

Postępowanie w przypadku wybranych zagrożeń

Spis treści

1. Burze	1
2. Huraganowe wiatry	2
3. Zagrożenia radiacyjne i chemiczne.....	2
4. Uszkodzenie techniczne budynku	4
5. Śnieżyce, lawiny śnieżne, niskie temperatury.....	4
6. Katastrofy komunikacyjne	7
7. Zasady pomocy w górach	8
8. Bibliografia.....	10

1. Burze

Podczas burzy:

- nie wychodź z domu,
- jeżeli jesteś poza swoim mieszkaniem, wejdź do najbliższego budynku,
- nie przebywaj na wodzie, nawet na żaglówce,
- nie jedź rowerem,
- nie dotykaj części metalowych,
- nie chowaj się pod drzewem; możesz skryć się w jakimś obniżeniu terenu,
- 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,
- nie łów ryb na wędkę,
- zwróć uwagę rodzicom, aby nie parkowali samochodu pod wysokim drzewem,
- poproś rodziców, aby przerwali jazdę samochodem i zatrzymali się na otwartej przestrzeni,
- w otwartym terenie kucnij ze złączonymi nogami,
- w terenie otwartym nie kładź się na ziemi i nie stawaj w rozkroku; powierzchnia styku ciała z ziemią musi być jak najmniejsza.

2. Huraganowe wiatry

Przed spodziewaną wichurą:

- 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,
- znajdując się poza domem, np. na otwartej przestrzeni, pozostań tam do momentu ustania wichury,
- nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, planszami reklamowymi.

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.

3. Zagrożenia radiacyjne i chemiczne

W przypadku awarii ze skażeniami promieniotwórczymi:

- zachowaj spokój (nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny),
- uważnie i stale słuchaj podawanych przez radio i telewizję ogólnokrajową oraz lokalną komunikatów określających charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się,
- wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów,
- gdy powracasz do domu z zewnątrz:
 - ✓ weź prysznic, zmień obuwie i odzież,
 - ✓ schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie ją zamknij.
- jeżeli otrzymasz polecenie ewakuacji - wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz,
- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych ukryciach i sposobach postępowania,
- zabierz rzeczy przygotowane na wypadek ewakuacji,
- pamiętaj, o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować pomocy przy małych dzieciach i osobach starszych lub niepełnosprawnych.

Jeśli pozostałeś w domu po awarii ze skażeniami promieniotwórczymi:

- uszczelnij i pozamykaj okna oraz drzwi,
- wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp., miej przy sobie cały czas włączone radio na baterie,

- zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań tam do czasu, aż władze ogłoszą, że jest bezpiecznie.
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem,
- Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w domu,
- Ukryj inwentarz i nakarm go przechowywaną w zamknięciu paszą,
- Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Niezajęte linie telefoniczne są niezbędne w akcji ratowniczej,
- Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, a niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz przed schowaniem,
- Zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,
- Dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

W razie awarii chemicznej w postaci emisji do atmosfery toksycznych gazów i par:

- Jeżeli przebywasz w terenie otwartym, opuść jak najszybciej zagrożone miejsce, poruszając się prostopadle do kierunku wiatru.
- Jeżeli przebywasz w pomieszczeniu :
 - ✓ powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie,
 - ✓ pozamykaj i uszczelnij drzwi, okna i otwory wentylacyjne (używaj taśmy klejącej, mokrych ręczników lub prześcieradeł),
 - ✓ gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów, natomiast w razie skażenia amoniakiem kieruj się do pomieszczeń na niskich kondygnacjach;
 - ✓ wyłącz urządzenia wentylacyjne,
 - ✓ oddychaj przez maseczkę wykonaną ze zwilżonej gazy, waty, ręcznika itp.,
 - ✓ włącz radio lub telewizor na pasmo stacji lokalnej i stosuj się ściśle do przekazywanych poleceń i instrukcji,
 - ✓ słuchaj ogłoszeń przekazywanych przez głośniki samochodowe służb ratowniczych,
 - ✓ wyłącz urządzenia elektryczne, wygaś wszystkie źródła ognia,
 - ✓ nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu,
 - ✓ czekaj na odwołanie alarmu o zagrożeniu.
- Stosuj się do poleceń wydawanych przez służby prowadzące działania ratownicze i ewakuację.

W razie pożaru palnych cieczy lub gazów:

- opuść strefę, w której rozprzestrzeniają się chmury produktów spalania,
- zachowaj odległość kilkuset metrów od miejsca pożaru,
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu,

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego lub kolejowego z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych (patrz: punkt 6).

4. Uszkodzenie techniczne budynku

Postępowanie podczas trzęsienia ziemi:

- zachowaj spokój i nie panikuj (większość trzęsień ziemi trwa nie dłużej niż 60 sekund),
- odłącz dopływ prądu i gazu, co znacznie zredukuje ryzyko wybuchu pożaru,
- wyłącz piec i inne źródła ogrzewania,
- jeżeli jesteś na górnej kondygnacji, nie korzystaj z windy, lecz ze schodów,
- otwórz drzwi na drodze ewakuacyjnej (w przypadku silnych wstrząsów często zdarza się, że drzwi ulegają wypaczeniu i nie dają się otworzyć),
- nie wybiegaj z budynku, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie istnieje niebezpieczeństwo obrażeń spowodowanych przez spadające elementy,
- próbuj schronić się przed spadającymi przedmiotami:
 - ✓ w mieszkaniu schowaj się pod biurkiem lub innym trwałym meblem,
 - ✓ na zewnątrz w progu otwartych drzwi stojącego blisko, solidnego budynku,
 - ✓ na ulicy trzymaj się z dala od obiektów, które mogą się przewrócić (słupów, latarni itp.),
 - ✓ uważaj na spadające przewody elektryczne,
- jeśli jesteś np. w teatrze lub dużym sklepie, postępuj zgodnie z instrukcjami ogłaszanymi przez personel zarządzający tymi instytucjami.

Po 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 baczną uwagę 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. 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

Szczegółowa charakterystyka:

http://www.topr.pl/html/lawiny/2012/opis_stopni_pl.htm

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.

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.

6. 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),
- 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.

7. Zasady pomocy w górach

Turystyka górska – ogólne zasady:

1. Przed wyjściem w góry, na szlak, zapoznaj się z mapą i zasięgnij informacji o terenie, o miejscach noclegowych.
2. Przed wyjściem na wędrowkę w góry z domu lub schroniska zostaw wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu - w ten prosty sposób zapewnia się szybką pomoc w razie wypadku.
3. Dobierz sobie odpowiedniego towarzysza - w żadnym wypadku nie udawaj się w góry samotnie.
4. W góry wychodź wcześniej rano, abyś zdążył do celu przed zmrokiem.
5. Weź ze sobą obowiązkowo: telefon komórkowy z wpisanym numerem GOPR lub TOPR, odpowiednie ubranie (nieprzemakalne okrycie i ciepłą, zapasową odzież) i buty (w górach często i szybko zmieniają się warunki atmosferyczne), picie, latarkę i mapę. Podczas wędrowki trzeba pamiętać o zachowaniu wszelkich środków ostrożności.
6. Nie schodź nigdy ze oznakowanego szlaku turystycznego, pod żadnym pozorem nie skrcaj sobie w ten sposób drogi. W okresie zimowym poruszaj się tylko szlakami tyczkowanymi, one wskażą tobie kierunek we mgle i w nocy. Nie niszczy tyczek na szlaku. Gdy zbłądziłeś cofnij się drogą, którą dotychczas podążałeś.
7. Organizując wycieczkę z biura podróży, PTTK-owską lub szkolną, zadбай aby prowadził ją wykwalifikowany przewodnik górski, on gwarantuje wasze bezpieczeństwo. Idąc na wycieczkę rodzinną dbaj o swoje dzieci, aby się nie pogubiły.
8. Skompletuj małą apteczkę, która nie zabierze tobie wiele miejsca w plecaku, a zawsze będzie pod ręką.
9. Dla własnego dobra i bezpieczeństwa korzystaj z informacji, które możesz zawsze uzyskać w stacji centralnej GOPR/TOPR - przyjdź lub zadzwoń.
10. Dbaj o przyrodę, to nasze wspólne dobro. Nie zakłócaj ciszy górskiej krzykiem, możesz spowodować fałszywy alarm.
11. Jeżeli mimo zachowania środków ostrożności i rozważli dojdzie do wypadku, należy w każdej sytuacji zachować spokój, poszkodowanego chronić przed wychłodzeniem (np. okryć folią NRC) i nigdy nie pozostawiać go bez opieki, nawet jeżeli utrzymuje się z nim jedynie kontakt głosowy. Wezwij pomoc telefonem komórkowym, nadaj również sygnał optyczny za pomocą latarki.

Numery ratunkowe w górach

Przed wezwaniem pomocy należy upewnić się, czy potrafimy określić miejsce wypadku. Następnie jeżeli mamy przy sobie telefon komórkowy, wybrać numer ratunkowy **601 100 300** lub **985** (połączenie z centralą GOPR lub TOPR).

Sygnalizowanie potrzeby pomocy za pomocą latarki

W razie wypadku w górach, oprócz telefonu komórkowego, wzywaj również pomocy sygnałem optycznym lub akustycznym.

Międzynarodowym **kodem wzywania pomocy** jest sygnał świetlny lub dźwiękowy nadawany 6 razy na minutę w odstępach 10 sekundowych z minutą przerwy; ponownie 6 sygnałów itd.

Potwierdzenie odbioru sygnału wzywania pomocy nadaje się z częstotliwością 3 razy na minutę z minutową przerwą, ponownie 3 sygnały itd. Wiadomość o wypadku (po zaobserwowaniu sygnału wezwania pomocy z latarki), należy zgłosić do najbliższej stacji ratunkowej GOPR/TOPR lub w schronisku.

Pomoc można wezwać także nadając **sygnał SOS** za pomocą alfabetu Morse'a: (3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie sygnały).

Sygnalizowanie potrzeby pomocy pilotowi śmigłowca

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!



8. Bibliografia

1. Breitkopf B., Cieśla M., *Edukacja dla bezpieczeństwa. Po prostu*, WSiP, Warszawa 2012.
2. Śnieżek H., *Edukacja dla bezpieczeństwa dla szkół ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Edukacyjne „Żak”, Warszawa 2012.
3. Materiały własne autora.