się na 4 zespoły. Każdy zespół niech przygotuje i zaprezentuje przed klasą ulotkę lub plakat na wybrany temat, np.:

- a) działanie Krajowego Systemu Wykrywania Skażeń i Alarmowania,
- b) sposoby ostrzegania ludności o niebezpieczeństwie,
- c) postępowanie w razie ogłoszenia komunikatu o zagrożeniu skażeniami w waszej miejscowości,
- d) postępowanie w razie ogłoszenia alarmu o klęsce żywiołowej (np. huraganie lub powodzi) w waszej miejscowości.