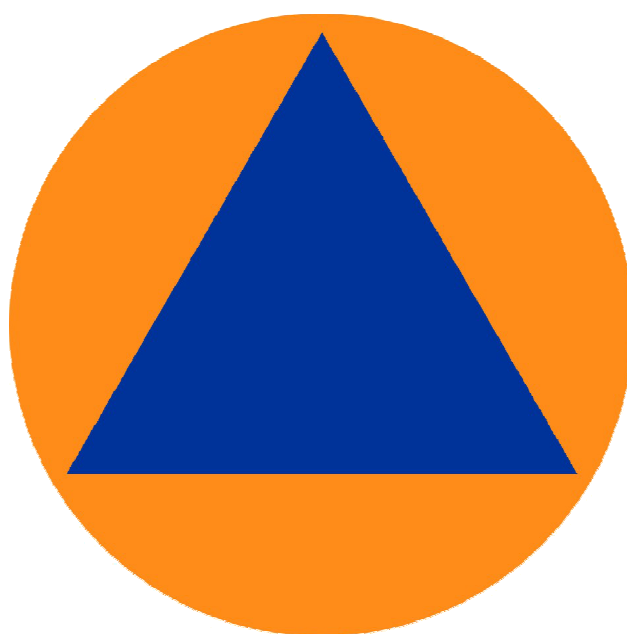


# BEZPIECZEŃSTWO I ODPORNOŚĆ NA TRUDNE CZASY

PAWEŁ MYŁKA



[www.bezpieczenstwoiodpornosc.pl](http://www.bezpieczenstwoiodpornosc.pl)

„Wolność nie jest nam dana raz na zawsze,  
Wolność stale trzeba zdobywać....”

Jan Paweł II

## OD AUTORA:

Na wstępie chciałbym powiedzieć, że nie jestem ekspertem do spraw obronności, survivalu, szeroko rozumianego przetrwania czy militariów. Z wykształcenia nie jestem historykiem, psychologiem, psychiatrą czy politologiem. Z wykształcenia i z zawodu jestem geodetą prowadzącym własną działalność. Jednak obronność to jedno z wielu moich hobby i pasji. Po ataku Rosji na Ukrainę rzuciło mi się mocno w oczy braki w przygotowaniu społeczeństwa do ewentualnej wojny. Braku przygotowania zwykłego obywatela. Zgłębiając temat z bólem serca potwierdziłem swoje domysły, że nie tylko do wojny nie jesteśmy gotowi jako społeczeństwo. Wszelkiego rodzaju katastrofy, pandemie, kataklizmy zagrażają nam tak samo bardzo i tak samo nie wiemy co z nimi robić i jak się zachować. Uwieszeni na rządzie i samorządach oczekujemy działania z ich strony. Jednak jak się okazuje oni może i by wiedzieli co robić, ale tak naprawdę robią nic lub prawie nic. Ilość zaniedbań jest ogromna. Zwykli obywatele w razie dużego zdarzenia są pozostawieni sami sobie.

Niniejsza publikacja jest zbiorem porad co robić gdy stanie się tragedia. Jest to zbiór znalezionych w Internecie artykułów (dostępnych na stronach rządowych i samorządowych), które uzupełniłem o swoje przemyślenia. Przemyślenia bazujące na lekturze dziesiątek publikacji na temat bezpieczeństwa i obronności. Jest to poradnik jakich wiele obecnie jest publikowanych. Ten przekazuje za darmo i bez żadnych zobowiązań każdemu kto zechce go przeczytać. Mam nadzieję, że dzięki temu nasz świat stanie się choćby trochę bezpieczniejszy dla nas i dla naszych dzieci.

W niniejszej publikacji znajdziecie, mogące się wydawać „ordynarne”, kopie cudzych tekstów. Tak. Co dobre trzeba uzupełnić, co bardzo dobre trzeba zachować. Mam jednak przede wszystkim nadzieję, że rozpocznę tą książką choćby debatę na temat bezpieczeństwa zwykłego obywatela. A tak naprawdę braku bezpieczeństwa zwykłego obywatela. Byśmy nie byli uwieszeni na innych i wiedzieli jak wziąć odpowiedzialność za siebie samych. Byśmy sami mogli o siebie zadbać.

Paweł Myłka

## NA CZYM BAZOWAŁEM

### Artykuły:

1. „Bądź gotowy” Rządowe Centrum Bezpieczeństwa z 2022r
2. „Poradnik postępowania w sytuacjach kryzysowych” Urząd Miasta Warszawy z 2018r
3. „Dezinformacja. Jak się przed nią chronić” Fundacja Orange Anna Mierzyńska z 2022r
4. „Przemiany więzi społecznych w metropoliach” Rafał Waśko z 2013r
5. „Mądry polak przed szkodą. O pożarach i innych zagrożeniach” Aldona Dobrzyńska 2013r

### Strony internetowe:

1. [http://ncbj.edu.pl/zasoby/wybuchy\\_eko/hist.htm](http://ncbj.edu.pl/zasoby/wybuchy_eko/hist.htm)  
Strona internetowa poświęcona wybuchom jądrowym. Można na niej również znaleźć kalkulator pokazujący zasięgi wybuchu w zależności od siły głowicy.
2. <https://4u.tpcoc.gov.pl/>  
Strona internetowa poświęcona kampanii „4u” będącej inicjatywą Centrum Prewencji Terrorystycznej ABW
3. <https://www.gov.pl/web/rcb/akademia-bezpieczenstwa-rcb>  
Strona internetowa „Akademii Bezpieczeństwa RCB” Rządowego Centrum Bezpieczeństwa. Cykl 12 poradników o różnych zagrożeniach.

Zdjęcia zaczerpnąłem z: <https://pixabay.com> (zdjęcia royalty free)

## MOJA FIRMA:



Przedsiębiorstwo Geodezyjne  
INWAR Sp. z o.o.  
ul. Piaskowa 101/214  
72-010 Police

[www.inwar.eu](http://www.inwar.eu)  
[biuro@inwar.eu](mailto:biuro@inwar.eu)

## SPIS TREŚCI

1. Wstęp (po co to wszystko)	1
2. Niezbędnik na wypadek zagrożenia	4
2.1. Przygotowanie rodziny	4
2.2. Przygotowanie dzieci i podstawowe umiejętności	5
2.3. Przygotowanie mieszkania/domu	7
2.4. Plecak uciezkowy	13
3. Zagrożenia czasu pokoju	15
3.1. Pożary	15
3.2. Śnieżyce i mrozy	19
3.3. Powódzie i podtopienia	20
3.4. Burze i silny wiatr	21
3.5. Zagrożenia chemiczne	22
3.6. Katastrofa budowlana	23
3.7. Niewypały/niewybuchy	24
3.8. Napad / rozbój	25
3.9. Atak terrorystyczny	28
3.10. Strzelanina / aktywny zabójca	30
3.11. Zachowanie w sytuacji zakładniczej	31
3.12. Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej	32
4. Przygotowanie na wojnę	33
4.1. Po czym poznać, że zbliża się godzina „W”	33
4.2. Psychika w trakcie wojny	35
4.3. Ewakuacja	36
4.4. Schronienie	39
4.5. Zagrożenie wybuchami	40
4.6. CBRN	41
4.7. Postępowanie na terenach okupowanych	44
5. Dezinformacja	46
5.1. Czym jest dezinformacja i do czego służy	47
5.2. Jaka formą przybiera dezinformacja	48
5.3. Misinformacja	48
5.4. Kanały rozprzestrzeniania dezinformacji	48
5.5. Kto jest najbardziej podatny na dezinformację	49
5.6. Jak się bronić przed dezinformacją	50
5.7. Gdzie szukać rzetelnych informacji	51
6. Społeczność lokalna kluczem bezpieczeństwa obywatela	53
6.1. Czynniki powodujące osłabienie więzi społecznych	53
6.2. Czynniki sprzyjające poprawie więzi społecznych	55

## WSTĘP

---

### 1. Wstęp

Gdy piszę te słowa jest koniec 2023 roku. Wydaje mi się, że przyszło nam żyć w prawdziwie ciekawych czasach. Kilka dekad względnego spokoju się skończyło. Wojna w Ukrainie, wojna w Strefie Gazy, „płonie” pół Afryki, Chin ścierają z USA. Państwa Ameryki Środkowej i Południowej prowadzą regularne działania zbrojne przeciwko producentom i handlarzom narkotyków. Jest ciekawie, ale i trochę strasznie. W szeroko rozumianych mediach króluje dziś Ukraina i problemy z którymi się boryka, a większość społeczeństwa wydaje się nie być świadoma reszty świata. Jednak mimo tej ogólnej ignorancji wszyscy sprawiają wrażenie jakby czuli podświadomie „że coś się kroi”.

W moim odczuciu polskie społeczeństwo przyzwyczajone do dobrobytu i spokoju nabrało roszczeniowej postawy wobec Państwa Polskiego oraz wobec rządu i władz. Bo „oni są przecież od tego, żeby dbać o obywateli, żeby zapewnić bezpieczeństwo.” Jednak jak pokazała niedawno zakończona pandemia COVID-19 żaden kraj na świecie nie jest przygotowany na duże zdarzenia masowe. Faktem jest, że niektóre radzą sobie lepiej od innych, ale w takich sytuacjach państwo jako instytucja wymięka i jedynie może łagodzić skutki, improwizować, a potem odbudowywać. Bo okrutna prawda jest taka, że tylko tyle może. Podskórnie to czujemy i niestety nie wiemy co z tym zrobić.

Dziś najważniejszym tematem jest wojna. Czy Polska jest gotowa? Czy wojsko nas obroni. Słysząc różne i czasem bardzo sprzeczne opinie. Pamiętamy też o powodzi z 1997 roku. Cały czas żyjemy jeszcze pod wrażeniem skutków COVID-a. I jak to Polacy: każdy z nas wie najlepiej co powinien zrobić rząd, żeby wszyscy czuli się bezpiecznie. W mojej ocenie (niezależnie od opcji politycznej) każdy rząd zrobił to co umiał i tak jak umiał najlepiej. Czy zrobił dobrze i czy wysiłki były wystarczające? Nie będę tego oceniał. Ufam, że każdy zrobił max na co było go stać. Mamy co mamy i nie więcej. To jest nasz punkt wyjściowy. Braki są duże i widać je jak na dłoni. Wspomniana narodowa roszczeniowość nie jest zaspokojona. Patrząc na tą sytuację mam wrażenie, że jako społeczeństwo jesteśmy przez to bezradni. Czekamy na plan działania, którego nie ma. Oczekujemy pomocy, która nie nadejdzie, bo nie ma skąd. Jesteśmy tego świadomi.

Ta skromna publikacja ma na celu trochę pomóc. Zaradzić tej bezradności. Uodpornić nas na zdarzenia losowe i maksymalnie uniezależnić od państwowej pomocy. Spowodować, że jako społeczeństwo dzięki temu staniemy się silniejsi i przestaniemy być tak podatni na skutki katastrof, czy wojny. Ma na celu stworzenia systemowej, społecznej odporności. Byśmy jako naród potrafili poradzić sobie nawet z najgorszymi sytuacjami. Wtedy rolą państwa rzeczywiście będzie pomoc, a nie jak wielu oczekuje zapewnienie wszystkiego. W moim odczuciu to jedyna i właściwa droga.

Jest to przewodnik, który ma doradzić i wskazać kierunki przygotowań jakie każdy świadomy obywatel powinien moim zdaniem podjąć. Każdy z nas powinien się w miarę swoich możliwości przygotowywać na cięższe czasy. Oczywiście w miarę możliwości finansowych i percepcyjnych. Każdy bez wyjątku powinien choćby posiąść wiedzę w podstawowym zakresie o zagrożeniach jakich może doświadczyć.

Nie potrzeba wielkiej znajomości historii by mieć świadomość, że na terenach Polski od zawsze maksymalnie co 2 czy 3 pokolenia dochodziło do wojny. Kryzysy za równo gospodarcze jak i humanitarne czy katastrofy naturalne

## WSTĘP

---

tylko zagęszczają częstotliwość tragicznych w skutkach zdarzeń. A pamiętajmy, że od kilku dekad jest względny spokój. Fakt. Był stan wojenny, była powódź, była pandemia. Jednak czy, któreś z tych zdarzeń (mimo oczywistych tragedii) przyniosła śmierć dziesiątek tysięcy ludzi i zachwiała gospodarką państwa jednocześnie zagrażając jego istnieniu? No nie. Czas jednak płynie i mam wrażenie, że siedzimy na beczce prochu z oczami zawiniętymi chustą, bawiąc się zapalkami.

Czy uważam, że w najbliższych latach będzie duża wojna na terenie Polski? Nie. Jednak uważam, że prawdopodobieństwo jej wystąpienia w czasie mojego życia teraz jest większe niż mógłbym pomyśleć 20 lat temu. Jakich zagrożeń się zatem spodziewam? Główne zagrożenie widzę w ludziach rządzących obecnie Federacją Rosyjską. Sporo się można się po nich spodziewać. Wątpię, żeby porwali na otwartą ofensywę zbrojną przeciwko któremukolwiek państwu należącemu do NATO. Ani przeciw „bałtom”, ani tym bardziej przeciw Polsce. Jednak spodziewam się działań „hybrydowych” i terrorystycznych. Wszystkiego poniżej artykułu 5 Traktatu Północnoatlantyckiego. Ataki hakerskie na banki, urzędy, lotniska, koleje, energetykę. Ataki bombowe na infrastrukturę krytyczną (energetyczną i transportową) i obiekty wojskowe. Będą to działania, których nie będzie można prawnie zarzucić Rosjanom jednak wszyscy będą wiedzieć, że to oni. Będą to działania, które nie powalą na kolana państwa polskiego. Jednak będą utrudniały, życie codzienne. Nie sparaliżują całego kraju, ale będą powodowały strach w ludziach. Mogą spowodować wycofanie się kapitału i inwestycji zagranicznych. Na pewno spowolnią lub nawet zatrzymają wzrost gospodarczy.

Spodziewam się też, że polski internet zostanie zalany szumem informacyjnym generowanym przez tzw. Farmy troli. Nasze i tak już podzielone społeczeństwo będzie coraz bardziej polaryzowane. Zantagonizowani, nie będziemy mieli zaufania ani do siebie ani do instytucji państwowych jednocześnie będziemy łatwi do manipulowania. Skupieni na bieżących sprawach i walce z sobą na wzajem będziemy nie zdolni do wyznaczania długoterminowych planów i do ich realizacji.

Spodziewam się, że zamiast skupiać się na walce do przyszłość państwa, skupimy się na szukaniu winnych i odpowiedzialnych za dopuszczenie do tego czy owego. Spodziewam się realizacji przez Federację Rosyjską różnego rodzaju planów mających właśnie na celu urzeczywistnieniu takiego scenariusza.

Dlatego właśnie musimy się uodpornić. Dlatego właśnie teraz każdy z nas powinien się przygotować. Każdy najlepiej jak umie. Każdy według siebie i swoich potrzeb.

Najpierw wiedza, potem przygotowanie, a gdy przyjdzie potrzeba działanie.

Z wiedzą i możliwościami przyjdzie pewność siebie i spokój. Przyjdzie odwaga i zdolność do właściwego działania. Wtedy będziemy mogli pomóc sobie samym i swoim najbliższym. Jako społeczeństwo będziemy silniejsi. Spokój, wiedza i umiejętności uodpornią nas na nawet najgorsze scenariusze.

Niniejsza broszurka jest zbiorem informacji, które każda osoba bez większego problemu znajdzie w Internecie. Jednak chciałbym w tym przypadku zaoszczędzić czasu i zamieścić w pigułce to co moim zdaniem jest najważniejsze i na co należy zwrócić uwagę. Chciałbym, również przez ten tekst rozszerzyć

## WSTĘP

---

ogólną debatę o bezpieczeństwie w Polsce. Nie chodzi mi jednak tylko o militaria. Chodzi mi o zwykłego zjadacza chleba, który w razie wojny (nie będąc żołnierzem) musi sobie jakoś poradzić. Który w razie powodzi, pożaru, blackout-u spowodowanego mrozem musi mieć szanse nie tylko przeżyć, ale przetrwać będąc spokojnym o dobrobyt swojej rodziny i swój własny.

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

### 2. Niezbędnik na wypadek zagrożenia

#### 2.1 Przygotowanie rodziny

Przygotowania na wystąpienie różnych zagrożeń niezależnie od ich charakteru i natury należy rozpocząć od rodziny. Nie wystarczy, że sami będziemy ekspertami w dziedzinie bezpieczeństwa narodowego i technik survivalu. Co nam po tym skoro dzieci wracające ze szkoły nie będą znały zasad bezpiecznego poruszania się po drogach lub wsiądą do samochodu miłego



pana który ma w domu piękne, słodkie kotki? Cała rodzina bierze udział w przygotowaniach. Dzieci muszą znać podstawy. Rodzice wspólnie ustalają priorytety biorąc pod uwagę RZECZYWISTE możliwości wszystkich członków rodziny.



Przygotowania należy rozpocząć od omówienia potencjalnych zagrożeń. Od najbardziej prawdopodobnych do tych zupełnie kosmicznych. Od zagrożeń czasu pokoju do zagrożeń czasu wojny. Następnie należy stworzyć plany działania na każdą z tych ewentualności. Zwyczajnie im więcej zaplanujemy lub choćby omówimy tym mniej nas zaskoczy, a w razie „W” unikniemy paniki. Tworzenie tych planów i rozmowa o zagrożeniach stworzy również pewnego rodzaju ciąg rodzinnej myśli strategicznej. Pomoże to nie tylko przewidzieć działania współmałżonka i dzieci. Mając pewnego rodzaju zasób konkretnych przemyśleń, rozwiązań i narzędzi będziemy mogli się nimi posłużyć gdy zajdzie nieprzewidziana sytuacja. Ułatwi nam to wspólne improwizowane i skuteczne działanie. Z planami trzeba oczywiście zapoznać dzieci stosownie do ich wieku. Zabierając się do rozmowy warto rozpocząć od próby odpowiedzenia na kilka pytań.

Podstawowe pytania:

1. Gdzie się ustalamy miejsce spotkań gdy będzie niebezpieczeństwo? W domu? A może pod pomnikiem w centrum będzie dla wszystkich łatwiejszym miejscem do dotarcia w krótkim czasie.
2. Który rodzic odbiera które dziecko ze szkoły/przedszkola w nagłych przypadkach? Trzeba się umówić: jeśli „meteor” uderzy w ziemię to ja jadę po Krzysia do przedszkola a ty jedziesz po Hanię do szkoły i spotykamy się w domu (a może pod pomnikiem).
3. Jak będziemy się komunikować w razie gdyby komórki przestały działać? A może jeśli sieć padnie uznajemy, że jest atak terrorystyczny i wszyscy niezależnie od wykonywanych czynności natychmiast wracamy do domu?
4. Gdzie się spotykamy jeśli nie ma możliwości dotrzeć do domu?
5. W jakiej kolejności ewakuujemy się z domu i w jaki sposób w razie np. pożaru? Tzn. Kto łapie dzieci? Kto łapie ubrania (jeśli jest możliwość), kto łapie

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

dokumenty (jeśli jest możliwość), gdzie są kluczyki od auta, czy wkładamy buty i czy są one gotowe do założenia?

