SAS STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Poradnik Bezpieczeństwa Młodego Mieszkańca

Wiem, co robić. Pomagam innym.



Ten poradnik należy do: _____

Przeczytaj razem z rodzicem lub opiekunem

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

02 Cześć!

To Twoja ściągawka na trudne chwile: burzę, pożar, brak prądu albo alarm. **Nie chodzi o to, żeby się bać. Chodzi o to, żeby wiedzieć, co robić.** Ochroną ludności zajmują się strażacy, ratownicy, policjanci, żołnierze, wolontariusze i Twoja gmina. Ty też jesteś w tej drużynie.

Zawsze miej ten poradnik pod ręką

W plecaku
razem z kartą ze str. 24

W domu
zawsze w tym samym miejscu

Na lodówce
lub w innym widocznym miejscu

! Zapamiętaj

Zadanie do zrobienia

QR Zeskanuj i sprawdź

Spis treści

Numery alarmowe	3	Znaleziska i ataki	15
Syreny i ostrzeżenia	4	Obcy i przemoc	16
Gdy ogłoszą alarm	5	Internet i spokojna głowa	17
Gdzie się schronić	6	Bezpieczna droga	18
Ewakuacja i tłum	7	Pomagamy sobie nawzajem	19
Plecak ewakuacyjny	8	Quiz	20
Bezpieczny dom	9	Krzyżówka	21
Plan rodzinny	10	Kody QR i odpowiedzi	22
Gdy zabraknie prądu	11	Moja gmina	23
Pożar i czad	12	Moja karta bezpieczeństwa	24
Pogoda i powódź	13	Dla rodziców	25
Pierwsza pomoc	14	Najważniejsze w 30 sekund	26

Rodzicu: czytajcie razem, po jednej stronie. Strony 10, 23 i 24 wypełnijcie wspólnie, wskazówki dla dorosłych są na stronie 25. Treść jest zgodna z poradnikami MON, MSWiA, RCB i MEN.

03 Numery alarmowe

112 **Jeden numer do wszystkich służb.** Działa o każdej porze, bezpłatnie, z każdego telefonu: także zablokowanego i bez karty SIM.

998	999	997
Straż pożarna	Pogotowie	Policja

Co powiesz dyspozytorowi

1. **GDZIE** jesteś: miasto, ulica, numer. Nie wiesz? Opisz, co widzisz: „Przy dworcu, obok apteki”.
2. **CO** się stało: „Pali się kuchnia”, „Dwie osoby zderzyły się na rowerach”.
3. **KTO** potrzebuje pomocy: ile osób i czy oddychają.
4. **JA**: podaj swoje imię i nazwisko. Potem odpowiadaj na pytania i **nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor nie pozwoli**.

116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12
Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Gdy czujesz strach, smutek lub masz kłopot. Oba bezpłatne, całą dobę.

! Pomoc służb jest **zawsze bezpłatna**. Nie dzwoń dla żartu i nie pytaj na 112 np. o to, kiedy wróci prąd: blokujesz linię komuś w potrzebie. Nie możesz mówić? Aplikacja **Alarm112** wzywa pomoc bez rozmowy. Zainstalujcie ją z rodzicem.

04 Syreny i ostrzeżenia

W Polsce syreny mają **tylko dwa sygnały**. Naucz się je rozróżniać i nigdy ich nie lekceważ.

OGŁOSZENIE ALARMU



Dźwięk **falujący** (raz wyżej, raz niżej) przez **3 minuty**. Oznacza niebezpieczeństwo.

ODWOŁANIE ALARMU

Dźwięk **ciągły, równy** przez **3 minuty**. Zagrożenie minęło.

Posłuchaj, jak brzmią

Oficjalne nagrania obu sygnałów na stronie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa. Posłuchajcie razem w domu.

gov.pl/web/rcb/sygnaly-alarmowe3



Żółty trójkąt to znak ogłoszonego alarmu: w telewizji, w internecie, na pojazdach służb. **„Uwaga! Uwaga! Uwaga!”** tak zaczyna się komunikat z megafonu lub radia. Posłuchaj go do końca.

Skąd jeszcze dowiesz się o zagrożeniu

- Alert RCB: SMS na każdy telefon w zagrożonym miejscu
- Aplikacja RSO
- Radio i telewizja
- Megafony radiowozów i wozów strażackich
- Policjant, strażak lub ratownik osobiście

To tylko ćwiczenia? O próbach syren gmina zawiadamia wcześniej. Usłyszysz alarm bez zapowiedzi? Idź do dorosłego i razem włączcie radio lub telewizję.

05 Gdy ogłoszą alarm

Usłyszałeś falujący dźwięk syreny albo dostałeś Alert RCB? Działaj według planu. **Spokojnie, ale bez zwłoki.**

1 STOP — Przerwij to, co robisz. Nie biegaj, nie krzycz, oddychaj powoli.

2 DOŁĄCZ — Bądź blisko dorosłych: rodziny, nauczyciela. Nie działaj sam. Gdy jesteście osobno, spotkacie się w ustalonym miejscu, kiedy zagrożenie minie (str. 10).

3 SŁUCHAJ — Włączcie radio, telewizję lub aplikację RSO. Sprawdź, czy przyszedł Alert RCB. Rób to, co mówią służby.

4 PLECAK — Jesteś w domu? Weź swój spakowany plecak ewakuacyjny (str. 8).

5 SCHRON — Z dorosłym idźcie do najbliższego miejsca schronienia. Nie da się? Zostańcie w domu, z dala od okien (str. 6).

W szkole

Idź z klasą tam, gdzie wskaże nauczyciel. Zostaw rzeczy. Nie odłączaj się od grupy.

Na dworze

Nie stój i nie nagrywaj. Wejdź do najbliższego budynku i napisz rodzicom, gdzie jesteś.

! Ze schronienia wychodzisz **dopiero po odwołaniu alarmu** i nadal słuchasz komunikatów. Pisz SMS-y zamiast dzwonić: sieć bywa przeciążona.

06 Gdzie się schronić

Każde schronienie jest lepsze niż otwarta przestrzeń. Wybierz **najlepsze, do którego zdążysz dojść**, zawsze razem z dorosłym.

↑ CORAZ BEZPIECZNIEJ

5 **Schron lub punkt schronienia**, oznaczony znakiem obok.

4 **Piwnica, garaż podziemny, przejście podziemne, tunel.**

3 **Pokój bez okien** w środku budynku, przy grubych ścianach.

2 Za grubym murem lub przy ścianie budynku.

1 Na otwartym terenie: połóż się w rowie lub zagłębieniu i osłoń głowę rękami.



Niebieski trójkąt na pomarańczowym tle to znak miejsca schronienia. Rozglądaj się za nim w swojej okolicy.

! **Nie chowaj się** pod drzewem, na przystanku ani pod kładką. Unikaj okien i szyb. W schronieniu zostajesz, dopóki nie usłyszysz odwołania alarmu.

„Gdzie się ukryć?"
Mapa straży pożarnej z najbliższymi punktami schronienia. Działa też bez internetu.
gdziesieukryc.pl

✎ **Zadanie:** znajdźcie 3 schronienia przy domu i szkole, wpiszcie je na str. 23.

07 Ewakuacja i tłum

Ewakuacja to szybkie opuszczenie zagrożonego miejsca. Gdy słyszysz „Ewakuacja!" od nauczyciela, strażaka albo policjanta, nie dyskutuj, tylko idź.



- Zostaw telefon i rzeczy. **Rzeczy da się odkupić, życia nie.**
- Idź za **zielono-białymi znakami** z biegnącą postacią.
- Tylko **schodami**. Nigdy windą.
- Idź prosto do miejsca zbiórki i **nie wracaj** po nic.
- Powiedz służbom, kto został w środku albo kto potrzebuje pomocy: starsza sąsiadka, osoba na wózku, młodsze dziecko.

W tłumie

- Idź razem z tłumem. Nie zatrzymuj się i nie zawracaj nagle.
- Nie schylaj się po rzeczy, które upadły. To grozi przewróceniem.
- Trzymaj się z dala od szyb, ogrodzeń i ciasnych przejść.
- Upadłeś? Wstań szybko, łapiąc się ludzi lub stałych elementów. Nie dasz rady? Skul się i osłoń głowę rękami.

Zgubiłeś się?

Nie szukaj rodziny na własną rękę. Podejdź do policjanta, strażaka, ochroniarza albo do kasy w sklepie. Pokaż swoją kartę ze strony 24 lub podaj numer rodzica z pamięci.

✎ **Zadanie:** w szkole i w centrum handlowym poszukaj zielonych znaków ewakuacyjnych. Dokąd prowadzą?

08 Mój plecak ewakuacyjny

Każdy domownik, także Ty, ma **własny plecak**, dopasowany do wieku i siły. Ma pomóc, zanim wrócisz do domu albo dostaniesz pomoc. Pakujcie razem i odhaczaj.

- ☐ **Woda**: co najmniej 0,5 l w butelce. Najważniejsza!
- ☐ **Latarka** z zapasem baterii albo na korbkę
- ☐ **Gwizdek i kolorowa chusta**: łatwiej Cię usłyszeć i zobaczyć
- ☐ **Higiena**: żel do rąk, chusteczki, szczoteczka i pasta
- ☐ **Moja karta** ze strony 24, w foliowej koszulce
- ☐ **Jedzenie**: batony, sucharki, suszone owoce, mus w tubce
- ☐ **Powerbank** naładowany, z kablem
- ☐ **Ubrania** na zmianę i kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ **Plastry** na skaleczenia
- ☐ **Coś dla otuchy**: książka, gra, zdjęcie rodziny

! **Nie pakuj sam** noży, nożyczek, ciężkich rzeczy ani leków. Leki, dokumenty i gotówkę pakują dorośli.

