

URZĄD GMINY BOLESŁAW

GMINNY ZESPÓŁ ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



INFORMATOR O POWSZECHNEJ SAMOOBRONIE LUDNOŚCI

BOLESŁAW

2018



Szanowni mieszkańcy Gminy Bolesław.

Uczestnictwo w samoobronie ludności reguluje ustawa o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej. W ramach przygotowania ludności do powszechnej samoobrony władze wszystkich szczebli szkolą ludność, a także przygotowują obywateli do wykonywania określonych obowiązków.

Działając pod kierownictwem władz gminy system ochrony ludności przed zagrożeniami zdrowia i życia oparty na zintegrowanym zespole służb ratowniczych, właściwie zorganizowanym zarządzaniu kryzysowym, a także grupie specjalistów jest w stanie zapewnić mieszkańcom taką ochronę, pod warunkiem właściwego przygotowania całego społeczeństwa do powszechnej samoobrony.

Mam nadzieję, że zawarte w informatorze „dobre rady” przystosowane do czasów współczesnych zdefiniowane jako system powszechnej samoobrony, ludności przyczynią się do podniesienia bezpieczeństwa życia mieszkańców naszej gminy, a podczas różnego rodzaju zagrożeń (wypadki, katastrofy, klęski żywiołowe, awarie, itp.) dzięki wypracowaniu konkretnych postaw, pozwolą w znacznym stopniu ograniczyć ich skutki, a niejednokrotnie całkowicie im zapobiec.

*Szef Obrony Cywilnej - Wójt Gminy Bolesław
Krzysztof Dudziński*

Spis treści

1. Cele i zadania obrony cywilnej	3
2. Alarmowanie i ostrzeganie, komunikaty ostrzegawcze	4
2.1. Postępowanie po ogłoszeniu alarmu.....	4
2.2. Postępowanie po ogłoszeniu komunikatu ostrzegawczego	6
2.3. Pozostałe komunikaty i ostrzeżenia podawane do publicznej wiadomości	7
2.4. Mobilny system informacji SISMS	8
3. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń	8
3.1. Burze.....	8
3.2. Mrozy, śnieżyce.....	9
3.3. Podtopienia i powodzie	9
3.4. Pożary	10
3.5. Upały	11
3.6. Silny wiatr.....	11
3.7. Katastrofy budowlane.....	12
3.8. Katastrofy komunikacyjne.....	12
3.9. Zagrożenie biologiczne i chemiczne (toksyczne środki przemysłowe (TŚP)).....	13



3.10. Zagrożenie radiologiczne	14
3.11. Zagrożenie terrorystyczne	15
3.12. Zagrożenie bioterrorystyczne	17
4. Wyposażenie na wypadek sytuacji kryzysowej (zagrożeń)	18
5. Pierwsza pomoc przedmedyczna	19
5.1. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)	19
5.2. Defibrylator AED	21
6. Bezpieczne zachowania	21
6.1. Ewakuacja	21
6.2. Korytarz ratunkowy – korytarz życia	22
7. Telefony alarmowe	22

1. Cele i zadania obrony cywilnej

Obrona cywilna ma na celu ochronę ludności, zakładów pracy i urządzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury, ratowanie i udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie wojny oraz współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

Terenowymi organami obrony cywilnej są wojewodowie, starostowie, wójtowie lub burmistrzowie (prezydenci miast). Do zakresu działania szefów obrony cywilnej województw, powiatów i gmin należy kierowanie oraz koordynowanie przygotowań i realizacji przedsięwzięć realizowanych przez instytucje państwowe, przedsiębiorców i inne jednostki organizacyjne oraz organizacje społeczne działające na ich terenie. Obrona cywilna wypełnia następujące zadania:

W czasie pokoju:

- ochrona – planowanie działań mających na celu ochronę ludności, urządzeń użyteczności publicznej, dóbr kultury, a także zakładów pracy przed skutkami działań zbrojnych,
- ostrzeganie i alarmowanie - monitoruje zagrożenia, przygotowuje systemy ostrzegania i alarmowania ludności,
- sprzęt specjalistyczny – dokonuje zakupów specjalistycznego sprzętu ratowniczego oraz urządzeń do wykrywania zagrożeń dla Formacji Obrony Cywilnej (FOC),
- szkolenia – prowadzi szkolenia w zakresie obrony cywilnej kadry kierowniczej, FOC, a także ludność w zakresie powszechnej samoobrony,
- środki ochrony indywidualnej – wyposaża i przechowuje środki ochrony dla FOC oraz ludności,
- ukrycia i schrony – przygotowuje miejsca do użycia jako ukrycia i schrony, a także utrzymanie ich gotowość celem uruchomienia,
- współdziałanie - uczestniczy w akcjach ratowniczych podczas klęsk żywiołowych oraz innych zagrożeń, a także w usuwaniu ich skutków.



W czasie wojny:

- akcje ratunkowe – organizuje, prowadzi i nadzoruje akcje ratunkowe oraz udziela pomocy medycznej,
- ewakuacja – organizuje, prowadzi i nadzoruje działania ewakuacyjne ludności,
- grzebanie zmarłych – udziela doraźnej pomocy przy grzebaniu zmarłych,
- porządek publiczny – pomaga w przywróceniu oraz utrzymaniu porządku,
- schronienia – organizuje pomieszczenia oraz zaopatrzenie dla ludności,
- skażenia (zakażenia) – likwiduje skutki skażeń i zakażeń,
- ujęcia wody – pomaga w odbudowie ujęć, a także w budowie awaryjnych ujęć wody,
- żywność – pomaga w działaniach mających na celu ratowanie żywności oraz innych dóbr potrzebnych do przetrwania.

Zadania i obowiązki ludności:

- alarmy – zapoznanie z ich rodzajami, sposobami ogłaszania/odwoływania, zasadami postępowania po ogłoszeniu poszczególnych alarmów,
- apteczka – należyte wyposażenie apteczki w podstawowe leki i środki opatrunkowe,
- budowle ochronne – zapoznanie z położeniem najbliższych budowli w miejscu zamieszkania i pracy,
- pierwsza pomoc – nabycie wiedzy z zakresu udzielania poszkodowanym pierwszej pomocy przedmedycznej,
- środki ochrony – zaopatrzenie członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami,
- żywność – zaopatrzenie i zabezpieczenie odpowiedniej ilości zapasów żywności i wody dla całej rodziny na okres występującego zagrożenia.

2. Alarmowanie i ostrzeganie, komunikaty ostrzegawcze

Obrona cywilna organizuje system informowania, ostrzegania i alarmowania ludności w celu uniknięcia lub zmniejszenia strat osobowych i mienia, mogących powstać w wyniku rozwoju zaistniałego zagrożenia lub zdarzenia.