6. Czy wszyscy znają najkrótsze / najszybsze i zapasowe drogi z pracy/domu/szkoły do szkoły/domu/pracy?
7. Jeśli będzie trzeba się ewakuować (bo np. dom nam się spalił) to gdzie? Czy mamy babcię / ciocię / wujka / przyjaciół którzy dadzą nam schronienie? Czy mamy to z nimi wcześniej ustalone?
8. Czy dzieci znają numer alarmowy 112 i wiedzą jak z niego skorzystać? Czy znają inne numery alarmowe? Jeśli nie to trzeba dzieci tej umiejętności nauczyć.
9. Czy dzieci znają adresy domu, szkoły, miejsca zatrudnienia rodziców?
10. Czy mamy umiejętności przydatne w trudnych chwilach np. kursy pierwszej pomocy medycznej, samoobrony, kursy survivalowe, podstawowe umiejętności majsterkowania lub uprawy roślin czy szycia?
11. Czy jesteśmy zdrowi? Czy nasi najbliżsi są zdrowi? Warto zadbać o siebie już teraz gdy jest to relatywnie łatwe. Przebadać się, zadbać o formę, wyleczyć zęby, czy kontuzje kontuzje. Gdy przyjdzie „godzina w” będzie to niemożliwe.

### 2.2 Przygotowanie dzieci i podstawowe umiejętności

Dzieci powinny posiadać minimum odpowiednich umiejętności stosownie do wieku. Jest to moja osobista opinia pewnego minimum bazująca na własnych przeżyciach.

Dzieci małe powinny znać (3-6 lat):

- Podstawowe dane swoje i swojej rodziny (imię nazwisko, adres, imiona rodziców, zawody rodziców)
- Zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i przechodzenia przez jezdnię
- Powinny wiedzieć co robić gdy się zgubią
  - Jeśli jest w zasięgu wzroku zgłosić się do policjanta
  - Jeśli jest w pobliżu poprosić o pomoc kobietę z dziećmi
  - Jeśli zgubiło się w centrum handlowym powinno umieć znaleźć pracownika lub ochroniarza i ich poprosić o pomoc
  - Powinny wiedzieć, że pod żadnym pozorem nie wolno im iść nigdzie z nieznajomymi. Nawet z tymi których poprosili o pomoc. Pomoc ma przyjść na miejscu. Każdy dorosły ma telefon, a numer 112 jest darmowy. Jeśli dorosły próbuje nakłonić dziecko do pójścia z nim powinno wiedzieć, że ma krzyczeć o pomoc. Ma krzyczeć „nie znam Pana / Pani... nie jesteś moją mamą/tatą.... Zostaw mnie”
  - Powinny wiedzieć by nie rozmawiać z nieznajomymi, nie otwierać drzwi domu nieznajomym, nie przyjmować prezentów od osób których nie znają i nie wsiadać do samochodu obcej osoby.





**NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA**

## Dzieci w wieku 7-9 lat

- Powinny wiedzieć do czego służy numer 112 i jak dzwonić po pomoc. Powinny również znać pozostałe numery alarmowe. Powinny wiedzieć, że każda komórka daje możliwość zadzwonienia na 112. Powinny wiedzieć jak uruchomić dowolny telefon w celu zadzwonienia na 112.
- Powinny znać podstawowe zasady zachowania się w razie np. pożaru, czy black out-u. Powinny znać drogi ewakuacyjne w szkoły, czy w domu. Powinny wiedzieć, którędy należy się wydostać i w jaki sposób. Powinny wiedzieć, gdzie są latarki w domu i umieć je obsłużyć.
- Powinny znać zasady bezpiecznego obchodzenia się z ogniem
- Powinny znać zasady działania większości sprzętów domowych (RTV AGD) i bezpiecznej ich obsługi
- Powinny znać okolicę swojego domu i szkoły. Powinny znać drogę ze szkoły do domu, żeby w razie niezbędnej konieczności samodzielnie wrócić do domu.
- Powinny posiadać podstawowe umiejętności związane z przygotowaniem posiłków. Powinny wiedzieć, że warzywa i owoce należy myć. Powinny wiedzieć jak zrobić sobie kanapkę i jak odróżnić jedzenie zdatne i nie zdatne do jedzenia.



## Dzieci w wieku 10-15 lat

- Powinny umieć rozpoznawać podstawowe zagrożenia dookoła siebie np jak znajdują się w niebezpiecznej dzielnicy lub wśród niebezpiecznych ludzi
- Powinny umieć zareagować gdy ktoś dookoła nich zachowuje się w sposób niebezpieczny. Np zwrócić uwagę rówieśnikom lub zadzwonić po policję jeśli widzą bójkę.
- Powinny być w stanie przygotować sobie samodzielnie posiłek i bezpiecznie zagotować wodę lub odgrzać obiad
- Powinny umieć bezpiecznie rozpaścić ognisko i zebrać drewno na opał.
- Powinny znać zasady bezpiecznego korzystania z internetu i znać zagrożenia z tym związane



## Młodzież w wieku 15lat i wyżej

- Powinna znać zasady pierwszej pomocy medycznej
- Powinna umieć zareagować w sytuacji niebezpiecznej
- Powinna umieć rozpoznawać zagrożenia i zachowania się w sposób bezpieczny
- Powinna znać zasady używania gaśnic i ich bezpiecznej obsługi
- Powinna umieć przygotować prosty obiad dla całej rodziny
- Powinna umieć krytycznie myśleć i wyciągać własne wnioski

**NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA**

---

**2.3 Przygotowanie mieszkania / domu**

Oczywistym jest, że na wszystkie sytuacje nie będziemy w stanie się przygotować. Nie ma takiej możliwości. Jednak są pewne podstawowe rzeczy, które można i warto zrobić, są rzeczy które warto zgromadzić w zapasie (choćby minimalnym) by w razie nieprzewidzianej sytuacji mieć możliwości i nie panikować, a w razie potrzeby działać.

W pierwszej kolejności oczywista oczywistość: ubezpieczenie! Od zalania, od pożaru, powodzi, wichury, włamania itp. Są to zdarzenia, które może na codzien nie spędzają snu z powiek, jednak gdy już się pojawią (a pojawiają się) nieprzygotowanym rujną życie.

Drugą podstawą jest zadbanie o sprawność techniczna domu. Ma to przede wszystkim znaczenie prewencyjne. Faktem jest, że w większości nie jesteśmy budowlańcami i ekspertami inżynierami. Ale gniazdko wyrwane ze ściany to dokręcić już możemy. Okna wyregulować, czy odstające z elewacji deski lub inne elementy przybić na miejsce lub choćby posprzątać na ogródku by w razie wichury nic nie latało w powietrzu i nie stanowiło zagrożenie dla nas i sąsiadów. Spokojnie jesteśmy też w stanie przypilnować byśmy nie wpinali wszystkich urządzeń w jedno gniazdko jak również by przeczyścić z kurzu kratki wentylacyjne by pionowy wentylacyjny mogły robić swobodnie swoją robotę. Możemy zabrać z dróg ewakuacyjnych (klatek schodowych i korytarzy) przeszkadzające meble, rowery itp rzeczy odłożone na później, a zalegające latami. Wiem, że kwiaty na półpiętrze klatki schodowej wyglądają ładnie. Jednak zastanówmy się czy ratownik medyczny z noszami idący do sąsiada zmieści się i będzie w stanie dotrzeć do niego na czas.

Dalszym elementem przygotowania jest odpowiednie wyposażenie domu w rzeczy, materiały i środki, które pomogą przetrwać w momentach zagrożenia i trudnych czasach. Można podzielić je na kilka grup.

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

### 1. Woda

Woda jest najważniejszym składnikiem niezbędnym do życia. Na trudne czasy powinniśmy więc zatem przygotować sobie zapas w razie gdyby wodociągi zostały z jakiegoś powodu wyłączone. Niezbędne minimum to 3 litry na osobę na dzień. Mówimy tu jedynie o wodzie do picia. Jeśli myślimy o zgromadzeniu wody jeszcze do celów podstawowej higieny to trzeba przygotować 10 litrów na osobę na dzień. Na ile dni?



Przyjmujemy zapas na 3-14 dni. Co dla czteroosobowej rodziny razem daje między 36 a 560 litrów wody. Jest duża ilość jednak pewne minimum trzeba mieć. Warto się zastanowić nad alternatywnymi źródłami pozyskiwania wody. Np w niektórych mieszkaniach / domach znajdują się boilery. Dobrym pomysłem jest łapanie deszczówki np.za pomocą płachty brezentowej lub bezpośrednio z rynny. Wodę można czerpać również z rzek i jezior jednak z nich korzystajmy w zupełnej ostateczności. Przy korzystaniu z alternatywnych źródeł należy pomyśleć o oczyszczeniu wody i jej dezynfekcji. Podstawową metodą dezynfekcji wody jest gotowanie jednak warto zaopatrzyć się w dodatkowe narzędzia do oskarżania i filtrowania wody np tabletki do odkażania wody Javel Aqua lub słomkowe filtry do wody firmy Sawyer. Są to narzędzia którymi (obok gotowania) można się posłużyć by oczyścić i zdezynfekować wodę by była zdatna do picia. Alternatywnym sposobem odkażania wody jest użycie chemii basenowej, chloru lub aktywnego tlenu. Należy jednak bardzo uważać z dawkowaniem z uwagi na groźbę ciężkiego zatrucia.

### 2.Jedzenie

Przygotowujemy zapas jedzenia tak jak wody minimum na 3-14 dni w ilości wystarczającej dla każdego członka rodziny. Przyjmuje się, że powinny być to artykuły spożywcze o długim terminie przydatności do spożycia i niewielkich wymaganiach co do przygotowania. Najlepiej z małą ilością wody lub bez i z małą ilością gotowania lub bez gotowania. W tym wypadku sprawdzą się:



- konserwy mięsne, warzywne i owocowe
- Różnego rodzaju czekolady i batoniki
- Masło orzechowe i dżemy.
- Ryż, kasza, makaron, płatki owsiane, fasola
- Mleko w proszku, kawa instant, herbata
- Sól, cukier, przyprawy

Trzeba pamiętać jednak by zgromadzoną żywność wymieniać co jakiś czas. Najlepiej po przez bierzące jej spożywanie i zastępowanie w jej miejsce nowymi, świeższymi produktami. Alternatywnie można wykorzystać jako żywność awaryjną racje NRG5, które mają przydatność do spożycia 25lat. Można je raz kupić i

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

wsadzić w kąt nie musząc troszczyć się o stan zawartości naszej awaryjnej spiżarni. Mają postać sprasowanych kostek, które posiadają wszystkie składniki odżywcze, mają słodkawy smak i można je spożywać za równo na zimno jak i na ciepło (dolewając trochę gorącej wody) w postaci owsianko podobnej papki.

Moim zdaniem jednak najlepszym wyjściem jest połączenie obu tych rozwiązań. Czyli w pierwszej kolejności rozbudowanie spiżarni o produkty, które i tak spożywamy na codzień i posiadanie ich zwyczajnie więcej z zapasem na kilka dni. W drugiej kolejności zapas awaryjnych racji NRG5. Dobrym (choć kosztownym) i wartym rozważenia produktem są posiłki liofilizowane. Są to normalne posiłki, które po przejściu procesu liofilizacji mają postać proszku. Po dodaniu gorącej wody można cieszyć się normalnym i od razu gotowym daniem. Mają relatywnie długą przydatność do spożycia, są smaczne i proste w użyciu choć jak wspomniałem wcześniej, są drogie.

Należy pamiętać, że w razie „W” zgromadzone produkty należy spożywać zgodnie z ich przydatnością do spożycia. Najpierw spożywamy rzeczy z lodówki i zamrażalnika czyli to co zepsuje się najszybciej (nabiał i mięso), potem zapasy suche i konserwowe, a na koniec racje awaryjne np NRG5 i liofilizaty.

### 3. Leki/apteczka



Przygotowując się na ciężkie czasy zwyczajnie nie sposób zrobić dużego zapasu leków raz na zawsze. Mają one, krótki termin przydatności do spożycia po którym ich skuteczność spada. Jednak posiadanie jednego czy dwóch opakowań więcej nikomu krzywdy nie zrobi. Trzeba jednak mieć na uwadze terminy i kontrolować co jakiś czas czy posiadane przez nas tabletki nie są już przeterminowane. Oczywiście

trzeba je potem zastąpić nowymi.

W pierwszej kolejności powinniśmy zaopatrzyć się w leki, które przyjmujemy na stałe (np. Leki na cukrzycę, astmę, tarczycę, ciśnienie czy serce). Ich niewielki zapas pozwoli spać spokojnie gdy apteki będą zamknięte, a da to bufor bezpieczeństwa na zrobienie planu i działanie bez panikowania.

W drugiej kolejności środki przeciwbiegunkowe i przeciwodwodnieniowe. Opakowanie lub dwa węgla aktywnego i elektrolitów mogą dosłownie uratować nam życie. Statystyki pokazują, że odwodnienie spowodowane zatruciem pokarmowym jest bardzo częstym zabójcą. W sytuacji wojen czy kataklizmów naturalnych bardzo łatwo o takie zatrucie w wyniku np wypicia zanieczyszczonej wody lub spożycia przeterminowanej żywności.

Trzecie w kolejności będą środki przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Tabletki i syropy z ibuprofenem, paracetamolem, czy pyralginą. Przed użyciem jakiegokolwiek leku należy w pierwszej kolejności zapoznać się z ulotką i dawkowaniem! Zanim podasz/weźmiesz upewnij się czy chory nie jest uczulony na dany lek. Jeśli jest podaj inny lub wezwij pomoc.



## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

Bardzo ważnym elementem apteczki powinny być witaminy. Podstawowe suplementy witaminowe w szczególności z wysoką zawartością wit.C, D3, B12, magnez, wapń.



W apteczce powinny się znaleźć również środki opatrunkowe i do tamowania krwotoków:

- plastry na skaleczenia w różnych rozmiarach,
- Bandaże (najlepiej wojskowe opatrunki)
- Gumowe rękawiczki (3 pary)
- Nożyczki do cięcia ubrań
- Chusta trójkątna
- Folia NRC (dla każdego członka rodziny)
- Pocket mask (maska do sztucznego oddychania)
- Przynajmniej jedna markowa staza (miej na uwadze, że wojskowe stazy mimo swojej skuteczności nie nadają się do użycia na małych dzieciach. Dla nich trzeba przygotować stazy gumowe).

Warto obejrzeć chociaż na YouTube jak się tamuje masywne krwotoki i zakłada stazy. Tamowanie większości rodzajów krwotoków jest relatywnie proste, a są to umiejętności ratujące życie! Szczerze polecam jednak zapisanie się na kurs pierwszej pomocy lub bardziej zaawansowany kurs KPP.

### 4. Ciepło i gotowanie

Ciepło, szczególnie zimą i w bloku, może być bardzo złożonym problemem. Mieszkania w znacznej większości nie są wyposażone w kominki lub piece na opał. Piece kaflowe opalane węglem lub drewnem też należą już do rzadkości i raczej są demontowane. Jak zatem zachować ciepło? Jest wiele sposobów. W pierwszej kolejności można wykorzystać do tego celu turystyczne piecyki gazowe lub naftowe. Trzeba pamiętać przy tym,



by dla bezpieczeństwa, oddelegować jedną osobę do pilnowania płomienia i oczywiście zadbać o wentylację. Pamiętajmy o zgromadzeniu paliwa, które jednak przechowujemy z głową i w bezpiecznym miejscu daleko od potencjalnych źródeł ognia. Trzymajmy się zasady by ograniczać potrzeby cieplne. Szczególnie zimą. Ograniczmy życie rodzinne do jednego pomieszczenia i tylko je starajmy się ogrzać. Będzie to łatwiejsze i efektywniejsze. Miejmy zgromadzone ciepłe koce. Cienkie polarowe, ozdobne kocyki z pepco się nie liczą. Minimum po jednym kocu dla każdego członka rodziny. Pamiętajmy by ubierać się adekwatnie do temperatury. Nie za dużo, nie za mało. Spoczone ciało w wilgotnym ubraniu bardzo szybko się wychładza. W utrzymaniu odpowiedniej temperatury w pomieszczeniu może pomóc zawieszenie koca lub ciężkich kotar w oknach. Można również

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

przykleić na szyby folię bąbelkową. Takiego rodzaju bariery pomogą ograniczyć straty ciepła przez okna.

Gotowanie w warunkach gdy nie ma ani prądu, ani gazu w kuchence jest znaczącym kłopotem. Najlepsze do tego celu będą różnego rodzaju kuchenki turystyczne. Gazowe lub alkoholowe, choć garnek postawiony na grillu, na balkonie też skutecznie zagotuje wodę. Kuchenki alkoholowe są znacznie bezpieczniejsze od gazowych, z uwagi na fakt iż produktem spalania alkoholu jest woda, a gazu - czad. W sytuacji gdy mamy ograniczone możliwości ogrzewania i



wychładzające wietrzenie mieszkania trzeba ograniczać do minimum to kuchenka alkoholowa wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Ciepły posiłek jest ogromnie ważnym elementem dnia w sytuacji przetrwania. Nie tylko rozgrzewa, ale również poprawia nastrój. Ciepła kawa czy herbata lub gorąca czekolada mogą zdziałać cuda.

### 5. Higiena

Higiena osobista jest bardzo ważnym elementem przetrwania. Pomaga zachować nie tylko zdrowie ale i pozytywnie wpływa na psychikę. Podstawy podstaw dla typowego Polaka. Papier toaletowy. Rzecz, która w razie niebezpieczeństwa znika z półek sklepowych szybciej niż chleb, woda, czy konserwy. Miejmy zapas. Naprawdę. Tego nawet w czasie pokoju nigdy za wiele. A gdy brązowe walnie w wentylator będziemy mogli skupić się na rzeczach utrzymujących nas przy zdrowiu i życiu. Oczyszczalnią jest mydło. Kilka kostek w szufladzie nie zajmie za wiele miejsca. Warto mieć w zapasie również chusteczki higieniczne. Ich wykorzystanie w czasie kryzysu pomoże zaoszczędzić wodę. Zaoszczędzimy ją stosując również płyn do płukania jamy ustnej oraz płyn do dezynfekcji rąk. Poprawna higiena, szczególnie w sytuacji kryzysu (wojna, powódź, ciężka zima) uratuje więcej istnień ludzkich niż niejedno szpital.



Załatwianie potrzeb fizjologicznych jest bardzo kluczową i jednocześnie trudną do rozwiązania kwestią w czasie kryzysu. Jeśli nie ma prądu, to nie ma też wody w kranie, a w miastach siada też kanalizacja, która w ogromnej ilości miejsc jest tłoczona i działa na prąd. Jeśli zapowiada się długotrwały brak prądu konieczne jest zorganizowanie wychodków. Oczywiście na wsi łatwiejsze jest to niż w mieście. Jednak brak takich miejsc będzie najkrótszą drogą do epidemii. Można spokojnie przyjąć iż nie wolno korzystać z toalet gdy nie ma prądu.

## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

### 6. Prąd



Dziś wszystko działa na prąd. Bez niego trudno nam będzie funkcjonować nawet w czasie kryzysu. Co zrobić zatem gdy zabraknie go w gniazdku? Pierwszym i najłatwiejszym sposobem jest zgromadzenie zapasu baterii? Jakiego rodzaju? Każdego! A najwięcej sztuk do urządzeń, które posiadamy. Różnego rodzaju powerbanki są dobrym rozwiązaniem bo naładują komórki laptopy i tablety. W czasie kryzysu prąd często jest dostępny

przez kilka godzin na dobę. Można je wtedy ładować. Jako opcję warto rozważyć zakup stacji ładowania dającą dużo większy zapas energii i czas pracy. Niestety w ich przypadku wadą jest cena. W drugiej kolejności warto rozważyć zakup generatora. Problemem jednak jest zgromadzenie i przechowywanie odpowiedniego zapasu paliwa jak również hałas, który zwróci na nas uwagę. Co ma szansę w dobie kryzysu generować niebezpieczeństwo. Według mnie najlepszym rozwiązaniem na ładowanie urządzeń takich jak latarki, tablety, komórki są małe przenosne solary turystyczne. Szczególnie w połączeniu ze stacjami ładowania dają ciekawe combo które napewno okażą się dobrym narzędziem na czas kryzysu (a w czasie pokoju na kemping).

### 7. Środki pomoce w przetrwaniu

Listę przydatnych rzeczy oprócz tych wymienionych powyżej warto uzupełnić jeszcze o kilka dodatkowych i bardzo ważnych przedmiotów. Wszelkiego rodzaju latarki. Te na baterie (z zapasem baterii) i na dynamo. Najpraktyczniejsze będą czołówki. Duży zapas zwykłych świec, które może i nie dają za wiele światła, ale napewno pozwalają nocą funkcjonować jednocześnie oszczędzając prąd. Radio. Może być na baterię lub też na korbkę. W czasie kryzysu informacja będzie na wagę złota, która napewno pomoże zachować spokój nie zostawiając miejsca domysłom. Szczególnie gdy sieci komórkowe przestaną działać, a informacje o działaniu służb nie będą tak łatwo dostępne. Skrzynka narzędziowa wyposażona w komplet podstawowych narzędzi + WD40 i srebrną taśmę oraz trytki. Otwieracz do konserw, zapałki i zapalniczki, dobry nóż, łom.

### 8. Bezpieczeństwo

Historia za równo ta bliższa jak i dalsza pokazuje, że w czasie kryzysu niedobrzy ludzie próbują korzystać z okazji, że służby są zajęte ratowaniem innych. Dochodzi do ataków, kradzieży, dewastacji. Pamiętaj: jeśli zagraża tobie i twojej rodzinie niebezpieczeństwo to masz prawo do obrony! W najgorszym razie zawsze lepiej jest „być sądzonym przez dwunastu niż niesionym przez czterech”.





## NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA

Broń palna mimo swojej dość łatwej dostępności w Polsce nie jest ona popularnym narzędziem, ani wśród złodziei, ani wśród osób broniących się przed napastnikiem. Czasochłonność procedury trochę odstrasza mimo że nie trwa dłużej, ani nie jest bardziej kosztowna niż zwykle prawo jazdy. Warto jednak zaopatrzyć się w żel pieprzowy lub paralizator. Będą to bardzo pomocne narzędzia gdy nie jesteśmy ekspertami od brazylijskiego jujitsu lub krawmagi. Jednak swoją drogą dla celów ochrony siebie i swojej rodziny warto je poćwiczyć. Za równo paralizator jak i żel pieprzowy (UWAGA: NIE gaz pieprzowy) mają zadanie obezwładnić przeciwnika nie robiąc mu za bardzo krzywdy. Pamiętajmy iż nie każdy napastnik w dobie kryzysu musi być degeneratem. Może być zdesperowanym ojcem, na którego czeka głodne dziecko. Miejmy to na uwadze i pamiętajmy, że nie wszystko jest czarno-białe. Wykorzystanie pałek czy noży pozostawię dla sumienia każdego z nas. Jednak uważam, że nie są to narzędzia, na których jako jedynych chcielibyśmy opierać swoje bezpieczeństwo.

### 2.4 Plecak uciezkowy.



Jest to plecak przygotowany na wypadek nagłej ewakuacji. Sceny z II Wojny Światowej gdy naziści dawali kilka minut na wyprowadzkę miejmy nadzieję nigdy nie wrócą. Jednak szybka ucieczka z płonącego bloku jest już scenariuszem, choć mało prawdopodobnym to jednak takim, który potrafimy sobie wyobrazić. Czym jest tak na prawdę? Jest zbiorem niezbędnych do przetrwania w krótkim czasie rzeczy, spakowanymi w uporządkowany i skondensowany sposób.

Zawartość tego plecaka będzie się różnić zależnie od miejsca w którym mieszkamy, pory roku i rodzaju zagrożenia jakie przewidujemy i jak sobie z tym zagrożeniem będziemy radzić. Są jednak podstawy, które taki plecak powinien zawierać. No i pamiętajmy, że skoro się decydujemy zbudować plecak uciezkowy to budujemy go dla KAŻDEGO członka rodziny i adekwatnie na jego potrzeby. W plecaku np sześciolatka nie będzie przedmiotów niebezpiecznych takich jak siekiera czy nóż, ale nic nie stoi na przeszkodzie by miał w nim swój koc, zmianę ubrań, kilka batoników/kabanosów i butelkę lub dwie wody z kubkiem do picia.

Budując taki plecak trzymamy się zasady, że ma on nam pomóc bezpiecznie przetrwać ten pierwszy i najgorszy okres. Nie musi być nam wygodnie. Ale musi być bezpiecznie. Co zatem?



**NIEZBĘDNIK NA WYPADEK ZAGROŻENIA**

---

Lista:

1. Woda + filtr do wody i jedzenie na dwa dni
2. Kurtka przeciw deszczowa
3. Apteczka (leki indywidualne, ibuprofen, paracetamol, przeciw nudnościom i wymiotom, elektrolity, maść np trybiotyki, plastry, bandaż z opatrunkiem (wojskowy), staza, nożyczki, chusta trójkątna, folia NRC)
4. Śpiwór / ciepły koc
5. Latarka czołówka + baterie
6. Zapalniczka i zapałki + świeczka
7. Radio na baterie lub korbkę
8. Zmianę ubrań
9. Naładowany powerbank do telefonu
10. Nóż, piła turystyczna, mały łom, multitool
11. Sznurek, srebrna taśma, trytki
12. Ołówek i notes, mapa i kompas
13. Kopie najważniejszych dokumentów i ich skany na pendrive
14. Trochę gotówki w małych nominałach.

Plecak najlepiej niech będzie zwykły nie taktyczny, nie rzucający się w oczy. Gdy ubierzemy się militarnie ryzykujemy zwrócenie na siebie uwagi jako potencjalne źródło dawania pomocy (bo wyglądać będziemy jak żołnierz) lub potencjalne źródło zapasów, które można ukraść w wyniku napadu. Przy ewakuacji nie chcemy zwracać na siebie uwagi. Musi jednak zapewniać on minimum komfortu przy noszeniu. Pamiętajmy też, że plecak uciezkowy budujemy wraz z planem i celem ucieczki. Budujemy go pod ten plan. Bo jeśli plan mówi, że wiemy przed wojną do lasu to potrzebę jest nam też schronienie w postaci choćby namiotu i przynajmniej jeden pojemnik w którym będziemy gotować wodę. A jeśli uciekamy z płonącego mieszkania to wystarczy nam coś do ubrania i kluczyki do samochodu, żeby dojechać do bliskich.

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

### 3. Zagrożenia czasu pokoju

Jest wiele różnego rodzaju zagrożeń związanych z codziennym życiem. Część z nich na pierwszy rzut oka może wydawać się dość prozaiczna, ale ich zaniedbanie może spowodować tragedię. Większości wypadków i komplikacji można jednak uniknąć trzymając się kilku podstawowych zasad. Jeśli do wypadku już dojdzie stosując wiedzę ogólną (np. Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej) można zapobiec tragedii. Trzeba tylko chcieć, trzeba działać! Dlaczego?

Typowy czas przyjazdu karateki i straży pożarnej na miejsce zdarzenia w mieście powinien wynosić około 8 min. Czas ten poza miastem oczywiście się wydłuża, a w godzinach szczytu to można go między bajki włożyć. Jednak nawet jeśli przyjmujemy, że żyjemy w idealnym świecie i służby zawsze są w ciągu 10 minut (a nie żyjemy w idealnym świecie) to te 10 minut jest czasem w którym naprawdę wiele się może zdarzyć. Jest to czas w którym nasze życie i życie naszych bliskich zależy tylko i wyłącznie od nas. **DZIAŁAJMY!!**

#### 3.1 Pożary

Poprawnie używaj domowych instalacji: elektrycznej, gazowej, grzewczej oraz wentylacyjnej. Unikaj samodzielnych przeróbek i prowizorek. Poddawaj wszystkie instalacje okresowym kontrolą. Wyposaż dom w czujkę dymu, tlenu węgla i gazu oraz gaśnice i koc gaśniczy (i naucz się z nich korzystać). Ucz dzieci podstawowych dobrych praktyk korzystania z instalacji.



#### **Dobre praktyki używania instalacji elektrycznej:**

- nie przeciążaj instalacji
- nie używaj uszkodzonego sprzętu elektrycznego
- Nie wpinaj do jednego gniazdka wielu urządzeń na raz
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych blisko łatwopalnych materiałów
- Wyrwane gniazdka od razu naprawiaj
- Nie rozwijaj przedłużaczy na drogach ewakuacyjnych
- Używaj sprzętów z oznaczeniem CE
- Ustawiaj urządzenia tak by miały możliwość wentylacji i nie nagrzewały się
- Nie ładuj komórki pod poduszką, żeby się nie nagrzewała
- Nie używaj napuchniętych baterii
- Jak się kable grzeją to nie używaj urządzeń nimi podpiętych
- Odkurz z kurzy komputer i jego wnętrze

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

### Dobre praktyki używania instalacji gazowej:

- używaj urządzenia z oznaczeniem CE
- Nie używaj kuchni gazowej do ogrzewania mieszkania. Powoduje ono ubytki tlenu i nagromadzenie się tlenku węgla w powietrzu
- Używaj kuchenki z wyłącznikiem przeciwwypływowym
- Nie zatykaj i zlecaj okresowe czyszczenie kanałów kominowych
- Nie przechowuj butli gazowych poniżej poziomu gruntu. Gaz jest lżejszy od powietrza i będzie zalegać w pomieszczeniu grożąc wybuchem
- Jeśli w mieszkaniu jest instalacja gazu ziemnego to nie można korzystać z gazu płynnego.
- Nie przechowuj w mieszkaniu więcej niż 2 butli po 11kg każda.

### Jeśli poczujesz ulatniający się gaz:

- Wezwij pogotowie gazowe, powiadom sąsiadów krzykiem i pukaniem do drzwi, nie używaj dzwonków elektrycznych
- Nie włączaj światła
- Nie używaj zapalek i zapalniczki
- Zamknij główny zawór bezpieczeństwa (wiedz najpierw gdzie się znajduje i jak działa)
- Otwórz szeroko okna
- Wyjdź z budynku

### Dobre praktyki używania instalacji grzewczej z piecami na paliwo stałe, ciekłe i gazowe:

- Okresowo sprawdzanie drożności przewodów kominowych i wentylacyjnych
- Okresowe czyszczenie przewodów kominowych i wentylacyjnych
- Trzymanie materiałów palnych z dala od pieca i w odległości minimum 0.5m o drzwiczek wycierowych i kontrolnych

### Truizmy i ogólne zasady bezpieczeństwa:

- pilnuj by dzieci nie bawiły się ogniem
- nie pal śmieci
- nie pal papierosów w łóżku
- nie pal latających lampionów szczęścia
- nie zapalaj świeczek w pobliżu firan i innych łatwopalnych przedmiotów
- nie zostawiaj gotującego się jedzenia na kuchence bez dozoru

### Jeśli dojdzie już do pożaru.

Od twojego działania zależeć będzie życie twoje i twojej rodziny.

1. Postaraj się zgasić ogień w zarodku (wodą, gaśnicą, kocem gaśniczym). Jeśli pali się tłuszcz na patelni przykryj ją szczelnie pokrywką lub zwilżoną i wyciśniętą szmatą. Jeśli pali się twoje ubranie to połóż się na ziemi i turlaj się. Nie biegnij. Nie gaś wodą urządzeń elektrycznych pod napięciem.
2. Jeśli się nie udało zdusić ognia w zarodku - ewakuuj swoją rodzinę. Jednocześnie krzykiem informując o pożarze



## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

- sąsiadów, a jeśli to możliwe zabierz ze sobą najważniejsze dokumenty i leki (jeśli są przyjmowane na stałe)
3. Zadzwoń na straż pożarną (Przedstaw się, podaj adres i krótko opisz co się pali, jeśli wiesz go powiedz ile osób zostało w budynku i ile znajduje się w niebezpieczeństwie. Po rozłączeniu się pozostań przy telefonie).
  4. Jeśli jest to bezpieczne: spróbuj odłączyć dopływ gazu i prądu. Jeśli nie wiesz gdzie są główne wyłączniki - dowiedz się i naucz z nich korzystać.
  5. Jeśli masz możliwość i jest to bezpieczne pomóż innym w dalszej ewakuacji.

### Ewakuacja:

1. Nie dopuść by ogień odciął Ci drogę ucieczki
2. Zakryj usta i nos zmoczoną tkaniną i osłoń się czymś trudno palnym
3. Poruszaj się wzdłuż ścian, a jeśli to konieczne przemieszczaj się przy podłodze gdzie zadymienie i temperatura są dużo mniejsze
4. Zbadaj drzwi zanim je otworzysz czy nie są gorące. Jeśli są zimne możesz przejść przez nie dalej.
5. Jeśli ogień odetnie ci drogę ucieczki przejdź w pokoju z balkonem lub oknem. Zamknij za sobą drzwi (nie na klucz). Wzywaj pomocy z balkonu lub okna. Jeśli zadymienie będzie duże połóż się na podłodze balkonu lub pod oknem i nakryj grubym niepalnym kocem.

Gaśnice są bardzo dobrym narzędziem pozwalającym na szybką i skuteczną reakcję szczególnie we wczesnym stadium pożaru. Na rynku są dostępne różne rodzaje i różne wielkości gaśnic. Nie ma co oszczędzać. Nasz dom czy mieszkanie kosztują wielokrotnie więcej. Również nic nie stoi na przeszkodzie, by mieć kilka gaśnic. Np. Jedną dedykowaną do kuchni, a drugą w jakimś innym dogodnym i łatwo dostępnym miejscu. Wyposażmy nasz dom w podstawową gaśnicę typu ABC, a w kuchni trzymajmy gaśnicę ABF.

### Oznaczenia gaśnic:

Oznaczenie gaśnicy	Rodzaj palącego się materiału
A	Požary materiałów stałych, zwykle pochodzenia organicznego (np. węgiel, drewno, papier).
B	Požary cieczy (np. paliwa) i materiałów stałych topiących się.
C	Požary gazów (np. metan, propan-butan).
D	Požary metali (np. sód, potas, magnez).
F	Požary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

Pamiętaj, że ogień rozprzestrzenia się bardzo szybko, a palące się rzeczy wydzielają trujące dymy, które są tak samo niebezpieczne jak same płomienie. Prawidłowa i szybka reakcja z użyciem gaśnicy może bardzo szybko i skutecznie zapobiec dużej tragedii.

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

## Źle



Ogień zaatakować zgodnie z kierunkiem wiatru.

## Dobrze



Pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części.



Ciała stałe gasić kierując strumień środka gaśniczego na płomień z dołu, a nie z góry.



Gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będących pod napięciem! Używać gaśnic do tego przeznaczonych.



Ciała ciekłe i gazy gasić z góry do dołu.



Mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej użyciu.



Po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie (nawrót ognia).



Po użyciu gaśnicy nie zawieszать, tylko ponownie napełnić lub wymienić na nową.





## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

Po pożarze nie wchodzić do mieszkania/domu jeśli służby nie stwierdzą, że jest bezpiecznie. Nie włączaj instalacji elektrycznej i gazowej przed wcześniejszym ich sprawdzeniem przez uprawnione osoby. Nim zaczniesz sprzątać wezwij agenta ubezpieczeniowego i wszystko dokładnie sfotografuj. Wyrzuć całe jedzenie i wszystkie lekarstwa które były narażone na wysoką temperaturę (łącznie z produktami z lodówki i zamrażalnika).

### 3.2 Śnieżyce i mrozy

Śnieżyce to duże opady śniegu połączone z silnym wiatrem. Widoczność jest mocno ograniczona. Tworzą się zasy trudniące komunikację, łączność, zaopatrzenie.

Należy śledzić prognozy pogody i komunikaty RCB. Ostrzeżenia przed silnymi śnieżycami i dużymi mrozami są zazwyczaj ogłaszane za równo przez komunikaty RCB jak i w radiu i telewizji. Dobre prognozy pogody można też znaleźć w internecie np. Na [www.meteo.pl](http://www.meteo.pl).



Po odebraniu komunikatu o nadchodzącej śnieżycy warto załatwić wszystkie niezbędne rzeczy zanim ona przyjdzie, a następnie pozostać w domu. Unikajmy wyjścia z domu w trakcie śnieżyc.

Dorym pomysłem jest przygotowanie domu na wypadek zasypania i blackout-u. Przygotujmy awaryjne zasilanie i ogrzewanie jak również zapas wody i jedzenia. Zaopatrmy się w ciepłe koce (po jednym dla każdego członka rodziny) i ubrania. Większość z tych rzeczy pewnie i tak mamy w domu jednak zrobmy ich przegląd i w razie konieczności uzupełnimy braki np w bateriach do latarek i radia oraz świeczkach i zapalniczkach. Powinniśmy mieć zgromadzone zapasy na przynajmniej 72h.

#### **Jeśli musisz wyjść z domu w trakcie silnego mrozu i śnieżycy:**

- Miej naładowany telefon
- Zachowaj szczególną ostrożność
- Zdejmij metalową biżuterię, ubierz się wielowarstwowo pamiętając o czapce, szaliku i rękawiczkach
- Zwracaj uwagę na zwisające sople i zwały śniegu na dachach
- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej

#### **Jeśli jedziesz gdzieś dalej:**

- Samochód musi być sprawny technicznie z zimowymi oponami i pełnym bakiem. Opcjonalnie wyposaż auto w łańcuchy na koła.
- Przygotuj i wyposaż odpowiednio samochód (śpiwór, prowiant, termos z ciepłym napojem, latarka, saperka)
- Miej naładowany telefon
- Podróżuj w ciągu dnia i powiadom rodzinę (znajomych) o celu podróży i planowanej godzinie dojechania na miejsce

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

### Jeśli utkniesz w drodze w zaspie:

- Pozostań w samochodzie i nie szukaj sam pomocy
- Zadzwoń po pomoc jeśli masz zasięg (poinformuj służby o swojej sytuacji)
- Oznacz samochód by był widoczny z daleka
- Sprawdź czy rura wydechowa nie jest schowana pod śniegiem
- Trzymaj włączone światła lecz uważa by nie rozładować akumulatora
- Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe w celu utrzymania krążenia krwi
- Okryj się kocem, a jeśli poruszasz się w więcej osób ściśnięcie się dla zachowania temperatury
- Jeśli przyjdzie wam nocować w aucie śpijcie na zmianę

### 3.3 Powódzie i podtopienia

Jeśli mieszkasz na terenach zalewowych to w pierwszej kolejności rozpocznij przygotowania od ubezpieczenia swojego domu. Następnie zgromadź odpowiednie materiały i narzędzia pomocne przy zabezpieczeniu domu przed wysoką wodą. Dobrym pomysłem jest zgromadzenie za wczasu zapasu worków na piasek i plandek foliowych. Jeśli środki na to pozwalają należy wykonać odpowiednią izolację fundamentów i ścian piwnic oraz przenieść na wyższe piętra urządzenia wrażliwe na zalanie.