Gdzie trzymać?

W szafie przy drzwiach wyjściowych. Podpisz go imieniem i telefonem rodzica.

Jak często sprawdzać?

Co pół roku: daty ważności, baterie, rozmiar ubrań.

✎ **Mój plecak sprawdzony dnia:** _____ **i** _____

09 Bezpieczny dom

Dom to Twoja baza. Musisz znać ją tak dobrze, żeby trafić do najważniejszych rzeczy nawet po ciemku.

✎ Wiem, gdzie w domu jest...

- ☐ apteczka
- ☐ gaśnica i koc gaśniczy
- ☐ zawór gazu i zawór wody
- ☐ latarka
- ☐ nasze plecaki ewakuacyjne
- ☐ wyłącznik prądu (bezpieczniki)

Zawory i wyłącznik obsługują **tylko dorośli**. Ty wiesz, gdzie są, żeby móc je wskazać.

Czujki ratują życie

Czujka dymu powinna być w każdym domu, czujnik czadu przy piecu lub kominku. Niech dorosły sprawdzi je przy Tobie przyciskiem testu.

Najbezpieczniejsze miejsce

Pokój lub korytarz w środku domu: z dala od okien, przy grubych ścianach. Ustalcie, które to miejsce u Was.

! Korytarz i drzwi bez rowerów i kartonów. Telefonu i powerbanku nie ładuj na łóżku ani pod poduszką: gorąca bateria może wywołać pożar.

Domowe zapasy na co najmniej 3 dni

Woda: 3 litry na osobę na dobę. Jedzenie, które można zjeść bez gotowania. Apteczka i leki. Latarki, radio na baterie, powerbanki. Gotówka. Koce i ciepłe ubrania.

✎ Policz wodę: _____ osób × 3 l × 3 dni = _____ litrów

✎ **Zadanie:** przećwiczcie wyjście z domu tak, jakby był pożar. Ile to zajęło? _____ sekund

10 Plan rodzinny

Ustalcie razem, co robicie, gdy coś się stanie, a Wy nie jesteście razem. **Nie fotografujcie tej strony i nie publikujcie jej.**

Spotykamy się blisko domu, tutaj:

Gdy nie da się wrócić do domu, spotykamy się:

Miejsce spotkania poza naszą miejscowością:

Wszyscy dzwonimy do tej osoby (z innej miejscowości):

Gdy rodzice nie mogą, ze szkoły odbiera mnie:

Kto za co odpowiada w kryzysie

Kto	Za co odpowiada (np. bierze plecak, pomaga bratu, dzwoni na 112)	Telefon

Rodzinne hasło
Tajne słowo na wezwanie pomocy przez telefon. **Nie zapisuj go, zapamiętaj!**

Kontakt ICE
Zapisz w telefonie kontakt „ICE". Ratownicy będą wiedzieć, do kogo dzwonić.

✎ **Zadanie:** naucz się na pamięć numeru telefonu do rodzica.

11 Gdy zabraknie prądu

Blackout to długi brak prądu, nawet przez kilka dni. Wtedy może nie działać światło, internet, ogrzewanie, woda w kranie i płatność kartą.

Przygotuj wcześniej

- **Latarka** z bateriami lub na korbkę. Świeczki łatwo wywołują pożar.
- **Powerbank** zawsze naładowany.
- **Radio na baterie**: może być jedynym źródłem wiadomości.
- **Koce termiczne** z apteki i ciepłe ubrania na zimę.
- Butelki z wodą **w zamrażarce** (nie do pełna): bez prądu chłodzą jedzenie, a po rozmrożeniu można je wypić.

Gdy prądu już nie ma

- Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez potrzeby.
- Włącz w telefonie **tryb oszczędzania baterii**. Nie oglądaj filmów i nie graj.
- Wyłączaj latarkę i radio, gdy ich nie używasz.
- Zimą zbierzcie się w **jednym pokoju**, żeby było cieplej.
- Dorośli wyłączą sprzęty z gniazdek, żeby nie zepsuły się, gdy prąd wróci.

! Nie dzwoń na 112, żeby pytać, kiedy wróci prąd. Ten numer służy tylko do ratowania życia i zdrowia.

✎ **Zadanie:** zróbcie rodzinny wieczór bez prądu: latarki, planszówka, telefony w pudełku. Co było najtrudniejsze? _____

12 Pożar i czad

Widzisz ogień lub dym? Słyszysz czujkę?

1
Zaalarmuj
Krzyknij „Pali się!" do wszystkich w domu.

2
Wyjdź
Od razu, schodami. Nie wracaj po rzeczy ani zwierzęta.

3
Dzwoń 112
Dopiero gdy jesteś na zewnątrz.

4
Powiedz
strażakom, kto mógł zostać w środku.

Test drzwi

Przed otwarciem zbliż dłoń do drzwi, nie dotykając ich. Czujesz ciepło? Za nimi jest ogień: szukaj innej drogi.

Nisko pod dymem

Dym idzie w górę. Idź pochylony lub na czworakach, z nosem i ustami zakrytymi (mokrym) materiałem.

Nie gaś sam

Gaszenie to zadanie dorosłych. Nigdy nie lej wody na płonący olej ani na urządzenia elektryczne.

Zapaliło się ubranie?

Z-P-T: Zatrzymaj się, Połóż się, Turlaj się. Nie biegaj, bo ogień się rozpali.

Nie możesz wyjść?

Zamknij się w pokoju najdalej od ognia, szparę pod drzwiami zatkaj mokrym ręcznikiem. Dzwoń na 112 i powiedz, gdzie jesteś. Machaj i wołaj z okna lub balkonu. **Nie chowaj się pod łóżkiem ani w szafie.**

Czad (tlenek węgla)

Nie ma koloru ani zapachu. Boli głowa, chce się spać, piszczy czujnik? Otwórz okno, wyjdź i powiedz dorosłemu. Czujesz **gaz**? Nie włączaj światła, wyjdź i zaalarmuj dorosłych.

13 Pogoda i powódź

Burza
Zostań w budynku, zamknij okna, nie bierz kąpieli. Na dworze: wyjdź z wody, nie stój pod samotnym drzewem.

Upał
Pij wodę, noś czapkę, chodź w cieniu. Nikt nie może zostać w zamkniętym aucie.

Mróz
Ubieraj się na cebulkę. Nie wchodź na lód na stawie ani na rzece.

Powódź

- Ogłoszono ewakuację? **Nie dyskutuj**, idź z rodziną do punktu zbiórki. Weź plecak.
- **Nigdy nie wchodź do wody powodziowej.** Może porwać, być pod prądem i pełna brudu.
- Nie da się wyjść, a woda wlewa się do domu? Idźcie na najwyższe piętro. Nie na zamknięty strych bez wyjścia!
- Po powodzi: pij tylko pewną wodę, często myj ręce, nie dotykaj zalanych rzeczy.

Flaga w oknie mówi ratownikom:

- **biała**: chcę się ewakuować
- **czerwona**: potrzebuję lekarza
- **niebieska**: potrzebuję jedzenia i wody

Flagą może być ręcznik lub koszulka.

Znaki dla śmigłowca



Y: potrzebuję pomocy



N: nie potrzebuję

Nie machaj do śmigłowca na powitanie: wezmą to za „Y”.

✎ **Zadanie:** czy blisko domu jest rzeka, potok lub nisko położony teren? Gdzie jest najbliższe wysokie miejsce? _____

14 Pierwsza pomoc

Pomóc może każdy, także Ty. **Nie bój się:** za błąd, który popełnisz, ratując kogoś, nie odpowiadasz. Najgorsze to nie zrobić nic.

1. **Bezpiecznie?** Rozejrzyj się: ruch uliczny, ogień, prąd. Nie narażaj siebie.
2. **Zawołaj** „Słyszy mnie pan/pani?” i delikatnie potrząśnij za ramiona. Wołaj dorosłych na pomoc.
3. **Odchyl głowę do tyłu** i przez 10 sekund sprawdzaj: czy klatka piersiowa się unosi, czy słychać i czuć oddech.
4. **Dzwoń 112** albo wskaż konkretną osobę: „Pani w czerwonej kurtce, proszę dzwonić na 112 i przynieść defibrylator AED!”.
5. **Oddycha?** Ułóż na boku w pozycji bezpiecznej i pilnuj do przyjazdu pomocy. **Nie oddycha?** Uciskaj klatkę piersiową.

30 : 2

30 uciśnięć na środku klatki piersiowej, mocno, wyprostowanymi rękami, około 2 na sekundę. Potem 2 wdechy. Nie chcesz robić wdechów? Uciskaj bez przerwy, aż przyjadą ratownicy. **AED** sam powie, co robić.

Mocno krwawi? Uciskaj ranę czystym materiałem, np. koszulką, i nie puszczaj. Zmęczysz się? Niech ktoś dociśnie Twoje ręce. Okryj poszkodowanego.

Oparzenie? Chłodź chłodną, nie lodowatą, bieżącą wodą przez kilkanaście minut. Nie przekłuwaj pęcherzy.

✎ **Zadanie:** gdzie jest najbliższy defibrylator AED przy Twojej szkole?

15 Znaleziska i ataki

Dziwne znalezisko

Stary pocisk, niewybuch, szczątki drona, porzucona torba albo duży metalowy przedmiot, którego nie znasz?

Nie dotykaj
Nie podnoś, nie kop, nie zaglądaj do środka.

Odejdź
I odciągnij innych. Nie podchodź po zdjęcie.

Zgłoś
Zapamiętaj miejsce, powiedz dorosłemu, dzwońcie 112.

Ktoś atakuje ludzi

Uciekaj
Jak najdalej. Nie podchodź, żeby zobaczyć, co się dzieje.

Ukryj się
Zamknij drzwi, zgaś światło, wycisz telefon, bądź cicho.

Zgłoś
Gdy jesteś bezpieczny, zadzwoń lub napisz na 112.

Nie dzwoń do kogoś, kto może się ukrywać: dzwonek może go zdradzić. Nie nagrywaj i nie udostępniaj filmów z miejsca zdarzenia.

Komunikat o skażeniu powietrza

Wejdź do budynku, zamknij okna i drzwi. Dorośli wyłączą wentylację i klimatyzację. Wróciłeś z zewnątrz? Zdejmij ubranie do foliowego worka, umyj ręce, potem twarz, najlepiej weź prysznic.

Masz drona? Trzymaj go w zasięgu wzroku, nie wyżej niż 120 m. Nie lataj nad ludźmi, drogami, lotniskami i obiektami wojskowymi.

! Ktoś fotografuje mosty, tory lub koszary, wypytuje o nie albo maluje dziwne znaki na skrzynkach? Powiedz dorosłemu. Zgłoszenie służbom niczym Ci nie grozi.

16 Obcy i przemoc

Gdy ktoś obcy budzi Twój niepokój

- Częstuje, obiecuje prezent, prosi o pomoc w szukaniu psa? Powiedz stanowczo **„Nie!”** i odejdź. Nie musisz być miły.
- Obcy trzyma się od Ciebie na **długość ramienia**. Nikt nie może Cię dotykać wbrew Twojej woli, nawet znajomy.
- Ktoś próbuje Cię zabrać? Krzycz jak najgłośniej: **„Pomocy! To nie jest mój tata!”**
- Biegnij tam, gdzie są ludzie: do sklepu, apteki, na pocztę.
- Mówi, że przysłali go rodzice? **Bez rodzinnego hasła** (str. 10) nigdzie z nim nie idziesz.
- Po zmroku chodź w grupie. W grupie jesteś bezpieczniejszy.

Przemoc rówieśnicza to nie żart

Fizyczna	Słowna	W sieci	Materialna
bicie, popychanie	wyzwiska, wyśmiewanie	hejt, nagrywanie bez zgody	niszczenie, zabieranie rzeczy

1. Powiedz głośno
„Nie! Nie podoba mi się to!”

2. Odejdź
jak najdalej od osoby, która krzywdzi.

3. Powiedz dorosłemu
nauczycielowi albo rodzicowi.

Reaguj też, gdy krzywda dzieje się komuś innemu, szczególnie młodszemu, samotnemu albo z innego kraju. Nie przesyłaj dalej obraźliwych zdjęć i komentarzy.

! **Szukanie pomocy to nie donoszenie.** To dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych. Nie masz z kim pogadać? Zadzwoń na 116 111.

17 Internet i spokojna głowa

Najpierw bezpieczeństwo, potem telefon

- W czasie alarmu słuchaj służb, nie mediów społecznościowych. Nie nagrywaj.
- Nie każda „pilna wiadomość” jest prawdziwa. Zdjęcie lub film mógł zmienić program AI.
- Sprawdź: **kto** to napisał? Czy podaje to **gov.pl, RCB, gmina, Polskie Radio lub TVP**? Zapytaj dorosłego.
- **Wiadomość, że Polska się poddała, zawsze jest fałszywa.**
- Nie publikuj zdjęć wojska, mostów, dworców ani miejsca, w którym jest Twoja rodzina.
- Hasła: co najmniej 14 znaków, inne do każdego konta. Włącz logowanie dwuetapowe.

8080 Podejrzany SMS z linkiem? Nie klikaj. Pokaż go dorosłemu i przekażcie bezpłatnie na numer 8080. Oszustwa w sieci zgłoś na **incydent.cert.pl**.

Spokojna głowa: Twoja supermoc

Strach to normalna reakcja. Te sposoby pomagają go opanować. Ćwicz je, zanim będą potrzebne.

Oddech 4-7-8
Wdech nosem przez 4 sekundy, zatrzymaj na 7, powoli wydychaj ustami przez 8. Trzy razy.

Kotwica 5-4-3-2-1
Znajdź 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 których dotkniesz, 2 zapachy, 1 smak.

Moje zdanie
Powtarzaj w myślach: „Mam plan. Wiem, co robić. Robię teraz następny bezpieczny krok”.

Coś w sieci Cię przestraszyło lub zasmuciło? Porozmawiaj z zaufanym dorosłym albo zadzwoń: **116 111** lub **800 12 12 12**. Ogranicz oglądanie strasznych wiadomości.

18 Bezpieczna droga

Do szkoły, na trening, do kolegi. Na drodze zdarza się najwięcej wypadków z udziałem dzieci, dlatego te zasady stosuj **codziennie**.

Pieszo

- Przed przejściem **wyjmij słuchawki i schowaj telefon**.
- Spójrz **w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo**. Przechodź tylko na zielonym świetle.
- Nie ma chodnika? Idź **lewą stroną drogi**, twarzą do jadących aut.
- Po zmroku noś **odblaski**. Poza miastem pieszy po zmroku musi je mieć.

Rower, hulajnoga, rolki

- Zawsze **kask**, zapięty pod brodą. Na rolkach także ochraniacze.
- Przez przejście dla pieszych **przeprowadź** rower lub hulajnogę.
- Na hulajnodze jedź **sam**. Nie przebiegaj przed autobusem.
- Masz 10 lat? Zdobądź **kartę rowerową**. Bez niej do 18. roku życia nie możesz sam jeździć po drodze rowerem ani hulajnogą elektryczną.
- Po zmroku: przednie białe światło, tylne czerwone, odblaski.

W samochodzie i autobusie

- Zawsze **zapięte pasy**. Fotelik lub podkładka, dopóki nie masz 150 cm wzrostu.
- Najbezpieczniej siedzieć z tyłu. Wysiadaj od strony chodnika.
- Nie jedz i nie żuj gumy w czasie jazdy: przy hamowaniu łatwo się zakrztusić.

✎ **Zadanie:** sprawdź, czy Twoja kurtka i plecak mają odblaski. Jeśli nie, poproś o nie rodzica.

19 Pomagamy sobie nawzajem

W kryzysie najszybciej pomagają **ludzie, którzy są obok**: rodzina, sąsiedzi, koledzy. Ochrona ludności to też Ty.

Sąsiedzi, którzy mogą potrzebować pomocy

- Starsza sąsiadka, osoba na wózku, ktoś, kto słabo słyszy albo widzi: **może nie usłyszeć syreny**. Gdy ogłoszą alarm lub ewakuację, powiedz o nim dorosłemu albo służbom.
- Na co dzień: pomóż wnieść zakupy, odśnieżyć schody, przypomnij o ważnym komunikacie.
- Pomagaj zawsze **razem z dorosłym** i tylko wtedy, gdy jest bezpiecznie.

Plan dla naszego zwierzaka

- ☐ Smycz, szelki lub transporter
- ☐ Karma i woda na kilka dni
- ☐ Czip i adresówka z telefonem
- ☐ Leki i książeczka szczepień

Nigdy nie wracaj po zwierzę do płonącego lub zalanego domu. Powiedz strażakom, gdzie zostało. Psów pracujących ze służbami nie wolno głaskać ani rozpraszać.

Działaj już teraz

Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza przy OSP w Twojej gminie	**Harcerstwo** pierwsza pomoc, biwaki, praca w zespole	**Wolontariat** szkolny klub, zbiórki, pomoc sąsiedzka

Pomoc humanitarna jest **zawsze bezpłatna**. Nikt nie może żądać za nią pieniędzy ani przysług.

✎ **Zadanie:** z rodzicem zastanówcie się, komu w Waszym bloku lub na ulicy możecie pomóc w razie kryzysu. Zapiszcie to w planie rodzinnym (str. 10).

20 Quiz: sprawdź się!

Zakreśl jedną odpowiedź. Odpowiedzi są na stronie 22. Zagraj z rodziną: kto zdobędzie więcej punktów?

1 Pod jaki numer zadzwonisz w każdej sytuacji zagrożenia?
- (A) 116 111
- (B) 112
- (C) 8080

2 Falujący dźwięk syreny przez 3 minuty oznacza:
- (A) ogłoszenie alarmu
- (B) odwołanie alarmu
- (C) próbę syren w południe

3 Gdzie schronisz się najlepiej podczas alarmu?
- (A) pod dużym drzewem
- (B) na przystanku autobusowym
- (C) w piwnicy lub garażu podziemnym

4 Ze schronienia możesz wyjść:
- (A) po odwołaniu alarmu
- (B) gdy zrobi się nudno
- (C) gdy kolega napisze, że jest spokojnie

5 Ile wody na osobę na dobę potrzeba w domowych zapasach?
- (A) pół litra
- (B) około 3 litry
- (C) 10 litrów

6 Zapaliło się Twoje ubranie. Co robisz?
- (A) biegnę po pomoc
- (B) zatrzymuję się, kładę i turlam
- (C) macham rękami

7 Biała flaga w oknie podczas powodzi znaczy:
- (A) potrzebuję jedzenia
- (B) potrzebuję lekarza
- (C) chcę się ewakuować

8 W lesie leżą szczątki drona. Co robisz?
- (A) nie dotykam, odchodzę, zgłaszam
- (B) robię zdjęcie z bliska
- (C) zabieram je do szkoły

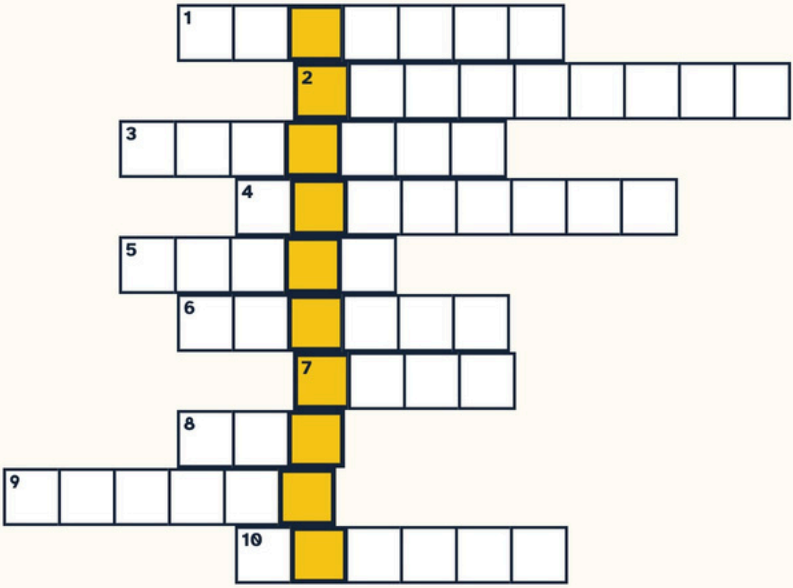
9 Dostajesz wiadomość „Polska się poddała!". To:
- (A) prawda, przesyłam dalej
- (B) fałsz, sprawdzam w oficjalnych źródłach
- (C) żart, odpisuję

10 Ktoś nie reaguje i nie oddycha. Co robisz?
- (A) daję mu wody
- (B) czekam, aż się obudzi
- (C) dzwonię na 112 i uciskam klatkę piersiową

✎ **Mój wynik:** _____ **/ 10** 8–10: ekspert! Mniej? Wróć do trudnych stron.

21 Krzyżówka

Wpisz odpowiedzi poziomo. Litery w żółtych polach, czytane z góry na dół, utworzą hasło. Wszystkie odpowiedzi znajdziesz w tym poradniku.



1. Noś go po zmroku, żeby kierowcy Cię widzieli.
2. Szybkie opuszczenie zagrożonego miejsca.
3. Dmuchasz w niego, żeby ratownicy Cię usłyszeli.
4. Są w niej plastry, bandaże i leki.
5. Na baterie lub na korbkę: usłyszysz w nim komunikaty, gdy nie ma prądu.
6. Ewakuacyjny, spakowany i gotowy przy drzwiach.
7. Trujący gaz bez koloru i zapachu.
8. Czujesz jego zapach? Nie włączaj światła, wyjdź i powiedz dorosłym.
9. Najbezpieczniejsze miejsce podczas ataku z powietrza.
10. Wyje przez 3 minuty, gdy ogłaszają alarm.

✎ **Hasło:** __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

22 Posłuchaj i sprawdź

Zeskanuj kod telefonem rodzica. Wszystkie linki prowadzą do oficjalnych stron państwowych.

Dźwięki syren

Nagrania ogłoszenia i odwołania alarmu (RCB)

gov.pl/web/rcb/sygnaly-alarmowe3

Gdzie się ukryć?

Mapa punktów schronienia (PSP)

gdziesieukryc.pl

Poradnik dla rodziny

Rządowy „Poradnik bezpieczeństwa” (MON, MSWiA, RCB)

poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Zgłoś oszustwo

Fałszywe strony i wiadomości (CERT Polska)

incydent.cert.pl

Aplikacje do zainstalowania z rodzicem

RSO	ostrzeżenia dla Twojej okolicy (pogoda, zagrożenia)
Alarm112	wezwanie pomocy bez rozmowy, wymaga rejestracji

Odpowiedzi (odwróć poradnik)

Quiz: 1B · 2A · 3C · 4A · 5B · 6B · 7C · 8A · 9B · 10C

Krzyżówka: 1 odblask, 2 ewakuacja, 3 gwizdek, 4 apteczka, 5 radio, 6 plecak, 7 czad, 8 gaz, 9 schron, 10 syrena. **Hasło: BEZPIECZNY**

23 Moja gmina

Gmina **[NAZWA GMINY]** dba o bezpieczeństwo mieszkańców. Tu są najważniejsze miejsca i kontakty w okolicy.

URZĄD GMINY [Adres i nr telefonu]

GMINNE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO [nr tel. dyżurnego]

NAJBLIŻSZA STRAŻ POŻARNA (PSP / OSP) [nazwa jednostki, adres]

KOMISARIAT LUB POSTERUNEK POLICJI [adres]

MIEJSCA ZBIÓRKI DO EWAKUACJI [adresy]

PUNKTY SCHRONIENIA PRZY DOMU I SZKOLE [adresy]

TU GMINA PUBLIKUJE OSTRZEŻENIA [strona www, profil, system SMS]

NA CO UWAŻAĆ W NASZEJ OKOLICY [np. rzeka, zakład przemysłowy, las]

NAJBLIŻSZY DEFIBRYLATOR AED [adres]

✎ **Misja na weekend:** przejdźcie z rodzicem do najbliższego punktu schronienia. Ile minut Wam to zajęło? _____

24 Moja karta bezpieczeństwa

Wypełnij kartę z rodzicem, wytnij ją po linii, owiń przezroczystą taśmą i schowaj do plecaka. Pokazujesz ją tylko ratownikom i służbom, nie nosisz na wierzchu.

ICE: w razie zagrożenia

112

Imię i nazwisko: _____

Rodzic / opiekun: _____ **tel.** _____

Rodzic / opiekun: _____ **tel.** _____

Osoba z innej miejscowości: _____ **tel.** _____

Miejsce spotkania: _____

Ważne o zdrowiu (leki, alergie): _____

Telefony zaufania: 116 111 · 800 12 12 12

Jestem gotowy! Odhacz, co już umiesz

- ☐ Znam na pamięć 112 i numer rodzica
- ☐ Mam spakowany plecak
- ☐ Znamy z rodziną miejsce spotkania i hasło
- ☐ Umiem wezwać pomoc i zacząć RKO
- ☐ Rozróżniam dwa sygnały syren
- ☐ Znam najbliższe schronienie
- ☐ Wiem, co robić przy pożarze
- ☐ Sprawdzam informacje, zanim je prześlę

Gotowy od dnia: _____ **Podpis rodzica:** _____

25 Dla rodziców i opiekunów

Jak rozmawiać z dzieckiem o zagrożeniach

- Zadbaj o spokojną chwilę. Najpierw zapytaj, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.
- Odpowiadaj szczerze, ale bez drastycznych szczegółów. Nie znasz odpowiedzi? Poszukajcie jej razem.
- Podkreślaj, że w kryzysie pomagają rodzina, sąsiedzi, strażacy, policjanci, ratownicy i żołnierze.
- Daj dziecku konkretne zadanie i przećwiczcie je. Kto zna swoją rolę, mniej się boi.
- Obserwuj emocje i zachowanie dziecka. Twój spokój działa najmocniej.

Do zrobienia razem w tym miesiącu

- ☐ Plecaki ewakuacyjne dla każdego (str. 8)
- ☐ Karta ICE dziecka (str. 24)
- ☐ Zapasy na co najmniej 3 dni
- ☐ Aplikacja RSO w telefonach
- ☐ Plan rodzinny i hasło (str. 10)
- ☐ Test czujek dymu i czadu
- ☐ Spacer do punktu schronienia
- ☐ Kurs pierwszej pomocy

Szkoła: zapisz kontakt do osoby, która w sytuacji zagrożenia decyduje o odbiorze dzieci. Zapytaj też wychowawcę o poradniki MEN „Wiedza moją tarczą” z ćwiczeniami dla uczniów.

„Poradnik bezpieczeństwa” dla dorosłych
Pełna wersja rządowego poradnika: zapasy, apteczka, ewakuacja, zagrożenia chemiczne i cyfrowe, plan na kryzys.
poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Najważniejsze w 30 sekund

Trzymaj mnie w plecaku albo powieś na lodówce tą stroną do przodu, żeby ściąga była zawsze na widoku.

112
Numer alarmowy, z każdego telefonu

116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12
Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Falujący, 3 min
ALARM

Ciągły, 3 min
ODWOŁANIE

GDY OGŁOSZĄ ALARM

1	2	3	4	5
STOP	**DOŁĄCZ**	**SŁUCHAJ**	**PLECAK**	**SCHRON**

Pożar: zaalarmuj, wyjdź, 112, nie wracaj.

Znalezisko: nie dotykaj, odejdź, zgłoś.

Atak: uciekaj, ukryj się, zgłoś.

Wydawca: Stowarzyszenie Aktywności Społecznej, ul. Jana Pawła II 55, 26-624 Kowala
Wydanie I, 2026r. nakład 200 egz. Egzemplarz bezpłatny.

Opracowano na podstawie: „Poradnik bezpieczeństwa" (MON, MSWiA, RCB, 2025); poradniki MEN „Wiedza moją tarczą"; materiały RCB i PSP; wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

SAS STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI