

Jak przygotować się na sytuacje kryzysowe?

Praktyczny poradnik

Sytuacje kryzysowe to zdarzenia:

- nagłe
- często nieprzewidywalne
- zakłócają normalne funkcjonowanie

Mogą mieć charakter:

- naturalny (np. powodzie, trzęsienia ziemi)
- technologiczny (awarie sieci energetycznych)
- zdrowotny (pandemie)
- społeczno-polityczny (wojny, zamieszki)

Jak przygotować się na sytuację kryzysową? 4 Najważniejsze zasady, które musisz znać!

1. Stwórz domowy plan awaryjny:

- Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia w Twoim regionie (np. powodzie, blackouty, konflikty)
- Ustal miejsce ewakuacji i sposób kontaktu z bliskimi
- Zdefiniuj role – kto za co odpowiada w sytuacji kryzysowej
- Regularnie ćwicz plan z rodziną

2. Zadbaj o dokumentację:

- Przechowuj kopie ważnych dokumentów w formie cyfrowej (chmura, pendrive) i papierowej (zalaminiowane)

Przykładowe dokumenty: dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, dokumentacja medyczna, akty urodzenia

3. Zbuduj zapasy

- Żywność długoterminowa: puszki, ryż, kasza, makarony, suszone owoce, batony energetyczne
- Woda pitna: minimum 3 litry dziennie na osobę (na 3-7 dni)
- Leki i apteczka: środki przeciwbólowe, leki na choroby przewlekłe, bandaże, środki dezynfekujące

4. Zainwestuj w sprzęt awaryjny:

- Latarki, świece, zapasowe baterie
- Radio na baterie lub z korbką
- Powerbanki i/lub ładowarki słoneczne
- Kuchenka turystyczna lub palnik gazowy

Jak zachować się w czasie kryzysu?

1. Zachowaj spokój - panika to wróg numer jeden !
2. Skoncentruj się na podstawowych działaniach:
 - bezpieczeństwie
 - wodzie
 - schronieniu
 - komunikacji
3. Monitoruj informacje - słuchaj radia (najlepiej na baterie) lub sprawdzaj komunikaty przez aplikacje rządowe (np. RSO Regionalny System Ostrzegania)

4. Dostosuj działania do rodzaju kryzysu:

- Blackout: oszczędzaj baterie, zadbaj o ogrzewanie i światło
- Ewakuacja: zabierz „bug-out bag”, zamknij dom, poinformuj bliskich
- Katastrofa naturalna: szukaj schronienia, unikaj niebezpiecznych miejsc (np. mostów, słupów energetycznych)



POBIERZ



Zestawy przetrwania - co warto mieć pod ręką?

Zestaw EDC (EveryDay Carry) do codziennego noszenia:

- Latarka lub brelok LED
- Szczyrtek/multitool
- Dokumenty tożsamości
- Powerbank
- Gotówka w małych nominałach



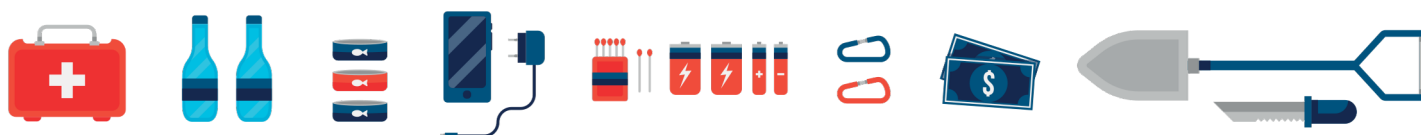
SPRAWDŹ

Zestaw 72-godzinny (bug-out bag) plecak do szybkiej ewakuacji:

- Woda i żywność (na 3 dni)
- Ubranie na zmianę i kurtka przeciwdeszczowa
- Podstawowe leki i środki higieny
- Radio, latarka, mapa, kompas
- Ważne dokumenty i gotówka
- Proste narzędzia (nóż, multitool, taśma duct tape)



SPRAWDŹ



Bądź gotowy wcześniej!

Kryzys nie pyta o porę ani gotowość – ale odpowiednie przygotowanie może decydować o Twoim bezpieczeństwie i przetrwaniu. Niezależnie od tego, czy chodzi o nagłą burzę, awarię sieci, czy wydarzenia polityczne – świadomość i działanie to Twoje najlepsze narzędzia.

Dlatego też zawczasu:

- Weź udział w kursie pierwszej pomocy
- Naucz się obsługi podstawowego sprzętu (np. gaśnicy, radia krótkofalowego)
- Zapoznaj się z topografią okolicy – gdzie są schrony, szpitale, drogi ewakuacyjne
- Ucz dzieci i domowników, jak reagować w kryzysie

Lista kontrolna - czy jesteś przygotowany?

- | | |
|---|---|
| ☐ Mam spisany plan awaryjny i zna go cała rodzina | ☐ W domu znajduje się gotówka w małych nominałach |
| ☐ Ustaliliśmy miejsce spotkania i sposób kontaktu w razie rozdzielenia | ☐ Posiadam kompletny plecak ewakuacyjny |
| ☐ Mam kopie ważnych dokumentów (papierowe i cyfrowe) | ☐ Mam dostęp do radia (baterie/dynamo) i aplikacji ostrzegających (np. RSO) |
| ☐ Mam zapas wody pitnej (min. 3 litry/osoba/dzień, na 3–7 dni) | ☐ Znam lokalne punkty pomocy i drogi ewakuacyjne |
| ☐ Posiadam zapas żywności długoterminowej (np. puszki, suche produkty) | ☐ Potrafię udzielić pierwszej pomocy |
| ☐ Mam podstawową apteczkę i niezbędne leki | ☐ Wiem, jak zachować się w różnych scenariuszach (blackout, ewakuacja, powódź) |
| ☐ Mam latarkę, baterie, powerbanki i źródło ciepła | ☐ Utrzymuję spokój i gotowość psychiczną |