Wszyscy domownicy powinni wiedzieć jak korzystać i gdzie się znajdują główne wyłączniki prądu, gazu i wody. Każdy domownik powinien znać adres i telefon bliskich do których udać się będzie można w razie ewakuacji. Bliscy będą mogli pełnić również rolę punktu kontaktowego.

Gdy to, że nasz dom zostanie zalany staje się pewne staramy się odpowiednio wcześniej przygotować budynek na uderzenie fali powodziowej wykorzystując folię i worki z piaskiem. Warto jednak rozważyć czy samemu nie zalać piwnic by napór wody nie zniszczył fundamentów. Wyższe piętra przygotowujemy do życia w trakcie zalania i przenosimy tam najcenniejsze rzeczy. Przygotujmy się do odcięcia wody, prądu i gazu. By ochronić dom przed cofaniem ścieków z kanalizacji do domu przygotujmy się do jej zatkania. Główne zawory i wyłączniki zabezpieczamy np folią przed zabrudzeniem. Przygotujmy się również do ewakuacji: plecak uciezkowy, dokumenty, najcenniejsze rzeczy. Dzieci i osoby starsze jeśli jest możliwość ewakuujemy ze strefy niebezpiecznej zanim fala powodziowa do nas dotrze. Środki chemiczne takie jak pestycydu, farby, lakiery przenosimy w bezpieczne miejsce, które nie będzie zalane. Zwierzęta przenosimy w bezpieczne miejsce, a w ostateczności przypilnujemy by nie były przywiązane czy uwięzione. Pozwólmy im uciec. Usuwamy z posesji samochody i parkujemy je na wyższym terenie. Zawsze pilnujemy by nasz telefon był naładowany. Słuchajmy informacji podawanych w radiu. Jeśli zostaniesz wytypowany lub poproszony o pomoc - pomagaj.

Gdy przyjdzie wysoka woda po pierwsze zachowaj spokój i zapobiegaj tworzeniu się paniki. Odłącz prąd, wodę i gaz, zatkaj kanalizację. Przejdź na wyższe piętro i czekaj aż woda opadnie. Miej zawsze naładowany telefon i słuchaj komunikatów w radiu. Bądź przygotowany na ewakuację. Nie używaj i nie pij wody ze studni może

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

być zatruta ściekami i chemikaliami. Dzieciom i osobom starszym przymocuj w widocznym miejscu kartkę z imieniem i nazwiskiem numerem telefonu, adresem i listą przyjmowanych leków. Jeśli jesteś zmuszony przekroczyć zalany obszar użyj tyczki do badania grunt przed sobą. Unikaj miejsc z wartkim nurtem.



Po powodzi nie spiesz się z powrotem. Poczekaj na oficjalny komunikat i zachowaj ostrożność. Drogi które były zalane mogą być osłabione. Przed wejściem do budynku sprawdź fundamenty i ściany czy nie są spękane i odchylone od pionu. Sprawdź stropy, schody i więźbę

dachową czy nie grożą zawaleniem. Wezwij fachowca jeśli masz wątpliwość. Wszystko fotografuj (zanim zaczniesz sprzątać) dla ubezpieczyciela. Nie włączaj sam instalacji. Wezwij fachowców by sprawdzili czy są bezpieczne i można z nich korzystać. Odpompowywanie wody z piwnic wykonuj stopniowo w celu uniknięcia zniszczenia fundamentów naporem wód gruntowych. Jeśli ich poziom jest wysoki poczekaj z pompowaniem aż opadnie. Jeśli widzisz, że woda napływa mimo pompowania przerwij i sprawdź co jest przyczyną. Pootwieraj okna i drzwi (wewnętrzne też) w celu osuszenia budynku. Jeśli to możliwe włącz ogrzewanie lub użyj przenośnych urządzeń grzewczych. Zdemontuj boazerię, panele itp w celu zlikwidowania rzeczy utrzymujących wilgoć oraz by uniknąć rozwojowi grzybów i pleśni. Po osuszeniu domu i jego konstrukcji odkaż cały budynek np wapnem chlorowanym, a elementy tego wymagające (np stropy drewniane) odpowiednio zaimpregnuj. Wyrzuć żywność zniszczoną i zalaną. Nie korzystaj z wody ze studni zanim jej nie odkazisz a służby nie sprawdzą czy jest zdatna do picia.

### 3.4 Burze i silny wiatr

Ostrzeżenia przed burzą i silnym wiatrem najczęściej są ogłaszane w radiu, telewizji i komunikatach RCB na 12-24h przed ich wystąpieniem. Mamy zatem czas by przygotować się na ich nadejście. W pierwszej kolejności nie planujmy wyjścia z domu w tym czasie. Pozostańmy w środku. Pozamykajmy okna i drzwi, a w razie konieczności dodatkowo je zabezpieczmy. Przeparkujmy auto by nie stało pod drzewem czy w pobliżu rusztowania lub innej konstrukcji mogącej się przewrócić. Uprzątnijmy ogród, balkon i parapety z rzeczy które może porwać wiatr. Sprawdź czy posiadasz zapas baterii, latarek i odbiornik radiowy. W trakcie burzy może dojść do awarii zasilania.



W trakcie burzy lub silnego wiatru nie wychodź z domu jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Rozważ wyłączenie gazu i elektryczności. Wyładowania



## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

atmosferyczne, które towarzyszą burzom mogą grozić zwarciami i niebezpieczeństwem porażenia prądem. Sprzęty wrażliwe na spięcia i wyładowania odłącz z gniazdek elektrycznych. Nie używaj wind gdyż istnieje ryzyko uwięzienia.

Przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, linii energetycznych, drzew itp. Gdy słyszysz grzmoty poszukaj schronienia lecz nie pod drzewami. Oddal się od zbiorników wodnych. Gdy burza zastanie cię na otwartej przestrzeni, przykucnij ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami (nie siadaj, nie kładź się) i wyłącz telefon. Jeśli jesteś w dużej grupie rozproszcie się. W razie porażenia prądem jednej osoby reszta będzie mogła jej pomóc. Gdy jesteś w samochodzie nie wychodź z niego bo działa on jak piorunochron.

### 3.5 Zagrożenia chemiczne



Zagrożenia chemiczne powstają przy uwolnieniu niebezpiecznych dla zdrowia i środowiska substancji chemicznych do atmosfery. Do uwolnienia może dojść w skutek awarii instalacji produkcyjnej lub przy transporcie środków chemicznych np. Przy rozszczelnieniu cysterny podczas wypadku samochodowego lub katastrofy kolejowej.

#### **Postępowanie w strefie bezpośredniego zagrożenia różni się w zależności od miejsca w którym się znajdujemy.**

##### Jeśli zagrożenie chemiczne wystąpiło w budynku:

- unikaj kontaktu z jakimkolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami - nie dotykaj ich i nie wężaj ich
- zamknij okna i opuść pomieszczenie zamykając za sobą drzwi
- wyłącz wentylator i klimatyzację
- chron swoje drogi oddechowe - oddychaj płytko przez ubranie lub ręcznik
- staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe

##### Jeśli zagrożenie chemiczne wystąpiło poza budynkiem:

- unikaj kontaktu z jakimkolwiek podejrzanymi substancjami i przedmiotami - nie dotykaj ich i nie wężaj ich
- chron swoje drogi oddechowe - oddychaj płytko przez ubranie lub ręcznik
- staraj się oddalić od niebezpiecznego obszaru najszybciej jak to możliwe

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

**Jeśli jesteś poza strefą bezpośredniego zagrożenia jednak usłyszałeś komunikat lub sygnał o zagrożeniu chemicznym również postępuj biorąc pod uwagę miejsce w którym się znajdujesz.**

Jeśli jesteś w samochodzie:

- zamknij okna
- wyłącz nawiew i klimatyzację
- słuchaj lokalnego radia
- jeśli wiesz gdzie znajduje się niebezpieczeństwo oddal się od niego

Jeśli jesteś poza budynkiem:

- udaj się do najbliższego budynku
- jeśli jest to możliwe poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru
- w miarę możliwości chroń drogi oddechowe np oddychając przez chusteczkę lub ubranie
- zostaw odzież wierzchnią i obuwie przed wejściem do budynku

Jak już znajdziesz się w budynku lub jeśli w nim jesteś:

- zostań w nim, substancje chemiczne będą miały trudniejszy dostęp Ciebie w budynku
- zamknij wszystkie okna i drzwi i w miarę możliwości uszczelnij je
- wyłącz wentylację i klimatyzację i w miarę możliwości zatkać otwory kominowe i kanały
- jeśli miałeś kontakt z niebezpiecznymi substancjami nie dotykaj oczu i ust i umyj się pod prysznicem a jeśli nie ma możliwości umyj ręce i twarz pod bieżącą wodą
- jeśli podejrzewasz, że gaz albo szkodliwe opary dostają się do środka oddychaj płytko przez wilgotne ubranie lub materiał
- słuchaj cały czas lokalnego radia lub tv i nadawanych komunikatów

### 3.6 Katastrofa budowlana

Jest niezamierzonym zdarzeniem skutkującym zniszczeniem całkowitym lub częściowym obiektu budowlanego lub jego części. Najważniejszym działaniem które można podjąć jest zapobieganie.

- Utrzymanie budynku i instalacji w odpowiednim stanie technicznym
- Zainstalowanie czujników dymu i gazu
- Zapewnienie odpowiednich warunków eksploatacji budynku (nie przeciążanie jego konstrukcji)
- Odśnieżanie dachów jeśli wystąpiły duże opady śniegu.



### **Podczas katastrofy budowlanej:**

- Niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję i Pogotowie Ratunkowe
- Oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia jeśli jest zagrożenie wycieku niebezpiecznych substancji i wybuchy
- Jeśli nie ma groźby pożaru lub wybuchu udziel pomocy poszkodowanym a w następnej kolejności stosuj się do poleceń służb ratowniczych

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

### **Opuszczając dom lub mieszkanie jeśli to możliwe:**

- Wyłącz instalację gazową, elektryczną i wodociągową
- Zabierz ze sobą ważne dokumenty, odzież, koce, leki, pieniądze, koce, żywność
- Zadbaj by dom opuścili wszyscy domownicy, pamiętaj o sąsiadach
- Zachowaj szczególną ostrożność
- Gdy nie da się wyjść przez drzwi, jeśli to możliwe wyjdź oknem

Jeśli nie masz możliwości wydostać się z mieszkania wywieś dobrze widoczną tkaninę jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy

### **Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):**

- Jeśli masz nieograniczony dostęp do powietrza - nawołuj pomocy w przeciwnym wypadku oszczędzaj tlen
- Jeśli masz telefon komórkowy - użyj go
- Stukaj w różne elementy (najlepiej metalowe) dając znać ratownikom o swojej obecności
- Zaznaczenie miejsca moczem ułatwi wytropienie cię przez psy ratownicze
- Oszczędzaj siły i zachowaj spokój

### **Po ustąpieniu zagrożenia**

- Nie utrudniaj pracy ratownikom
- Jeśli masz informacje pomocne w akcji ratowniczej to je przekaz
- Powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (np w pracy czy szkole)
- Udaj się na wskazane przez służby miejsce i nie wracaj na miejsce katastrofy
- Nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia inspekcji nadzoru budowlanego
- Jeśli doznałeś obrażeń zgłoś się do punktu pomocy medycznej (nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania, niektóre skutki mogą się ujawnić po kilku godzinach)

### **3.7 Niewypały/niewybuchy**

Niewypał - nabój który nie został odpalony wskutek zacięcia się broni, wadliwej lub uszkodzonej amunicji

Niewybuch - pocisk, który po uderzeniu w cel nie eksplodował. Za niewybuchy uważa się również środki wybuchowe pozbawione właściwego nadzoru i kontroli np. ukryte, niewiadomego pochodzenia, uszkodzone, przeterminowane itp.



### **Zapobieganie:**

- Nie wchodź na tereny oznakowane zakazem wstępu (poligony, strzelnice, place ćwiczeń, magazyny)
- Jeśli natknąłeś się na podejrzany przedmiot (np w kształcie bomby, pocisku artyleryjskiego lub moździerzowego) nie dotykaj go, nie podnoś go, nie manipuluj przy nim
- Zapoznaj swoje dzieci ze sposobem postępowania

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

### W przypadku znalezienia podejrzanego przedmiotu:

- Nie dotykaj go, a w szczególności nie podnoś go, nie przesuwaj i nie używaj wobec niego jakichkolwiek narzędzi
- Powiadom policję
- Do czasu przyjazdu policji pozostań w pobliżu znaleziska

### 3.8 Napad / rozbój



Spacerując po mieście lub wracając z imprezy bądźmy zawsze gotowi na możliwość wystąpienia sytuacji niebezpiecznej. Napady i rozboje zdarzają się najczęściej w sytuacjach gdy niczego się nie spodziewamy. Napastnicy najczęściej działają z zaskoczenia gdy nie jesteśmy gotowi. Zachowajmy więc odpowiednie środki ostrożności, które zminimalizują ryzyko napadu.

1. Jeśli nie musimy nie chodźmy do dzielnic, które są powszechnie uważane za niebezpieczne za równo w nocy jak i w dzień.
2. Spacerując po mieście chodnikiem idźmy przy krawężniku. Potencjalny napastnik nie wyskoczy nam nagle z bramy. Damy sobie w ten sposób szansę na wcześniejsze zareagowanie.
3. Gdy widzimy grupę potencjalnych napastników przejdźmy na drugą stronę ulicy lub zmieńmy kierunek iścia. Unikajmy sytuacji niebezpiecznych.
4. W nocy nigdy nie spacerujemy sami po mieście, a jeśli to możliwe przemieszczajmy się taksówkami.
5. Wracając z imprez używajmy taksówek lub rozważmy nocowanie u znajomych.
6. Jeśli już musimy iść do lub przez dzielnice o których wiemy że są niebezpieczne ubierzemy się w ubrania nie zwracające na siebie uwagi. Nic co mówiłoby, że mamy wartościowe przedmioty przy sobie.
7. Rozważ zapisanie się na kurs samoobrony
8. Rozważ zakup żelu pieprzowego lub paralizatora. Jednak pamiętaj, żeby poznać ich działanie oraz wszelkie za i przeciw ich użycia. W niebezpiecznych rejonach miej je w pogotowiu gotowe do działania. Do Pań: w sytuacji kryzysowej „w czarnej dziurze zwanej torebką” nie znajdziecie gazu na czas. Gdy czujecie że robi się niebezpiecznie miejcie „sprzęt” w ręku gotowy do użycia.



**ZAGROŻENIA CZASU POKOJU****Jeśli dojdzie do napadu lub gdy ktoś nam będzie groził:**

1. Zachowaj spokój. Panika może zachęcić napastnika do dalszej eskalacji. Postaraj się zapamiętać wygląd napastnika. Im więcej szczegółów tym lepiej.
2. Pamiętaj, że w razie zagrożenia masz prawo bronić swego życia wszelkimi dostępnymi metodami. Jednak rozważ czy napewno dasz radę. Rozważ czy oddanie telefonu lub/i portfela nie jest bezpieczniejszym rozwiązaniem.
3. Jeśli napastnik cię zaatakował broń się! Krzycz wzywając pomoc. Nie bądź bezradną ofiarą. Zapisanie się na kurs samoobrony w tym pomoże. Jeśli masz dostępne to użyj żelu pieprzowego lub paralizatora. Pamiętaj by nie straszyć napastnika nimi. To działanie MUSI być zaskoczenia.
4. Po obezwładnieniu napastnika - oddal się jak najszybciej z miejsca zdarzenia i dzwoń na policję!
5. Jeśli zostałaś/zostałeś pobita/pobity przez napastnika wezwij policję lub udaj się na komisariat. Jeśli potrzebujesz pomocy wezwij ją. Jeśli zdarzenie miało miejsce w dzień poproś przechodniów o pomoc. Skup się na proszeniu o pomoc kobiety. Kobiety są bardziej skłonne do pomocy niż mężczyźni.

Do rozbojów i napadów dochodzi za równo na ulicy jak i w domach czy sklepach. Dobre przygotowanie za wczasu skutecznie będzie przeciwdziałać potencjalnym niebezpiecznym sytuacjom.

1. Podstawowe zabezpieczenie przed napadem / rozbojem w domu: zamykaj drzwi i okna na noc. Okna na noc Max zostaw uchylone do góry, ale zamknięte. Nie ułatwiał napastnikom wejścia do domu. Niech chociaż narobią przy tym hałasu dając ci czas na reakcję i obronę.
2. Zaopatrz dom w podstawowe zabezpieczenia. Faktem jest, że żadne zabezpieczenia nie są nie do złamania. Jednak należy pamiętać iż złodzieje częściej wybierają domy, które są łatwym łupem. Nie ułatwiamy złodziejom sprawy.
3. W pierwszej kolejności dobre solidne ogrodzenie. Im cięższe do przeskoczenia tym lepiej.
4. Monitoring. Kamery skutecznie utrudniają agresorom zaplanowanie napadu i jednocześnie potem ułatwiają policji skuteczną ich identyfikację. Systemy monitoringu są dziś inwestycją relatywnie niedrogą i łatwo dostępną.
5. Można w domu zamontować alarm. Podczas napadu obudzi i zaalarmuje sąsiadów. Może nie przylecą nam z pomocą, ale napewno zadzwonią po policję „by nas uciszyła”.

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

6. Warto rozważyć jako opcje podpisanie umowy z firmą ochroniarską, która po włączeniu cichego alarmu (tzw. Napadówki) przyśle patrol interwencyjny.
7. Rozwieszenie nawet fałszywych plakietek o tym że nieruchomości jest chroniona przez agencję ochroniarską też jest opcją do rozważenia.
8. Ubezpieczamy dom od kradzieży / napadu.