W Gminie Bolesław system informowania, ostrzegania i alarmowania ludności o zagrożeniach prowadzony jest z pomocą:

- 1) komunikatów ostrzegawczych i alarmowych zamieszczanych na stronie internetowej urzędu,
- 2) komunikatów ostrzegawczych i alarmowych zamieszczanych na tablicach ogłoszeń,
- 3) sołtysów,
- 4) dźwiękowych sygnałów alarmowych nadawanych za pośrednictwem syren elektrycznych,
- 5) komunikatów przekazywanych za pośrednictwem ruchomych urządzeń nagłaśniających, ze szczególnym uwzględnieniem pojazdów OSP i Policji.

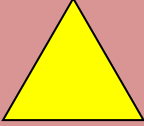
Poniżej zamieszczono informację o obowiązujących sygnałach alarmowych i ogólne zasady podawania ich w ustalonej kolejności.

2.1. Postępowanie po ogłoszeniu alarmu

Alarm ogłaszany jest w przypadku wystąpienia zagrożenia:

- ALARM POWIETRZNY,
- ALARM O SKAŻENIACH.



RODZAJE ALARMÓW, SYGNAŁY ALARMOWE				
Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Wizualny sygnał alarmowy
1	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej 
2	Odwołanie alarmu	Sygnał akustyczny - ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) dla	

Rozmieszczenie syren alarmowych na terenie Gminy Bolesław:

- Ochotnicza Straż Pożarna w Bolesławiu,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Krzykawie,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Laskach,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Podlipiu.

Osoby znajdujące się w mieszkaniu powinny:

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi,
- włączyć radioodbiornik (najlepiej bateryjny) i/lub telewizor,
- postępować zgodnie z podawanymi komunikatami.

Osoby znajdujące się szkole, zakładzie pracy, miejscach publicznych lub pojazdach powinny:

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi,
- włączyć radioodbiornik (najlepiej bateryjny) i/lub telewizor,
- pojazdy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów ewakuacyjnych (dojazdu służb ratowniczych) oraz wejść do budynków (miejsc ukrycia),
- postępować zgodnie z podawanymi komunikatami.




Po ogłoszeniu alarmu służby ratownicze, organy obrony cywilnej mogą podawać szczegółowe polecenia, które będą miały na celu przeciwdziałanie występującemu zagrożeniu. Osoby, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdołały dotrzeć do budowli ochronnych, powinny ukryć się w zagłębieniach terenu lub za innymi trwałymi osłonami.



2.2. Postępowanie po ogłoszeniu komunikatu ostrzegawczego

Komunikaty ostrzegawcze przekazywane są w przypadku kiedy istnieje ryzyko wystąpienia zagrożenia:

- UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI,
- UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI,
- UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA.

TREŚĆ KOMUNIKATÓW OSTRZEGAWCZYCH					
Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu	Akustyczny system alarmowy	Środki masowego przekazu
1	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie (podać rodzaj skażenia) w kierunku (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj skażenia) dla
2	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami 		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj zakażenia) dla
3	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska 		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu (podać rodzaj klęski) dla



Po usłyszeniu komunikatu ostrzegawczego należy:

- zachowywać się spokojnie, przeciwdziałać panice i lękowi,
- włączyć radioodbiornik (najlepiej bateryjny) i/lub telewizor,
- postępować zgodnie z podawanymi komunikatami.

Niezależnie od rodzaju ogłoszonego alarmu i/lub komunikatu ostrzegawczego należy:

- skompletować dokumenty osobiste,
- przygotować odzież, zapas żywności i wody,
- przygotować indywidualne środki ochrony przed skażeniami, maskę przeciwgazową lub środek zastępczy (wilgotną gazę, ręcznik na usta i nos do oddychania – nawilżone roztworem wodnym sody oczyszczonej),
- wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne, wygasić piece,
- zamknąć i uszczelnić drzwi, okna, otwory wentylacyjne mokrym papierem lub mokrymi szmatami,
- nie zbliżać do zagrożonego rejonu,
- udzielać pomocy osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym,
- powiadomić rodzinę/sąsiadów,
- śledzić informacje zamieszczane na stronie internetowej Urzędu Gminy Bolesław,
- bezwzględnie wykonywać polecenia służb ratowniczych, władz, organów obrony cywilnej i stosować się o podawanych komunikatów.

W przypadku konieczności opuszczenia mieszkania wspomniane powyżej dokumenty, odzież, żywność, środki ochrony oraz leki zażywane na stałe należy zabrać ze sobą.

PAMIĘTAJ! – Po usłyszeniu sygnału alarmowego/komunikatu ostrzegawczego należy działać szybko, ale rozważnie i bez paniki.

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy opuścić schron (miejsce ukrycia) oraz ściśle stosować się do dodatkowych poleceń służb ratowniczych, władz, organów obrony cywilnej.

2.3. Pozostałe komunikaty i ostrzeżenia podawane do publicznej wiadomości

OSTRZEŻENIA METEOROLOGICZNE, HYDROLOGICZNE IMGW/WCZK (sposób podawania do publicznej wiadomości)

OSTRZEŻENIA METEOROLOGICZNE:

- I stopień – strona internetowa,
- II stopień – strona internetowa,
- III stopień – strona internetowa.

KOMUNIKATY O JAKOŚCI POWIETRZA:

- I stopień – strona internetowa,
- II stopień – strona internetowa,
- III stopień – strona internetowa.



OSTRZEŻENIA HYDROLOGICZNE:

Podanie do publicznej wiadomości ostrzeżeń hydrologicznych IMGW w sposób identyczny jak ostrzeżeń meteorologicznych następuje tylko w przypadku obowiązywania pogotowia przeciwpowodziowego i alarmu powodziowego.

Dodatkowo w zależności od zaistniałych zdarzeń (sytuacji) mogą być ustalone przez Wójta Gminy Bolesław – Szefa Obrony Cywilnej Gminy Bolesław, inne niż powyższe sposoby ostrzegania i alarmowania ludności gminy.

2.4. Mobilny system informacji SISMS

Od 2015r. w Powiecie Olkuskim istnieje system, który pozwala na otrzymywanie szybkich bezpłatnych informacji, ostrzeżeń i alarmów dotyczących całego powiatu olkuskiego lub tylko poszczególnych gmin. Aplikacja nazywa się „Komunikator SISMS” i działa na telefonach z systemem Android oraz Ios. Bardzo łatwo się ją instaluje, rejestruje i użytkuje. Zajmuje niewiele miejsca w pamięci systemowej, a może bardzo pomóc mieszkańcom w sytuacji zagrożenia.

