

Postępowanie w sytuacji wybranych zagrożeń

Spis treści

1. Powodzie	1
2. Burze	3
3. Huraganowe wiatry	4
4. Śnieżyce, lawiny śnieżne, niskie temperatury	5
4. Tąpięcia, uszkodzenie techniczne budynku	7
5. Katastrofy komunikacyjne	8
6. Zachowanie w czasie przejazdu pojazdu uprzywilejowanego	10

1. Powodzie

Rodzaje powodzi:

- Opadowe (letnie)
- Sztormowe (jesienne)
- Zatorowe (zimowe)
- Roztopowe (wiosenne)
- Będące wynikiem awarii i katastrof obiektów hydrotechnicznych.

Sposoby ochrony przeciwpowodziowej:

- Wały przeciwpowodziowe
- Zbiorniki retencyjne
- Suche zbiorniki przeciwpowodziowe, kanały ulgi i bramy przeciwpowodziowe
- Regulowanie koryt rzek i potoków
- Prognozowanie zjawisk meteorologicznych
- System ostrzegania i alarmowania ludności o zagrożeniach
- Pomiar stanu wód
- Edukacja ludności w zakresie ochrony przeciwpowodziowej.

Postępowanie w sytuacji zagrożenia powodzią:

- Zadbaj o bezpieczeństwo dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych i chorych; wywieź je w bezpieczne miejsce
- Wyprowadź i zabezpiecz zwierzęta hodowlane
- Miej zawsze w pogotowiu: radioodbiornik na baterie (zapas baterii), oświetlenie awaryjne (latarki, świece, zapalniczki), wodę i zapas jedzenia o przedłużonej trwałości (na 3 dni), środki czystości, apteczkę (zwłaszcza leki specjalne - na serce i ciśnienie oraz insulinę), obuwie i ciepłą odzież, koce lub śpiwory, naczynie do mycia, wiadro z pokrywą, kuchenkę turystyczną, zapas worków na odpady
- Przenieś wartościowe rzeczy na wyższe kondygnacje
- Wywieź samochód poza teren zagrożony

- Zabezpiecz przed wylaniem się substancje toksyczne i niebezpieczne jak farby, oleje itp.
- Koniecznie wyłącz i odpowiednio zabezpiecz instalacje grzewcze, elektryczne i gazowe
- Przygotuj piwnicę do zalania, celem uniknięcia uszkodzeń fundamentów przez ciśnienie napierających wód powodziowych
- Zabezpiecz instalację kanalizacyjną przed cofaniem się ścieków.

Podczas ewakuacji:

- Bezwzględnie stosuj się do wszelkich zaleceń lokalnych władz
- Zabierz ze sobą niezbędne rzeczy:
 - ważne dokumenty (dowód tożsamości, dokumenty bankowe, dokumenty prawne),
 - pieniądze i pamiątki rodzinne
 - środki higieny osobistej
 - koc lub śpiwór
 - żywność na 3 dni
 - odzież i obuwie na zmianę
 - apteczkę i lekarstwa, które muszą być stosowane regularnie.
- Udaj się na miejsce zbiórki (punkt ogólnie znany w mieście lub gminie: szkoła, dom strażaka, dom kultury itp.)
- Unikaj przejeżdżania lub przechodzenia przez tereny zalane wodą, jeśli woda płynie szybko, ponieważ nawet niewysoka fala powodziowa może przewrócić i porwać dorosłego człowieka.

Po powodzi:

- Słuchaj nadawanych przez radio lokalnych komunikatów o zaopatrzeniu w żywność, wodę pitną i do użytku ogólnego oraz komunikatów o pomocy innego rodzaju
- Pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, które mogą być skażone lub zakażone, do czasu wykonania przez służby sanitarne i techniczne przedsięwzięć związanych z naprawą linii wysokiego napięcia, odkażeniem itp.
- Myj często ręce mydłem w czystej wodzie, szczególnie po każdym kontakcie z wodami powodziowymi
- Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń (budynku i wyposażenia), które mogą posłużyć jako dokumentacja dla firmy ubezpieczeniowej
- Dopilnuj sprawdzenie przez lokalne służby budowlane uszkodzonych fundamentów, sufitów, ścian nośnych, które mogą grozić zawaleniem
- Zniszcz żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi
- Zdezynfekuj mieszkanie i wszystkie sprzęty w celu zniszczenia grzybów i bakterii chorobotwórczych
- Dopilnuj, aby instalacje domowe (elektryczne, gazowe, wodno-kanalizacyjne) zostały sprawdzone przez fachowców i naprawione.