Przed złodziejami nie ma stuprocentowej ochrony. Jednak należy pamiętać, że jeśli zostaniemy okradnięci pod naszą nieobecność to ... w sumie nic się nie stało. Żyjemy. Jednak gdy złodzieje wejdą do domu gdy jesteśmy to mamy odczynienia z rozbojem. **Gdy do niego dojdzie to:**

1. Zachowaj spokój. Panika może zachęcić napastnika do dalszej eskalacji. Postaraj się zapamiętać wygląd napastników, gdzie się poruszali po domu, czego dotykali. Im więcej szczegółów tym lepiej. Jeśli masz możliwość włącz alarm. Ten głośny i jeśli jest to ten cichy również.
2. Pamiętaj, że w razie zagrożenia masz prawo bronić swego życia wszelkimi dostępnymi metodami. Jednak rozważ czy napewno dasz radę tym bardziej gdy napastników jest kilku a w domu są twoje dzieci. Rozważ czy nie lepszym pomysłem jest oddanie cennych rzeczy. Dzieci (nawet jeśli „wygrasz” starcie) doświadczą traumy. Jej ograniczenie jest najważniejsze!
3. Wykonuj polecenia napastników w sposób spokojny jednak nie opieszali. Pamiętaj, że oni też są w stresie i przez ten stres łatwo o eskalację.
4. Wydawaj cenne rzeczy pilnując by każda kolejna rzecz była coraz mniej cenna. Czas gra na niekorzyść napastników i mogą zbiec uznając, że mają już wystarczająco.
5. Nie używaj przemocy jeśli oddanie kosztowności to jedyna rzecz jaka jest od Ciebie wymagana by ochronić życie i zdrowie swojej rodziny.

Po napadzie:

1. Natychmiast wezwij policję.
2. Jeśli to możliwe postaraj się nie zacierać śladów napadu.
3. Przekaż policji wszelkie informacje o napastnikach i zapamiętane szczegóły napadu.
4. Przekaż policji nagrania monitoringu i (jeśli posiadasz) zdjęcia skradzionych przedmiotów.
5. Zadbaj o spokój rodziny. Jeśli uznasz, że potrzeba skorzystaj z pomocy psychologa.

**ZAGROŻENIA CZASU POKOJU****3.9 Atak terrorystyczny**

Jest nieprzewidywalnym zdarzeniem. Może skutkować dużą liczbą ofiar, uszkodzeniem budynków, zakłóceniem w dostawach prądu wody i gazu, brakiem łączności telefonicznej i internetowej, ograniczonym dostępem do opieki medycznej i zawieszeniem funkcjonowania komunikacji miejskiej.

By zwiększyć swoje szanse na przeżycie i uniknięcie niebezpieczeństwa trzeba zawsze zachować czujność. Szczególnie zagrożone atakiem terrorystycznym są miejsca gdzie znajduje się duża liczba ludzi: centra handlowe, koncerty, kina, kościoły, miejsca wypoczynku.

Należy zwracać szczególną uwagę na:

- Osoby które przez dłuższy czas obserwują, fotografują lub filmują obiekty które mogą stać się celem zamachu (np. Lotniska, stacje metra, dworce kolejowe i autobusowe, obiekty sportowe, centra handlowe, kościoły)
- Częste spotkania nietypowo zachowujących się osób organizowane w wynajętych mieszkaniach
- Nagłą zmianę sposobu zachowania się i stylu życia sąsiadów w szczególności wypowiedzi, które mogą świadczyć o przyjęciu przez nich radykalnych poglądów
- Nietypowe zachowania kolegów z pracy np. Nieuzasadnione próby dotarcia do planów biurowca czy wnoszenie dokumentów lub materiałów które mogą być wykorzystane w działaniach terrorystów.

Ponadto na bezpośrednie zagrożenie atakiem terrorystycznym może wskazywać:

- Podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków)
- Osoby ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawiać pakunki w miejscach publicznych
- Pozostawione bez opieki w miejscach publicznych przedmioty typu teczki, plecaki, paczki
- Podejrzana zawartość przesyłki bez danych i adresu nadawcy bądź od nadawcy lub z miejsca z którego się nie spodziewamy
- Samochody a zwłaszcza furgonetki i ciężarówki pozostawione poza wyznaczonymi miejscami lub zaparkowane w sposób odbiegający od

## ZAGROŻENIA CZASU POKOJU

---

powszechnie przyjętych zasad (zwłaszcza w pobliżu kościołów, miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych lub zgromadzeń)

Zachowaj czujność i obserwuj otoczenie. Nie pozwól jednak by dopadła Cię paranoja. Polska to nie Afganistan. Jednak bądź świadomy, że choćby petarda odpalona w metrze dla żartu może doprowadzić do paniki i traktowania się na wzajem uciekających ludzi. Miej na uwadze wszelkie możliwości. Jeśli zaobserwujesz coś niepokojącego powiadom policję. Nie interweniuj samodzielnie. Nie próbuj obezwładniać podejrzanych osób. Nie podnoś pozostawionych samych sobie paczek, toreb, plecaków. Od sprawdzenia podejrzanych i potencjalnie niebezpiecznych rzeczy są służby.

### Zamach terrorystyczny z użyciem urządzeń wybuchowych

#### **GLÓWNA ZASADA:**

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

W celu zwiększenia swoich szans na przeżycie w razie ataku bombowego pamiętaj by zwrócić uwagę na kilka kwestii:

1. Bądź świadomy swojego otoczenia. Zwróć uwagę na rozmieszczenie dróg ewakuacyjnych, klatek schodowych i wyjść. Zwróć uwagę na lokalizację szklanych witryn sklepowych. Podczas ewakuacji z zagrożonego miejsca staraj się oddalić od nich.
2. Nie zostawiaj własnego bagażu bez opieki i zwracaj uwagę na pozostawione bez opieki inne pakunki.
3. W razie ogłoszenia zagrożenia bombowego nie bagatelizuj tej informacji. Oddal się z miejsca zagrożenia. Podczas ewakuacji pamiętaj że najważniejsze jest życie, nie mienie.
4. Zachowaj spokój.

Pamiętaj, że każdy pozostawiony bez opieki przedmiot z którego wystają kable, wydostaje się gaz, dziwny zapach, dźwięk lub wysypuje się proszek jest podejrzany. Tym bardziej jeśli zostawiła go soba, która szybko się oddala.

1. Nie podnoś go
2. Nie goń tej osoby.
3. Poinformuj wszystkich przebywających w pobliżu (starając się nie wywoływać paniki)
4. Poinformuj o zagrożeniu policję
5. Zabezpiecz miejsce i oddal się informując każdego o niebezpieczeństwie
6. Jeśli nikt Cię nie słucha i patrzą na ciebie jak na idiotę oddal się sam. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.
7. Po przybyciu policji przejmuje ona dalsze kierowanie akcją. Wykonuj polecenia funkcjonariuszy



**ZAGROŻENIA CZASU POKOJU****3.10 Strzelanina / aktywny zabójca**

Jest wyjątkowym zdarzeniem bo niezależnie od tego czy strzela zamachowiec, czy rozżalony nastolatek ze złamanym sercem twoja reakcja powinna być podobna. Niezależnie od powodów strzelca jego celem jest zwyczajnie zabić jak najwięcej ludzi. Właściwa reakcja na taki atak powinna być podporządkowana zasadzie „4u” :

**Uważaj, Uciekaj, Ukryj się, Udaremnij atak****1. Uważaj**

Zwracaj uwagę na nienaturalne zdarzenia i zachowania osób

- zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, lub sprawiające wrażenie że są pod wpływem narkotyków
- uranie nieadekwatne do pory roku lub miejsca

**2. Uciekaj**

Jeśli doszło do strzelaniny w miejscu gdzie jesteś -uciekaj. Nawet gdy inni nie chcą tego robić. Im dalej tym lepiej, poza teren obiektu, poza zasięg strzałów. Działaj szybko, skrycie i cicho, aby nie zwrócić na siebie uwagi.

**3. Ukryj się.**

Jeśli ucieczka nie wchodzi w grę - ukryj się. Odseparuj się od zagrożenia. Zabarykaduj się w trudno dostępnym miejscu. Wyłącz dzwonek i wibracje w telefonie lub wyłącz telefon. W pomieszczeniu gdzie jesteś nie włączaj światła. Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni padnij na ziemię i staraj się schować za jakąkolwiek osłoną.

4. Jeśli ucieczka i ukrycie się nie wchodzi w grę - udaremnij atak. Broń się wszelkimi metodami, sposobami i przedmiotami. Gaśnica, hydrant, noga od stołu. Wykorzystaj co masz pod ręką by obronić się przed strzelcem.

**ZAGROŻENIA CZASU POKOJU****3.11 Zachowanie w sytuacji zakładniczej**

Podstawową zasadą jest przeżycie. Nie wzbudzaj agresji terrorystów.

1. Jeśli usłyszałeś strzały - nie uciekaj. Padnij na ziemię najlepiej za jakąkolwiek osłoną.
2. Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystą
3. Wykonuj polecenia terrorystów. Ale nie rób tego gwałtownie. Nie dyskutuj z nimi. Na pytania odpowiadaj po namyśle.
4. Nie stawiaj oporu
5. Staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt że mają odczynienia z konkretnymi ludźmi - człowiekiem (personifikacja)
6. Staraj się zachować spokój. Znajdź postawę pośrednią między agresją, pasywnością i uległością
7. Nie zwracaj na siebie uwagi terrorystów (np. Przez dyskusowanie, częste zadawanie pytań, gwałtowne ruchy, obelgi, obraźliwe zwroty)
8. Pytaj o pozwolenie pójścia do toalety
9. Na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste
10. Jeśli jest to możliwe usuń / wyrzuć niepostrzeżenie oznaki zajmowanej pozycji zawodowej, które mogą spowodować agresję u terrorystów
11. Stawiaj sobie drobne cele (np. Uzyskanie wody, posiłku, opatrunku)
12. Stawiaj sobie przyszłe cele - co będziesz robił po uwolnieniu, uzasadniające wolę przeżycia
13. Staraj się utrzymać sprawność fizyczną i umysłową - myśl pozytywnie
14. Staraj się dbać o higienę osobistą
15. Pamiętaj, że wśród zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami
16. Nie blokuj drogi ucieczki terrorystom
17. Staraj się pamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia - może to pomóc organom ścigania w dalszych działaniach



**ZAGROŻENIA CZASU POKOJU**

---

**3.11 Postępowanie w trakcie operacji antyterrorystycznej**

1. Nie uciekaj z miejsca zdarzenia, nie wykonuj gwałtownych ruchów - możesz zostać uznany za terrorystę
2. Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę, trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy
3. Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów
4. Słuchaj poleń i instrukcji grupy antyterrorystycznej. Poddawaj się jej działaniu. Nawet jeżeli będą gwałtowne i agresywne. Nie dyskutuj. W trakcie przeprowadzania akcji antyterrorystycznej nie wiadomo do końca kto jest kim, więc wszyscy są traktowani na wszelki wypadek jako zagrożenie. Nie pozwól byś został pomyłony z terrorystą. Możesz ucierpieć na tej pomyłce.
5. Nie trzymaj oczu w przypadku użycia gazów łzawiących
6. Po wydaniu polecenia wyjścia - opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się na przykład w celu zabrania rzeczy osobistych, wychodź z rękoma uniesionymi nad głowę, dłonie otwarte i skierowane do przodu
7. Odpowiadaj a pytania funkcjonariuszy (przedstaw się i odpowiedz jak znalazłeś się na miejscu zamachu), bądź jednak przygotowany na traktowanie ciebie jako potencjalnego terrorystę dopóki twoja tożsamość nie zostanie potwierdzona
8. Staraj się uspokoić. Akcja antyterrorystyczna wywołuje zamieszanie i panikę oraz szok zakładników

**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ****4. Przygotowanie na wojnę**

Jak powiedział Paweł „Naval” Mateńczuk w którymś wywiadzie: „Na terenie Polski, kiedyś będzie wojna...”. Właśnie. Kiedyś czyli kiedy? Nie wiadomo. Jeszcze do niedawna słowo „wojna” było jedynie tematem do rozmów o historii lub rozważań z gier komputerowych. Nie było ono namacalną i realną możliwością. Dziś choć eksperci się spierają o możliwość wybuchu wojny między Rosją, a Polską (a NATO) to nie pozostaje żadnej wątpliwości, że jest to możliwość. Mało prawdopodobna, ale jednak. Wcześniej jej nie było, a dziś temat wojny jest na tapecie.

Warto zatem się przygotować. Tak jak szykujemy sobie ciepłe buty, kurtkę i czapkę gdy spodziewamy się, że może być zimno. Pewnie nie będzie, ale skoro jest taka możliwość to warto coś z tym zrobić.

**4.1 Po czym poznać że zbliża się godzina „W”?**

Należy sobie zdać sprawę z jednej ważnej rzeczy. Wojna NIGDY nie „wybucho”. Wojna nie jest nagłym i nie przewidywalnym zdarzeniem. Jej symptomy widać z dużym wyprzedzeniem. Początki rosyjskich przygotowań do agresji na Polskę np można zaobserwować już dziś. Zapowiedzi intencji Putina i jego ekipy w stosunku do Polski są jednoznaczne. Dążą do konfrontacji. Badają w ten sposób na ile sobie mogą pozwolić. Czy będziemy gotowi, czy też będziemy dla nich łatwym łupem. Zaatakują tylko wtedy gdy będziemy łatwym łupem. Przed 24 lutego 2022, a tak naprawdę kwietniem 2014 roku Putin bardzo otwarcie mówił o swoich zamiarach w stosunku do Ukrainy. Prowadził przygotowania od dawna. Wielu ekspertów już w grudniu 2021 było pewnych, że wojna w Ukrainie wybuchnie. Jaki z tego wniosek? Śledząc na bieżąco wydarzenia za równo za wschodnią jak i zachodnią granicą i słuchając komunikatów jesteśmy w stanie przewidzieć z jakimś przybliżeniem moment rozpoczęcia tzw działań kinetycznych. Należy

## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

---

pamiętać, iż działania wojenne rozpoczynają się dużo wcześniej zanim padną pierwsze strzały. Gdy wróg koncentruje swoje siły w okolicy naszych granic wtedy możemy mieć pewność, że coś będzie się działo. Słuchając wypowiedzi Putina i obserwując co jego wojska wyprawiają za wschodnią granicą można spodziewać się zagrożenia.

Innego rodzaju symptomem zbliżających się działań wojennych jest fakt odwołania z urlopów pracowników służb: policji, straży pożarnej, służb medycznych i ratowniczych no i oczywiście wszystkich żołnierzy. W następnej kolejności uruchomienie całego WOT i powołanie do służby czynnej rezerwistów. Nie są to rzeczy wprost widoczne i jednoznaczne. Jednak nie są niezauważalne, a są to symptomy wprowadzania w życie odpowiednich procedur w odpowiedzi na zapowiedź wojny.

Że coś się dzieje będzie można poznać po wzmożonym ruchu wojsk na drogach publicznych i na kolei. Będzie widać w Polsce poruszające się kolumny wojsk NATO. Pamiętajmy by ich nie fotografować, ani nie filmować, a tym bardziej nie udostępniać tych materiałów w internecie. Wzmożony i zauważalny ruch będzie widać nie tylko o okolicy garnizonów wojskowych, ale również daleko od nich.



W mediach za równo publicznych jak i prywatnych, w radiu i telewizji oraz w portalach internetowych będzie wrzało od spekulacji w komentarzach tego co się dzieje i kiedy się stanie. Natężenie tych spekulacji będzie wprost proporcjonalne do ryzyka. Poza tym po Ukrainie wątpliwe jest by oficjalna (rządowa) informacja o groźbie wybuchu wojny została zatajona, a oczywiste symptomy zbagatelizowane. W Polsce wszyscy będą dmuchać na zimne.

Kiedy wojna wybuchnie? Funkcjonalnie można przyjąć, że Polska jest w wojnie. Co prawda Rosyjsko - Ukraińskiej, ale jest. Nasz kraj wspiera Ukrainę, nasz sprzęt wojskowy broni Ukrainy i walczy przeciw Rosji. Wsparcie dla Ukrainy z całego świata dostarczane jest przez Polskę. W końcu (nie można przemilczeć tego faktu): rakiety spadły już na Polskę, a Rosja widzi w nas swojego wroga i otwarcie snuje militarne plany przeciw nam. Czyli wojna już wybuchła? Nie. Wojny nie wybuchają. Jesteśmy w fazie wojny, w której nie ma jeszcze działań zbrojnych. Nie jest to faza kinetyczna. Kiedy będzie faza kinetyczna? OBY NIGDY! Jest szansa, że nigdy nie przejdzie do fazy kinetycznej? Tak. Jest szansa, że dojdzie do fazy kinetycznej? Tak. Dlatego trzeba trzymać rękę na pulsie i być świadomym tego co się dzieje dookoła nas.



**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ****4.2 Psychika w trakcie wojny**

Piętno jakie na psychice człowieka odbija wojna jest ogromne. Nikt nie pozostaje na nie obojętny. Dotyka każdego. W trakcie wojny zwykłe normy społeczne idą w niepamięć. Dobrze działające relacje międzyludzkie w gronie rodziny czy znajomych ulegają zmianie. Należy o tym pamiętać i spodziewać się tych zmian.

Wojna i stres z nią związany wyciągają z nas pierwotne instynkty. Gdy policja zajęta jest „ważnymi wojennymi sprawami” ludzie z poczucia bezkarności zrzucają z siebie narzucone społecznie normy i zapominają o kulturze, prawie własności czy zwykłej ludzkiej przyzwoitości. Tłumacząc sobie w głowie „wyższą potrzebą własną” są zdolni do kradzieży, rozbojów czy napaści, a nawet morderstw. Do desperackich kroków szczególnie skłonni są ludzie, którzy nie byli przygotowani. Im trudniej jest utrzymać racjonalność i trzeźwość myślenia, wewnętrzną dyscyplinę i wyuczone normy. Osoby nieprzygotowane na kryzys są bardziej skłonne do przemocy i łamania prawa. Byle przeżyć. Mniejmy zatem ograniczone zaufanie do ludzi nas otaczających. Z naszą rodziną i znajomymi łącznie. W kryzysie jakim jest wojna nastąpi całkowite przewartościowanie priorytetów i zmiana relacji.

Bądźmy świadomi również zmian we własnej psychice oraz psychice najbliższych. Długotrwały duży stres, a wojna taki właśnie będzie powodować, może wpędzić nas w różnego typu stany depresyjne, lękowe czy histeryczne. Zaburzenia snu, zaburzenia trawienne (np. Bóle brzucha), nadpobudliwość i nerwowość. Czy osławione PTSD. Zwracajmy uwagę na zmiany w zachowaniu i reagujmy. Przede wszystkim rozmową. Wpieranie się na wzajem, żartowanie, gry planszowe, plany na przyszłość (po wojnie), oglądanie zdjęć z wakacji z przed wojny, zabawy w kalambury, modlitwa. Może to brzmie dziwnie, ale są to sposoby dzięki, którym nasza psychika ma szansę na reset i na przetrwanie.