Administratorem systemu dla Powiatu Olkuskiego jest Zespół Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Informacji Niejawnych Starostwa Powiatowego w Olkuszu. Jeśli mają Państwo jakieś dodatkowe pytania proszę o kontakt pod nr tel.: (32) 647-65-50.

Więcej informacji o „Komunikatorze SISMS” znajdą Państwo na stronie - www.sisms.pl

3. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń

3.1. Burze

Burze są zjawiskami atmosferycznymi podczas których dochodzi do wyładowań elektrycznych w postaci błyskawic i grzmotów. Występują najczęściej w okresie letnim. Towarzyszą im opady deszczu (gradobicia) oraz silne i porywiste wiatry.

Postępowanie przed burzą:

- zamknij okna i drzwi wejściowe w mieszkaniu (pomieszczeniach gospodarczych, garażu),
- zabezpiecz lub usuń z parapetów, balkonów oraz z terenu wokół domu przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr,
- pozostań w domu (miejsce pracy, budynku, w którym aktualnie się znajdujesz) do czasu przejścia burzy.

Postępowanie w czasie burzy w mieszkaniu:

- nie korzystaj z telefonów stacjonarnych oraz wszelkich urządzeń elektrycznych,
- urządzenia elektryczne, elektronikę (sprzęt RTV, komputery, itp.) odłącz od sieci elektrycznej oraz instalacji przewodowej (anten, sieci internetowej, itp.),
- oddal się od oszklonych okien, drzwi i sufitów,
- przygotuj zapasowe źródła światła (świece, latarki/lampy z zapasem baterii).



Postępowanie w czasie burzy poza mieszkaniem:

- nie przebywaj pod drzewami,
- oddal się od zbiorników wodnych (rzek i cieków wodnych),
- podczas gdy znajdujesz się na otwartym terenie przykucnij ze złączonymi i podciągniętymi do siebie nogami,
- oddal się od metalowych urządzeń oraz pozostaw z dala od siebie wszystkie metalowe przedmioty,
- wyłącz telefon komórkowy na czas trwania burzy,
- przebywając w samochodzie pozostań w nim – zatrzymaj się na poboczu (parkingu) z dala od drzew oraz przewodów elektrycznych,
- przebywając w grupie osób należy się rozejść na odległość kilkudziesięciu metrów.

3.2. Mrozy, śnieżyce

Niskie temperatury powodują powstawanie odmrożeń oraz wychłodzenie ciała. Śnieżyce są gwałtownymi i obfitymi opadami śniegu, które znacznie ograniczają widoczność. Zaspy tworzące się podczas śnieżyc, paraliżują funkcjonowanie utrudniając komunikację i zaopatrzenie, a także łączność.

Postępowanie w czasie mrozów i śnieżyc:

- pozostań w mieszkaniu,
- śledź komunikaty o warunkach pogodowych,
- podczas opuszczania mieszkania zdejmij biżuterię oraz ubierz ciepłą, wielowarstwową odzież,
- poruszaj się ostrożnie po miejscach, które są zaśnieżone, oblodzone oraz zwracaj uwagę na śnieg oraz sople znajdujące się na dachach budynków,
- korzystaj z komunikacji publicznej,
- unikaj dalszych podróży.

3.3. Podtopienia i powódzie

Powódź stanowi czasowe pokrycie terenu przez wodę. Powstaje w następstwie zebrania wody w ciekach i zbiornikach wodnych, a także kanałach od strony morza.

Postępowanie przed powodzią:

- ustal, czy w miejscu gdzie mieszkasz występuje zagrożenie powodziowe (zagrożenia podtopieniami),
- zapoznaj się z drogami i miejscami ewakuacji,
- utrzymuj drożność systemu odprowadzania wody z dachów,
- udrażniaj regularnie rowy odwadniające,
- zabezpiecz budynki wykonując odpowiednią izolację fundamentów, ścian i podłóg piwnic oraz garaży.

Postępowanie w czasie zagrożenia powodziowego:

- miejsca sypialne, wartościowe przedmioty, lekarstwa, dokumenty tożsamości (akty urodzenia), pieniądze, ważne dokumenty (akty własności, papiery wartościowe, polisy ubezpieczeniowe, itp.) przenieś na wyższe kondygnacje budynku,



- w miarę możliwości odeślij dzieci i osoby starsze na tereny bezpieczne (do rodziny, znajomych),
- przygotuj się do ewentualnej,
- pojazdy przenieś w miejsca niezagrażone powodzią,
- przygotuj worki z piaskiem,
- pasze dla zwierząt przenieś w miejsca niezagrażone zalaniem,
- przygotuj zwierzęta hodowlane do ewakuacji (w razie jej ogłoszenia),
- zabezpiecz pojemniki z paliwami, olejami i środkami niebezpiecznymi (pestycydy, środki owadobójcze, farby, lakiery, rozpuszczalniki, itp.).

Postępowanie w czasie powodzi:

- wyłącz instalacje elektryczną, gazową,
- zabezpiecz sieć kanalizacyjną (szambo),
- przenieś się na wyżej położone tereny,
- nie spożywaj wody ze studni oraz wód gruntowych – mogą one być skażone.

3.4. Pożary

Pożary będące niekontrolowanym procesem spalania mogą wywołać wybuchy zbiorników paliw oraz zawalenie się budynków. Podczas pożarów wydziela się trujący dym, który jest również niebezpieczny jak płomień i wysoka temperatura.

Postępowanie przed wystąpieniem pożaru:

- kontroluj na bieżąco źródła ogrzewania (elektryczne, gazowe) oraz usuwaj wszelkie nieprawidłowości,
- kontroluj przewody wentylacyjne i kominowe (regularnie poddawaj je czyszczeniu, aby nie pozostawały na nich znaczne ilości sadzy),
- wyposaż w miarę możliwości mieszkanie w detektory tlenku węgla i gazu ziemnego,
- nie ograniczaj dostępu do urządzeń przeciwpożarowych, dróg ewakuacyjnych, głównych wyłączników prądu (tablic rozdzielczych) oraz głównych zaworów gazu,
- podczas użytkowania zastępczych źródeł ogrzewania (przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, itp.) umieszczaj je z dala od materiałów łatwopalnych.

Postępowanie podczas pożaru:

- zaalarmuj niezwłocznie wszystkie osoby przebywające w zagrożonej strefie oraz wezwij straż pożarną,
- nie otwieraj okien i jeśli to możliwe zakręć główny zawór gazu oraz wyłącz główne bezpieczniki prądu,
- staraj się ugasić pożar przy użyciu gaśnic, koców gaśniczych, a **JEŚLI OGIEŃ NIE JEST MOŻLIWY DO OPANOWANIA NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE**,
- podczas opuszczania mieszkania drzwi zamknij jedynie na klamkę (nie zamykaj drzwi na zamek) – umożliwi to służbom ratowniczym szybsze dotarcie do zagrożonych pomieszczeń,
- w przypadku silnego zadymienia poruszaj się nisko przy podłodze, wzdłuż ścian.



3.5. Upały

Upał to stan, w którym temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30°C.

Postępowanie podczas upałów:

- jeżeli to możliwe unikaj długotrwałego przebywania na słońcu (szczególnie w godz. 10:00-15:00),
- staraj się przebywać w cieniu,
- używaj nakrycia głowy, a także przewiewnej odzieży i obuwia w jasnych kolorach,
- jeśli zażywasz leki na stałe, skontaktuj się z lekarzem, aby się upewnić, czy nie wzmagają one wrażliwości na wysokie temperatury (zakłócenie termoregulacji, blokowanie pocenia się, powodowanie nadciśnienia, itp.),
- spożywaj lekkostrawne posiłki oraz pij dużo płynów,
- staraj się unikać picia kawy, napojów zawierających znaczne ilości cukru oraz ogranicz spożywanie napojów alkoholowych,
- unikaj skrajnych temperatur,
- ogranicz prace wymagające znacznego wysiłku fizycznego,
- nie pozostawaj w zamkniętym samochodzie, a także nie zostawiaj w nim dzieci i zwierząt,
- w przypadku złego samopoczucia (drżenie, potliwość, zawroty głowy, itp.) zgłoś się niezwłocznie do lekarza,
- zabezpiecz zwierzęta przed bezpośrednim nasłonecznieniem oraz zapewnij im nieograniczony dostęp do wody.

3.6. Silny wiatr

Wiatry powstają na skutek zmieniających się warunków ciśnienia atmosferycznego. Klasyfikowane są ze względu na dokuczliwość i rozmiar szkód, jakie mogą wyrządzić.

Gwałtowny wiatr (klasa I – prędkość wiatru 62-74 km/h) – łamie gałęzie oraz utrudnia chodzenie.

Wichura (klasa II – prędkość wiatru 75-88 km/h) – może łamać drzewa, zrywać dachówki oraz uszkadzać budynki.

Silna wichura (klasa III – prędkość wiatru 89-102 km/h) – wrywa drzewa z korzeniami, zrywa dachy, łamie słupy energetyczne i telefoniczne.

Gwałtowna wichura (klasa IV – prędkość wiatru 103-117 km/h) – powoduje znaczne zniszczenia oraz stanowi zagrożenie dla życia.

Huragan (klasa V – prędkość przekracza 118 km/h) – powodują poważne zagrożenie dla życia oraz mają niszczycielskie następstwa. Podczas huraganów mogą tworzyć się trąby powietrzne, których skutkiem jest przemieszczanie się z ogromną prędkością różnych przedmiotów.

Postępowanie przed wystąpieniem silnych wiatrów:

- zamknij okna i drzwi wejściowe w mieszkaniu (pomieszczeniach gospodarczych, garażu),
- zabezpiecz lub usuń z parapetów, balkonów oraz z terenu wokół domu przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr,
- pozamykaj w pomieszczeniach zwierzęta, które znajdują się na zewnątrz budynku,



- nie pozostawiaj samochodów blisko drzew, tablic reklamowych, rusztowań, słupów elektrycznych/telefonicznych, itp.

Postępowanie podczas silnych wiatrów:

- jeżeli to możliwe pozostań w domu (miejscu pracy, budynku, w którym aktualnie się znajdujesz) w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi,
- nie używaj wind,
- unikaj przechodzenia przy budynkach, pod liniami elektrycznymi, drzewami, w pobliżu tablic reklamowych, rusztowań, itp.,
- zachowaj ostrożność wjeżdżając samochodem na otwartą przestrzeń.

3.7. Katastrofy budowlane

Katastrofa budowlana to niezamierzone, gwałtowne zniszczenie obiektu budowlanego lub jego części, a także konstrukcyjnych elementów rusztowań, elementów urządzeń formujących, ścianek szczelnych i obudowy wykopów (Art. 73 ust. 1 Ustawy z dnia 7 lipca 1994r. Prawo budowlane).

Postępowanie przed wystąpieniem katastrofy budowlanej:

- zainstaluj czujniki pożarowe oraz detektory gazu, aby zapobiec katastrofie na skutek pożaru lub wybuchu gazu,
- odpowiednio eksploatuj budynek – nie przeciążaj jego konstrukcji.

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej:

- powiadom niezwłocznie służby ratownicze,
- udziel pomocy poszkodowanym (jeżeli nie występuje zagrożenie pożarowe lub zagrożenie wybuchem),
- w przypadku podejrzenia wycieku substancji niebezpiecznych (wybuchu) oddal się niezwłocznie z zagrożonego miejsca.

Postępowanie podczas katastrofy budowlanej w przypadku unieruchomienia (przysypania):

- podczas nieograniczonego dostępu do świeżego powietrza staraj się wzywać pomoc, w innym wypadku oszczędzaj zapas tlenu,
- jeśli masz przy sobie telefon wezwij przy jego użyciu pomoc,
- uderzaj w różne elementy (najlepiej metalowe), informując tym samym o swoim położeniu i obecności,
- zachowaj spokój oraz oszczędzaj siły.

3.8. Katastrofy komunikacyjne

Nieustanny rozwój motoryzacji i transportu drogowego, budowa i eksploatacja sieci dróg ekspresowych i autostrad niesie możliwość wystąpienia katastrof komunikacyjnych. Przez teren gminy przebiegają ważne szlaki drogowe, z których najbardziej niebezpiecznymi odcinkami mającymi wpływ na funkcjonowanie systemu komunikacyjnego są:

- droga krajowa nr 94 – Kraków-Katowice,
- droga powiatowa – Olkusz-Bolesław-Bukowno,
- droga powiatowa – Bolesław-Klucze.



Prognozowanymi skutkami drogowych katastrof komunikacyjnych najczęściej są:

- duża ilość uszkodzowanych,
- zagrożenie dla ludzi i środowiska pochodzące z uwolnienia substancji niebezpiecznych i ropopochodnych,
- paraliż komunikacyjny,
- duże straty materialne.

Postępowanie podczas wypadku drogowego:

- zabezpiecz miejsce wypadku, osoby uszkodzone oraz udzielające pomocy osłaniając je swoim samochodem (włącz światła awaryjne i postojowe, a w niekorzystnych warunkach pogodowych i nocy również światła mijania),
- ustaw trójkąty ostrzegawcze w odległości umożliwiającej wczesne ostrzeżenie innych kierowców,
- wezwij służby ratownicze przy pomocy telefonu komórkowego lub CB RADIA
- jeżeli nie masz możliwości wezwania pomocy spróbuj zatrzymać inne pojazdy.

Postępowanie podczas zbliżania się do pojazdu:

- zabierz ze sobą gaśnicę oraz apteczkę,
- zabierz narzędzie, które umożliwi ci ewentualne wybicie szyby (otwarcie drzwi) oraz nóż do przecięcia pasów,
- sprawdź, czy samochód nie przemieszcza się, a także czy nie występują wycieki paliwa,
- jeśli to możliwe zapytaj kierowcy, czy w pojeździe jest zainstalowana instalacja gazowa – POINFORMUJ O TYM FAKCIE SŁUŻBY RATOWNICZE,
- jeżeli to możliwe wyłącz zapłon w pojazdach biorących udział w wypadku (wyjmij kluczyki ze stacyjki i pozostaw je w samochodzie),
- jeśli nie zachodzi bezpośrednie zagrożenie życia (zapłon paliwa, brak oznak pulsu i oddechu) pozostaw uszkodzonych w pojazdach, w innym przypadku rozpocznij udzielanie pierwszej pomocy lub ich ewakuację z pojazdów.

3.9. Zagrożenie biologiczne i chemiczne (toksyczne środki przemysłowe (TŚP))

Najczęstszymi przyczynami zagrożeń biologicznych i chemicznych (uwolnień toksycznych środków przemysłowych) są:

- awarie i katastrofy obiektów przemysłowych,
- wypadki w transporcie drogowym i kolejowym,
- rozszczelnienie rurociągów.

Z uwagi, iż przez teren Gminy Bolesław przebiega droga krajowa nr 94 oraz linia kolejowa, transportem kolejowym i drogowym mogą być przewożone toksyczne środki przemysłowe i niebezpieczne substancje chemiczne, co stanowi jedno z zagrożeń dla tego rejonu. Ewentualne zdarzenia komunikacyjne połączone z rozszczelnieniem się zbiorników i uwolnieniem się toksycznych środków przemysłowych wymagają szybkiej identyfikacji, natychmiastowych działań w zakresie ratownictwa chemiczno-ekologicznego, a także zaangażowanie znacznych sił i środków. Przedostanie się TŚP do środowiska stanowić będą zagrożenie dla życia i zdrowia ludności, zwierząt, a także będą powodować skażenie



środowiska, możliwość wystąpienia pożarów, utrudnienia komunikacyjne oraz mogą powodować ofiary w ludziach.

Postępowanie podczas zagrożeń biologicznych i chemicznych (uwolnień TŚP):

- wezwij służby ratownicze,
- jeśli masz możliwość oddal się z miejsca zdarzenia (kieruj się prostopadle do kierunku wiatru),
- chroń drogi oddechowe – w celu ochrony użyj chusteczek, ręczników, szalików, itp.,
- podczas jazdy samochodem zamknij okna, wyłącz wentylator, klimatyzację oraz przełącz wentylację na obieg wewnątrz – **jak najszybciej opuść zagrożony rejon**,
- jeśli znajdowałeś się w zagrożonej strefie zdejmij zanieczyszczone ubranie, zmień je na czyste, przemyj bieżącą wodą oczy, usta, nos oraz weź prysznic,

- szczelnie zapakuj skażoną odzież oraz przekaz ją służbom ratowniczym w celu utylizacji,
- nie spożywaj jedzenia i napojów, które nie zostały odpowiednio zabezpieczone.

Jeżeli znajdujesz się w mieszkaniu:

- zabezpiecz okna, drzwi, przewody wentylacyjne i kominowe – obłóż je zwilżonymi ręcznikami oraz zaklej taśmą,
- umieść jedzenie i wodę do picia w szczelnie zamykanych pojemnikach,
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zamknij mieszkanie oraz kieruj się w rejon wyznaczony przez służby ratownicze.

Pojazdy przewożące niebezpieczne substancje oznakowane są prostokątnymi tablicami w kolorze pomarańczowym z czarnymi cyframi, które oznaczają rodzaj substancji wg. międzynarodowych oznaczeń. Umieszczane są z przodu i z tyłu pojazdów.



3.10. Zagrożenie radiologiczne

Promieniowanie jonizujące - promieniowanie składające się z cząstek bezpośrednio lub pośrednio jonizujących albo z obu rodzajów tych cząstek lub fal elektromagnetycznych o długości do 100 nm (nanometrów) (Art. 3 ust. 33 Ustawy z dnia 29 listopada 2000r. Prawo atomowe). Zagrożenie radiologiczne może występować w miejscach używania, przechowywania (elektrownie jądrowe, szpitale, laboratoria badawcze, zakłady przemysłowe) oraz transportowania (drogi, linie kolejowe) materiałów radioaktywnych.

Obiekty zawierające źródła promieniowania jonizującego, a także pojazdy, którymi się je przewozi oznacza się symbolem „koniczynki”.

Promieniowanie jonizujące nie oddziałuje na zmysły człowieka.





Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia radiologicznego:

- nie zbliżaj się do pojemników i pojazdów, które zostały oznaczone symbolem promieniowania jonizującego,
- podczas wypadku z pojazdem przewożącym materiały promieniotwórcze (rozszczepialne) nie dotykaj, nie otwieraj pojemników, które były przewożone, a także nie demontuj tych pojemników oraz części pojazdów,
- jeżeli znajdziesz obiekt oznaczony symbolem promieniowania natychmiast powiadom służby:

i/lub

Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki

telefon: 22 194 30, 22 621 02 56,

telefon kom.: 783 920 151,

fax: 22 695 98 55, 22 621 02 63,

e-mail: cezar@paa.gov.pl

Postępowanie podczas zagrożenia radiologicznego:

- zachowaj spokój – nie każdy wypadek jest dla Ciebie niebezpieczny,
- zabezpiecz okna, drzwi, przewody wentylacyjne i kominowe – obłóż je zwilżonymi ręcznikami oraz zaklej taśmą,
- przejdź do piwnicy (pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu) – pozostań w nich do czasu odwołania zagrożenia,
- umieść jedzenie i wodę do picia w szczelnie zamykanych pojemnikach,
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji lub ukrycia w swoim mieszkaniu przez dłuższy czas,
- w przypadku konieczności opuszczenia mieszkania usta i nos zakryj zwilżonym ręcznikiem, chusteczką, itp.

Postępowania po powrocie z zewnątrz do miejsca zamieszkania (schronienia):

- zmień skażoną odzież i obuwie (umieść ją w plastikowej torbie, szczelnie zamknij, wystaw poza mieszkanie – następnie postępuj z zaleceniami służb ratowniczych),
- dokładnie umyj całe ciało,
- skontaktuj się ze służbami ratowniczymi w celu poddania się dekontaminacji.

3.11. Zagrożenie terrorystyczne

Terroryzm stanowi bezprawne użycie lub groźbę użycia przemocy w stosunku do osoby lub mienia w celu zastraszenia społeczeństwa lub rządu. Niejednokrotnie służy do osiągnięcia korzyści politycznych, religijnych lub ideologicznych.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia terrorystycznego - zwróć uwagę na:

- osoby, które bez określonego powodu obserwują, fotografują lub filmują obiekty – najczęstszymi obiektami ataków są miejsca użyteczności publicznej (lotniska, dworce, obiekty sportowe, centra handlowe, itp.), miejsca imprez masowych, zawodów sportowych i innych zgromadzeń,
- systematyczne oraz częste spotkania osób zachowujących się nietypowo, które organizowane są w wynajętych mieszkaniach,



- nagłą zmianę zachowania oraz styl życia sąsiadów (również formułowanie przez nich wypowiedzi, które mogą świadczyć o radykalnych poglądach),
- niecodzienne zachowania współpracowników (bezzasadne próby dotarcia do planów budynku, wynoszenie dokumentów i materiałów, które mogłyby zostać wykorzystane w zamachu terrorystycznym),
- podejrzane i dziwnie zachowujące się osoby (zwłaszcza w miejscach użyteczności publicznej),
- paczki, torby i bagaże, które zostały pozostawione bez opieki,
- samochody (szczególnie furgonetki), które zostały pozostawione przy obiektach użyteczności publicznej lub miejscach zgromadzeń dużej liczby osób.
- przesyłki bez danych nadawcy lub z miejsca budzącego podejrzenia, których się nie spodziewamy oraz charakteryzują się:
 - ciężarem większym w stosunku do wielkości,
 - zniekształconą powierzchnią,
 - opisem „do rąk własnych”, „doręczyć osobiście”, „poufne”, itp.,
 - dużą ilością naklejonych znaczków,
 - mocnym opakowaniem,
 - metalicznym dźwiękiem wydobywającym się podczas poruszania,
 - tłustymi plamami na opakowaniu,
 - nietypowym zapachem (migdałów, marcepana, myszy, chemikaliów),
 - małymi otworami lub nakłuciami na opakowaniu,
 - wystającymi przewodami,
 - nietypowym uszkodzeniem.

Postępowanie podczas alarmu bombowego:

- jeżeli odebrałeś telefon z informacją o podłożeniu ładunku wybuchowego nie odkładaj słuchawki:
 - nie lekceważ informacji o podłożeniu ładunku – postaraj się zapamiętać jak najwięcej informacji, aby uzyskać jak największą liczbę informacji przedłużaj rozmowę,
 - wszystkie usłyszane informacje zapisuj (jeżeli to możliwe nagrywaj) – ważny jest sposób mówienia osoby dzwoniącej, informacja jaką przekazuje,
 - jeśli informację po ładunku przesłano e-mailem – wydrukuj go oraz zapisz jego treść na komputerze,
- jeśli znajdujesz się w miejscach użyteczności publicznej postaraj się zapamiętać drogi ewakuacyjne,
- nie przyjmuj od nieznanymi ci osobom żadnych przedmiotów,
- własny bagaż miej zawsze przy sobie,
- do momentu przybycia służb ratunkowych staraj się zabezpieczyć zagrożone miejsce - spokojnie, ale stanowczo, w sposób nie wzbudzający paniki informuj inne osoby o zaistniałej sytuacji,
- jeżeli została ogłoszona ewakuacja należy spokojnie i sprawnie opuścić zagrożony rejon (jeśli to możliwe zabierz ze sobą kurtkę, torbę, telefon komórkowy).

Postępowanie podczas znalezienia się w grupie zakładników:

- nie staraj się uciekać, padnij na ziemię lub ukryj się za najbliższą osłoną,



- nie utrzymuj dłuższego kontaktu wzrokowego z napastnikami,
- nie odwracaj się tyłem do napastników,
- polecenie terrorystów wykonuje bez wdawania się w dyskusję,
- odpowiedzi udzielaj po dłuższym namyśle,
- nie stawiaj oporu, a polecenia wykonuj spokojnie,
- postaraj się zwrócić uwagę terrorystów na fakt, iż mają do czynienia z ludźmi (personifikuj siebie i innych),
- zachowaj spokój (twoja postawa powinna zawierać się pomiędzy agresją, a pasywnością i uległością wobec napastników),
- niepotrzebnie nie zwracaj na siebie uwagi – zawsze pytaj o pozwolenie otwarcia bagażu, wstania, pójścia do toalety, itp.,
- zawsze oddaj napastnikom przedmioty (w tym osobiste), o które żądają,
- jeżeli masz możliwość wyrzucić lub usunąć identyfikatory, itp., które zdradzają zajmowaną pozycję,
- miej świadomość, iż wśród zakładników mogą być osoby współpracujące z napastnikami.

Postępowanie podczas akcji antyterrorystycznej:

- pozostań na miejscu - najlepiej połóż się na podłodze (za osłoną), ręce trzymaj z otwartymi dłońmi,
- słuchaj uważnie poleceń antyterrorystów oraz wykonuj dokładnie ich instrukcje,
- podczas użycia granatów łzawiących staraj się nie przecierać oczu,
- jeśli zostanie wydane polecenie opuszczenia budynku opuść go jak najszybciej (nie wracaj się i nie zabieraj rzeczy osobistych),
- odpowiadaj szczegółowo na pytania funkcjonariuszy (przygotuj się na fakt, iż do momentu potwierdzenia twojej tożsamości antyterrorystów mogą traktować cię jako potencjalnego napastnika).

Postępowania w przypadku otrzymania podejrzanej przesyłki z materiałami wybuchowymi:

- nie dotykaj i nie otwieraj przesyłki,
- w przypadku podniesienia paczki odłóż ją ostrożnie na gładkiej powierzchni,
- oddal się minimalnie na 10m lub opuść pomieszczenie, w którym się znajdujesz – poinformuj współpracowników, aby nie zbliżali się do tego miejsca,
- natychmiast powiadom policję – do czasu jej przybycia nie dopuść do zbliżania się jakichkolwiek osób do przesyłki (pomieszczenia).

3.12. Zagrożenie bioterrorystyczne

Bioterroryzm stanowi odmianę terroryzmu, który jest prowadzony poprzez:

- rozsypanie (rozlanie, rozpylenie) niezidentyfikowanych substancji trujących w miejscach użyteczności publicznej,
- przesłanie za pośrednictwem poczty lub firmy kurierskiej przesyłki z trującą substancją (głównie do instytucji publicznych).

Postępowania w przypadku otrzymania podejrzanej przesyłki z materiałami trującymi:

- nie dotykaj, nie otwieraj oraz nie wączaj przesyłki,
- w przypadku uszkodzenia delikatnie zakryj przesyłkę,



- zamknij okna i drzwi w pomieszczeniu (wyłącz wentylację/klimatyzację jeśli w taką pomieszczenie jest wyposażone) – opuść pomieszczenie oraz nie dopuść, aby ktokolwiek do niego wszedł,
- natychmiast powiadom służby ratunkowe,
- dokładnie umyj ręce,
- nie spożywaj posiłków, napojów oraz nie pal papierosów,
- postaraj się ustalić jakie osoby miały kontakt z otrzymaną przesyłką – do momentu przybycia służb zgromadź je w jednym pomieszczeniu oraz nie dopuść do kontaktu z innymi osobami.

4. Wyposażenie na wypadek sytuacji kryzysowej (zagrożeń)

Poniżej przedstawiamy proponowany zestaw materiałów i przedmiotów, które podczas sytuacji kryzysowej (zagrożenia) mogą poprawić bezpieczeństwo, a także podnieść komfort:

- woda – około 4 litry na osobę dziennie,
- urządzenie lub tabletki do uzdatniania wody,
- trwała żywność (konserwy mięsne, płatki śniadaniowe, kasza, żywność liofilizowana),
- scyzoryk wielofunkcyjny,
- apteczka:
 - jednorazowe rękawiczki ochronne,
 - koc termiczny (folia NRC) – 1 szt.,
 - chusta trójkątna (można zastosować ją jako bandaż lub temblak) – 2 szt.,
 - nożyczki ratownicze do rozcięcia ubrania – 1 szt.,
 - bandaż (szerokość 10 cm i 15 cm) – po 2 szt.,
 - opaska elastyczna (szerokość 8 cm) – 3 szt.,
 - jałowa gaza (1m²) – 1 szt.,
 - opatrunek indywidualny G – 1 szt.,
 - opatrunek indywidualny M – 3 szt.,
 - gaziki (10x10 cm) – 4 szt.,
 - plaster 500cm x 2,5 cm – 1 szt.,
 - plastry 10cm x 6 cm – 8 szt.,
 - poradnik pierwszej pomocy,
- spis telefonów alarmowych,
- kuchenka gazowa wraz z zapasem gazu,
- żel (płyn) dezynfekujący do rąk,
- środki higieniczne, papier toaletowy,
- podstawowe lekarstwa oraz lekarstwa zażywane na stałe,
- koc (śpiwór) – po jednym na osobę,
- koc termiczny (folia NRC) dla każdego członka rodziny,
- przenośne radio z zapasem baterii,
- latarka z zapasem baterii (latarka na dynamo, świece z zapałkami),
- zapasowe klucze do domu i samochodu,
- peleryna przeciwdeszczowa – po jednej na osobę,
- jeśli masz małe dzieci – pieluchy jednorazowe,
- duże torby plastikowe na śmieci,



- worek (pojemnik wodoodporny) do schowania pieniędzy oraz dokumentów (dowód tożsamości, akty urodzenia, papiery wartościowe, dokumentacja medyczna, dokumenty dotyczące domu i gruntów, polisy ubezpieczeniowe, itp.).

Jeśli posiadasz telefon komórkowy, miej go zawsze przy sobie (zadbaj, aby bateria była naładowana).

5. Pierwsza pomoc przedmedyczna

5.1. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) stanowi zespół czynności medycznych mających na celu podtrzymanie i przywrócenie podstawowych funkcji życiowych (krążenia krwi i oddechu) jeżeli doszło do ich zatrzymania.

Postępowanie:

1. Załóż jednorazowe rękawiczki ochronne.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego - jeśli to możliwe podejdź do osoby poszkodowanej od przodu tak, aby nie musiał odwracać głowy. Delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj „czy wszystko w porządku?”, „co się stało?”.

Osoba poszkodowana reaguje

1. Pozostaw osobę w pozycji zastanej o ile nie zagraża ona jego bezpieczeństwu.
2. Dowiedz się:
 - co się stało, czy poszkodowany wszystko pamięta?
 - co dolega poszkodowanemu?
 - na co poszkodowany się leczy?
 - czy i kiedy poszkodowany spożywał posiłek?
 - czy poszkodowany jest na coś uczulony?
3. Wezwij pogotowie ratunkowe.
4. Do czasu przybycia służb ratowniczych zapewnij wsparcie psychiczne.
5. Na bieżąco oceniaj stan poszkodowanego.

Brak reakcji osoby poszkodowanej

3. Udrożnij drogi oddechowe:
 - ułóż rękę na czole poszkodowanego, delikatnie odegnij jego głowę do tyłu,
 - jednocześnie opuszki palców drugiej ręki ułóż na żuchwie – unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.
4. Oceń oddech przez 10 sekund:
 - przystaw ucho nad nos i usta osoby poszkodowanej,
 - na własnym policzku staraj się wyczuć ruch powietrza,
 - wzrokiem obserwuj ruchy klatki piersiowej poszkodowanego.



Ilość prawidłowych oddechów:

- noworodek – 40-50 na minutę (6-8 na 10 sekund),
- dzieci – 18-25 na minutę (3-8 na 10 sekund),
- dorośli – 12-20 na minutę (2-3 na 10 sekund).

Oddech prawidłowy	Oddech nieprawidłowy (brak oddechu) Brak funkcji życiowych
<ol style="list-style-type: none">1. Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej).2. Wezwij pogotowie ratunkowe.3. Na bieżąco kontroluj, czy oddech jest prawidłowy.	<ol style="list-style-type: none">1. Wezwij pomoc – skieruj wezwanie do konkretnej osoby, aby wezwała pogotowie ratunkowe oraz przyniosła AED (jeśli jest dostępne).2. Odwróć osobę poszkodowaną na plecy.3. Rozpocznij RKO.

W przypadku wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

5. Schemat RKO:

- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej (dolna połowa mostka poszkodowanego),
- ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego,
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego,
- nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka,
- ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego,
- utrzymuj ramiona wyprostowane,
- wykonaj 30 uciśnień mostka z częstotliwością co najmniej 100/min (nie przekraczając 120/min) na głębokość 5-6 cm u dorosłych (u dzieci ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej),
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając rąk od mostka,
- czas uciśnięcia i zwalniania ucisku na mostek powinny być równe.

W przypadku silnego krwotoku przed rozpoczęciem RKO należy w pierwszej kolejności go zatamować.



5.2. Defibrylator AED

Miejsca, w których znajduje się defibrylator AED (automatyczny defibrylator zewnętrzny (Automated External Defibrillator) oznaczone są międzynarodowym logotypem.



Istotnym jest aby do działań ratowniczych włączyć AED – jego używanie jest bezpieczne (jeśli defibrylator posiada moduł pediatryczny zastosuj go u dzieci w wieku 1-8 lat), wstrząs nie zostanie wykonany, jeżeli u pacjenta nie wystąpi zaburzony rytm serca.

AED jest przenośnym urządzeniem, które może przywrócić prawidłowy rytm pracy serca. Defibrylator AED należy użyć, gdy u poszkodowanej osoby dojdzie do nagłego zatrzymania krążenia (NZK) – dochodzi wówczas do zaburzenia rytmu pracy serca, a także migotania komór serca. Następstwem tego jest zatrzymanie pompowania przez serce krwi.

Objawami stanowiącymi o nagłym zatrzymaniu krążenia są brak reakcji i brak oddechu – należy wtedy działać tak najszybciej, jak to możliwe. Przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej, osobom będącym świadkami zdarzenia polecić wezwanie pogotowia, a także przyniesienie defibrylatora AED.

AED jest wyposażony w dwie elektrody – należy je przykleić na odsłoniętą klatkę piersiową zgodnie ze wskazówkami znajdującymi się na każdej z elektrod (zamieszczone na nich obrazki wskazują miejsce przyklejenia). Po włączeniu AED zaczyna wydawać komendy

głosowe, do których należy się zastosować. Użytkownika przeprowadzany jest w ten sposób przez proces reanimacji. Po przyklejeniu elektrod AED analizuje rytmu pracy serca, a następnie na jej podstawie podejmuje decyzję o konieczności przeprowadzenia defibrylacji lub jej braku – AED wyda komendę głosową o kolejnych czynnościach, które należy przeprowadzić. Reanimację należy prowadzić do czasu:

- przywrócenia funkcji życiowych poszkodowanej osoby (zaczyna reagować, poruszy się, otworzy oczy lub zacznie prawidłowo oddychać) – następnie należy monitorować jej stan,
- przyjazdu służb ratowniczych i przejęcia przez nie działań,
- wyczerpania własnych sił.

6. Bezpieczne zachowania

6.1. Ewakuacja

W przypadku nakazu opuszczenia domu wydanego przez miejscowe władze (starosta, wójt, burmistrz, prezydent miasta) lub służby, zrób to natychmiast.

Postępowanie podczas ewakuacji:

- stosuj się do poleceń wydawanych przez prowadzących ewakuację,
- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodociągową,
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy (poinformuj sąsiadów),



- przed opuszczeniem domu, dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką przypnij do ubrań karteczkę z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do ich opiekunów,
- pamiętaj, aby zabrać ze sobą przygotowane wcześniej rzeczy (niezbędne leki używane przez domowników na stałe, ważne dokumenty, kosztowności, pieniądze, telefon komórkowy itp.), przy czym bagaż nie może przekraczać w sumie do 20 kg na osobę w przypadku ewakuacji pieszej (do 50 kg na osobę w przypadku ewakuacji pojazdem),
- zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym - w ten sposób łatwiej odnajdzie Cię rodzina.

Gdy nie możesz opuścić budynku stosuj się do poleceń służb ratowniczych.

6.2. Korytarz ratunkowy – korytarz życia

Korytarz ratunkowy jest przestrzenią na drodze utworzoną przez kierowców, którzy z powodu wypadku lub inne zdarzenia stoją w korku. Umożliwia on płynny i szybki przejazd służb ratunkowych do wypadku (zdarzenia).

Z korytarza mogą korzystać nie tylko pojazdy uprzywilejowane (pogotowie, straż, policja), ale również samochody, które w danym momencie są niezbędne, by wesprzeć i pomóc służbom ratunkowym (dźwigi, holowniki, inne służby) w szybki udrożnieniu odcinka drogi.

W celu sprawnego wykonania korytarza ratunkowego należy na jezdni:

- dwupasmowej – kierowcy jadący lewym pasem powinni zjechać maksymalnie w lewo, kierowcy prawego pasa maksymalnie w prawo,
- trzypasmowej – kierowcy jadący lewym pasem powinni zjechać maksymalnie w lewo, kierowcy środkowego i prawego pasa maksymalnie w prawo,
- czteropasmowej – kierowcy jadący lewym pasem powinni zjechać maksymalnie w lewo, kierowcy ze wszystkich trzech prawych pasów maksymalnie w prawo.

Jeśli znajdziemy się na jezdni z większą ilością pasów należy stosować zasadę jak w przypadku jezdni czteropasmowej.

Należy pamiętać, że korytarzem ratunkowym będą musiały przejechać ciężkie samochody ratownicze straży pożarnej (ciężkie samochodowy innych służb) – do ustawienia samochodów z lewego pasa można wykorzystać pas zieleni po lewej stronie.

7. Telefony alarmowe

Instytucja	Numer telefonu
Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998
Policja	997
Pogotowie gazowe	992
Pogotowie energetyczne	991
Pogotowie wodociągowe	994, (32) 6431-415



Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Bolesławiu pełni całodobowy dyżur pod numerem telefonu 608-383-085. Do zadań osób pełniących dyżur należy:

- zbieranie informacji o zdarzeniach kryzysowych na terenie Gminy Bolesław,
- informowanie Szefa Zespołu o wystąpieniu zagrożeń,
- przekazywanie decyzji Szefa Zespołu i osób kierujących akcją ratowniczą zainteresowanym organom i instytucjom,
- opracowywanie informacji i meldunków o przebiegu akcji ratunkowej.

Podczas sytuacji kryzysowej (zagrożenia) nie wykonuj nadmiernie połączeń telefonicznych – linie mogą być potrzebne służbom do prowadzenia i koordynacji działań ratowniczych.

Opracowano na podstawie materiałów własnych oraz:

- www.komunikaty.tvp.pl/poradniki
- www.ock.gov.pl
- www.rcb.gov.pl
- www.stoppozaromtraw.pl
- www.straz.gov.pl
- „Postępowanie w sytuacjach zagrożeń. Podstawowe rady dla wszystkich” – Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP Oddział Powiatowy w Olkuszu
- Ustawa z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej