

## Ważne numery telefonów oraz strony internetowe

112

W sytuacji awaryjnej, która wymaga natychmiastowej pomocy kilku służb jednocześnie np. karetki pogotowia, straży pożarnej i służb ratowniczych lub policji.

Wybranie numeru 112 nie wymaga odblokowania klawiatury telefonu komórkowego. Ponadto numer 112 można wybrać w telefonie bez karty SIM.

999

Bezpośredni numer do wezwania pogotowia ratunkowego

997

Bezpośredni numer do wezwania policji

998

Bezpośredni numer do wezwania straży pożarnej

[www.polskieradio.pl](http://www.polskieradio.pl)

W zakładce „częstotliwości” znajduje się spis częstotliwości nadawania w zależności od regionu.

[www.terytorialni.pl](http://www.terytorialni.pl)

Na stronie stowarzyszenie terytorialni regularnie będą pojawiać się poradniki i informacje na temat wykładów oraz szkoleń związanych z obronnością. Można także wesprzeć działalność stowarzyszenia dokonując wpłaty darowizny na konto nr. 26 1750 0012 0000 0000 3345 0958



Najważniejsze informacje dla obywateli  
Rzeczypospolitej Polskiej



Informator dla ludności cywilnej

Kraków 2019



## Strefa działań wojennych

Gdy już dojdzie do konfliktu zbrojonego, wróg będzie atakować punkty strategiczne, w tym także miasta. Przebywanie w takich rejonach jest skrajnie niebezpieczne i może przeszkadzać w skutecznej obronie. Gdy w rejonie miejsca Twojego zamieszkania toczą się walki:

- Ewakuuj się do bezpiecznego miejsca poza strefę działań wojennych (pomyśl wcześniej jak i gdzie możesz ewakuować się z rodziną). Zabierz ze sobą ważne dokumenty, pieniądze oraz zapas żywności i wody
- Stosuj się do przekazywanych komunikatów i poleceń służb porządkowych lub wojska
- Podróżuj tylko w dzień
- Nie skradaj się, nie wykonuj gwałtownych ruchów
- Nie ubieraj się w rzeczy z kamuflażem – nie przypominaj żołnierza!



## Dlaczego warto się przygotowywać?

Pomimo że Polska jest uważana za kraj bezpieczny, wolny od zagrożeń konfliktami zbrojnymi i poważnych klęsk żywiołowych, należy spojrzeć w historii ostatnich lat żeby przekonać się że jest to naiwne poczucie bezpieczeństwa. Pokazuje to kilka przykładów:

Rok 1934, przełom 1978 i 1979 roku, oraz lata 1982, 1997, 2009 i 2010, to daty największych powodzi na terenie Polski z ostatniego stulecia. Wystąpiły nagle, bez żadnych ostrzeżeń, przyniosły straty w wysokości wielu miliardów złotych oraz zabrały wiele istnień ludzkich.

26 czerwca 1971r. awaria rafinerii w Czechowicach-dziedzicach w wyniku wybuchu zmagazynowanego paliwa zginęło 37 osób a 100 zostało ciężko rannych. W bardzo krótkim czasie nastąpiła ewakuacja tysięcy osób.

8 kwietnia 2008 r. w wyniku silnych wiatrów i mocnych opadów śniegu zostały uszkodzone linie energetyczne zasilające aglomerację szczecińską, pozbawiając prądu milion osób. Awaria trwała około 18 godzin.

13 grudnia 1981 o godzinie 6:00 polskie radio poinformowało polskich obywateli o wprowadzeniu stanu wojennego. Powołano dziesiątki tysięcy rezerwistów, oraz zmilitaryzowano strategiczne sektory gospodarki. Pogłębiły się charakterystyczne dla poprzedniego ustroju problemy z zaopatrzeniem ludności w podstawowe artykuły żywnościowe i gospodarcze.

Dodatkowo w czasach współczesnych jesteśmy narażeni na ataki na systemy informatyczne i próby wpływu wykorzystujące fałszywe informacje. Możemy również być dotknięci przez konflikty hybrydowe w naszym regionie Europy środkowo-wschodniej.

## Zachowanie w sytuacji kryzysowej

Nie panikuj – najpierw sprawdź otrzymane informacje.

Państwa i organizacje często publikują fałszywe informacje, aby spróbować wpłynąć na nasz światopogląd, systemy wartości i sposób działania. Celem może być zmniejszenie naszej gotowości do obrony lub wywołania niepokojów i zamieszek.