Jeśli myślisz, że skoro żyjemy w cywilizowanym kraju to nie będzie źle. Że skoro nie jesteśmy Afganistanem, Somalią czy Jemenem to u nas będzie lepiej. Otóż nie. Psychika ludzka działa zaskakująco w czasach gdy liczy się przetrwanie. Świadczą o tym np relacje poszkodowanych w huraganie Katrina w USA w 2005. Świadczą o tym relacje mieszkańców Ukrainy z terenów okupowanych. Gdy liczy się przetrwanie moje i mojej najbliższej rodziny, twoje przetrwanie nie liczy się dla mnie. Gdy nie ma policji pod ręką i na telefon jak pizza w piątkowe popołudnie hamulce większości puszczają. Badania naukowe pokazują jednoznacznie, że większość ludzi pozostaje „ludzka” tylko dlatego, że jest policja i nieuchronna kara. Gdy policja znika, znika moralność. Zamieszki we Francji i USA pokazują to jednoznacznie. W czasie trwania wojny, szczególnie na terenach objętych bezpośrednimi działaniami zbrojnymi, dokładnie tak będzie. Musisz być tego świadom. Musisz zachować spokój i siłę.

## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

### 4.3 Ewakuacja

Czy i kiedy się ewakuować? Na to pytanie zwyczajnie nie da się jednoznacznie odpowiedzieć, a jedyna właściwa odpowiedź to: „To zależy”. Ja mieszkam pod Szczecinem. Łatwo mi się mądrzyć w temacie. Moja rodzina jest relatywnie bezpieczna w porównaniu do mieszkańców Suwałk, Białegostoku czy Olsztyna. Trzeba być świadomym „za i przeciw”, a te będą inne dla mieszkańca właśnie Suwałk, a inne dla mieszkańca Wrocławia. Inne dla osoby, która jest majątna i dysponuje dużym zapasem gotówki, a inne dla osoby biednej i ledwo wiążącej koniec z końcem. Dla tych pierwszych zostawienie domu będzie łatwiejsze bo mogą kupić drugi gdzie indziej. Dla drugich może być to niewykonalne bo wyjazd wiązałby się z dożywotnią bezdomnością. Nie ma jednego słusznego rozwiązania.

Jeśli jednak mieszkasz w okolicy gdzie na pewno będą strzelać: uciekaj. Taką ja mam opinię w tym temacie. Życie nasze i naszej rodziny jest najważniejsze. Lepiej za szybko uciec i potem wrócić bo nic się nie stało, niż zwlekać, aż będzie za późno. Jeśli jednak mieszkasz gdzie na pewno nie będą strzelać lub to prawdopodobieństwo będzie minimalne: to można rozważyć pozostanie.

Jednak zanim dojdzie do momentu podjęcia decyzji i nie zależnie gdzie mieszkasz - miej przygotowany: plecak uciezkowy (dla każdego członka rodziny osobno), sprawne i właściwie wyposażone auto, plan działania i cel ucieczki. Przygotuj plan dotarcia do celu ucieczki, za równo główny jak i awaryjny. Omów wszystkie plany z rodziną. Każdy musi znać go na pamięć.



### **Ucieczka**

Ucieczka z domu jest trudną decyzją. Nie jest łatwo zostawić dobytek całego życia, spakować kilka toreb i wyruszyć z obawą, że nigdy się nie wróci. Są ludzie, którzy nie są w stanie podjąć tego kroku. Uważam jednak, że jest on niezbędny. Wyprowadzenie rodziny z miejsca gdzie grozi im utrata życia jest obowiązkiem każdego. Miejmy plan działania.

Jak już wcześniej wspomniałem najpierw przygotowania. Jeśli uciekamy samochodem to niech on będzie sprawny, odpowiednio wyposażony i



zatkanowany do pełna. Nie jeździmy nim bez potrzeby gdy zbliża się wojna. Nie marnujemy paliwa. To nasz środek ewakuacji. Pełny bak da nam 500km przewagi nad frontem. To duży bufor bezpieczeństwa, a dostępność paliwa może być wątpliwa (o cenie nie wspominając). Auto wyposażmy w koce, jedzenie, wodę, dodatkowe ogrzewanie, campingową kuchenkę i naczynia do gotowania. Łom, siekierę,

podstawowe narzędzia, porządną apteczkę, kanister z zapasem dodatkowego paliwa. Wyposażenie to w połączeniu z plecakami uciezkowymi da nam bazę,

## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

---

której pozwoli dość swobodnie przeżyć w drodze. Miejmy jednak na uwadze, że jeśli zbyt późno ruszymy utknemy w korkach. Stracimy na nie cenny czas i paliwo. Szczegółowo zaplanujmy trasę oraz trasy zapasowe gdyby podstawowe okazały się nieprzejezdne. Wyposażmy się w papierowe mapy. W trakcie wojny cywilne gps-y raczej nie będą działać właściwie. Planując trasę korzystaj z tras zalecanych przez służby, unikaj dróg nieznanymi i tych ze szczególnie ważnymi obiektami (elektrownie, sieci przesyłu, wieże telefoniczne, obiekty wojskowe). W drodze wykonuj polecenia służb.

Jeśli plan zakłada ucieczkę pociągiem to decyzję trzeba podjąć dużo szybciej. W godzinie „W” dworce i pociągi będą mocno przepełnione, a do dyspozycji zostaną nam tylko plecaki ucieczkowe. Trzeba przygotować dzieci i omówić z nimi szczegółowo plan. Dzieci muszą wiedzieć jak się zachować. Należy je uczulić, żeby się pilnowały bo w tłoku łatwo się zgubić. Ustalcie miejsce spotkania w razie rozdzielenia się na dworcu. Dostosujcie zawartość plecaków do sytuacji. Do każdego plecaka warto podczepić koc. Pomoże on się ogrzać w oczekiwaniu na pociąg lub w pociągu. Ogrzewanie w czasie kryzysu wojennego może być na dworcu wyłączone.

Celem ucieczki niech będą znajomi, czy rodzina. Nawet dalekie pokrewieństwo czy przelotna znajomość w czasie wojny będą dobrym punktem zaczepienia. Może nie zamieszkamy u nich na lata, ale kilka nocy zanim uda się coś zorganizować bardziej stałego będzie bezcenne. Szczególnie gdy podróżujemy z dziećmi. W trakcie wojny tzw migracja wewnętrzna, czyli przemieszczający się ludzie między miastami, będzie ogromna. W bezpieczniejszych miastach (tych dalej od frontu) zostaną zorganizowane punkty noclegowe do których będzie można się udać. Będą zorganizowane w szkołach, halach sportowych, na dworcach czy centrach handlowych. Miej je na uwadze jednak nie traktuj jako cel, a raczej zapasowe rozwiązanie. Nie tyle z uwagi na brak komfortu ile z uwagi na problemy higieniczne czy kradzieże i ogólne bezpieczeństwo.

Ustal główne cele ucieczki i awaryjne. Jeśli chcesz uciekać do znajomych to powiadom ich o tym, rodzinę również. Spytaj czy cię przyjmą. Niech mają możliwość przygotować ci kąpiel. Plan ucieczki niech obejmuje różne trasy ucieczki. Główne i zapasowe. W razie korka lub przestoju jeśli dysponujesz dokładną mapą może się okazać, że znajdziesz poboczną drogę o której nikt nie wie. Skorzystanie z niej może uratować ci i twojej rodzinie życie. Omów z rodziną plan na wypadek rozdzielenia się w drodze. Czy np zmierzacie osobno do celu ucieczki, czy po drodze ustalacie punkty spotkań w razie rozdzielenia się. Jeśli ustalacie punkty spotkań to jak długo będziecie czekać w nich na siebie zanim ruszycie w drogę. W trakcie ucieczki miejcie zawsze naładowane telefony. W trakcie wojny (szczególnie dalej od frontu) komórki działają. Kontakt jest ułatwiony. Jednak ustalcie co zrobicie w wypadku utraty kontaktu komórkowego. Zawsze starajcie trzymać się razem i bez potrzeby nie rozdzielajcie się.

### **Pozostanie w domu**

Jeśli zostaniemy w domu na terenach gdzie są prowadzone działania zbrojne miejmy na uwadze niebezpieczeństwa z tym związane. Szczególnie gdy decydujemy się zostać w dużej aglomeracji, a mieszkamy w bloku. Duże miasta są najniebezpieczniejszymi miejscami dla cywili na wojnie.



**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ**

---



Największe niebezpieczeństwo stwarzają oczywiście wybuchy bomb, rakiet, ostrzały artyleryjskie i zwykłe strzelaniny. Za nimi idą pożary. W miastach frontowych nie można spodziewać się służb ratowniczych. Z resztą z powodu zagłuszania fal elektromagnetycznych przez obie strony konfliktu komórki nie będą funkcjonować i najprawdopodobniej nie będzie jak ich wezwać. W miastach frontowych należy spodziewać się braku prądu. Nawet jeśli jest, to i tak nie wolno palić światła w nocy bo sprowadza to od razu ostrzał artyleryjski. Brak ciepła w kaloryferach, brak gazu, brak wody, nieczynna kanalizacja. Brak podstawowych usług komunalnych, których istnienia na codzien nawet nie zauważamy będzie codziennym utrapieniem. Będzie to powodem przez który będziemy zmuszeni do wyjścia z relatywnie bezpiecznych schronień i wystawienia się na szabrownictwo, kradzieże, rozboje i zamieszki. Brak dostępu do podstawowych produktów spożywczych, higienicznych, leków i opatrunków może spowodować, że najlepszy przyjaciel wyjmie nóż i zażąda resztek tego co nam jeszcze zostało. Sklepy oczywiście nie działają, a te które są dawno zostały wykupione lub rozszabrowane. Jeśli do tego nie ewakuujemy rodziny to narazimy ich (oprócz śmierci) na głód, gwałty i trwałe kalectwo. Jak pokazała wojna w Ukrainie gwałty na kobietach i dzieciach są powszechne. Zostaniemy prawdziwie sami bez pomocy z nikąd.

No i trzeba się również przygotować na możliwość, życia pod rosyjską okupacją. Choć to w takiej perspektywie nie wydaje się tak całkowicie najgorsze.

**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ****4.4 Schronienie**

Jeśli dojdzie do wybuchu wojny na terenie Polski to niezależnie od tego gdzie się znajdujemy warto przygotować swój dom / mieszkanie na wypadek bombardowania. Wojna w Ukrainie pokazała, że Rosjanie wykorzystują bombardowania tyłów swojego przeciwnika jako metodę paraliżowania jego zdolności oraz niszczenia morale społeczeństwa. Z punktu widzenia wojskowego jest to dość oczywista taktyka z tą różnicą, że Rosjanom nie robi różnicy czy zbombardują magazyn uzbrojenia czy przedszkole, garnizon wojskowy czy teatr. Atakują jak popadnie uznając wszystko za cel wojskowy. Blok mieszkalny jest tak samo dobrym celem co centrum dowodzenia. Nie zostawia to złudzeń i należy się przygotować, bo miasta leżące setki kilometrów od frontu nie są w stu procentach bezpieczne w trakcie wojny.

Należy przygotować za równo nasze lokum jak i schronienie awaryjne. Schronienie awaryjne przygotowujemy i wyposażamy w miarę możliwości podobnie. Tak, żeby można było skorzystać z drugiego gdy pierwsze byłoby zniszczone. Korzystajmy w obu przypadkach ze wskazówek z rozdziału 3 „Niezbędnik na wypadek zagrożenia”. (Woda, żywność, koce, gotowanie, łączność, narzędzia, apteczka, leki) Trzecią linią przygotowań jest plan działania w którym ustalamy lokalizację awaryjną np u rodziny lub znajomych, gdy nasze dwie pierwsze zostaną zniszczone. Pamiętajmy, by z nimi to ustalić jednocześnie proponując, że wasze mieszkanie/dom będą spełniać dla nich taką funkcję. Zorganizujmy awaryjną lokalizację zapasów, z których korzystać będziemy jedynie w ostateczności. Niech to będzie skrytka, o której będziemy wiedzieć jedynie my. Możemy mieć ich kilka. Jedzenie, zapasowe baterie i innego rodzaju przydatne w czasie kryzysu przedmioty. Wszelka pomoc jaką sobie zapewnimy pozwoli nam łatwiej przeżyć.



## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

---

Naszym pierwszym schronieniem jest oczywiście nasz dom/mieszkanie. Jest on naszym głównym zabezpieczeniem i miejscem życia. Można wprowadzić dodatkowe zabezpieczenie np w postaci powieszenia w oknach ciężkich kocy i zaklejenia szyb taśmą. Pomoże to za równo w zaciemnieniu jak i osłoni nas przed szkłem gdyby okno wyleciało z powodu pobliskiego wybuchu. Jeśli nie dysponujesz kocami zastaw okna czymś ciężkim. Np szafą.

W bloku schronieniem awaryjnym może być piwnica, lub mieszkanie znajomych którym opiekujemy się na czas wojny pod ich nieobecność. Piwnicę oczywiście należy przygotować do możliwości zamieszkania. Należy jednak mieć na uwadze, że piwnice choć dają trochę więcej schronienia niż mieszkania „na górze” to w razie zawalenia się budynku możemy zostać uwięzieni pod gruzami bez możliwości wyjścia. Piwnice w blokach z wielkiej płyty są często połączone ze sobą w długie ciągi dając możliwość wejść jedną klatką, a wyjść drugą klatką. Takie piwnice są najbezpieczniejsze ponieważ dysponujemy w tej sytuacji wyjściem awaryjnym gdyby pierwsze zostało zasypane zawalonym budynkiem.

Jeśli mieszkamy w domu jednorodzinnym schronieniem awaryjnym może być wykopana w odpowiedni sposób i na czas wojny ziemianka. Wykopanie i zbudowanie odpowiedniej dla całej rodziny ziemianki nie jest łatwym zadaniem, a jednocześnie jest pracochłonne, ale jest to wykonalne i może ona stanowić całkiem przyzwoity schron.

### 4.5 Zagrożenie związane z wybuchami i ostrzałem



W trakcie ostrzału artyleryjskiego należy jak najszybciej znaleźć jakieś schronienie. Trzeba wiedzieć, że statystycznie za większość obrażeń odpowiedzialne są odłamki bomb, a nie same wybuchy. Odłamki nie lecą jednak przy samej ziemi. Padnięcie na ziemię i zakrycie głowy rękami w pierwszej kolejności, a następnie schowanie się za murkiem, ścianą

czy w rowie znacząco zwiększy twoje szanse. Jeśli wybuchy ucichną zmień swoją lokalizację na lepszą. Jeśli wybuchy są blisko otwórz usta by bębenki w uszach ci nie pękły.

Jeśli znajdujesz się w zwykłym samochodzie jak najszybciej go opuść i znajdź schronienie. Samochód nie daje ci żadnej ochrony. Tylko wojskowe pojazdy opancerzone ją dają. Choć oglądając filmy z walk w Ukrainie odniosłem wrażenie, że żołnierze i tak z nich wyskakują i szukają schronienia poza nimi.

Jeśli jesteś na otwartym polu padnij na ziemię i zakryj głowę rękami. Poszukaj jakiegoś rowu np melioracyjnego.

Jeśli znajdujesz się w budynku podczas ostrzału odsuń się jak najdalej od okien. Schroń się w toalecie lub innym pomieszczeniu bez okien. Najlepiej położyć się na podłodze przy ścianie nośnej budynku.

Gdy ostrzał się zakończy nie wychodź zbyt szybko. Poczekał. Może to być jedynie przerwa w ostrzale i zaraz polecą kolejna pociski. Po wyjściu ze schronienia pomóż innym.

## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

---

W Polsce niestety w miastach nie są dostępne niemal żadne „prawdziwe” schrony. W trakcie bombardowań jesteśmy zdani sami na siebie i na improwizowane schrony np w domach, w piwnicach, czy w ziemiankach.

### 4.6 CBRN

Skrót CBRN oznacza substancje chemiczne (C), biologiczne (B), radiologiczne (R), jądrowe (N). Zagrożenie nimi spowodowane jest bardzo mało prawdopodobne. Jednak jak pokazuje historia najnowsza. Nawet najmniej prawdopodobne scenariusze okazują się możliwe. Warto więc trochę poznać ten temat i widzieć jak się na niego przygotować.



#### **Substancje chemiczne**

Mogą mieć charakter gazu, ciała stałego lub cieczy. Mają bardzo szerokie spektrum efektów i w większości przypadków grożą śmiercią. Wiele substancji jest palnych, wybuchowych i może mieć działanie toksyczne oraz żrące. Szczególną uwagę powinno się zachować w przypadku kontaktu z substancjami gazowymi - w zależności od ich charakteru mogą położyć się po ziemi lub unosić.

W razie kontaktu z niebezpieczną substancją chemiczną:

- Jak najszybciej opuść skażony obszar
- Poruszaj się w odwrotny kierunek niż wiatr
- chroń drogi oddechowe (maska gazowa, wilgotna szmata, gruba tkanina)
- Po wyjściu ze skażonego terenu weź prysznic i przebież się, a brudne ubrania spakuj w worek na śmieci i wystaw z dala od miejsca pobytu
- Jeśli jesteś w budynku nie wychodź z niego. Uszczelnij okna, drzwi i wentylatory. Włącz wentylatory i klimatyzację. Czekaj aż zagrożenie minie. Wojskowe substancje chemiczne ulegają dość szybkiemu rozkładowi. Dwa trzy dni w schronieniu wystarczy by wyjście było bezpieczne.

#### **Substancje biologiczne**

Skażenie wiąże się z kontaktem z bakteriami, wirusami, grzybami i pasożytami. Do infekcji najczęściej dochodzi przez drogi oddechowe i przewód pokarmowy, ale także przez kontakt z podrażnioną skórą i rany.

Jeśli podejrzewasz skażenie biologiczne to:

- jak najszybciej opuść skażony obszar
- Chroń drogi oddechowe. Nawet zwykła maseczka lub szmatka ograniczą ryzyko zarażenia
- chroń oczy
- Chroń skórę, szczególnie podrażnienia, zadrapania czy rany (są to miejsca szczególnie narażone na wniknięcie substancji niebezpiecznej do organizmu)
- Często dezynfekuj ręce i dbaj o higienę



## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

---

-Po wydostaniu się ze strefy skażonej weź prysznic i przebież się w czyste ubrania. Stare spakuj w worek na śmieci i pozbądź się go poza strefę zamieszkania

-Zostań w budynku. Zamknij i uszczelnij okna, drzwi, wyłącz wentylację i klimatyzację.

Jeśli musisz opuścić schronienie zrób to jak najpóźniej. Najlepiej po odwołaniu zagrożenia przez służby. Każdego dnia jest coraz bezpieczniej. Im dłużej pozostaniesz w schronieniu tym bezpieczniej będzie. Substancje biologiczne nie ulegają tak szybkiemu rozkładowi jak chemiczne. Jeśli zdecydujesz się opuścić miejsce przebywania przygotuj się. Zastoń usta, nos, załóż rękawiczki i szczelnie się ubierz. Niczego nie dotykaj.

### Zagrożenie jądrowe



Dziś media mocno straszą opinię publiczną całkowitą anihilacją ludzkości w przypadku wybuchu jądrowego. Całkowitym zniszczeniem i wiecznym radioaktywnym zanieczyszczeniem zbombardowanego miejsca. Jest to oczywiste sianie niepotrzebnej paniki. Pamiętajmy, że za równo w Hiroszimie jak i w Nagasaki byli ludzie którzy przeżyli wybuchy i dożyli starości. Oba te miasta są obecnie dużymi metropoliami, które relatywnie szybko odbudowano.