Kolory w ochronie przeciwpowodziowej – zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb:

- Kolor biały – potrzeba ewakuacji
- Kolor czerwony – potrzeba pomocy medycznej
- Kolor niebieski – potrzeba żywności i wody

Sygnalizowanie potrzeby pomocy pilotowi śmigłowca z miejsca objętego powodzią:

Gdy nadleci śmigłowiec ratowniczy i ktoś z grupy potrzebuje pomocy, jedna osoba powinna stanąć w widocznym miejscu w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry obiema rękami. Sylwetką powinna tworzyć literę **Y**.

Gdy pomoc nie jest potrzebna („wszystko w porządku”), osoba powinna stanąć z jedną ręką uniesioną do góry, a drugą opuszczoną wzdłuż tułowia na kształt litery **N**.



Nigdy nie pozdrawiaj pilota śmigłowca. Może, to zamazać obraz sytuacji, wprowadzić w błąd i zdezorientować pilota, a przez to wydłużyć całą akcję ratunkową!



2. Burze

Podczas burzy:

- nie wychodź z domu,
- dokładnie zamknij okna i drzwi w mieszkaniu; podczas nawałnicy nie wolno zbyt blisko do nich podchodzić,
- jeżeli jesteś poza swoim mieszkaniem, wejdź do najbliższego budynku,
- nie przebywaj na wodzie, nawet na żaglówce lub pod jej pokładem (w przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem), należy dobić do brzegu, opuścić łódź, kajak,

ponton, rower wodny itp.; podczas burzy i huraganu najbezpieczniej jest nie przebywać nad wodą,

- nie jedź rowerem,
- nie dotykaj części metalowych,
- nie chowaj się pod drzewem,
- nie zatrzymuj się pod słupami, liniami energetycznymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż wysokie elementy przyciągają wyładowania atmosferyczne, mogą również zostać przewrócone przez wiatr,
- nie zbliżaj się do słupów, latarni i trakcji elektrycznej,
- nie stawaj w pobliżu transformatorów, przewodów wysokiego napięcia, trakcji tramwajowych i kolejowych,
- nie korzystaj z parasola,
- nie słuchaj radia przez słuchawki,
- jeżeli nie masz możliwości wyjścia z lasu, omijaj wysokie drzewa,
- wyłącz telefon komórkowy, a w mieszkaniu telewizor, komputer i inne urządzenia zasilane energią elektryczną (wyciągnij wtyczkę z kontaktu),
- nie łów ryb na wędkę,
- zwróć uwagę rodzicom, aby nie parkowali samochodu pod wysokim drzewem, słupami, liniami energetycznymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż wysokie elementy przyciągają wyładowania atmosferyczne; najlepiej nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu, gdyż konstrukcje mogą zostać przewrócone przez silny wiatr, natomiast złamana gałąź lub drzewo mogą doprowadzić do wypadku,
- poproś rodziców, aby przerwali jazdę samochodem i zatrzymali się na otwartej przestrzeni,
- unikaj otwartej przestrzeni,
- w otwartym terenie kucnij ze złączonymi nogami, (w terenie otwartym nie kładź się na ziemi, nie siadaj i nie stawaj w rozkroku; powierzchnia styku ciała z ziemią musi być jak najmniejsza),
- w otwartym terenie można wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół),
- przed zapowiadaną burzą należy zdjąć z balkonów, tarasów i parapetów przedmioty, które mogą zostać zrzucone lub porwane przez wiatr; stwarzają one niepotrzebne zagrożenie dla ludzi.

3. Huraganowe wiatry

Przed spodziewaną wichurą:

- słuchaj aktualnej prognozy pogody w środkach masowego przekazu, gdyż zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi oraz opis aktualnej sytuacji,
- zamknij okna i drzwi,
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- przygotuj zastępcze oświetlenie.

Podczas wichury:

- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu,
- nie rozmawiaj przez telefon komórkowy,
- w domu przebywaj z dala od okien i drzwi,

- w budynku należy usiąść pod ścianą nośną, najlepiej na najniższej kondygnacji,
- znajdując się poza domem, np. na otwartej przestrzeni, pozostań tam do momentu ustania wichury,
- należy unikać otwartej przestrzeni, można wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schrońmy się tam,
- jeżeli jesteś poza swoim mieszkaniem, wejdź do najbliższego budynku,
- nie wolno zatrzymywać się, parkować samochodu i szukać schronienia pod drzewami, słupami, liniami energetycznymi, planszami reklamowymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż konstrukcje te mogą zostać przewrócone przez silny wiatr, natomiast złamana gałąź lub drzewo mogą doprowadzić do wypadku,
- podczas podróży samochodem nie powinno kontynuować się jazdy - lepiej zatrzymać się i poszukać bezpiecznego schronienia,
- podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce lub pod jej pokładem; w przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem; należy dobić do brzegu, opuścić łódź, kajak, ponton, rower wodny itp.;
- podczas huraganu najbezpieczniej jest nie przebywać nad wodą.

Po ustaniu wichury:

- udziel pomocy, poszkodowanym,
- jeżeli Twój dom został zniszczony lub uszkodzony, wchodź do niego ostrożnie, sprawdź wszystkie instalacje,
- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- nie usuwaj drzew, które upadły na trakturę elektryczną,
- wezwij pomoc specjalistyczną, jeżeli uważasz, że uszkodzenia zagrażają Tobie lub innym mieszkańcom.

4. Śnieżyce, lawiny śnieżne, niskie temperatury

Śnieżyce, burze śnieżne

W razie ostrzeżenia o burzy śnieżnej należy:

- pozostać w domu w czasie opadów,
- ubrać się ciepło, najlepiej wielowarstwowo, jeśli musimy wyjść na zewnątrz,
- zachować szczególną ostrożność, kiedy poruszamy się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie.

W czasie burzy śnieżnej:

- unikaj wychodzenia z mieszkania,
- unikaj podróżowania,
- jeśli jednak musimy jechać, to należy:
 - ✓ wyjeżdżać z pełnym zapasem paliwa,
 - ✓ powiadomić rodzinę o docelowym miejscu podróży,
 - ✓ zabrać ze sobą prowiant, koc lub śpiwór i naładowany telefon komórkowy.
- jeśli utkniemy w drodze, powinniśmy:
 - ✓ pozostać w samochodzie i nie szukać pomocy samemu,
 - ✓ umocować na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego), tak aby była widoczna dla ratowników,

- ✓ pozostawić włączone światła (drogowe lub awaryjne), abyśmy byli widoczni,
- ✓ siedząc w samochodzie, poruszać ramionami i nogami w celu utrzymania prawidłowego krążenia krwi,
- ✓ oszczędnie korzystać z ogrzewania samochodowego,
- ✓ uważać, aby spaliny z pracującego silnika nie dostawały się do wnętrza samochodu (w tej sytuacji powinniśmy włączyć obieg zamknięty).

Lawiny śnieżne

Stopnie zagrożenia lawinowego:

- Pierwszy – niski
- Drugi – umiarkowany
- Trzeci – znaczny
- Czwarty – wysoki
- Piąty – bardzo wysoki

Poruszając się w terenie niebezpiecznym, zagrożonym lawinami:

- nie wybieraj się samotnie na trasy zagrożone lawinami,
- opuszczając schronisko (pensjonat), podaj trasę i przypuszczalny czas powrotu,
- poruszając się na nartach, zastosuj się do następujących rad:
 - ✓ podchodzenie lub schodzenie w linii prostej jest bezpieczniejsze niż j trawersowanie,
 - ✓ po niebezpiecznym stoku powinna się poruszać jedna osoba w jednym czasie, a pozostali obserwują stok i osobę na stoku,
 - ✓ kombinezon czy kurtka powinny być zapięte, szalik, kominiarka czy chustka nałożone na nos i usta.

W lawinie:

- spróbuj oprzeć się lawinie, wbijając głęboko czekan (jeżeli go posiadasz),
- krzycz, może ktoś Cię usłyszy,
- spróbuj dobiec do linii obrywu lub przeskocz nad nią, by znaleźć się po drugiej stronie,
- jeżeli ponad powierzchnię śniegu na stoku wystają jakieś bloki skalne, spróbuj utrzymać się na jednym z nich,
- uwolnij się od sprzętu wspinaczkowego, plecaka, nar. itd.,
- spróbuj zachować się jak tocząca się kłoda, utrzymać się na powierzchni lawiniska,
- spróbuj zaczepić się o skupisko brył śniegu w lawinisku,
- zrób wszystko, żeby wydostać się na powierzchnię, przynajmniej spróbuj przebić się ręką.

Jeżeli znajdziesz się głęboko w lawinie:

- trzymaj rękę przed twarzą i spróbuj oczyścić to miejsce ze śniegu, zyskując przestrzeń umożliwiającą oddychanie,
- spróbuj uczynić więcej miejsca wokół klatki piersiowej poprzez głęboki wdech i wstrzymanie go na moment,
- nie wpadaj w panikę i oszczędzaj energię - prawdopodobnie już Cię szukają.

Jeżeli jesteś świadkiem zejścia lawiny, w której znajdują się ludzie:

- obserwuj, co się dzieje z ofiarą i jeżeli to możliwe, zaznacz miejsce, w którym widziałeś ją po raz ostatni,

- sprawdź, czy nie grozi następne niebezpieczeństwo,
- wezwij pomoc,
- do czasu przybycia pomocy prowadź poszukiwanie: wypatruj znaku życia ofiar, nasłuchuj sygnałów, zbadaj za pomocą czekana i sondy najbardziej prawdopodobne miejsca.

Dla zainteresowanych:

<https://www.topr.pl/index.php/lawiny>

Niskie temperatury:

Przed nadejściem wielkich mrozów:

- zaopatrzyć się w ciepłą bieliznę, czapkę, ciepłe rękawiczki, wełniane skarpetki i buty z wysoką cholewką oraz antypoślizgową podeszwą,
- uszczelnić drzwi i okna,
- zgromadzić rzeczy, które mogą być niezbędne w zimie:
 - ✓ żywność, która nie wymaga gotowania,
 - ✓ zastępcze źródło światła,
 - ✓ środki opatrunkowe,
 - ✓ zapasowe baterie do radia i latarek.

Gdy dojdzie do znacznego obniżenia temperatury:

- pozostać w domu, jeśli to możliwe,
- jeżeli musisz wyjść z domu, włożyć ciepłą bieliznę, kilka warstw odzieży, czapkę, ciepłe rękawiczki, wełniane skarpetki i buty z wysoką cholewką oraz powiadomić kogoś, dokąd się wybierasz,
- zachować ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwrócić uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach,
- obserwować, czy nie występują u Ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia,
- udzielić pomocy osobie z odmrożeniami.

4. Tąpnięcia, uszkodzenie techniczne budynku

Postępowanie podczas tąpnięcia (trzęsienia ziemi):

- zachować spokój i nie panikować (większość trzęsień ziemi trwa nie dłużej niż 60 sekund),
- odłączyć dopływ prądu i gazu, co znacznie zredukuje ryzyko wybuchu pożaru,
- wyłączyć piec i inne źródła ogrzewania,
- jeżeli jesteś na górnej kondygnacji, nie korzystać z windy, lecz ze schodów,
- otworzyć drzwi na drodze ewakuacyjnej (w przypadku silnych wstrząsów często zdarza się, że drzwi ulegają wypaczeniu i nie dają się otworzyć),
- nie wybiegać z budynku, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie istnieje niebezpieczeństwo obrażeń spowodowanych przez spadające elementy,
- próbować schronić się przed spadającymi przedmiotami:
 - ✓ w mieszkaniu schować się pod biurkiem lub innym trwałym meblem,
 - ✓ na zewnątrz w progu otwartych drzwi stojącego blisko, solidnego budynku,
 - ✓ na ulicy trzymać się z dala od obiektów, które mogą się przewrócić (słupów, latarni itp.),
 - ✓ uważać na spadające przewody elektryczne,

- jeśli jesteś np. w teatrze lub dużym sklepie, postępuj zgodnie z instrukcjami ogłaszanymi przez personel zarządzający tymi instytucjami.

Po tąpnięciu (trzęsieniu ziemi):

- po ustaniu pierwszego wstrząsu nie wybiegaj z budynku,
- włóż buty na grubych podeszwach i rękawice,
- dokładnie sprawdź, czy nie doszło do pożaru lub wycieku z uszkodzonych rur i instalacji gazowej:
 - ✓ nie zapalaj zapalek i nie włączaj żadnych urządzeń grzewczych, dopóki nie masz całkowitej pewności, że rury doprowadzające gaz nie zostały uszkodzone,
 - ✓ jeżeli poczujesz zapach gazu, otwórz okna i drzwi, aby umożliwić
 - ✓ wentylację,
- nie korzystaj z wind i klatek schodowych, które uległy uszkodzeniu,
- zmacaj baczność na obiekty osłabione wstrząsem (budynki, mosty, wiadukty, nadziemne i podziemne przejścia dla pieszych),
- zwróć uwagę na zerwane trakcje elektryczne i nie stawaj pod liniami wysokiego napięcia,
- nie pij wody z kranu ani nie korzystaj z toalet, dopóki nie będziesz pewności, że instalacja wodna i kanalizacyjna nie zostały uszkodzone,
- udziel pomocy poszkodowanym,
- jeżeli zarządzona zostanie ewakuacja, udaj się do wskazanego miejsca.

5. Katastrofy komunikacyjne

Jeżeli jesteś świadkiem katastrofy drogowej:

- powiadom służby ratownicze (straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe), jeśli pojazd jest oznakowany – podaj dyspozytorowi numery znajdujące się na tablicy identyfikacyjnej (**pomarańczowa tablica z kodem ONZ** znajduje się z przodu i z tyłu ciężarówki-cysterny, natomiast na cysternach transportu kolejowego – z boku),





- ostrzegaj innych użytkowników drogi,
- nie zbliżaj się do miejsca katastrofy,
- nie blokuj dojazdu pojazdom specjalnym,
- stosuj się do poleceń służb ratunkowych.

Do podstawowych obowiązków świadka katastrofy kolejowej należy:

- powiadomienie służb ratowniczych (straży pożarnej, służby ochrony kolei, pogotowia ratunkowego),
- oddalenie się jak najszybciej, jeśli jest podejrzenie wycieku substancji niebezpiecznej lub wybuchu,
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- nieblokowanie dojazdu do miejsca wypadku pojazdom służb ratowniczych,
- stosowanie się do poleceń służb ratowniczych i za ich zgodą udzielanie pierwszej pomocy poszkodowanym.

Uwaga: W razie katastrofy w metrze połączonej z pożarem należy jak najszybciej przemieścić się w stronę przeciwną do kierunku przesuwania się dymu i starać się dotrzeć do wyjścia ewakuacyjnego.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego lub kolejowego z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych:

- powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję, podając następujące dane:
 - ✓ miejsce zdarzenia,
 - ✓ charakter zdarzenia,
 - ✓ imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz,
- jeśli pojazd jest oznakowany – podaj dyspozytorowi numery znajdujące się na tablicy identyfikacyjnej (**pomarańczowa tablica z kodem ONZ**),
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe filtrem wykonanym z dostępnych Ci materiałów (zwilżone w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej: chusteczka, szalik, ręcznik itp.).
- jeśli jesteś w samochodzie, zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną i staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów podawanych przez lokalne środki przekazu,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, weź prysznic oraz dużą ilość bieżącej wody przemyj oczy, usta i nos, a następnie włóż inne ubranie.

6. Zachowanie w czasie przejazdu pojazdu uprzywilejowanego:

Zapoznaj się z materiałami filmowymi:

<https://drive.google.com/file/d/1VeDZkUUSsggrcm4V-xYCAiFkaOWLrkM7/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1zFL_yvEAFZWC2HRieCKH1vxhWV9Bt9K/view?usp=sharing