Najlepszą ochroną przed fałszywymi informacjami i wrogą propagandą jest krytyczna ocena źródła i postawienie sobie następujących pytań:

- Czy to prawdziwa informacja czy tylko opinia?
- Jaki jest cel podawania tych informacji?
- Kto to powiedział?
- Czy źródło jest godne zaufania?
- Czy ta informacja jest dostępna w innym miejscu?
- Czy ta informacja jest nowa czy stara i dlaczego jest podawana w tym konkretnym momencie?

- Nie wierz w plotki - użyj więcej niż jednego wiarygodnego źródła, aby sprawdzić, czy informacje są prawdziwe.
- Nie rozpowszechniaj plotek - jeśli informacje nie wydają się wiarygodne, nie przekazuj ich dalej.

Treść zawarta w informatorze ma na celu pomóc każdemu obywatelowi Polski przygotować się na prawdopodobne kryzysy od poważnych wypadków, ekstremalnych warunków pogodowych i klęsk żywiołowych, po cyberataki i konflikty zbrojne.

Warto rozmawiać o zawartości informatora z rodziną i znajomymi. Odpowiednia wiedza i przygotowania pomogą przetrwać trudne chwile.

## Świadczenia rzeczowe

Władze Polski po ogłoszeniu mobilizacji i w czasie wojny mogą dokonać rekwizycji posiadanych przez obywateli nieruchomości oraz pojazdów/maszyn do użytku na cele przygotowania obrony kraju. Ustawa o powszechnym obowiązku obrony RP pozwala na wezwanie do przekazania mienia:

W czasie pokoju:

- dla sprawdzenia gotowości mobilizacyjnej - czas wykonywania świadczeń wynosi do 48 godzin, najwyżej trzy razy w roku;
- w związku z ćwiczeniami wojskowymi lub ćwiczeniami w jednostkach przewidzianych do militaryzacji - do 7 dni, tylko raz w roku;
- w celu zwalczania klęsk żywiołowych i likwidacji ich skutków do czasu ustania przyczyny.

W czasie wojny nie ma żadnych ograniczeń.

Zeskanuj i dowiedz się więcej



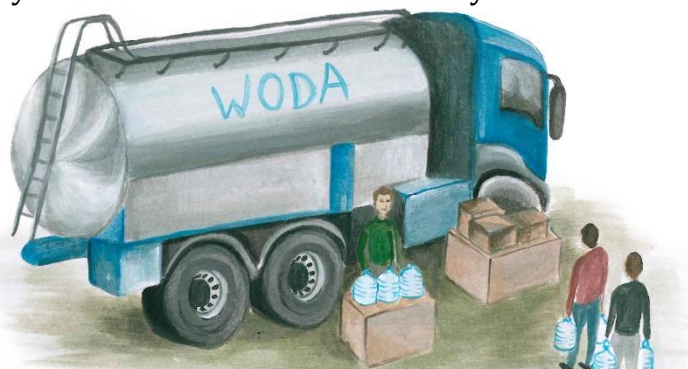
## Obrona cywilna

Obrona cywilna to system, mający na celu ochronę ludności cywilnej przed niebezpieczeństwami wynikającymi z działań zbrojnych, klęsk żywiołowych lub katastrof, przewyższanie ich następstw i zapewnienie warunków koniecznych do przetrwania. Siłą obrony cywilnej jest jej powszechność, co oznacza, że wszyscy obywatele uczestniczą w ochronie grup ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji zagrożenia.

## Obowiązek obrony Polski

Pamiętaj, że jako obywatel Rzeczypospolitej Polskiej masz obowiązek obrony ojczyzny. Jeśli masz pomiędzy 18 a 60 rokiem życia (kobiety od 18 do 55 roku życia) w razie zagrożenia możesz zostać wezwany do pomocy na różne sposoby:

- pełnienie służby wojskowej,
- wykonywanie obowiązków wynikających z nadanych przydziałów kryzysowych i przydziałów mobilizacyjnych,
- świadczenie pracy w ramach pracowniczych przydziałów mobilizacyjnych,
- pełnienie służby w obronie cywilnej,
- uczestniczenie w samoobronie ludności,
- odbywanie ćwiczeń w jednostkach przewidzianych do militaryzacji i pełnienia służby w jednostkach zmilitaryzowanych,
- wykonywanie świadczeń na rzecz obrony



## Alarmowanie w trakcie sytuacji kryzysowych

Informacje o zagrożeniu przekazywane są za pomocą alertów RCB (Rządowe centrum bezpieczeństwa) w formie krótkiej wiadomości tekstowej (SMS) lub alarmu dźwiękowego.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się następujące urządzenia: syreny alarmowe, radiowęzły radiofonii przewodowej oraz zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłaśniającymi itp.)

**Ogłoszenie alarmu** – Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut.



**Środki masowego przekazu** – telewizja, radio – powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA, UWAGA Ogłaszam alarm ..... (treść alarmu).

**Odwołanie alarmu** – Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny w okresie trzech minut.



**Środki masowego przekazu** – telewizja, radio – powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA, UWAGA Ogłaszam odwołanie alarmu .....(treść alarmu).

Zeskanuj i dowiedz się więcej o alertach RCB



## Atak terrorystyczny

Ataki terrorystyczne mogą być skierowane przeciwko poszczególnym osobom lub grupom osób, przeciwko ogółowi społeczeństwa lub przeciwko infrastrukturze zapewniającej istotne potrzeby ludności, takimi jak energia elektryczna lub system transportu. Mimo, że istnieje wiele różnych sposobów przeprowadzenia ataku terrorystycznego, istnieją pewne porady, które mogą mieć zastosowanie w większości sytuacji:

- Staraj się nie krzyczeć i zachować spokój
- Ukryj się w bezpiecznym miejscu i unikaj dużych grup ludzi
- Zadzwoń na policję lub numer 112 i poinformuj jeśli zauważysz coś ważnego
- Ostrzeż tych, którzy są w niebezpieczeństwie i pomóż tym, którzy potrzebują pomocy
- Wycisz telefon i nie dzwoń do nikogo, kto może znajdować się na zagrożonym obszarze – dźwięk dzwonka telefonu może ujawnić miejsce ukrywającego się
- Wykonuj polecenia policji, straży pożarnej i służb ratowniczych



Aby dowiedzieć się więcej zeskanuj kod QR umieszczony poniżej



## Polska obronność

Na polską obronność składają się dwa nierozłączne czynniki, które mają na celu ochronę kraju, wolności a przede wszystkim życia obywateli polski. Jest to obrona militarna (wojsko) oraz obrona cywilna. Każdy z nas ma obowiązek działać, jeśli Polska jest zagrożona.

### Obrona militarna

Obrona militarna składa się z Polskich sił zbrojnych a w nich wojsk lądowych, marynarki wojennej, sił powietrznych, wojsk specjalnych oraz wojsk obrony terytorialnej.

Siły zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej bronią naszej niepodległości i granic.



## Skażenie chemiczne

Awaria lub pożar w obiekcie przemysłowym, katastrofy w ruchu lądowym, zaniedbania warunków bezpieczeństwa podczas wykorzystywania lub przechowywania toksycznych środków przemysłowych, mogą spowodować przedostanie się ich do środowiska. Najbardziej prawdopodobne jest skażenie substancjami takimi jak kwas azotowy, chlor i amoniak. W razie wystąpienia skażenia chemicznego:

- Nie zbliżaj się do rejonu katastrofy lub awarii
- Zachowaj spokój, włącz radio na częstotliwości lokalnej rozgłośni i ustal rodzaj skażenia oraz obszar jego występowania
- Stosuj się do przekazywanych komunikatów i poleceń
- Udaj się w miejsce lub w kierunku wskazanym w komunikatach radiowych
- Jeśli nie zdążyłeś opuścić mieszkania, zamknij i uszczelnij mokrym papierem, szmatami lub taśmą drzwi, okna i otwory wentylacyjne
- Chroń drogi oddechowe za pomocą zwilżonej w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczki albo ręcznika
- Wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne, klimatyzację i nawiewy
- Poinformuj służby ratownicze o swoim położeniu



## Brak prądu/wody/ogrzewania

Ostra zima, zamieć śnieżna, huragan, powódź a nawet cyberataki na infrastrukturę krytyczną mogą spowodować awarie sieci energetycznych i komunalnych. Pozbawi Cię to na jakiś czas prądu, wody, gazu i ogrzewania.

W pierwszej kolejności służby pomogą najbardziej potrzebującym. Nie będą w stanie pomóc wszystkim obywatelom, więc musisz być przygotowany do samodzielnego radzenia sobie przez pewien czas. Prawidłowe przygotowanie pozwoli przetrwać każdą kryzysową sytuację, niezależnie co ją spowodowało.

Najważniejsze to posiadać wodę, jedzenie, ciepłe okrycia oraz kontakt z mediami. Na następnej stronie znajduje się wykaz zapasu, który pozwoli przetrwać czas kryzysu

Zastanów się, jakie zagrożenia mogą mieć wpływ na Ciebie i Twoją okolicę. Czy mieszkasz na terenie, gdzie często występują powodzie? Blisko lasu? Czy w najbliższej okolicy istnieją potencjalnie niebezpieczne zakłady chemiczne? Warto być świadomym zagrożeń i już dziś się na nie przygotować.



# Zgromadź zapas potrzebnych rzeczy

Poniżej kilka porad na temat gromadzenia zapasu najbardziej potrzebnych rzeczy do przetrwania kryzysu. Zacznij przygotowania już dziś i odznaczaj zebrane zapasy.

## Woda

Czysta woda jest produktem pierwszej potrzeby. Bez wody ludzki organizm może wytrzymać maksymalnie 3 dni. Przeciętna osoba dorosła w naszym klimacie potrzebuje spożywać ok. 2 litrów wody dziennie.

Woda będzie także potrzebna do przygotowywania posiłków oraz utrzymania higieny osobistej.

- Butelkowana woda mineralna
- Puste butelki do gromadzenia wody
- Wiaderko z przykrywką
- Środki do odkażania wody lub filtry

## Higiena i zdrowie

Stałe utrzymanie higieny pomoże uniknąć zakażeń i infekcji. Szczególnie powinno się zwracać uwagę na czystość rąk.

Jeśli toaleta nie działa, możesz wziąć mocne plastikowe torby i umieścić je w muszli klozetowej lub wiaderku.

- Chusteczki nawilżane
- Pieluszki i produkty menstruacyjne
- Leki przeciwbólowe, na rozwolnienie
- Worki na śmieci
- Apteczka zawierająca środki do odkażania, plastry, przylepce, opatrunki i bandaże
- Papier toaletowy

## Pożywienie

Ważne jest posiadanie w domu zapasu dodatkowej żywności, która zapewni wystarczającą ilość kalorii. Gromadź niepsujące się produkty, które można szybko przygotować, wymagają niewielkiej ilości wody lub można je spożywać bez przygotowania. Przechowuj zapas w miejscach suchych, chłodnych, z dala od światła.

- Ryż, kasza, makarony
- Płatki owsiane, kukurydziane
- Pieczywo o długim okresie ważności
- Olej słonecznikowy, rzepakowy
- Konserwy mięsne i rybne
- Kawa, herbata
- Czekolada, batony energetyczne
- Miód, migdały, orzechy, masło orzechowe
- Przyprawy, cukier, sól, pieprz
- Tabletki witaminowe

## Ciepło

W razie awarii ciepłowni, elektrowni lub gazociągu mieszkanie bardzo szybko wytraci ciepło, szczególnie w okresach zimowych. Zbierz rodzinę w jednym pomieszczeniu, uszczelnij okna i drzwi, pozamykaj nieogrzewane pokoje. Uważaj, aby nie wywołać pożaru używając alternatywnych źródeł ciepła. Dbaj o dostęp świeżego powietrza.

- Ciepłe ubrania, koce, czapki
- Ciepła, nieprzemakalna odzież
- Śpiwór
- Świece, świececzki T-light
- Zapałki
- Zapalniczki z zapasowym gazem
- Alternatywne źródła ciepła, promienniki gazowe, palniki spirytusowe

## Inne

- Turystyczna kuchenka gazowa z zapasem kartuszy
- Latarki
- Gotówka w małych nominałach
- Paliwo w kanistrach
- Plecak ucieczkowy

## Komunikacja

W przypadku kryzysu musisz mieć możliwość otrzymywania ważnych informacji od władz i służb porządkowych. Musisz także być w stanie śledzić, w jaki sposób media raportują wydarzenia, pozostać w kontakcie z krewnymi i przyjaciółmi oraz być w stanie dotrzeć do służb ratowniczych w razie nagłej potrzeby.

- Radio zasilane bateriami, ogniwami słonecznymi lub ręczną prądnicą
- Radio samochodowe
- Powerbank do telefonu
- Zapas baterii
- Ładowarka samochodowa
- Mapa twojej okolicy
- Lista ważnych numerów telefonów na papierze

Więcej na temat zapasu żywności i innych potrzebnych rzeczy znajdziesz skanując kod QR umieszczony poniżej