Jeśli Rosja zdecydowała się użyć ładunków nuklearnych na terenie Polski to będą to ładunki taktyczne o relatywnie niewielkiej mocy. Rosja atakując dany kraj ma na celu przejęcie go i jego zasobów. Nie ma na celu

całkowitego jego zniszczenia. Chcą zarabiać i czerpać korzyści z zajętych terenów. Nie użyją więc dużych ładunków strategicznych.

Co zatem tak naprawdę grozi nam podczas i po wybuchu: promieniowanie cieplne, fala uderzeniowa, impuls elektromagnetyczny i promieniowanie związane opadem promieniotwórczym (tzw fallout). Wpływ tych czynników zmniejsza się z odległością od centrum wybuchu i czasem po wybuchu. Ma na niego wpływ również pogoda, a najbardziej siła i kierunek wiatru. Wiatr przemieści opad promieniotwórczy zgodnie z kierunkiem w jakim wieje.

Oczywistym jest, że jeśli bomba wybuchnie nam nad głowami to wparujemy szybciej niż mózg zda sobie sprawę z tego że to koniec. Miejmy jednak na uwadze, że jeśli iskander z głowicą jądrową uderzy w północną część Warszawy to ludność z południa przeżyje, a przy odpowiednim kierunku wiatru nie powinni doświadczyć nawet fallout-u.

Co robić gdy zagrożenie wybuchem atomowym wzrośnie lub gdy jest pewne że nastąpi atak atomowy? Przygotuj się, przygotuj ukrycie, wyjedź z miejsca zagrożonego atakiem. W mieście ukryj się w piwnicy, którą wcześniej przygotuj odpowiednio. Ściany piwnic od zewnątrz obłóż workami z piaskiem. Na podłogę w mieszkaniu na parterze wysyp warstwę piasku 20, 30cm. Przygotowania te zmniejszą wpływ promieniowania. Wyposaź piwnicę w prowizoryczną wentylację.



## PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ

Filtry HEPA wystarczą do filtrowania cząsteczek radioaktywnych z powietrza. Jeśli nie masz dostępu do piwnicy schroń się w pomieszczeniu w środku mieszkania/domu. Im więcej warstw ścian między tobą a światem zewnętrznym tym lepiej.

Jak przetrwać wybuch? Przede wszystkim nie patrz w stronę eksplozji. Uszkodzisz wzrok. Po rozbłysku przyjdzie fala uderzeniowa i ciepła. W zależności od odległości od eksplozji masz różne szanse na przeżycie i wyjście z wybuchu z różnego stopnia obrażeniami spowodowanymi falą uderzeniową i różnego stopnia oparzeniami spowodowanymi falą ciepłą. Autem nie uciekniesz. Fala elektromagnetyczna wyłączy wszystkie urządzenia elektryczne. Jeśli jesteś kilkanaście kilometrów od miejsca wybuchu napewno zobaczysz grzybka. Jeśli jest to ładunek taktyczny czyli o stosunkowo malej mocy to sam wybuch ci nie zagrozi. Masz wtedy kilkanaście minut na działanie i ukrycie się przed opadem radioaktywnym.



Czym jest opad radioaktywny?

Jest to napromieniowany wybuchem pył uniesiony eksplozją

i rozniesiony po okolicy przez wiatr. Pamiętaj: woda, powietrze, jedzenie samo w sobie nie będą napromieniowane. To cząsteczki pyłu które znajdą się w nich będą promieniować i tobie szkodzić. Celem jest ograniczenie ilości tych cząsteczek, znajdujących się w twoim bezpośrednim otoczeniu i na tobie oraz które sam będziesz wchłaniać oddychając, jedząc i pijąc. Celem jest ograniczenie promieniowania na ciebie z zewnątrz organizmu i z wewnątrz organizmu.

Żywność schowaj w pojemniki plastikowe. Pij wodę butelkową. Schronienie (piwnicę lub ziemiankę) wyposaż w prowizoryczną wentylację wyposażoną w filtry HEPA lub choćby oczyszczacz powietrza, którego filtry będziesz wyrzucać w trakcie działania. Jeśli byłeś na zewnątrz gdy opad się rozpoczął zanim wejdiesz do schronienia rozbież się cały. Weź prysznic lub wytrzyj się chusteczkami nawilżanymi (które też wywalasz). Ubierz czyste ciuchy. Nie wychodź z ukrycia. Pamiętaj, że promieniowanie cząsteczek radioaktywnych spada z czasem. Pozostań w ukryciu conajmniej 2 tygodnie. Jest to czas, po którym wpływ promieniowania pozwoli ci przemieścić się poza strefę zasięgu fallout-u. Po kilku miesiącach w miejscu wybuchu będzie całkowicie bezpiecznie.

Chcesz wiedzieć jaki zasięg będzie miał wybuch jądrowy? Wejdź na stronę [nukemap.org](http://nukemap.org). W dość łatwy i przejrzysty sposób przeprowadzisz tam szybką symulację. Zobaczysz tam zasięg działania wybuchu w zależności od siły głowicy i kierunku i siły wiatru.

**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ****4.7 Postępowanie na terenach okupowanych i w strefach walk**

Podstawową zasadą działania jest zachowanie spokoju i całkowity brak zaufania do ludzi. To nie znaczy, żeby za wszelką cenę unikać kontaktu z innymi. Jednak do kontaktów podchodź z dużym dystansem i decyduj się na niego jeśli musisz. Przy kontaktach z obcymi nie wchodź w „głębokie” rozmowy. Nie mów o swoich przemyśleniach i obawach. Nie chwal się swoimi zapasami i możliwościami. Jeśli nie musisz nie mów gdzie mieszkasz lub kłam na ten temat. Unikaj sposobności bycia zaatakowanym i obrabowanym.

Nie ubieraj się „militarnie”, ani krzykliwie. Twój ubiór nie może zwracać w żaden sposób uwagi. Wybierz kolory szare i ciemne. Ubrania zużyte i bez szczególnych znaków. Miej przy sobie zawsze dowód tożsamości. Nie noś rąk w kieszeniach, żeby nikt nie pomyślał że możesz mieć broń.

Niech twój dom wygląda źle i biednie. Zabij dechami okna (nawet jeśli nie wyleciały), miej bałagan, brudne drzwi, zawaloną gruzem i śmieciami klatkę schodową. Przygotuj miejsce tak, żeby wyglądało na nie warte napadu. Ukryj zapasy i nie eksponuj ich. Jeśli będą rozdawane przez wojsko racje. Zgłoś się po nie. Niech wygląda dla wszystkich, że też nic nie masz jak oni. Gdy do domu wejdą żołnierze (nawet wojsk własnych) i zaczną przeszukiwanie. Pozwól im na to. Miej coś w domu tak schowane żeby bez kłopotu znaleźli. Możliwe, że są głodni i jak wezmą to pójdą sobie. Jeśli nic nie znajdą to mogą uznać że coś ukrywasz, a to się może źle skończyć.

Jeśli zostaniesz zatrzymany przez patrol wykonuj polecenia. Wylegitymuj się jeśli zostaniesz o to poproszony. Odpowiadaj na pytania po namyśle, ale wyraźnie. Nie wdawaj się w rozmowy. Nie protestuj jeśli żołnierz będzie nie uprzejmy lub będzie tobą szarpał. Pamiętaj, że przeszukiwanie i sprawdzenie telefonu będzie normą w strefie walk.

Raczej unikaj wychodzenia z domu jeśli naprawdę nie musisz. Nie wychodź z domu po zmroku. Celowniki termowizyjne zobaczą cię z daleka, a żołnierz nie będzie się zastanawiał czy jesteś „swój czy obcy” - strzeli. Jeśli musisz poruszaj się w grupach dwu trzy osobowych. Duże grupy są łatwym celem dla snajperów. Pojedyncze osoby są łatwym łupem dla rabusiów. Uważaj na bandy i rozboje. W strefie wojennej będzie to normą. Nie muszą to być degeneraci i psychopaci, lecz częściej zdesperowani zwykli ludzie przyciśnięci głodem do ściany. Degeneraci jednak też się będą trafiać. Jak przyjdzie co do



**PRZYGOTOWANIE NA WOJNĘ**

---

czego broń się. Obrona musi jednak być gwałtowna i stanowcza. Nie groź przeciwnikowi gazem czy inną bronią. Użyj jej i uciekaj.

Jeśli zostaniesz zatrzymany przez patrol wrogiego wojska zachowaj spokój. Podnieś ręce i podejdź do nich. Ucieczka nie ma sensu. Kule karabinowe są szybsze do ciebie. Nie patrz wyzywająco w oczy, nie wyzywaj i nie dyskutuj. Jeśli będą chcieli Ci odebrać to co akurat masz przy sobie oddaj bez protestowania. Wykonuj polecenia. Nie odwracaj się do nich plecami. Nie okazuj braku szacunku. Celem jest przeżycie. Pamiętaj, żeby postępować jak w sytuacji zakładniczej. W strefie walk niczego nigdy nie fotografuj i nie notuj. Możesz zostać uznany za szpiega przez obie strony. Zdemontuj kamerkę z samochodu i najlepiej ją wywal.

**DEZINFORMACJA****5. Dezinformacja**

Każdy świadomy otaczającego go świata człowiek poszukuje prawdy. Chcemy świadomie podejmować dobre decyzje. Chcemy rozumieć zdarzenia, ich przyczyny i skutki. Chcemy świadomie podejmować decyzje dotyczące nas i naszej przyszłości. W tym celu potrzebna nam jest informacja. W dzisiejszych czasach dostęp do informacji jest prostszy niż kiedykolwiek. Internet i



rozwój technologiczny dały nam całkowicie nieograniczone możliwości w tym zakresie. W domu, w pracy, leżąc w łóżku, stojąc w kolejce, w wannie i w ubikacji. Wszędzie mamy dostęp do CAŁEJ wiedzy świata za jednym kliknięciem palca. Na telefonie, tablecie czy na komputerze. Nie można nie wspomnieć oczywiście również o klasycznych mediach: telewizji, radiu i gazetach

**ALE**

Przytłaczająca ilość informacji i jej nośników budują strukturę z której ciężko wybrać rzetelną i najbardziej aktualną. Produkcja postów, artykułów, relacji oraz ich różnorodność tworzą szum informacyjny, który daje wiele możliwości, aby informacje nas otaczające były narzędziem manipulacji. Przy czym podkreślimy jedną bardzo ważną rzecz. Całkowicie wszyscy jesteśmy na nią podatni. Bez wyjątku, czy nam się to podoba czy nie. Dlatego też musimy uzbroić się w narzędzia, które pomogą nam podejmować właściwe decyzje i samodzielnie wybierać to co ma na nas wpływ.

Żyjemy w czasach bardzo turbulencyjnych. Jest ciekawie, a wszystko wskazuje na to że będzie jeszcze ciekawiej. Wszystko zmienia się jak w kalejdoskopie, cały czas i szybko. Informacja dziś ważna, jutro okazuje się przestarzała lub wręcz niewłaściwa. Wojna w Ukrainie, wojna w Strefie Gazy, wiele nowych punktów zapalnych. Dla własnego bezpieczeństwa, z ciekawości lub by zwyczajnie być na bieżąco. Chcemy wiedzieć co się dzieje. Jednak wiele informacji okazuje się, nie pełne, nie właściwe, błędne lub kłamliwe czyli pojawia się dezinformacja. Siana świadomie przez wszystkie strony konfliktów. Strony za równo bezpośrednio zaangażowane, jak i pośrednio związane swoimi interesami. Schemat ten jednak dotyczy wszystkich aspektów życia. Nie tylko wojen. Jak zatem z tego szumu informacyjnego wyjść obronną ręką i nie dać się dezinformacji? Jak dotrzeć do prawdziwych i rzetelnych faktów, a nie generowanych przez farmy botów fake news-ów?



## DEZINFORMACJA

---

### 5.1 Czym jest dezinformacja i do czego służy?

Przede wszystkim dezinformacja jest świadomym działaniem. Dąży ono do wpływania na zachowanie, myślenie, działanie i podejmowane decyzje wybranych grup społecznych. Dezinformacja ma wywrzeć negatywny wpływ na te grupy.

Najczęstszym i głównym celem dezinformacji jest polaryzacja społeczeństw. Nastawianie poszczególnych grup społecznych przeciwko sobie. Podczas wyborów, podczas debat społecznych dotyczących trudnych tematów. Akcjami dezinformacyjnymi obejmowane są obie strony, którym podrzucane są np. wyrywane z kontekstu fakty, antagonizując je przeciw sobie. Debata przybiera wtedy formę zwierzęcej szczekanki zamiast konkretnej rozmowy w celu znalezienia kompromisu.

Dezinformacja ma na celu również podsycanie lęków społecznych i podważenie zaufania do instytucji publicznych i państwowych. Sianie wszechobecnego strachu, poczucia chaosu i podsycanie ich pomaga w nastawianiu różnych grup społecznych przeciwko sobie. Strach natomiast jest podatnym gruntem dla generowania podziałów i ich pogłębianiu.

Zantagonizowane i podzielone społeczeństwo jest wtedy łatwiejszym celem. Łatwiejszym do manipulacji i dalszego osłabiania jego woli. Takie społeczeństwo zamiast się rozwijać gotuje się tylko w swoim kotle dreptając w miejscu lub wręcz cofając się. Rządy w zantagonizowanych społeczeństwach podejmują decyzje chaotycznie opierając się na krótkoterminowych i populistycznych celach. Nie ma planu długoterminowego



dającego możliwość prawdziwego rozwoju kraju. Nie ma woli do realizacji długoterminowych projektów, a projekty podjęte przez poprzedników są przerywane. Działania skupiają się na szukaniu winnych złym działaniom oraz określaniu kto i za co jest odpowiedzialny. Społeczeństwo zmęczone takim trybem antagonizuje się bardziej. Zadowolona się rzucanymi doraźnie kolejnymi programami socjalnymi nie myśląc nawet o przyszłości. Osłabione w ten sposób społeczeństwo jest łatwym celem za równo manipulacji jak i łatwe do wykorzystania.



## DEZINFORMACJA

---

### 5.2 Jaką formę przybiera dezinformacja?



Dezinformacja często przybiera formę ordynarnego fake news. Czyli zwykłego kłamstwa. Sztucznie wygenerowanego zdarzenia np. o tym że ktoś coś zrobił czy powiedział.

Najczęściej jednak dezinformacja jest w mniejszym lub większym stopniu manipulacją prawdziwych faktów. Podawanych jako wyrwane z kontekstu lub w zmienionym kontekście. Można spotkać się z

niepełną informacją lub z informacją z dopisanym wysypanym z palca komentarzem, którego ciężko odróżnić od rzeczywistego faktu. Czasem autor artykułu manipuluje faktem okraszając go emocjonalnym opisem używając języka mającego nastawić nas odpowiednio do przekazywanej informacji.

Czasem można spotkać się również ze zmanipulowanymi zdjęciami i filmami. Manipulacja przybiera wtedy formę ingerencji w zdjęcie i film poprzez ich edycje w programach graficznych. Czasem wykorzystuje się obraz jako nośnik prawdziwej informacji z dopisanym fałszywym lub zmanipulowanym komentarzem. Czasem komentarz lub nagłówek są prawdziwe, a zdjęcie ma nacechować odpowiednimi emocjami odbiorcę. Często jednak jest to połączenie wszystkiego.

### 5.3 Misinformacja

W odróżnieniu od świadomej dezinformacji, misinformacja jest nieświadoma. Nie ma nacechowania negatywnego, ani nie ma na celu świadomej manipulacji. Jest przekazywaniem w dobrej wierze faktów, które w rzeczywistości są niepełne, nieprawdziwe lub zmanipulowane. Zdarza się to często, nawet renomowanym mediom.

Dzieje się tak w wyniku pomyłki, błędnej interpretacji intencji, błędnego łączenia faktów, pośpiechu, lub błędnego tłumaczenia zagranicznych źródeł informacji. Czasem wynika to z bezkrytycznego i pośpiesznego powielania artykułów.

Misinformacja niestety mimo dobrych chęci w rezultacie powiela efekt dezinformacji. Jednak warto rozróżnić te dwa pojęcia, gdyż dobry dziennikarz zawsze z misinformacji może się wycofać. Sprostuje artykuł, przyzna się do błędu, usunie swój błąd. Misinformację powielamy także my, zwykli użytkownicy portali społecznościowych. Udostępniamy lub lajkujemy artykuły, które się nam podobają, a które niestety są nieprawdziwe.

### 5.4 Kanały rozprzestrzeniania dezinformacji

W dobie mediów społecznościowych Facebook-a, X-a (dawny Tweeter), czy Instagrama rozprzestrzenianie dezinformacji jest łatwe. Farmy troli, czyli prywatne firmy generujące wiele fałszywych kont (na potrzeby np. rosyjskich służb) w mediach społecznościowych tworzą i rozprzestrzeniają fake newsy. Jednocześnie dzięki dużej skali ich działalności, wykorzystują algorytmy tych mediów i są w stanie z automatu dotrzeć do większej liczby ludzi. Sztucznie poszerzając swoje zasięgi.

## DEZINFORMACJA

---

Farmy troli tworzą fake newsy na swoich anonimowych portalach, potem rozprzestrzeniają je przez fałszywych użytkowników mediów społecznościowych. Inni fałszywi użytkownicy lajkują, linkują i udostępniają poszerzając zakres zasięgów. Dzięki temu algorytmy portali kierują tą informacją do odbiorców właściwych. Niestety, często ci już prawdziwi użytkownicy wierząc w to co bezkrytycznie przeczytali sami udostępniają te informacje dalej.

Oprócz farm troli, które tworzą tzw. siatki sterowanych kont, które sztucznie generują reakcje na własne posty można w sieci zaobserwować zjawisko kupowania reakcji w komercyjnych firmach. Jednym kliknięciem można zdobyć w ten sposób 1000 lajków w dosłownie minutę i poszerzyć własne zasięgi.

Dezinformacja opierająca się na rozprzestrzeleniu przez farmy troli fake-ów czasami przybiera formę podszywania się pod prawdziwe osoby. Wtedy działając za pośrednictwem autorytetu tej osoby nieprawdziwa informacja dociera do szerszej publiczności.

Tworzone są również tzw. deep fake'i. Czyli fałszywe materiały wideo, które są fotomontażem bardzo trudnym lub nawet nie możliwym do odróżnienia od prawdziwego filmu. Łączone są ze sobą obrazy i dźwięki w taki sposób by film wydał się prawdziwy, ale w rzeczywistości przedstawiał nieprawdziwą sytuację.

Popularnym kanałem dezinformacji jest tworzenie i rozpowszechnianie teorii spiskowych. Są to połączone ze sobą prawdziwe i fałszywe fakty, które są w rzeczywistości nie możliwe lub bardzo trudne do sprawdzenia. Do połączenia tych dwóch dokładana jest interpretacja, która jest dopasowana do akurat potrzebnego efektu jaki ma wyrzucić przekaz.

Częstą formą działalności farm troli jest bardzo aktywne udzielanie się w rozmowach i komentarzach pod udostępnionymi informacjami. Jest to przestrzeń w której rozsiewane są plotki, interpretacje, linki do innych artykułów. Mają one na celu wywołania kłótni, podziałów i zwiększenia emocji związanych z tematem poruszonym w komentowanym artykule. Kłótni, która ma na celu tylko i wyłącznie antagonizowanie i nic więcej. Największą aktywność widać pod materiałami ważnymi dla opinii publicznej. Wojna, polityka itp. Trole antagonizują wszystkie strony debaty.

### 5.5 Kto jest najbardziej podatny na dezinformację?



Po pierwsze podkreślić należy, że każdy z nas jest podatny na dezinformację. Informacje mające na celu sterowanie naszymi emocjami, poczynaniami i decyzjami są wszędzie obecne. Nie ma przed tym ucieczki. Nawet najbardziej odporny ekspert. Czemu? Zwyczajnie nie da się wiedzieć i sprawdzić wszystkiego w jednej chwili. Potrzeba na to czasu. Dezinformacja lub misinformacja ma zatem miejsce na swoje działanie.

Czyli wpływanie na decyzje, emocje i przemyślenia. Aż do czasu weryfikacji.

Nasza podatność często wynika ze zwykłych ludzkich słabości. Jesteśmy np. podatni na opinie i poglądy bliższe naszym. Stąd jesteśmy bardziej skłonni

## DEZINFORMACJA

uwierzyć (bez sprawdzania) w informację potwierdzającą nasz punkt widzenia niż informację mu zaprzeczającą.

Większość z nas korzystając z Internetu szuka rzeczy, których nas interesują. Oczywiście. Niestety mało kto wie, że Google, facebook itd. śledzą co oglądamy i podkładają nam artykuły i wyniki wyszukiwań zgodne z naszymi preferencjami. Tak działają algorytmy wyszukiwania. Jednak powoduje to życie w tak zwanej bańce informacyjnej. W wyniku tego otaczani jesteśmy tylko informacjami, które nas interesują. Nasza perspektywa zatem zawęża się, a podatność na podpowiedzi zwiększa.

Bańka informacyjna zawęża nas nie tylko w naszym kręgu zainteresowań, ale też w kategorii wiekowej, czy grupie społecznej. Pamiętajmy, że algorytmy wyszukiwania wpisane w popularne przeglądarki „orientują się” z kim mają doczynienia. Zatem punkt widzenia innych grup wiekowych i społecznych jest nam obcy. Nasze przekonania i zainteresowania tym samym się zawężają. Ciężko nam być zatem bardziej otwartym na inne poglądy czy inny punkt widzenia, a efekt grupy potęguje i wzmacnia nasze opinie.

Szczególnie podatni na dezinformacje są zatem osoby z natury obdarzone skrajnymi poglądami jak również osoby bardziej dogmatyczne lub cechujące się fundamentalizmem religijnym.

### 5.6 Jak się bronić przed dezinformacją?

Najważniejszym elementem obrony przed dezinformacją jest wiedza na jej temat. O tym czym jest i jak działa. Jakimi celami się kieruje i jakimi sposobami je osiąga. Pamiętając o tym i posiadając tą wiedzę trzymajmy się kilku łatwych (ale niekoniecznie prostych do wprowadzenia w życie) zasad.

#### **MYŚL KRYTYCZNIE!**

Nie przyjmuj każdej informacji za pewnik. Szczególnie takiej brzmiącej kontrowersyjnie. Nawet jeśli źródło z którego korzystasz jest źródłem któremu ufasz. Pomyłki zdarzają się wszystkim! Poczekaj, aż inne źródła podadzą tą informację. Może będzie podana w innym świetle lub z innego punktu widzenia. Ponadto każdą informację konfrontuj z własną wiedzą ogólną. Nie wierz bezkrytycznie we wszystko co się mówi. Oddzielaj fakty od komentarza autora. Autor może mieć swoje poglądy i uprzedzenia, które mogą być inne niż Twoje. Oceń, która część informacji jest faktem, a która komentarzem. Twój może być inny.

#### **SPRAWDZAJ ŹRÓDŁA INFORMACJI**

Sprawdzaj kto podaje informację i na kogo się powołuje. Dokładnie sprawdzaj nazwę źródła (zdarzają się próby podszywania pod znane media). Jeśli źródło nie wydaje ci się wiarygodne lub nie możesz o nim znaleźć informacji nie wierz w to co pisze i nie rozprzestrzeniaj tego.



## DEZINFORMACJA

---

### NIE SPIESZ SIĘ

Poczekaj, aż informacja będzie potwierdzona przez różne źródła i takie którym ufasz. Nie rozprzestrzeniaj informacji nie sprawdzonych. Dziennikarzom zdarzają się błędy. Pośpiech wskazany jest tylko przy łapaniu much.

### SZUKAJ I PYTAJ

Podchodź krytycznie do informacji. Zadawaj pytania i szukaj w sieci odpowiedzi. Jeśli masz wątpliwości co do treści przekazu – zadaj pytania pomocnicze. Sprawdź w sieci czy informacja i dane w niej przytaczane mają sens. Spytaj autora o źródło informacji jeśli go nie podał. Nie wierz automatycznie w informacje, które mają dużą ilość polubień lub udostępnień. To, że wszyscy w to wierzą nie znaczy że to prawda. Sprawdź na własną rękę. Pamiętaj, że polubienia można kupić.

### WEŹ POD UWAGĘ WŁASNE EMOCJE

Zależnie od tego czy jesteś zdenerwowany, boisz się lub czujesz euforię inaczej odbierzesz informację. Bądź świadom swoich emocji. Jeśli są silne poczekaj aż trochę osłabną by z właściwym dystansem móc przemyśleć to czego się dowiedziałeś. Bez tego krytyczne myślenie będzie trudne lub wręcz niemożliwe. Szczególnie w tematach dla ciebie ważnych.

### 5.7 Gdzie szukać rzetelnych informacji

Najwięcej gołych faktów znajdziemy w publikacjach agencji prasowych. Za równo polskich jak i zagranicznych, z których większość gazet i portali powiela informacje dodając (lub nie) swoje komentarze.



#### Polskie:

- PAP – Polska Agencja Prasowa
- TAI – Telewizyjna Agencja Informacyjna
- KAI – Katolicka Agencja Informacyjna.

#### Zagraniczne:

- BBC News (Brytyjska)
- Reuters (Kanadyjska)
- Interfax (Rosyjska)
- AFP – Agence France-Presse (Francuska)
- UPI – Unitet Press International (Amerykańska)
- AP – Associated Press (Amerykańska)

**DEZINFORMACJA**

---

Interfax w mojej ocenie przekaz ma zakłamanym, jednak wynika to z moich osobistych uprzedzeń. Czytanie ich punktu widzenia ma jednak pewne plusy i daje niezaprzeczalnie szerszy obraz sytuacji.

Dobrym pomysłem jest również korzystanie z portali fact-checking -owych, których zadaniem jest dementowanie nieprawdziwych informacji. Regularne czytanie treści przez nich zamieszczanych pozwoli na skuteczną obronę. Należą do nich między innymi:

Stowarzyszenie Demagog: [demagog.org.pl](http://demagog.org.pl)

Agencja AFP: [sprawdzam.afp.com](http://sprawdzam.afp.com)

Konkret24: [konkret24.tvn24.pl](http://konkret24.tvn24.pl)

Wojownicy Klawiatury: [wojownicyklawiatury.pl](http://wojownicyklawiatury.pl)

Fake Hunter Polskiej Agencji Prasowej: [fakehunter.pap.pl](http://fakehunter.pap.pl)

Instytut Badawczy NASK:

Dezinformację rosyjską w UE dementuje portal [euvdisinfo.eu](http://euvdisinfo.eu).

Czytajmy, edukujmy się, poznajmy wszystkie punkty widzenia i wyrabiamy WŁASNY. Akceptujmy innych i ich wizję świata. Mają do tego prawo tak jak my do naszej. Znajdujmy jednak sposoby świadomej komunikacji opartej na rzetelnej wiedzy. Jeśli nasz rozmówca ma inną wiedzę niż nasza. Podzielny się nią i wysłuchajmy. Bądźmy narodem odpornym na wpływy zewnętrzne. Bądźmy silni i niezależni.



**SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA KLUCZEM BEZPIECZEŃSTWA OBYWATELA**

---

**6. Społeczność lokalna kluczem bezpieczeństwa obywatela**

Polacy są narodem bardzo ciekawym o bogatej historii i wyjątkowej kulturze. Nie da się ukryć, że nasza przeszłość odcisnęła wyraźne piętno na nas i naszej mentalności. Nasze możliwości i zasoby, którymi dysponujemy jako społeczeństwo z roku na rok rosną. Mamy nieprzerwaną passę sukcesów gospodarczych ciągnącą od dekad. Nie umiem się zgodzić z malkontentami, że jest źle. Może nie jest tak jak by być mogło. OK. Ale na pewno jest najlepiej niż kiedykolwiek, ktokolwiek z żyjących pamięta.

Są jednak aspekty naszego życia, na które nie zwracamy zbyt uwagi. Skupiamy się bowiem na doraźnych potrzebach chwili. Za równo my jako społeczeństwo jak i „klasa rządząca”. Mówię tu konkretnie o zwartości lokalnych społeczności. Czyli tego co tak naprawdę tworzy tkankę narodu jako całości. Silny naród to przede wszystkim silna społeczność. Zwarta i związana wokół jakiejś idei lub celu. Kiedyś mam wrażenie, pokolenia moich rodziców były zwarte ideowo. Byliśmy zwarcami walką z zaborcami. Potem walką w I i II wojnie światowej. Moi dziadkowie żyli powojenną odbudową kraju, a rodzice odbudową postkomunistyczną. Mojemu pokoleniu i pokoleniom po mnie jakby trochę zabrakło tego celu lub idei.

Mam wrażenie, że dobrobyt, który nastąpił po dekadach wzrostu gospodarczego rozwinął za równo nasze światopoglądy jak i więzy społeczne. Z jednej strony staliśmy się bardziej otwarci (i dobrze) z drugiej strony oddaliliśmy się od siebie (to źle).

Silny naród to naród zwarty. Odporność państwa zależy w największej mierze od spójności narodowej. Trzeba pamiętać, że słabe i skłócone wewnętrznie państwa przegrywają wojny bez jednego wystrzału, czego nasze rozbiory są tego najlepszym przykładem. Wewnętrznie skłócenie i podzielenie, skupienie na walce między sobą zapomnieliśmy co jest tak naprawdę ważne. Nasi sąsiedzi pamiętali i zadbali o to co dla nich ważne. Oczywiście naszym kosztem.

Piszę o tym bo mam trochę wrażenie, że historia się powtarza. Może nie jest jeszcze tragicznie. Ale potencjał na coś złego jest duży.

**6.1 Czynniki powodujące osłabienie więzi społecznych**

W znacznej większości polskie społeczeństwo mieszka w aglomeracjach miejskich. Dają one szansę na szybki rozwój osobisty i zawodowy. Posiadają potencjał dzięki swoim powiązaniom biznesowym i transportowym, ale również posiadają potencjał kulturowy i naukowy. Potencjał ten jest znacząco wyższy niż na wsiach. Miasta przyciągają zatem duże masy ludzi. Ludzi z różnych stron kraju i świata. Wywodzących się z różnych środowisk, różnych kultur i z różnych warstw społecznych. Różnorodność ta tworzy pewne antagonizmy, brak zaufania między ludźmi i niechęć.



Antagonizmy, brak zaufania między ludźmi i niechęć powodują obawy o bezpieczeństwo. Bardziej majątni mieszkańcy miast wybierają zatem na miejsce

**SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA KLUCZEM BEZPIECZEŃSTWA OBYWATELA**

---

do życia osiedla zamknięte na terenie, których zdążają się nawet „własne” sklepy. Całe, życie zorganizowane jest w zamkniętym, teoretycznie bezpiecznym, ale odizolowanym miejscu. Ludzie ci nie wchodzą w interakcję z ludźmi z niższych warstw społecznych w następstwie tego tworzy się „fragmentaryzacja więzi społecznych”.

Dziś w społeczeństwie można zaobserwować zjawisko falimiaryzmu. Polega on na wyłącznym koncentrowaniu się na życiu rodzinnym oraz ograniczeniu udziału w życiu społecznym. Również na skupianiu się na zaspokajaniu głównie swoich i swojej rodziny indywidualnych potrzeb. W efekcie typowe więzi i wspólnoty sąsiedzkie zanikają. W ich miejsce wchodzą „krótkotrwałe więzi związane z określonymi wydarzeniami lub zadaniami”. Które określa się je mianem wspólnot szatniowych lub karnawałowych. Zagrożeniem tworzenia się takich wspólnot jest fakt, że skutecznie zapobiegają one tworzeniu się wspólnot trwałych.

Ponadto duża różnorodność i mnogość ludzi powoduje czasem że jednostka, która pomimo tego, że żyje w otoczeniu innych jednostek, coraz częściej odczuwa osamotnienie i zatracą własną tożsamość co w rezultacie może prowadzić do alienacji, a nawet wykluczenia. Mieszkańcy dużych miast czują się odizolowani od innych mieszkańców, oddaleni psycho-fizycznie, mimo że są bliscy przestrzennie. Powyższe rzeczy bardzo negatywnie wpływają na budowanie więzi społecznych, które z założenia tak naprawdę opierają się na poczuciu przynależności jednostki do pewnej wspólnoty. Ogromną rolę w budowaniu wspólnoty dawniej odgrywały kościoły katolickie. Jednak ich rola w coraz bardziej zlaicyzowanym społeczeństwie gwałtownie maleje. Pustka powstała w wyniku odejścia społeczeństwa od kościoła nie wypełnia się jednak, żadną trwałą tkanką, nową ideą lub celem.

Dużą przeszkodą w budowaniu stałych więzi sąsiedzkich jest ciągły i częsty ruch jednostki. Częste podróże, przeprowadzki za pracą. Duża mobilność i łatwość w zmianie miejsca zamieszkania. Jednym z fundamentów budowania trwałych więzi jest identyfikacja jednostki z miejscem w którym mieszka. Częste przeprowadzki mocno utrudniają, jeśli nie uniemożliwiają wytworzenia tej więzi.

Sporym czynnikiem wpływającym na identyfikację jednostki z miejscem zamieszkania jest jakość infrastruktury, którą się otacza. Brudne ulice, nie remontowane klatki schodowe i elewacje budynków, zniszczone place zabaw lub ich brak. Są czynnikami wpływającymi negatywnie na identyfikację jednostki z miejscem, a tym samym na budowanie więzi społecznych w takim miejscu.

Ogromną rolę pomijaną nawet w publikacjach naukowych jest polityka. Żenująco słaba jakość polskiej klasy politycznej skupionej na walkach między sobą daje bardzo zły przykład społeczeństwu. Społeczeństwu, które jest obecnie ogromnie spolaryzowane na tle politycznym. Debata publiczna dotycząca najważniejszych kwestii w kraju nie istnieje. To co jest ogranicza się do czegoś co wygląda jak kłótnia małżeńska chwile przed zbyt długo odkładanym rozwodem. Nie ma meritum w żadnej kwestii. Za to są wzajemne oskarżenia, pretensje, a nawet wyzwiska i groźby. Ludzie na wszelki wypadek nie rozmawiają ze sobą. Nie potrafią. Próby rozmów często kończą się na dużym rozczarowaniu i zażenowaniu postawą drugiej strony. Tak jak klasa polityczna tak i społeczeństwo prowadzi debaty na podobnym poziomie. Nie ma nawet chęci znalezienia kompromisu.

Kolejną rzeczą negatywnie wpływającą na jakość więzów społecznych jest wszechobecny dostęp do Internetu. Częste korzystanie z Internetu i powszechny oraz jednoczesny kontakt z wieloma osobami na raz powoduje iż jednostka nie

## SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA KLUCZEM BEZPIECZEŃSTWA OBYWATELA

---

jest w stanie zbudować głębokiej relacji z nikim. Kontakty często są pozbawione zobowiązań charakterystycznych dla interakcji bezpośrednich. Szczególnie widać to w młodym pokoleniu, które mam wrażenie nie potrafi komunikować się ze sobą używając pełnych złożonych zdań. Kontakt przez Internet jednocześnie oduczają nas odczytywania i okazywania emocji.

### 6. 2 Czynniki sprzyjające poprawie więzi społecznych

Dużą rolę w budowaniu poprawnych więzi społecznych odgrywają wszelkiego rodzaju działania mające na celu aktywizowanie lokalnych społeczności. Festyny, zawody sportowe dla dzieci i dorosłych, wszelkiego rodzaju wydarzenia kulturalne. Budują więzi społeczne nie tylko dając możliwość poznania sąsiadów i współmieszkańców osiedli i miast. Budują więź z miejscem zamieszkania. Więzy te zbudowane szczególnie w wieku dziecięcym pozytywnie wpływają na późniejsze relacje w życiu dorosłym.

Warto zauważyć iż zróżnicowanie środowiska miejskiego oprócz negatywnych wydzźwięków ma również pozytywny aspekt. Jednostki cechujące się dużym poziomem indywidualizmu w miastach mogą łatwiej znaleźć dla siebie interesujące ją zajęcia i możliwości rozwoju. Wykorzystanie przy tym Internetu w poszukiwaniu nowych kontaktów i możliwości ma tu kluczowe znaczenie. Jednostka dzięki temu może tworzyć sieci powiązań, kontaktów i małych społeczności dookoła np. wspólnego hobby. Może udzielać się w różnych wspólnotach jednocześnie poszerzając nie tylko krąg swoich znajomych ale też umożliwiając budowanie im nowych kontaktów.

Osiedlowe place zabaw są miejscem spotkań nie tylko dzieci, ale i ich rodziców. Dzieci nie przejmują się różnicami na tle światopoglądowym, finansowym czy narodowościowym. Będą się bawiły ze sobą nie znając nawet własnych języków. Zabawa ta jest budowaniem tzw. więzów pierwotnych. Więzów z miejscem w którym się wychowują i z ludźmi z którymi się bawią na co dzień. Więzy te mają szansę pozostać na zawsze. Podczas zabaw dzieci rodzice również nawiązują kontakty. Rozmowy o dzieciach i wychowaniu dzieci są naturalną kolejną rzeczą przy piaskownicach.

Związki wyznaniowe mimo, że mają potencjał do dzielenia ludzi odgrywają w społecznościach lokalnych ważną rolę. Więzy społeczne budowane dookoła idei jaką jest wiara są za zwyczaj silne. Szczególnie w kościołach z prężnie działającymi wspólnotami i organizacjami „przykościelnymi”.

Dużą rolę w budowaniu więzi społecznych odgrywają wszelkiego rodzaju kluby sportowe dla dzieci i młodzieży ale również i dla dorosłych. Budowa charakterów, wytrzymałości i odporności na wysiłek podczas treningów i zawodów ma szczególny wymiar. Doping kolegów i koleżanek z klubu jak i wspólna rywalizacja budują szczególny rodzaj znajomości. Budowane są relacje, których zażyłość ogromna i długotrwała. Znajomości trwają latami za równo między młodymi zawodnikami jak i ich rodzicami.