

Szkolenie

Urząd Miejski w Szczuczynie

prowadzący:
Daniel Kołnierowicz

SZKOLENIE Z ZAKRESU OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ DLA LUDNOŚCI

na podstawie **Załącznika nr 9** do Rozporządzenia
Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji
z dnia 6 lutego 2025 roku

w sprawie programów szkoleń z zakresu ochrony
ludności i obrony cywilnej oraz wymagań dla
podmiotów prowadzących szkolenia

Dz.U. 2025 poz. 162

Zakres tematyczny szkolenia

OBLIGATORYJNE OBSZARY TEMATYCZNE

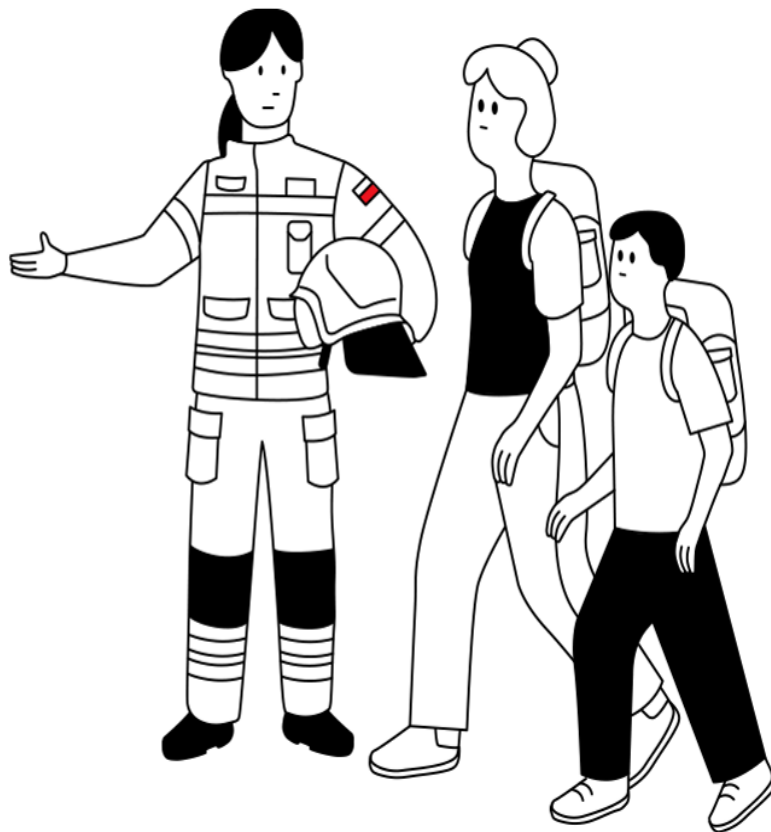
- 1) sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze;**
- 2) indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia;**
- 3) ewakuacja ludzi, zwierząt i mienia oraz współdziałanie z podmiotami ochrony ludności;**
- 4) pierwsza pomoc;**
- 5) działania pomocowe;**
- 6) środki ochrony indywidualnej i miejsca schronienia w sytuacjach realnego zagrożenia.**

Zakres tematyczny szkolenia

FAKULTATYWNE OBSZARY TEMATYCZNE

- 1) reagowanie na dezinformację;
- 2) zapewnianie cyberbezpieczeństwa;
- 3) współpraca w zespole;
- 4) podnoszenie własnej odporności na zagrożenia.

Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze



Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:

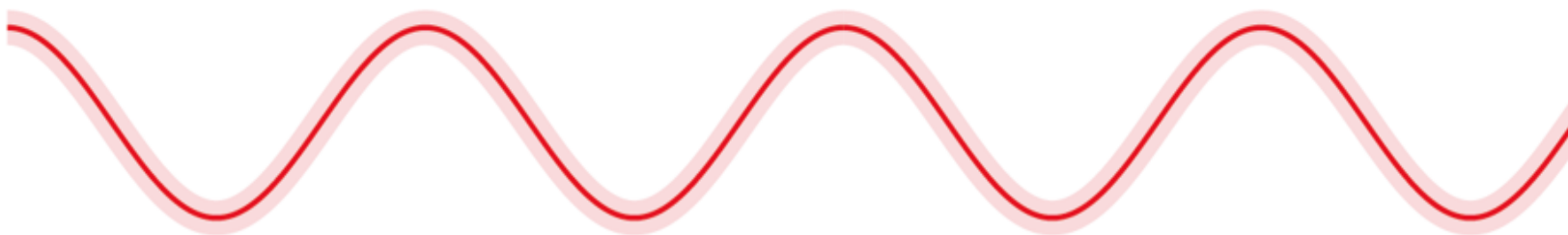
- syreny alarmowe;**
- megafony;**
- media – radio, telewizję, internet;**
- Regionalny System Ostrzegania (RSO);**
- Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe;**
- bezpośredni kontakt.**

Sygnaly alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych

Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

ogłoszenie alarmu – ciągły, **modulowany** dźwięk syreny przez 3 minuty,



odwołanie alarmu – ciągły, **jednostajny** dźwięk syreny przez 3 minuty.



