

Starostwo Powiatowe w Dzierżoniowie
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ
NA WYPADEK ZAGROŻEŃ

Dzierżonów, Wrzesień 2010

SPIS TREŚCI

Numery alarmowe	Str. 3
Powódź	Str. 4
Pożar	Str. 8
Upał	Str. 11
Katastrofy budowlane	Str. 13
Śnieżyce, mrozy	Str. 15
Gradobicie	Str. 19
Komunikaty	Str. 21
Sygnaly alarmowe	Str. 25

NUMERY ALARMOWE

POLICJA – 997

STRAŻ POŻARNA – 998

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999

WSZYSTKIE SŁUŻBY – 112

POGOTOWIE ENERGETYCZNE – 991

POGOTOWIE GAZOWE – 992

POGOTOWIE WODNO-KANALIZACYJNE - 994

POWÓDŹ

Najczęściej spodziewana jest w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym z powodu długotrwałych bądź intensywnych opadów deszczu albo z powodu szybkiego topnienia śniegów. Poza tym, dotychczasowy pogląd, że powodzie występują tylko na ogół dwa razy w roku:

- *na wiosnę, gdy nagle topnieje śnieg*
- *oraz w okresie letnim kiedy obfite opady deszczu powodują wezbranie rzek,*

okazał się niesłuszny.

Przed wystąpieniem powodzi

Przygotuj się do powodzi zanim cię ona zaskoczy!!!

➤ Poznaj podstawowe pojęcia, związane z zagrożeniem powodziowym:

Pogotowie przeciwpowodziowe wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i nadal się podnosi.

Alarm powodziowy ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego.

➤ Dowiedz się w swoim urzędzie gminy (miasta) czy:

- nie mieszkasz na terenie zagrożonym (zalewowym), jeżeli tak to przy jakim poziomie wody ogłaszany jest stan ostrzegawczy i stan alarmowy,
- będą stosowane jakieś sposoby alarmowania (syreny, dzwony, komunikaty radiowe),
- w razie powodzi będzie zorganizowana ewakuacja, kto ją będzie przeprowadzał, kiedy, kogo i co obejmie oraz gdzie przewiduje się miejsca przyjęć ludzi i mienia.

➤ Ubezpiecz siebie i swój dobytek - w razie tragedii odszkodowanie zawsze pomoże Ci „stać na nogi”.

➤ Jeśli zagrożenie powodzią stanie się realne, zaopatrzyć się w przydatny sprzęt:

- latarki, radiodbiornik bateryjny + zapasowe baterie,
- inne źródła światła (świece, lampy naftowe, zapalki, zapalniczki).

➤ Przygotuj się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym.

- Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych na terenach bezpiecznych by służyli
- jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy jej członkowie
- znają adresy i telefony osób kontaktowych.

Zapoznaj rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią grabieżą.

- Sprawdź zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieżenia cofania się wody z systemu drenowego. W ostateczności użyj dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

W czasie zagrożenia powodzią

Postępuj zgodnie z treścią komunikatów - nie zwlekaj !!!

- W przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone tereny (miejsca).
- Jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, bądź przygotowany na nią wraz z rodziną. Pamiętaj także o swoich zwierzętach.
- Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom tj. przenieś wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpiecz parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystaj do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji, wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły.
- W czasie powodzi odłącz urządzenia elektryczne, ale nie dotykaj ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłącz sieć gazową i wodociągową.
- W miarę możliwości na wyższych piętrach napełnij wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami typu: ACE, Bielinka, Chlorobis, inne.
- Nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych, mogą być zatrute (skażone).
- Nie chodź na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. **Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka.**
- Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu przed sobą tyczki. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego.
- Po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy twego domu lub sam wypełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych .
- Dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością należy przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.

- Jeżeli zostaniesz wytypowany do pomocy w pracach przeciwpowodziowych (np. do układania lub napełniania worków z piaskiem) - **p o m a g a j !!!**
- W miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu - to połowa sukcesu.

Uwaga! ! !

Dobrze jest mieć ustalone zasady sygnalizacji na wypadek różnych potrzeb, np.:

Kolor BIAŁY - potrzeba ewakuacji

Kolor CZERWONY - potrzeba żywności i wody

Kolor NIEBIESKI - potrzeba pomocy medycznej

Po powodzi

- Jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Nie używaj ich do picia! Mogą być one również pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych napowietrznych lub podziemnych.
- Bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu.
- Miej zawsze włączone radio w celu uzyskania informacji lokalnych, dotyczących udzielanej pomocy tj. zaopatrzenia w żywność i wodę zdatną do picia i użytku ogólnego.
- Zwracaj uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo twoje i twojej rodziny. Często myj ręce mydłem w czystej wodzie, jeśli miałeś kontakt z wodami powodziowymi.
- Pamiętaj o wspomżeniu swoich sąsiadów, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub przy niepełnosprawnych osobach.
- Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodami powodziowymi.
- Poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na twoim terenie.
- Mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.
- Przygotuj do wymiany podłogi i mury, które nasiąkły wodami powodziowymi.

- Sprawdź czy fundamenty twego domu nie mają pęknięć, aby upewnić się, że budynek nie grozi zawaleniem. Uważaj na poluzowane tynki, sufity.
- Odpompuj zalane piwnice stopniowo - około 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie - w celu uniknięcia zniszczenia struktury fundamentów.
- Dopilnuj, aby instalacje domowe; elektryczne, gazowe i wodno-kanalizacyjne zostały sprawdzone przez fachowców i ewentualnie naprawione przed ich ponownym użytkowaniem.
- Używaj mocnego obuwia i bateryjnych lamp lub latarek w czasie oględzin zabudowań.
- Jeżeli byłeś ubezpieczony przed powodzią, skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową, aby uniknąć nieporozumień z odszkodowaniami. Zrób zdjęcia zastanych zniszczeń - zarówno budynku, jak i wyposażenia.

POŻARY

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- ↪ *bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka,*
- ↪ *zwarcia i wady instalacji elektrycznych,*
- ↪ *wyładowania atmosferyczne.*

Przed wystąpieniem pożaru

Nie dopuść do powstania pożaru'!!

- Skontroluj domowe źródła ogrzewania i usuń wszelkie nieprawidłowości:
 - bardzo ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), zgodnie z instrukcją obsługi,
 - zabezpiecz materiały mogące ulec zapaleniu (podłoga, ściany, firany, meble, stosy gazet itp.), przed możliwością kontaktu z otwartym ogniem, żarem oraz gorącym popiołem,
 - nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.
- Sprawdź i stosuj odpowiednie zabezpieczenia instalacji elektrycznej:
 - nigdy nie „watuj korków”,

Automatyczny bezpiecznik kosztuje kilka złotych!!!

- włączając kilka urządzeń do jednego gniazda przeciążasz instalację elektryczną,
- używaj rozgałęźników z bezpiecznikami,
- utrzymuj instalację odgromową oraz kominową w dobrym stanie.
- Przechowywując w mieszkaniu pojemniki z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. przechowujesz bombę której wystarczy już tylko zapalnik!!
- Przygotuj rodzinę do ewentualnej ewakuacji:
 - określ w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim drogi ewakuacji oraz zapoznaj z nimi domowników, przetrenuj z rodziną taką ewakuację. Winny być ustalone co najmniej dwie drogi ewakuacji,
 - naucz rodzinę, jak przemieszczać się w pomieszczeniach zadymionych.

➤ W miarę możliwości:

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi. Przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

Zapisz i zapamiętaj numer telefonu 998 do straży pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

W razie pożaru

Jeśli zauważyłeś pożar to:

- Masz obowiązek prawny i moralny powiadomić o tym osoby zagrożone, straż pożarną lub inne służby ratownicze.
- Użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku - gaśnica, woda, koc gaśniczy:
 - jeśli ubranie pali się na Tobie - zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduśnienia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
 - jeśli pali się tłuszcz w naczyniu kuchennym - ugaś go solą kuchenną lub po prostu nakryj szczelną pokrywką.
- Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne.
- Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować, wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
- Gdyby pożar i swąd dymu obudził Cię ze snu - zbadaj, czy drzwi są ciepłe, jeżeli tak to nie otwieraj ich lecz użyj innych dróg by opuścić pomieszczenie (np. przez okno, o ile jest to możliwe) lub usilnie wzywaj pomocy, wymachując przez okno białym obrusem, prześcieradłem:
 - jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione to zakryj usta i nos gęstą tkaniną, okryj się czymś trudnozapalnym i przemieszczaj tuż przy podłodze - dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne. Bądź przygotowany! Dym drażni oczy.
- Opuszczając mieszkanie zabierz ze sobą wszystkich domowników
 - **dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.**

Po pożarze

- Jeżeli zamierzasz wejść do budynku po pożarze powinieneś:
 - upewnić się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny,
 - uważać na oznaki dymu i gorąca,
 - nie włączać instalacji elektrycznej w budynku (pomieszczeniu) po pożarze przed jej sprawdzeniem przez elektryka,
 - jeśli został wyłączony główny wyłącznik gazu, odcinający dopływ gazu z sieci zasilającej do budynku - to w razie ponownego jego włączenia, wezwij upoważnionego pracownika technicznego administracji obiektu oraz służbę gazowniczą,
 - zachować czujność i uwagę, gdyż po pożarze elementy konstrukcyjne budynku (zabudowań) mogą być osłabione (np. dachy i stropy) i mogą wymagać naprawy.
- Jeśli fachowcy (inspektor budowlany) stwierdzą, że budynek po pożarze jest niebezpieczny, należy opuścić dom:
 - o konieczności opuszczenia domu powiadom policję, aby wzięła go i pozostawione mienie pod ochronę,
 - zabierz ze sobą dowód tożsamości i inne ważne dokumenty, niezbędne i cenne przedmioty (okulary, lekarstwa, polisy ubezpieczeniowe, pieniądze, biżuterię).
- Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową w przypadku, gdy twoje mieszkanie, twój dom, zabudowania gospodarcze i pozostałe mienie ubezpieczyłeś od pożaru.
- Wyrzuć produkty żywnościowe, napoje i lekarstwa, które były narażone na działanie wysokiej temperatury, dymu i płomieni. Dotyczy to również zawartości lodówki i zamrażarki. Nie wolno też ponownie zamrażać rozmrożonej żywności.
- Jeśli sejf lub metalowa skrzynia uległy oddziaływaniu pożaru, nie próbuj ich otwierać. W ich wnętrzu przez długi czas (wiele godzin) może utrzymywać się wysoka temperatura. Jeśli otworzysz drzwi sejfu lub skrzyni przed wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wnętrza sejfu (skrzyni) może spowodować zapalenie się zawartości.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie

Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.

- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy

- **Zmniejsz zużycie wody.**
- **Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.**
- **Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.**

KATASTROFY BUDOWLANE

Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:

- *wybuchami gazu,*
- *obsunięciem stropów lub nadwerżeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków,*
- *tąpnięciami.*

a) Opuszczając dom (mieszkanie):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze,
- zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi,
- zachowaj szczególną ostrożność - uwaga na stropy, klatki schodowe,
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub okna sąsiadów, jeśli to możliwe,

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus - jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy,

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe - ułatwi ratownikom lokalizację.

b) Gdy opuściłeś dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku, oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom,

- nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określą czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny) zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz terenowych,
- dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami władz miasta, gminy.

Gdy byłeś świadkiem katastrofy budowlanej niezwłocznie powiadom Staż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

ŚNIEŻYCE, MROZY

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. **Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.**

Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !

- W czasie opadów pozostań w domu.
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zablądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować

- sprawdź następujące elementy twojego samochodu:
 - akumulator,
 - płyn chłodzący,
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy,
 - termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne,
 - układ wydechowy,
 - układ ogrzewania,
 - hamulce,
 - odmrażacz,
 - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.

- Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- Starannie planuj długie podróże.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.

- Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- Miej w swoim samochodzie:
 - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - śpiwór lub koc,
 - torby plastikowe (do celów sanitarnych),
 - zapalki,
 - małą łopatkę - saperkę,
 - podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
 - przewody do rozruchu silnika,
 - łańcuchy lub siatki do opon,
 - jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze

- Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
- Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna
- Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

- Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.

GRADOBICIE

Najczęstszą przyczyną występowania gradobicia jest powstawanie chmur gradowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim.

Bądź przygotowany na wystąpienie gradobicia!!!

- * Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.
- * Zapisz i zapamiętaj numer telefonu na pogotowie ratunkowe, do służb weterynaryjnych i upewnij się, czy wszyscy członkowie rodziny je znają.
- * Przygotuj swoje mieszkanie, swój dom:
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku,
 - zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,

Podczas gradobicia

- * Jeżeli spotka cię gradobicie z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań tam do czasu jego zakończenia.
- * Jeśli jesteś w domu:
 - zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
 - pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
 - w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
 - trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
 - miej włączone radio, w celu uzyskania ewentualnych komunikatów.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj pogotowie ratunkowe, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po gradobiciu

- * Jeśli są poszkodowani to:
 - udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom,
 - nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone,
 - doznaniem kolejnych obrażeń - wezwij pomoc.
- * Jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia w celu ubiegania się o odszkodowanie.

KOMUNIKAT WOJEWODY, STAROSTY, WÓJTA.

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach

w związku z

(podać rodzaj skażenia)

dla.....

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach

w związku z

(podać rodzaj skażenia)

dla.....

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o skażeniach

w związku z

(podać rodzaj skażenia)

dla.....

ALARM O KLASKACH ŻYWIOŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA

Zasady postępowania po ogłoszeniu:

- włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej;
- postępuj, zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą.

KOMUNIKAT WOJEWODY, STAROSTY, WÓJTA.

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w związku z

(podać rodzaj zagrożenia)

dla

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w związku z

(podać rodzaj zagrożenia)

dla

POWTARZAM

UWAGA! UWAGA!

Ogłaszam alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska w związku z

(podać rodzaj zagrożenia)

dla

KOMUNIKAT

UWAGA ! UWAGA !

Mieszkańcy.....
.....

(miejsowość, ulica, nr budynku)

W związku z zaistniałym zagrożeniem życia i zdrowia, spowodowanym
.....

(podać rodzaj zagrożenia)

oraz zgodnie z decyzją.....

ogłaszam natychmiastową ewakuację

Miejsce zbiórki dla ewakuowanej ludności
.....

(podać nazwę ulicy, obiektu itp.)

Powrót mieszkańców przewiduje się po ustaniu zagrożenia.

➤ Przed opuszczeniem mieszkania zaleca się niezwłocznie wykonać następujące przedsięwzięcia:

- zamknąć zawór gazu w mieszkaniu,
- wykręcić bezpieczniki elektryczne,
- odciąć dopływ wody do mieszkania,
- zabezpieczyć osoby niepełnoletnie w tabliczki identyfikacyjne,
- zabrać ze sobą dokumenty tożsamości,
- pozamykać okna i drzwi.

SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU			SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU	
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	WIZUALNY SYGNAŁ ALARMOWY	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU
Alarm powietrzny	<p>Ciągły, modulowany dźwięk syreny w okresie jednej minuty</p> <p>Następujące po sobie sekwencje długich dźwięków sygnałów dźwiękowych pojazdów, gwizdków, trąbek lub innych przyrządów na sprężone powietrze w stosunku 3:1; w przybliżeniu 3 sekundy dźwięku oraz 1 sekunda przerwy</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! Uwaga! ogłaszam alarm powietrzny dla</p>	<p>Znak czerwony najlepiej w kształcie kwadratu</p>	<p>Dźwięk ciągły trwający 3 minuty</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! odwołuję alarm powietrzny</p>
Alarm o skażeniach	<p>Przerywany modulowany dźwięk syreny</p> <p>Sekwencja krótkich sygnałów wydawanych sygnałem dźwiękowym pojazdu lub innym podobnym urządzeniem lub też uderzenia metalem czy też innym przedmiotem w stosunku 1:1, w przybliżeniu 1 sekunda wydawania dźwięku oraz 1 sekunda przerwy</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! ogłaszam alarm o skażeniach(podać rodzaj skażenia) dla</p>	<p>Znak czarny najlepiej w kształcie trójkąta</p>	<p>Dźwięk ciągły trwający 3 minuty</p>	<p>Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:</p> <p>Uwaga! Uwaga! odwołuję alarm o skażeniach dla</p>