Sygnaty alarmowe i komunikaty ostrzegawcze



OGŁOSZENIE ALARMU DLA LUDNOŚCI CYWILNEJ

Jaki dźwięk?

Sygnał akustyczny -
modulowany dźwięk
syreny przez 3 minuty



Jaki znak?

Żółty znak
w kształcie
równobocznego
trójkąta.



Zapowiedź słowna

Trzykrotnie
powtarzany
komunikat - np.
„Uwaga! Uwaga!
Ogłaszam alarm...
dla ...”

RCB



ODWOŁANIE ALARMU DLA LUDNOŚCI CYWILNEJ

Jaki dźwięk?

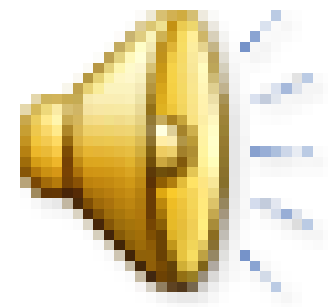
Sygnał akustyczny -
ciągły dźwięk syreny
przez 3 minuty



Zapowiedź słowna

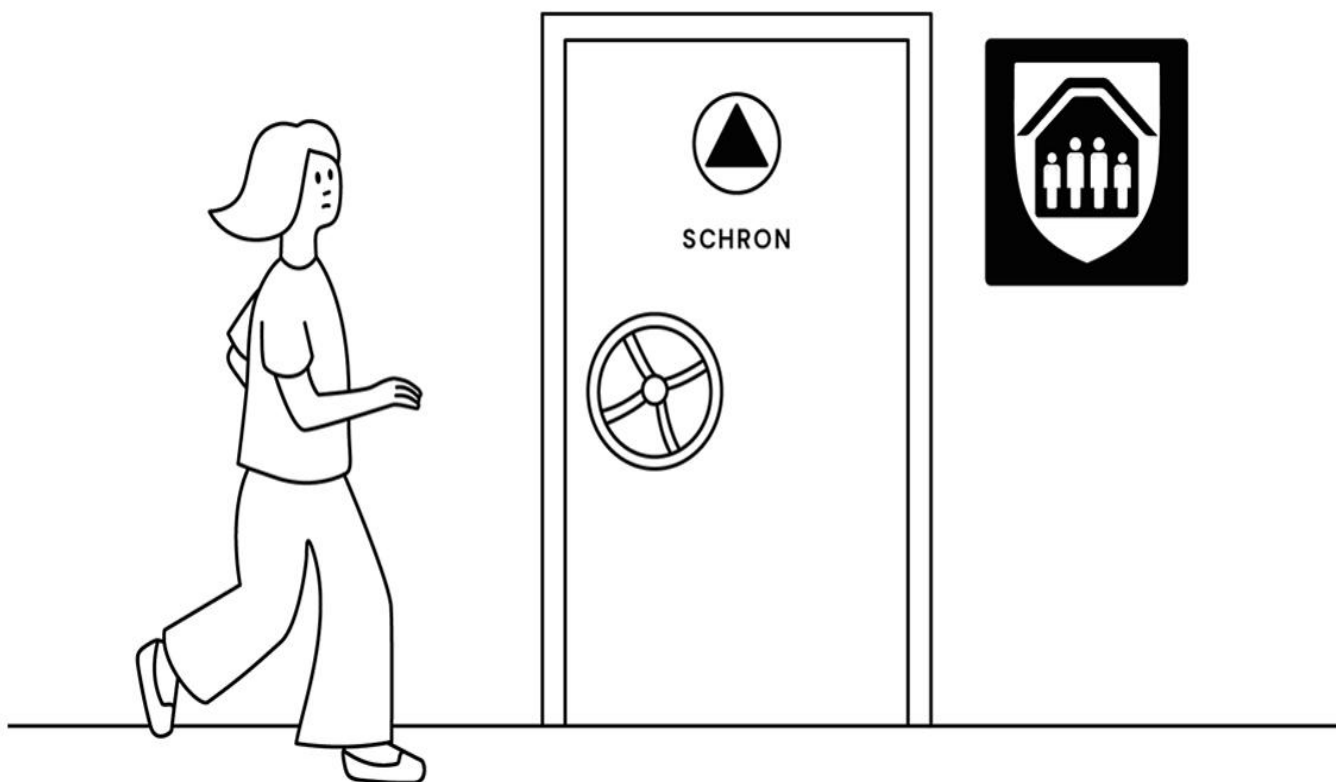
Trzykrotnie
powtarzany
komunikat - np.
„Uwaga! Uwaga!
Odwołuję alarm...
dla ...”

RCB



**środki ochrony indywidualnej i miejsca
schronienia w sytuacjach realnego zagrożenia.**

MIEJSCA SCHRONIENIA W SYTUACJI REALNEGO ZAGROŻENIA



PRAKTYCZNE ZALECENIA

- **Jeśli nie możesz ukryć się w oznaczonym miejscu schronienia, zostań w domu – z dala od okien, przy ścianach nośnych, w centralnych pomieszczeniach.**
- **Jeśli jesteś poza domem, szukaj miejsc, które zapewniają przynajmniej minimum ochrony (najniższe kondygnacje budynków, w tym piwnice, garaże podziemne, tunele, przejścia podziemne). Nawet zwykłe zagłębienia terenu zapewniają lepszą ochronę niż przebywanie na otwartej przestrzeni.**

PRAKTYCZNE ZALECENIA

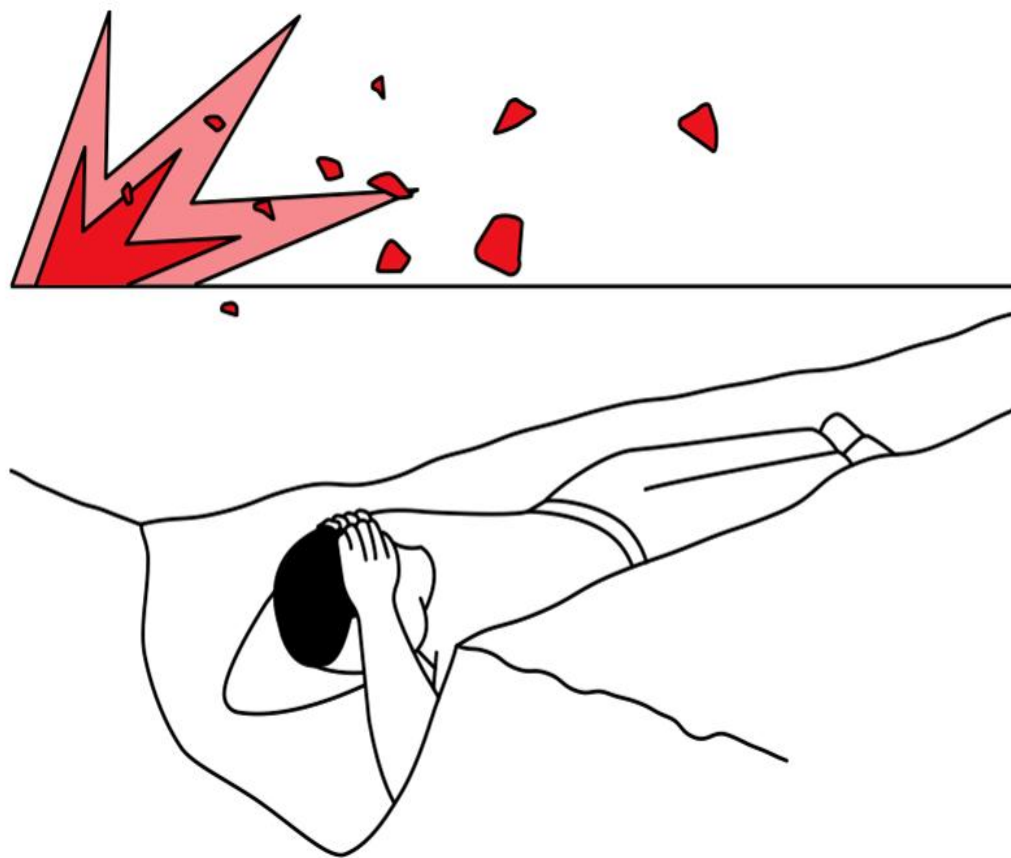
- Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz w urzędzie gminy, jednostce Państwowej lub Ochotniczej Straży Pożarnej oraz na stronie:

[gov.pl/kgpsp.](http://gov.pl/kgpsp)

Przydatna jest również aplikacja: [SCHRONY](#)

PRAKTYCZNE ZALECENIA

Atak z powietrza



PRAKTYCZNE ZALECENIA

Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy, idź ustaloną wcześniej drogą ewakuacyjną do miejsca schronienia. Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny. Unikaj wind, idź schodami. Schronienie, do którego się udajesz, powinno być bez okien, mieć grube ściany, gruby strop, dostęp do powietrza i wyjście awaryjne.

- Jeśli na otwartym terenie usłyszysz eksplozję, **padnij na ziemię** – najlepiej w zagłębieniu – i osłoń głowę.
- **Nie wychodź ze schronienia** pochopnie.
- Nie przeciążaj linii telefonicznych – korzystaj z **SMS-ów**.
- **Pomóż** innym – sprawdź, kto wokół Ciebie potrzebuje wsparcia.

EWAKUACJA

Jeśli przebywasz w miejscu, w którym pojawiło się bezpośrednie zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia, nie zwlekaj z ewakuacją.

Jeżeli władze lub służby ratownicze zdecydują o ewakuacji, bezwzględnie zastosuj się do poleceń. Informacje będziesz dostawać na bieżąco ze stron rządowych, Alertów RCB, RSO i mediów.

- **Zamknij okna, dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś wszystkie źródła ognia (piec, kominek, kuchenka).**
- **Ubierz się stosownie do warunków pogodowych.**
- **Upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe opiekuna oraz informacje medyczne.**
- **Zabierz plecak ewakuacyjny.**
- **Sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie. W miarę możliwości pomóż osobom ze szczególnymi potrzebami.**
- **Skorzystaj ze zorganizowanego transportu lub idź pieszo do wyznaczonego miejsca.**
- **Jeśli używasz samochodu, nie blokuj dróg ewakuacyjnych.**
- **Pamiętaj o zwierzętach, a jeśli ich ewakuacja nie jest możliwa, zabezpiecz je i zapewnij im jedzenie i wodę.**
- **Powiadom bliskich, że się ewakuujesz, w jaki sposób i dokąd.**

PLECAK EWAKUACYJNY

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy.

Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.

- Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- Apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- Dokumenty, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.
- Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.
- Scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane.
- Żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.).
- Ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna.
- Ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna.
- Alternatywna łączność (np. radio).

PIERWSZA POMOC

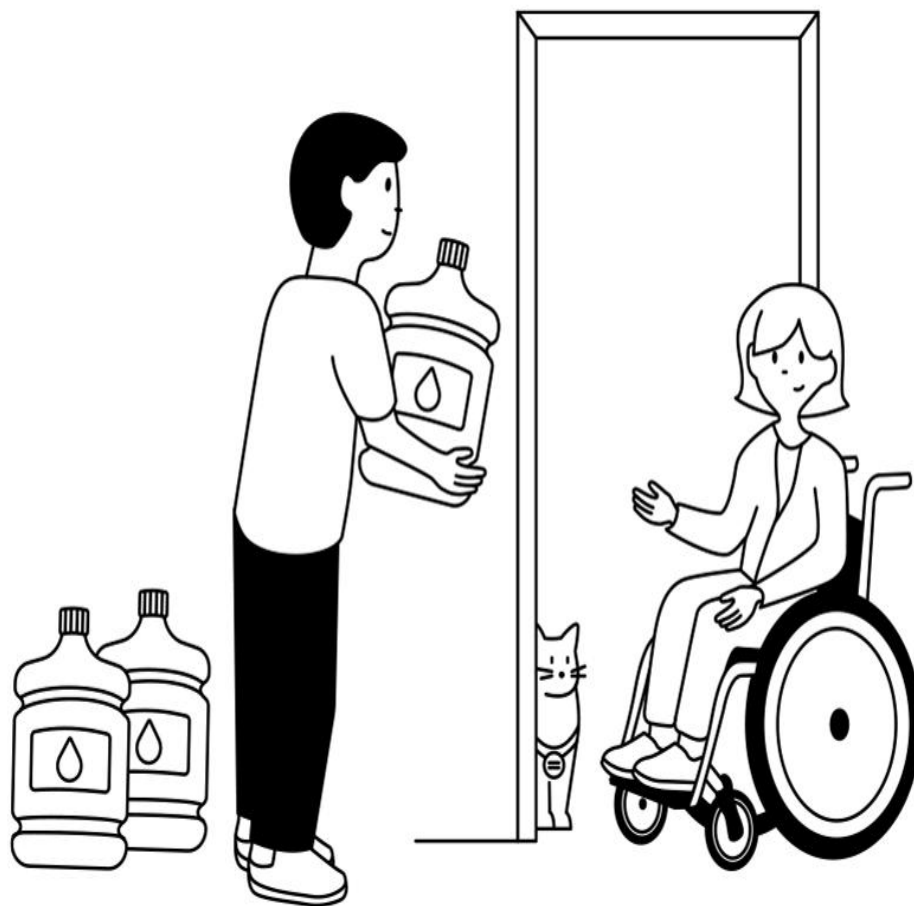
Podstawowe zasady resuscytacji pozostają niezmienione:

- 30:2 stosunek ucisków do oddechów dla przeszkolonych ratowników
- Resuscytacja tylko z uciskami klatki piersiowej dla nieprzeszkolonych świadków lub gdy wentylacja jest niemożliwa
- Częstotliwość: 100–120 na minutę
- Głębokość: 5–6 cm
- Pozwól na pełny powrót klatki piersiowej
- Unikaj nadmiernej głębokości (>6 cm)
- Minimalizuj przerwy

PIERWSZA POMOC

- **Dzieci:** rozpocznij od 5 oddechów ratowniczych, następnie stosuj stosunek 15:2
- **Zastosowanie AED u dzieci:** zaktualizowane rozmieszczenie elektrod – przód i tył
- **Dorośli:** po trzech nieskutecznych wstrząsach rozważ przesunięcie elektrody bliżej środka klatki piersiowej

DZIAŁANIA POMOCOWE



DZIAŁANIA POMOCOWE

W sytuacjach kryzysowych **pomóż osobom starszym, chorym czy z niepełnosprawnościami.** Nie wszyscy mogą być świadomi nadchodzącego zagrożenia, dlatego przekaz im najważniejsze informacje i wyjaśnij, co trzeba zrobić.

- Ustal z osobą, którą wspierasz, sposób działania w sytuacji kryzysowej.
- Pomóż w przygotowaniach, np. spakuj plecak ewakuacyjny dla osoby wspieranej, upewnij się, że ma zapas niezbędnych leków i baterii do urządzeń wspomagających (aparat słuchowy, sensor do pomiaru cukru itp.).
- W razie nagłego zagrożenia poinformuj służby ratownicze o osobie, która wymaga szczególnej pomocy podczas ewakuacji.
- Więcej informacji o tym, jak możesz wesprzeć osoby, które potrzebują szczególnej pomocy, uzyskasz w swoim urzędzie miasta lub gminy.

DZIAŁANIA POMOCOWE

Porozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach

- Dzieci wyczuwają zdenerwowanie dorosłych i mogą niepokoić się informacjami, które docierają do nich z różnych źródeł. Rozmawiaj z dziećmi w sposób dostosowany do ich wieku i poziomu rozumienia.
- Przygotuj się do rozmowy i zadbaj o spokojną atmosferę. Dowiedz się, co dziecko już wie i jak się z tym czuje.
- Na pytania odpowiadaj szczerze, ale bez drastycznych szczegółów. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, możecie poszukać jej wspólnie.
- Obserwuj zachowanie dziecka i reaguj na jego emocje.
- Podkreśl, że nawet w trudnej sytuacji możecie liczyć na pomoc i wsparcie rodziny oraz innych osób: sąsiadów, strażaków, policjantów, ratowników.
- Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało zadania w sytuacji kryzysowej i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.

Bądź blisko, słuchaj i okazuj wsparcie. Twoja obecność i spokój pomogą dziecku odnaleźć się w trudnej sytuacji.

DEZINFORMACJA



DEZINFORMACJA

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści.

- Sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach.
- Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.
- Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.
- Nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojuszników. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przesyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów.

Wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych, publicznych źródłach informacji, takich jak Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe.

CYBEPRZESTĘPCZOŚĆ

Przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.

- Dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem? **Nie klikaj pochopnie.**
- **Sprawdzaj adresy** nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo.
- **Chroń dane** logowania i numery na kartach płatniczych.
- **Regularnie aktualizuj** program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie.
- Korzystaj tylko z **legalnego oprogramowania**.
- Nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł.
- **Ustaw silne hasła**, np. używając menedżera haseł.
- Korzystaj z **weryfikacji dwuetapowej** (SMS, e-mail).
- **Rób kopie zapasowe** ważnych plików i dokumentów.
- **Zachowaj ostrożność**, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi.

CYBERPRZESTĘPCZOŚĆ

Próbie wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie:

- incydent.cert.pl lub przez aplikację **mObywatel**.
- Podejrzane SMS-y z linkami prześlij pod numer **8080**.

PRZYDATNE LINKI

- Aplikacja ochrony kgpsp.pl
- Kampania ABW 4U

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