

NIE MA INTERNETU

PORADNIK SURVIVALOWY



Autorzy:
Izabela Sadowska, Jonatan Respondek

Wsparcie merytoryczne i konsultacje:
prof. Dr hab. Barbara Mróz-Gorgoń, Maciej Mika,
Sylwia Szafraniec, Katarzyna Politań, Gabriela Zielonka,
Beata Liwowska, Michał Lewandowski,
Janusz Bieńkowski, Anna Ujma

Partnerzy:
Centrum Rozwoju Lokalnego, Fundacja Dzieci
Uczą Rodziców, Fundacja Serenitas, WOPR Anioły
Trzcianka, Komenda Powiatowa Policji w Zawierciu,
Urząd Miejski w Zawierciu, Stowarzyszenie Polska-Świat,
Ochotnicza Straż Pożarna PRZEWÓZ w Krakowie,
Fundacja Jaskółka, Stowarzyszenie Metro Med,
Fundacja Marka Polska, Ochotnicza Straż Pożarna KRYG

Realizacja:
Fundacja Edukujesz-Ratujesz

Finansowanie:
Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju
Obywatelskiego - w ramach Programu Moc Małych
Społeczności 2025

Projekt graficzny i skład realizacji:
Anastazja Stańczyk, Ewerro sp. z o.o.

ISBN: 978-83-68651-00-3



SPIS TREŚCI:

PSYCHIKA I KOMUNIKACJA	4
SYTUACJE STRESOWE	5
PIERWSZA POMOC	6
WODA	8
JAK UZYSKAĆ CZYSTĄ WODĘ?	9
BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ	10
POWÓDŹ	10
OGIEŃ	12
POŻAR W DOMU	12
ROZPALANIE OGNISKA	14
LAS I PRZYRODA	16
ZWIERZĘTA	17
JEDZENIE W LESIE	18
NOC I ORIENTACJA W LESIE	19
ŻYWIOŁY I KRYZYSY	20
ZIMNO (HIPOTERMIA)	21
CIEPŁO (UDAR SŁONECZNY)	22
BURZA, WICHURA	22
EWAKUACJA	23

WPROWADZENIE

Cel poradnika:

- Nauczyć podstawowych zasad przetrwania, gdy nie ma internetu ani dostępu do szybkiej pomocy.
- Pokazać, że proste rzeczy — gwizdek, mokra chusta, znajomość numeru telefonu — mogą uratować życie.
- Zachęcić do rozmów o bezpieczeństwie i gotowości w rodzinie i szkole.

Jak korzystać:

- Przeczytaj rozdziały po kolei lub wybierz ten, który Cię interesuje.
- Po każdym temacie wykonaj ćwiczenia — dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Korzystaj z QR-kodów — znajdziesz tam dodatkowe materiały, filmiki i quizy.
- Zapisuj własne pomysły i spostrzeżenia — to Twój zeszyt survivalowy.

Telefon offline – Twoje centrum wiedzy

Nawet bez internetu, telefon może być świetnym narzędziem:

- Mapy offline (pobrane wcześniej).
- Aplikacja „Ratunek” — działa offline i pokazuje nasze współrzędne.
- Latarka i kompas.
- Zdjęcia poradników i instrukcji.
- Scany/Zdjęcia dokumentów, kart medycznych itp.

Oszczędzanie baterii:

- Tryb samolotowy, wyłącz Wi-Fi i Bluetooth.
- Ściemnij ekran.
- Ładuj z powerbanku, dynamo, ładowarki solarnej lub samochodu.

Numer alarmowy:

- 112 — ogólny alarmowy.
- 999 — pogotowie (gdy potrzebujesz bezpośredniego kontaktu i pomocy medycznej).

ZADANIA — Poziomy trudności

- ★ ☆ ☆ Zadania podstawowe — już dla dzieci od 7 roku życia.
- ★ ★ ☆ Łatwe — Do wykonania przez starsze dzieci, młodzież lub z pomocą dorosłego
- ★ ★ ★ Trudne — wymagają nadzoru dorosłego, dodatkowych umiejętności lub sprzętu

ZADANIA:



Znajdź w telefonie tryb samolotowy.



Pobierz mapę offline swojej okolicy.



Sprawdź powerbank — ile razy naładuje telefon?

Świetnie radzisz sobie z internetem, ale warto rozwijać umiejętności, które pomogą w sytuacjach, gdy technologii brak. Może kiedyś dołączysz do GOPR, WOPR lub OSP? A może zapiszesz się na kurs pierwszej pomocy albo survivalu? To nie tylko super zabawa, ale i umiejętności, które mogą uratować życie!



A może ćwiczenia z czytania mapy? Sprawdź, czy potrafisz!



Marka Polska



FUNDACJA
Jaskółka



PSYCHIKA I KOMUNIKACJA

Stres i panika są normalne:

- Każdy czasem się boi.
- Czasami stres pomaga — mobilizuje do działania i zwiększa czujność.
- Najważniejsze, by wiedzieć, jak nad nim zapanować i nie dać się sparaliżować.

Co robić, gdy czujesz panikę:

- Weź głębokie oddechy — spokojny oddech pomaga w koncentracji i uspokojeniu ciała.
- Skup się na rozwiązaniach, nie na problemie. Co możesz zrobić w tej chwili?
- Bądź w kontakcie z innymi — dziel się informacją, wspólne działanie daje poczucie bezpieczeństwa. Mów głośno, nawet jak nikogo nie ma obok — ćwicz.
- W grupie wyznaczcie jednego lidera — to ograniczy chaos.

W sytuacjach kryzysowych panika może blokować logiczne myślenie — spokojne działanie zwiększa szansę na prawidłową reakcję. Stres potrafi pomóc, wykorzystaj to.

Kontrolowany oddech zmniejsza poziom kortyzolu, hormonu stresu, i poprawia koncentrację.

ZADANIA:



„Oddychaj palcem” — przesunąć palec po linii w górę i w dół, licząc oddechy.



Stwórz własny labirynt oddechowy i wykonuj ćwiczenie w różnych pozycjach ciała.



Dodaj element wizualizacji — wyobraź sobie spokojne miejsce (las, jezioro) podczas wdechu i wydechu.

Przykład z konsekwencją:

W styczniu 2009 roku w Tatrach grupa turystów zaczęła panikować podczas zamieci śnieżnej, zamiast spokojnie poczekać w bezpiecznym miejscu. Część turystów doznała hipotermii i potrzebna była interwencja ratowników TOPR.

Wniosek: Zachowanie spokoju i spokojna ocena sytuacji mogą uratować życie.

WDECH! →

Tu masz miejsce na bazgroły...

WYDECH! ↓

↑ WYDECH!

← WDECH!

KOMUNIKACJA W SYTUACJACH STRESOWYCH

Dlaczego komunikacja jest ważna:

- W kryzysie informacja ratuje życie — mów, gdzie jesteś, co się dzieje, czego potrzebujesz.
- Jasne instrukcje zmniejszają chaos i panikę w grupie.
- Nawiązywanie kontaktu z innymi daje poczucie wsparcia. Poznaj swoich sąsiadów, lokalna społeczność i zacieśnianie więzi to wsparcie w kryzysie.

Przykład z konsekwencją:

Podczas ewakuacji w szkole uczniowie, którzy jasno przekazywali informacje nauczycielowi, byli szybciej ewakuowani, a nauczyciel mógł sprawnie prowadzić grupę.

Wniosek: Nauka komunikowania się w sytuacjach kryzysowych to realna ochrona dla wszystkich.

Pomyśl, co Cię uspokaja i zapisz tutaj. Może tekst piosenki lub rysunek ulubionego miejsca. Tylko Ty wiesz, co może Ci pomóc.

ZADANIA:



Odegraj scenkę: musisz przekazać, gdzie jesteś w lesie, używając krótkich zdań.



Stwórz „krótki przewodnik komunikacji” na wypadek awarii lub zagubienia — np. 3-4 najważniejsze informacje, które musisz przekazać.



Przećwicz z rodziną lub kolegami scenariusz: ktoś w domu zgubił się lub zastąpił — jak szybko i jasno przekazać informacje ratownikom? Odgrywajcie różne scenki.

DODATKOWE ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

- Przygotuj prosty tor przeszkód w pokoju lub na podwórku.
- Zaproś kogoś do zabawy. Zastój tej osobie oczy, aby nie widział przeszkód.
- Podczas przechodzenia przez tor wykonuj kontrolowane oddechy i przekazuj partnerowi instrukcje (np. „teraz idź powoli prosto, uważaj na przeszkodę po prawej stronie”).
- Sprawdzajcie czas, w jakim uda się Wam pokonać tor. Możecie zrobić zawody drużynowe.

PIERWSZA POMOC

Jak udzielić pierwszej pomocy

▪ Wezwanie pomocy — numer 112. Podaj miejsce zdarzenia, liczbę poszkodowanych oraz co się wydarzyło. Pamiętaj, to dyspozytor kończy rozmowę.

▪ Sprawdzanie stanu poszkodowanego — ABC:

A (Drogi oddechowe) — sprawdź drożność dróg oddechowych, odchylając głowę i unosząc brodę.

B (Oddech) — sprawdź, czy poszkodowany oddycha: przyłóż ucho do ust i nosa, obserwuj unoszenie się klatki piersiowej przez 10 sekund i spróbuj wyczuć oraz usłyszeć dwa prawidłowe oddechy.

C (Krążenie) — jeśli występuje silne krwawienie, zatamuj je. Jeżeli poszkodowany nie oddycha po zatamowaniu krwawienia, zacznij uciski klatki piersiowej.

▪ Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) — jeśli poszkodowany nie oddycha: wykonuj uciski klatki piersiowej w tempie 100-120 uciśnień na minutę bez przerwy. Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania, stosuj schemat 30 uciśnień na 2 wdechy.

▪ Pozycja boczna bezpieczna — jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.

▪ **Ważne:** Jeśli to możliwe, wskaż osobę, która jest obok i żądaj pomocy lub zleć wykonanie telefonu na 112. Ludzie nie reagują, jeśli nie wskaże się ich „palcem”.

Przykład z konsekwencją:

Wypadek hulajnogi w Warszawie — dziecko bez kasku uderzyło głową o asfalt. Gdyby miało kask, skończyłoby się tylko na otarciach, a nie na ciężkim urazie mózgu.

Wniosek: Kask to najprostsza i najskuteczniejsza ochrona głowy.

W Polsce średni czas dojazdu karetki wynosi około 8 minut w miastach i 15 minut na obszarach wiejskich. Działania podjęte w tym czasie mogą uratować czyjeś życie.



Pamiętaj, zawsze dbaj o siebie!

Zanim pomożesz innym, upewnij się, że jesteś bezpieczny. Nie ryzykuj — wypadki mogą zdarzyć się każdemu: na drodze, w wodzie, przy ogniu. Również temu, który chce pomóc, więc zawsze sprawdź, czy sytuacja jest bezpieczna, zanim zaczniesz działać. Jeśli nie możesz pomóc, nie wahaj się wezwać służb ratunkowych. Najpierw zadбай o siebie!



Bezpiecznie na hulajnodze.



ZADANIA:



Przećwicz w domu pozycję boczną bezpieczną razem z rodzicem.



Odegraj scenkę „auto w wodzie”: pasażerowie odpinają pasy, wyjmują zagłówek (przydatny do wybicia szyby w sytuacji kryzysowej), przechodzą na tył auta i ewakuują się przez tylną szybę.



Sprawdź wyposażenie apteczki w samochodzie — upewnij się, że zawiera rękawiczki, nożyczki oraz folię NRC.

DODATKOWE ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

Założ kask na arbuz i uderz go deską — sprawdź uszkodzenia, a następnie powtórz to samo z arbuzem bez kasku.



ZADANIA:



Zabandażuj pluszaka lub lalkę.



Pokaż rodzinie, jak zatamować krwawienie uciskiem — działaj szybko i bezpiecznie.



Spakuj domową apteczkę i sprawdź terminy ważności wszystkich środków.

DODATKOWE ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

Przygotuj checklistę apteczki i zaznacz, co masz w swoim zestawie.



CHECKLISTA: APTECZKA SURVIVALOWA „Co powinno być w apteczce?”

OCHRONA OSOBISTA

- ☐ Rękawiczki jednorazowe
- ☐ Maseczka do sztucznego oddychania
- ☐ Mokre chusteczki antybakteryjne
- ☐ Środek odstraszaający owady
- ☐ Okulary ochronne

OPATRUNKI I MATERIAŁY OPATRUNKOWE

- ☐ Plastry (w tym wodoodporne)
- ☐ Bandaże
- ☐ Gaza jałowa
- ☐ Kompresy jałowe
- ☐ Chusta trójkątna
- ☐ Opaska uciskowa
- ☐ Taśma medyczna
- ☐ Maść antybakteryjna
- ☐ Środek na oparzenia
- ☐ Płyn do dezynfekcji

WYPOSAŻENIE RATUNKOWE

- ☐ Nożyczki ratownicze
- ☐ Folia NRC (koc termiczny)
- ☐ Pęseta
- ☐ Latarka
- ☐ Lista numerów alarmowych i kontaktów do najbliższych szpitali
- ☐ Notes i długopis
- ☐ Woreczki na śmieci
- ☐ Dane kontaktowe do rodziców (opiekunów)

LEKI OSOBISTE

- ☐ Leki przyjmowane na stałe
- ☐ Lek na biegunkę
- ☐ Elektrolity
- ☐ Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
- ☐ Sól fizjologiczna

Przykład z konsekwencją:

Podczas maratonu w Berlinie wielu biegaczy doznało wychłodzenia — ratowali ich właśnie folie NRC.

Wniosek: Mała folia = wielka ochrona w sytuacjach kryzysowych. Pamiętaj, żeby ją mieć zawsze przy sobie!

Najprostsza folia NRC za 5 zł potrafi uratować życie — odbija 80% ciepła. To tak, jakbyś zabrał ze sobą kawałek „sreberka ratunkowego”!

WODA TO ŻYCIE

Dlaczego woda jest tak ważna:

- Bez jedzenia człowiek przeżyje kilka tygodni, bez wody tylko kilka dni.
- Dziennie potrzebujemy ok. 2-3 litrów płynów.
- W kryzysie pierwsze, co musisz zabezpieczyć, to dostęp do wody.

Telefon offline:

- Stwórz checklistę „Jak oszczędzać wodę w domu” w PDF i miej ją w telefonie.
- Sprawdź, gdzie jest zawór główny wody.
- W aplikacji notatki lub w poradniku zapisz, ile wody wypijasz w ciągu dnia — to pomoże Ci kontrolować zapasy.

Przykład z konsekwencją:

Podczas huraganu Katrina (USA, 2005) tysiące ludzi miało dostęp do wody, ale nie wiedziało, że trzeba ją przegotować. W efekcie wielu zachorowało na choroby jelitowe.

Wniosek: Przegotowanie wody to prosty, ale ratujący życie krok. Warto zaopatrzyć się w butelki filtrujące, tabletki do uzdatniania wody lub samodzielnie nauczyć się tworzyć filtr.

ZADANIA:



Policz, ile szklanek wody pijesz w ciągu dnia. Spróbuj zebrać samodzielnie wodę do picia — z liści, rosy. Zapisz obok, jak dużo udało się zebrać.



Zrób „dziennik zużycia wody” — sprawdź licznik wodomierza rano i wieczorem.



Sprawdź w dokumentach gminy, gdzie znajduje się najbliższy punkt poboru wody w kryzysie.

Woda pitna stanowi mniej niż 3% wszystkich zasobów wody na Ziemi!



miejsce na zapiski

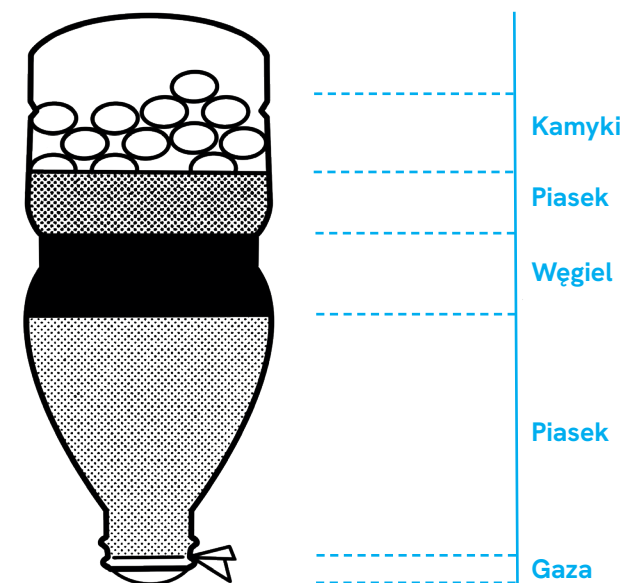
JAK UZYSKAĆ CZYSTĄ WODĘ?

Skąd wziąć wodę, gdy nie działa kran:

- Zbieraj deszczówkę (tylko do przegotowania).
- Rozpuść śnieg/lód (najpierw podgrzej, nie pij lodu i nie jedz śniegu bezpośrednio!).
- Woda z rzeki/stawu = zawsze przegotuj.

PROSTY FILTR DIY:

1. Plastikowa butelka z odciętym dnem.
2. Warstwy:
gaza → piasek → węgiel drzewny → piasek → kamyki
3. Powoli przelej wodę.
4. Potem zagotuj — dopiero wtedy nadaje się do picia!



Przykład z konsekwencją:

W Indiach (2011) po powodzi setki osób piły wodę z rzeki. Wystarczyło przelać wodę przez kawałek czystej tkaniny, aby zatrzymać larwy pasożytów — a to mogło uchronić tysiące ludzi przed cholerą.

Wniosek: Nawet „banał” jak kawałek bawełny zmniejsza ryzyko chorób.

W starożytnym Egipcie wodę filtrowano przez worki lniane.

ZADANIA:



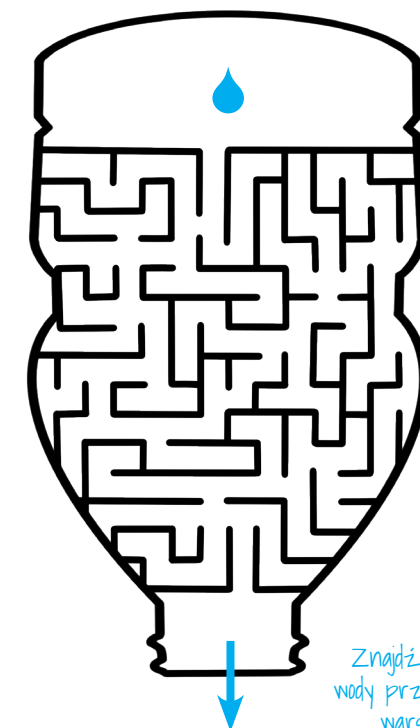
Spróbuj z kimś starszym wykonać filtr do wody.



Zrób filtr w praktyce i porównaj wodę przed i po.



Sprawdź ceny filtrów turystycznych i tabletek do uzdatniania wody — czy DIY to dobra alternatywa?



Znajdź drogę kropli wody przez wszystkie warstwy filtra.

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Zasady bezpieczeństwa nad wodą:

- **Dwie osoby w wodzie** — Pływaj zawsze z kimś.
- **Ratownik/plaża z flagą** — Korzystaj z plaż strzeżonych, słuchaj ratowników.
- **Kamizelka** — Zakładaj kamizelkę na łódce, kajaku i SUP-ie.
- **Skok na główkę** — Nie skacz na główkę w nieznanym miejscu.
- **Alkohol i jedzenie** — Nie pływaj po jedzeniu ani pod wpływem alkoholu/narkotyków.
- **Sily** — Nie przeceniaj swoich sił – nawet dobry pływak może wpaść w tarapaty. Jeśli pływasz w akwenie otwartym (jezioro, morze) weź ze sobą sprzęt asekuracyjny, może być to boja.

Tonąca osoba nie zawsze krzyczy — czasem wygląda spokojnie. Warto wiedzieć, na co zwracać uwagę i jak reagować:

Sygnaly ostrzegawcze:

- Ręce wyrzucane pionowo lub poruszające się bezwładnie w wodzie.
- Twarz uniesiona do góry, czasem bez widocznej mimiki.
- Brak ruchu nóg lub chaotyczne, płytkie kopnięcia.
- Osoba utrzymuje się w wodzie tylko częściowo – np. głowa i ramiona na powierzchni.
- Nie reaguje na wołanie o pomoc.
- Strach i przerażenie w oczach.

POWÓDŹ



Co robić podczas powodzi:

- Zawsze wykonuj polecenia służb!
- Nie narażaj siebie i innych, opóźniając ewakuację
- Wiele osób przecenia swoje możliwości, a ponowne wysłanie ekip ratunkowych w pogorszonych warunkach naraża wszystkich.
- Uciekaj na wyżej położony teren.
- Nie przechodź przez wodę — nurt jest zdradliwy.
- Wyłącz prąd i gaz w domu.
- Zabezpiecz dokumenty i leki.
- Wywieś flagę o odpowiednim kolorze.



Potrzeba ewakuacji



Potrzeba pomocy medycznej



Potrzeba żywności i wody

UTONIĘCIA OSÓB NIELETNICH W 2025 ROKU

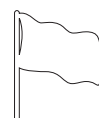
WIEK:	8 LAT	8-14 LAT	15-18 LAT
ILOŚĆ OSÓB:	1	3	23

UTONIĘCIA W 2025 ROKU

RODZAJ ZBIORNIKA:	JEZIORO	STAW
	112	73
	RZĘKA	MORZE
	121	18



Ratownik na stanowisku. Kąpiel zabroniona.



ratownik na stanowisku. Kąpiel dozwolona.



Brak flagi — nie ma ratownika na stanowisku.

Bezpieczeństwo nad wodą



PIERWSZA POMOC

BEZPIECZNY RATUNEK Z BRZEGU

- Nie wchodź do wody, jeśli nie jesteś przeszkolony — tonący może cię wciągnąć.
- Podaj tonącemu przedmiot: line, patyk, koło ratunkowe lub inny unoszący się.
- Uspokajaj poszkodowanego i instruuj, jak chwycić przedmiot.

PO WYDOBYCIU Z BRZEGU

- Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny i czy oddycha.
- Udrożnij drogi oddechowe.
- Wykonaj 5 oddechów ratunkowych, po 1 sekundzie każdy, obserwując uniesienie klatki piersiowej.

NUMER

601 100 100
(ALARMOWY NAD WODĄ)



Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
w Zawierciu



ZADANIA:



„Sucha droga” — narysuj trasę do najbliższego wysokiego miejsca. Sprawdź, jak szybko potrafisz się spakować i tam dotrzeć. Zaangażuj kolegów, rodzeństwo lub rodziców.



„Mapa powodziowa” — sprawdź, czy Twoja miejscowość leży w strefie zagrożenia.



Przygotuj pakiet dokumentów do szybkiej ewakuacji. Ważne dokumenty zabezpiecz zeskanowane online lub w formie zdjęć prześlij e-mailem.

CHECKLISTA „Co zabrać w razie ewakuacji powodziowej”

DOKUMENTY I PIENIĄDZE

- ☐ Dowód osobisty/legitymacja szkolna
- ☐ Ważne dokumenty (np. książeczka zdrowia)
- ☐ Gotówka

TELEFON I KOMUNIKACJA

- ☐ Telefon komórkowy
- ☐ Ładowarka/powerbank

JEDZENIE I PICIE

- ☐ Woda w butelce
- ☐ Proste jedzenie (batony, sucharki, konserwy)

UBRANIA

- ☐ Kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ Ciepła bluza
- ☐ Skarpetki i bielizna na zmianę
- ☐ Wygodne buty

HIGIENA

- ☐ Szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ Chusteczki higieniczne
- ☐ Mały ręcznik

APTECZKA OSOBISTA

- ☐ Leki, które muszą brać
- ☐ Plastry, bandaże

BEZPIECZEŃSTWO I ŚWIATŁO

- ☐ Latarka
- ☐ Zapasowe baterie
- Dodatkowe rzeczy:
- ☐ Ulubiona mata zabawka/książka
- ☐ Notatnik i długopis

NIEOBOWIĄZKOWE, ALE PRZYDATNE:

- ☐ Mała gra karciana/książeczka do kolorowania
- ☐ Radio na baterie
- ☐ Słuchawki do telefonu
- ☐ Mały plecak lub worek na rzeczy podręczne
- ☐ Maski ochronne lub chusta na twarz
- ☐ Płyn do dezynfekcji rąk
- ☐ Parasolka składana
- ☐ Rękawiczki (np. jesienią/zimą)
- ☐ Kieszonkowe jedzenie: orzechy, suszone owoce
- ☐ Ładowarka słoneczna/dodatkowy powerbank
- ☐ Adresy/numer telefonu zapisane na kartce
- ☐ Mały koc termiczny (folia NRC — „sreberko”)

POŻAR W DOMU

Co robić, gdy wybuchnie pożar:

- Uciekaj nisko przy podłodze — dym zbiera się u góry.
- Zastłoń usta i nos wilgotną tkaniną (koszulka, ręcznik). To filtruje dym i chłodzi powietrze.
- Nigdy nie chowaj się w szafie czy pod łóżkiem.
- Jeśli pali się ubranie: ZATRZYMAJ — POŁÓŻ — TURLAJ.
- Powiadom służby 112.

Co zrobić, gdy pali się elektronika?

Jeśli zwarcie w gniazdku spowodowało ogień:

- Nie gaś wodą! Grozi porażeniem.
- Odtłącz bezpieczniki/wyłącz główny prąd, jeśli możesz to zrobić bezpiecznie.
- Użyj gaśnicy proszkowej lub śniegowej.
- Jeśli nie masz gaśnicy — uciekaj i wezwij straż pożarną (998 lub 112).



Dym jest groźniejszy niż ogień — większość ofiar pożarów umiera z powodu zaciężenia, a nie płomieni.

Przykład z konsekwencją:

W wielu pożarach śmiertelnych w blokach ludzie otwierali gorące drzwi — wpuszczali wtedy płomień i dym.

Wniosek:

Sprawdź drzwi dłonią — gorące = NIE OTWIERAJ!



Czujnik dymu to niewielki wydatek — a może uratować życie

Ogień podwaja swoją siłę co 60 sekund — minuta może zdecydować o życiu.

CHŁODNA WODA! — NIE ZIMNA. NIE ODRYWAJ UBRANIA OD SKÓRY!



PIERWSZA POMOC - PRZY OPARZENIACH

- Schładzaj ranę — chłodną nie zimną wodą!
- Nie używaj lodu i bardzo zimnej wody.
- Usuń delikatnie biżuterię i ubranie. Nie odrywaj jeśli jest przyklejone do skóry.
- Wezwij pomoc, jeśli:
 - Oparzeniu uległo dziecko.
 - Oparzenia są rozległe i zajmują znaczną część ciała.
 - Możliwe oparzenie dróg oddechowych.
 - Oparzenia są na stopach, dłoniach lub kroczu.
- Ranę zabezpieczyć możemy jałowym gazikiem lub folią spożywczą — nie klei się do rany, a zabezpiecza przed infekcją.

GASZENIE I UCIECZKA

Jak gasić mały pożar:

- Zasypać piaskiem, ziemią.
- Gaśnica proszkowa — kierować w źródło ognia.
- Zastłonić płonący garnek pokrywką.

Czego NIE robić:

- Nie lej wody na palący się olej — to powoduje wybuch płomieni!



POŻAR W BLOKU:

Jeśli pożar jest na klatce schodowej:

- Nie otwieraj drzwi, jeśli na zewnątrz jest dym lub czujesz gorąco.
- Zostań w mieszkaniu, zadbaj o szczelność drzwi — zatkać szpary mokrą tkaniną.
- Wywieś coś jasnego przez okno (np. ręcznik), by strażacy wiedzieli, gdzie jesteś.
- Jeśli dym wchodzi przez okna — zamknij je i przesunij się w stronę pomieszczenia z balkonem lub oknem od strony podwórza.
- Nie używaj windy!

Przykład z konsekwencją:

W Polsce w 2020 r. setki pożarów kuchni zaczęły się od smażenia. Wiele osób próbowało gasić olej wodą — i ogień rozprzestrzenił się po kuchni.

Wniosek:

Zawsze użyj pokrywki albo gaśnicy pianowej.

Przykład:

Podczas pożaru w Katowicach w 1980 r. wiele osób straciło przytomność od dymu, zanim dotarły do nich płomienie.

Wniosek:

Mokra szmatka, kawałek ubrania na usta i nos to prosty trik, który może uratować życie.

CIĘKAWOSTKA EDUKACYJNA JAK POWSTAJE POŻAR ?



OGIEŃ POTRZEBUJE TRZECH RZECZY:

- Ciepła.
- Paliwa (np. drewna, tkaniny, gazu).
- Tłenu.

Usuwać jeden z tych elementów - GASIMY POŻAR!

Dlatego:

- Gaszenie piaskiem odcina tlen.
- Schładzanie wodą odbiera ciepło.
- Wyłączanie prądu odcina źródło energii.

ZADANIA:



„Zatrzymaj — Połóż — Turlaj” — Przeciwicz na zabawce, jak należy postępować, gdy zapali się ubranie. Pokaż, jak należy się zatrzymać, położyć na ziemi i turlać, by zgasić ogień



Zrób w domu próbę ewakuacji — ile czasu zajmie Ci ucieczka?



Przygotuj domowy plan ewakuacji (zaznacz drogi i wyjścia). Naucz każdego domownika gdzie odcina się zawory — gaz, woda.

Sprawdź w pokoju, czego można użyć jako maseczki dymowej.

DODATKOWE ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

Omów, dlaczego nie wolno chować się pod łóżkiem czy w szafie — strażacy muszą łatwo znaleźć dzieci.

Zapytaj dorosłych, gdzie są bezpieczniki i wszyscy przeciwiczcie ich wyłączanie.

ROZPALANIE OGNISKA

Jak rozpaść bezpieczne ognisko:

- Wybierz miejsce: piach, kamienie, daleko od drzew.
- Przygotuj 3 warstwy: rozpałka (sucha trawa, kora), drobne patyki, większe drewno.
- Nie używaj benzyny ani alkoholu!
- Nigdy nie zostawiaj ognia bez opieki.

Na świecie istnieją lasy, w których niektóre rośliny kiełkują dopiero po pożarze (np. sekwoje).

ZADANIA:



Znajdź 5 rzeczy w lesie, które mogłyby być rozpałką.



Rozpal małe ognisko pod opieką dorosłego.



Sprawdź przepisy — gdzie wolno rozpalać ogień.

Przykład z konsekwencją:

W Polsce co roku strażacy gaszą tysiące pożarów traw. Wielu ludzi myśli, że „wypalanie łąki” pomaga, a to niszczy zwierzęta i glebę.

Wniosek: Ogień w naturze, zawsze grozi katastrofą. Potrafi zniszczyć glebę i zabija zwierzęta.

GOTOWANIE W TERENIE

Jak gotować bez kuchni:

- Pieczenie na patyku — chlebek, kielbaska.
- Garnek na kamieniach nad ogniem.
- Kuchenska turystyczna lub menażka.



ZADANIA:



Narysuj swoje wymarzone ognisko z posiłkiem.



Przygotuj prosty posiłek na kuchence turystycznej.



Spakuj zestaw biwakowy i sprawdź, czy masz wszystko (garnek, menażka, zapalniczka, nóż).

Pierwsze „kuchonki polowe” pojawiły się już w armii Napoleona – żołnierze gotowali w metalowych menażkach.

Przykład z konsekwencją:

Na biwakach częstym błędem jest gotowanie w namiocie. Wystarczy mała iskra — i cały namiot staje w płomieniach.

Wniosek: Gotujemy tylko na zewnątrz!

CHECKLISTA „Ogień na biwaku /w terenie”

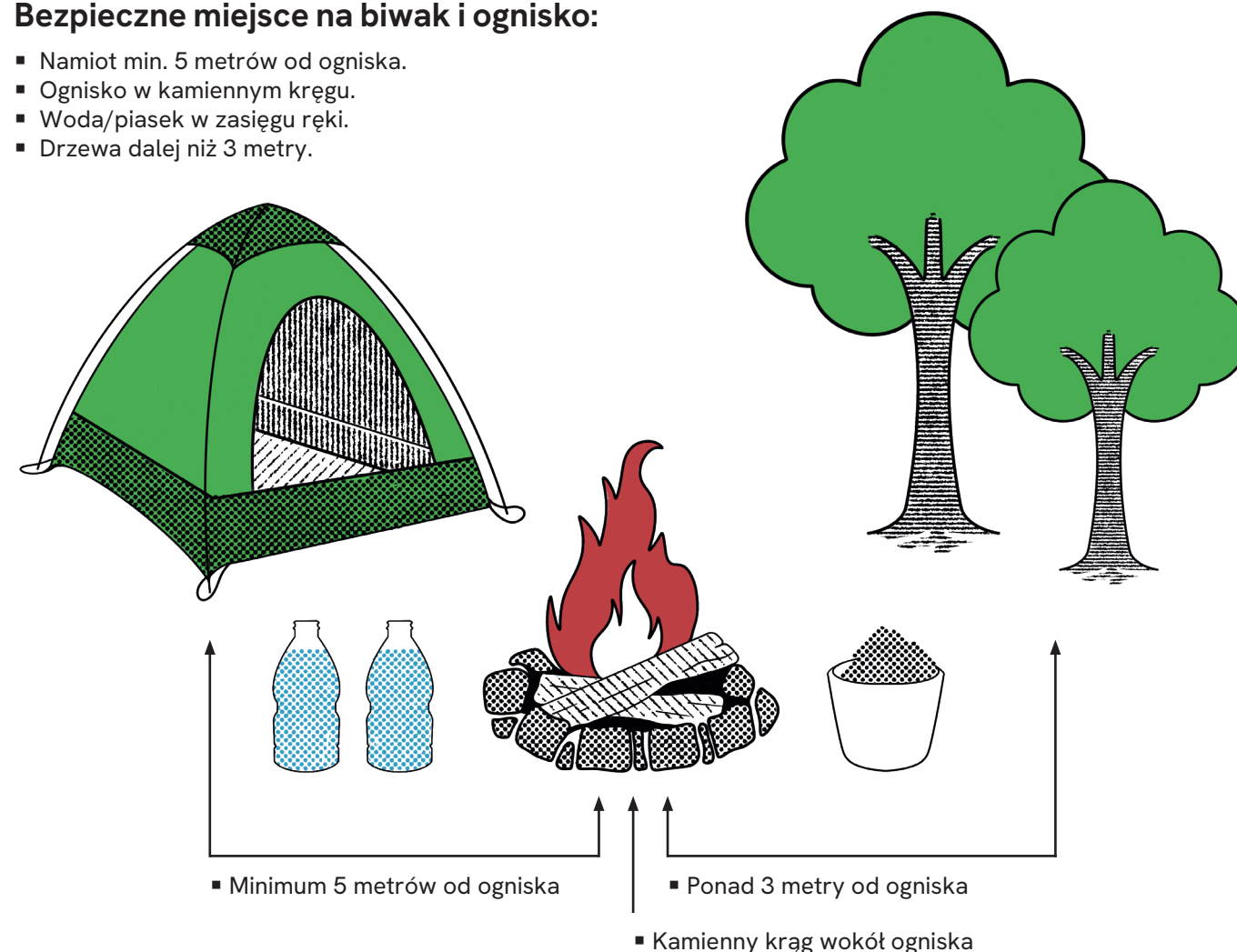
- ☐ Zapalniczka wodoszczelna (specjalne survivalowe) albo zapalniczka
- ☐ Krzesadło (firestarter) – działa nawet mokre, przydatne w deszczu
- ☐ Rozpałka – np. waciki nasączone woskiem, kostki do grilla, sucha kora brzoza
- ☐ Mały metalowy kubek lub garnek — do zagotowania wody nad ogniem
- ☐ Piasek lub butelka wody – do gaszenia ognia
- ☐ Latarka – ognisko nie zastąpi światła, gdy musisz się przemieścić

CHECKLISTA „Bezpieczeństwo pożarowe w domu”

- ☐ Czujnik dymu w każdym ważnym pomieszczeniu
- ☐ Gaśnica proszkowa (min. 1 kg) – w kuchni, garażu lub korytarzu
- ☐ Koc gaśniczy (przydatny do gaszenia garnka z olejem)
- ☐ Sprawne bezpieczniki i znajomość miejsca, gdzie są w domu
- ☐ Plan ewakuacji – zaznaczone wyjścia, punkt spotkań na zewnątrz
- ☐ Numer alarmowy 112 zapisany i znany wszystkim domownikom
- ☐ Regularne ćwiczenia „co robić w razie pożaru” – raz na kilka miesięcy

Bezpieczne miejsce na biwak i ognisko:

- Namiot min. 5 metrów od ogniska.
- Ognisko w kamiennym kręgu.
- Woda/piasek w zasięgu ręki.
- Drzewa dalej niż 3 metry.



LAS I PRZYRODA

ZGUBIŁEM SIĘ

Zgubiłeś się? Zrób to tak!

- STOP! — Stań spokojnie. Panika odbiera energię i orientację.
- Szukaj punktów orientacyjnych — rzeka, droga, stęp, charakterystyczny kamień. Zapamiętaj miejsce.
- Sprawdź mapę offline lub latarkę — telefon działa, nawet bez internetu.
- Nie krzycz non-stop — oszczędzaj głos i siły.
- Gwizdkiem raz na godzinę — 6 krótkich gwizdów w minutę, przerwa, powtarzaj. Ratownicy usłyszą Cię szybciej.
- Zostawiaj ślady ratownikom np. na korze drzew zawiąż opaskę na gałęzi.
- Zainstaluj aplikację „Ratunek” (działa offline i pokazuje współrzędne). Zawsze bądź gotowy na sytuację kryzysową.

W lesie często lepiej zostać w jednym miejscu — ratownicy szybciej Cię znajdą, niż gdybyś chodził w kółko. Zatrzymanie się i pozostanie w jednym miejscu pomaga zaoszczędzić siły.

LEŚNY SAVOIR VIVRE:

- Trzymaj psa na smyczy
- Nie zostawiaj śmieci

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Dopisz więcej
swoich zasad!

ZADANIA:



Naucz się wołać SOS gwizdkiem (3 krótkie dźwięki).



Narysuj z pamięci mapę drogi ze szkoły do domu — pomoże Ci w przyszłości zorientować się w terenie.



Zainstaluj aplikację „Ratunek” (działa offline i pokazuje współrzędne). Zawsze bądź gotowy na sytuację kryzysową.

Przykład z konsekwencją:

W Tatrach ratownicy TOPR podkreślają, że większość akcji opóźnia się, ponieważ turyści w panice zaczynają chodzić zamiast spokojnie czekać w jednym miejscu.

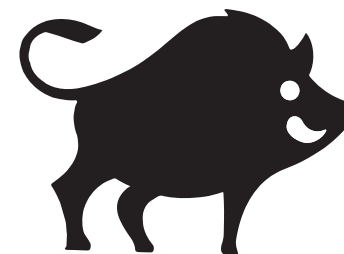
Wniosek: Zatrzymanie się to prosta decyzja, która ratuje siły i życie.



WILKI

- Zachowaj spokój — nie uciekaj gwałtownie.
- Stań spokojnie i wycofuj się powoli.
- Jeśli spacerujesz w rejonie, gdzie widziano wilki — miej włączone radio lub głośno rozmawiaj.
- Psy zawsze prowadź na smyczy lub trzymaj w bezpiecznym kocy.
- Nie dokarmiaj dzikich zwierząt ani nie zostawiaj resztek jedzenia.
- Jeśli wilk podejdzie zbyt blisko — zrób hałas, machaj rękami, rzuć przedmiot, by go odstraszyć.
- Każde pojawienie się wilka w pobliżu domostw zgłaszaj do leśniczego lub RDOŚ.

ZWIERZĘTA



DZIKI

- Zachowaj spokój, nie uciekaj gwałtownie.
- Uwaga na lochę z młodymi — nigdy nie zbliżaj się do młodych dzików.
- Oddalaj się powoli i cicho.
- Jeśli widzisz dzika z młodymi, zwracaj powoli i z daleka. Poproś innych, aby zostali razem — siła grupy zwiększa bezpieczeństwo.

PSY

- Stań spokojnie, nie uciekaj — bieganie może sprowokować psa.
- W razie ataku: stań bokiem, chroń głowę rękami, użyj plecaka lub kurtki jako tarczy.
- Nie głośzcz obcych psów ani nie zaczepiaj ich.
- Jeśli pies podbiega i szczeka — mów do niego spokojnym, stanowczym głosem („Stój!”, „Wracaj!”).

ŻMIJE

- Nie dotykaj, obejdz z boku.
- Możesz delikatnie użyć patyka, aby się oddalić.
- Preferują słoneczne miejsca — uważaj na kamienie i polany.
- Jeśli zostaniesz ukąszony — zachowaj spokój i natychmiast wezwij pomoc (112).
- Nie wysysaj jadu.

KLESZCZE

- Usuń pęsetą i zdezynfekuj miejsce.
- Sprawdź ciało po powrocie z lasu lub łąki.
- Nie zwlekaj z wyciąganiem — ważne aby zrobić to szybko i bezpiecznie.
- Zapisz datę ukąszenia i obserwuj miejsce — jeśli pojawi się rumień, zgłoś się do lekarza.

PSZCZOŁY I OSY

- Nie machaj rękami — odejść powoli od gniazda.
- Obserwuj reakcję po użądleniu i w razie problemów dzwoń po pomoc.
- Nie próbuj wyjmować żądła ręką!
- Po użądleniu przyłóż zimny okład — zmniejsza ból i obrzęk.

W Polsce najbardziej niebezpieczne dla ludzi są... pszczoły i osy — powodują najwięcej hospitalizacji po ukąszeniach.

Uważaj na owady, które mogą wpaść do napoju! Pij przez słomkę, aby nie połknąć pszczoły lub osy!

Przykład z konsekwencją:

Na osiedlach, gdzie mieszkańcy zostawiali resztki obok śmietników, dziki zaczęły codziennie podchodzić pod bloki. Doszło do ataków na ludzi i psy.

Wniosek: Niezabezpieczone odpady przyciągają zwierzęta i zwiększają ryzyko niebezpiecznych spotkań.

ZADANIA:



Porozmawiaj z rodzicami o alergiach na użądlenia owadów — dowiedz się, na co trzeba uważać w lesie.



Spróbuj usztywnić skręconą kostkę (bandaż plus survivalowe narzędzie np. patyk).



Zrób mini apteczkę na wycieczkę — zanotuj, co zawsze powinien mieć przy sobie (plastry, bandaże, płyn dezynfekcyjny, pinceta, środek przeciwukąszeniowy).

JEDZENIE W LESIE

Co można jeść, a czego nie:

- **Bezpieczne:** maliny, jeżyny, borówki, poziomki, dzika róża — zjadaj tylko te, które znasz na pewno.
- **Niebezpieczne:** wilcza jagoda, cis, konwalia, bieleń, muchomor — nie próbuj ich nawet dotykać.
- **Zasada 100% pewności:** jeśli nie rozpoznasz rośliny — NIE JEDZ.

Kaloryczność i energia:

- Grzyby: tylko ok. 20-30 kcal/100 g → prawie nie dają energii, są dodatkiem smakowym.
- Jagody i owoce leśne: 30-60 kcal/100 g → trochę energii, ale głównie witaminy i cukier.
- Wniosek: las nie zapewni dużo kalorii — owoce i grzyby to bardziej przekąska niż źródło sytości.

Higiena i bezpieczeństwo:

- Bąblowica — pasożyt przenoszony przez lisy, może być na nieumytych owocach (np. jagodach). Zawsze myj owoce przed zjedzeniem!
- Sanepid — zebrane grzyby można zanieść do sanepidu, gdzie grzyboznawca sprawdzi, czy są jadalne. Nie kupuj na targowiskach grzybów bez takiego certyfikatu.



państwowa inspekcja
sanitarna w Zawierciu

Czosnek niedźwiedzi
i konwalia wyglądają po-
dobnie — wiele osób się
zatrulo, bo pomyliło liście.

Przykład z konsekwencją:

Każdego roku w Polsce kilkadziesiąt osób trafia do szpitala po zjedzeniu trujących jagód lub grzybów.

Wniosek: Pokazanie roślin dorostemu to naj-
prostszy sposób na uniknięcie tragedii.

NUMER

Ośrodek zatruc
42 631 47 24
(czynny całą dobę)

NUMER

112
(W RAZIE ZGUBIENIA)

W dawnych czasach pasterze w górach
zabierali na całodniowy wypas owce suszone
sery, chleb i wodę w bukłaku — proste, ka-
loryczne i lekkie. To prawie taki sam zestaw,
jaki dziś warto mieć w survivalowym plecaku.

CHECKLISTA „Plecak na wędrowkę do lasu” (jedzenie)

- ☐ Butelka wody (min. 0,5-1 l)
- ☐ Kanapki lub wrap w szczelnym pudełku
- ☐ Suszone owoce (rodzynki, morele, daktyl)
- ☐ Orzechy lub migdały (mała paczka — dużo kalorii)
- ☐ Baton energetyczny lub mus owocowy w tubce
- ☐ Jabłko lub banan (łatwe do zjedzenia)
- ☐ Termos z herbatą lub kakao w chłodniejsze dni

Co ty byś spakował do swojego plecaka?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ZADANIA:



„Zdjęcia z lasu” — obejrzyj zdjęcia roślin i owo-
ców (np. maliny, wilcza jagoda, borówka, kon-
walia). W domu zdecyduj, które są jadalne,
a które trujące.



„Pakowanie plecaka” — przygotuj listę jedze-
nia na całodniową wycieczkę do lasu. Sprawdź,
co się szybko psuje, a co wytrzyma cały dzień
(np. kanapka, orzechy, suszone owoce, woda).



„Survivalowe zapasy” — spróbuj w domu wy-
suszyć owoce (jabłka, śliwki) albo mięso w pie-
karniku/suszarce. Zrób małą paczkę, którą moż-
na zabrać w teren jako awaryjną porcję energii.

NOC I ORIENTACJA W LESIE

Jak przetrwać noc:

- Znajdź suche miejsce osłonięte od wiatru.
- Odizoluj się od ziemi (gałęzie, kurtka).
- Jeśli masz folię NRC, użyj jako koca — odbija 80% ciepła.

Orientacja w terenie:

- Wschód słońca = kierunek wschodni. Zachód słońca = kierunek zachodni.
- Mech częściej rośnie po stronie północnej.
- Telefon: kompas i mapy offline (pobrane wcześniej).

Zegarek jako kompas:

- **Krok 1:** skieruj wskazówkę godzinową zegarka w stro-
nę słońca.
- **Krok 2:**
Czas zimowy: południe leży w połowie kąta między
wskazówką godzinową a cyfrą 12.
Czas letni: południe leży w połowie kąta między wska-
zówką godzinową a cyfrą 13 (czyli „1” na tarczy).
- **Krok 3:** kierunek przeciwny do południa to północ.

Inne wskazówki:

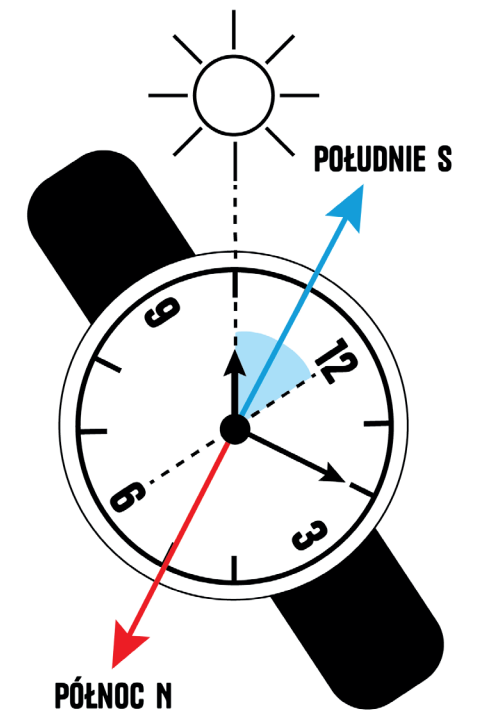
- **Gwiazda Polarna** (nocą) wskazuje północ — znajdziesz ją,
przedłużając linię dwóch skrajnych gwiazd Wielkiego Wozu.
- **Telefon** z pobranymi wcześniej mapami offline i kom-
pasem to dodatkowa pomoc w terenie.
- **Nie polegaj jednak tylko na baterii** — natura daje
własne wskazówki.
- **Mapa papierowa** — naucz się z niej korzystać.

Narysuj mapę swojej okolicy:
— Oznacz północ.

Przykład z konsekwencją:

Wielu turystów zginęło w lasach Amazonii, bo
w nocy wędrowali na oślep.

Wniosek: Noc = zatrzymaj się, rano łatwiej
wrócić do drogi.



ZADANIA:



Zbuduj w ogrodzie „gniazdko” z liści.



Znajdź drogę do północy z pomocą kompasu
— przejdź trasę z mapą.



Przygotuj w domu mały zestaw na noc poza
domem (folia, latarka, woda) — może biwak
w ogrodzie?

ŻYWIOŁY I KRYZYSY BLACK OUT (BRAK PRĄDU)

Co robić podczas awarii prądu:

- **Znajdź latarkę** — nie używaj świeczek przy firankach ani w pobliżu łatwopalnych materiałów.
- **Odtłącz wtyczki** — chronisz sprzęt przed przepięciem i awarią elektroniki.
- **Lodówkę i zamrażarkę trzymaj zamknięte** — jedzenie zachowa świeżość dłużej.
- **Oszczędzaj baterię w telefonie** — używaj go tylko w razie potrzeby, wyłącz aplikacje, które nie są niezbędne.

Masz kuchenkę tylko na prąd?

Warto zaopatrzyć się w turystyczną na gaz.

Włóż do zamrażarki plastikowy kubek z wodą i monetą na górę — jeśli moneta po awarii prądu spadnie na dno, znaczy że jedzenie się rozmroziło i nie jest już bezpieczne.

ZADANIA:



Znajdź w domu latarkę i sprawdź, czy działa. Znajdź określone przedmioty, korzystając tylko z latarki.



Przygotuj plan dnia bez prądu. Sprawdź, ile wytrwasz.



Sprawdź, czy masz w domu naładowany powerbank, zapas baterii lub ładowarkę solarną. Zrób listę przydatnych rzeczy.

DODATKOWE ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

Zaproponuj rodzinie wspólne ćwiczenie: wyłącz prąd w domu na godzinę i sprawdź, jak sobie poradzicie.

CHECKLISTA „Zestaw na blackout”

ŚWIATŁO

- ☐ Latarki + zapasowe baterie
- ☐ Świece/lampy naftowe/lampy solarne
- ☐ Zapałki/zapałniczka

ŻYWNOŚĆ I WODA

- ☐ Minimum 3 dni zapasu jedzenia (konserwy/suche produkty)
- ☐ Woda pitna (min. 3 litry na osobę/dzień)
- ☐ Termos
- ☐ Menażka do podgrzewania

ENERGIA I ŁĄCZNOŚĆ

- ☐ Powerbanki
- ☐ Radio na baterie/dynamo
- ☐ Ładowarki solarne

BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE

- ☐ Apteczka pierwszej pomocy
- ☐ Leki przyjmowane na stałe
- ☐ Środki higieniczne (chusteczki, płyn do dezynfekcji)

KOMFORT I CIEPŁO

- ☐ Koce, śpiwory, dodatkowe ubrania
- ☐ Kuchenka turystyczna/mała butla gazowa
- ☐ Worki na śmieci

ORGANIZACJA I PLAN

- ☐ Spis numerów alarmowych
- ☐ Gotówka
- ☐ Ustalone miejsce spotkania

Największy blackout w Europie miał miejsce w 2006 r. — ponad 15 milionów ludzi w 7 krajach zostało bez prądu przez kilka dni. Ważne jest, by mieć zaplanowane, jak radzić sobie w takim przypadku.

Przykład z konsekwencją:

Polsce (2008) podczas wielkiej awarii prądu w wyniku częstego otwierania lodówek, wiele rodzin musiało wyrzucić zapasy żywności, które się zepsuły.

Wniosek: Nie otwieraj lodówki bez potrzeby — chłód utrzyma się dłużej, a jedzenie nie zepsuje się tak szybko.

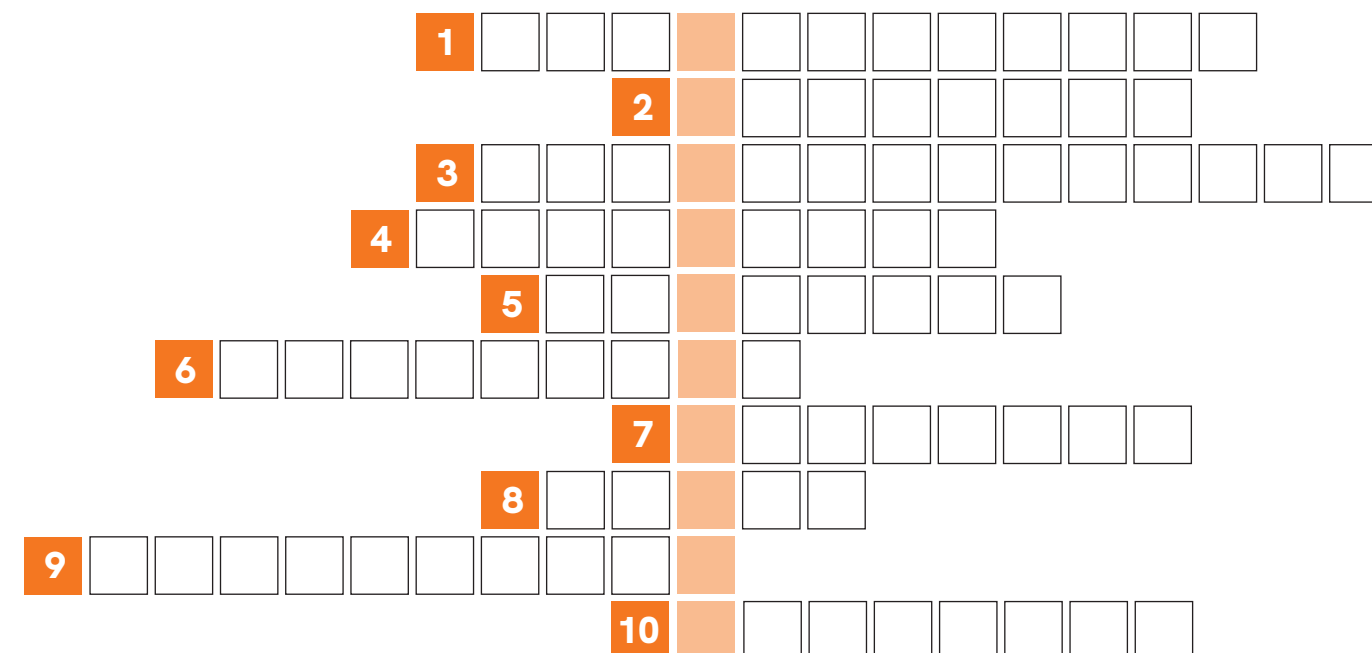
ZIMNO (HIPOTERMIA)

Jak się ogrzać:

- Ubranie warstwowe — „na cebulkę”. Zapewnia lepszą izolację ciepła. W przypadku hipotermii ubranie „na cebulkę” jest kluczowe.
- Chroń głowę i dłonie. Utrata ciepła przez nie jest bardzo szybka.
- Izoluj się od ziemi (gałęzie, kurtka). Ziemia odbiera ciepło, więc trzeba się od niej izolować, np. poprzez ułożenie gałęzi pod sobą.
- Ruch = ciepło, ale unikaj przemęczenia. Zbyt duży wysiłek może pogłębić wychłodzenie.
- Ogrzewacze chemiczne do rąk i stóp — aktywuje się je poprzez łamanie, potrząsanie lub wystawienie na powietrze. Zawsze trzymaj w plecaku, przy zimowych wycieczkach.

KRZYŻÓWKA:

1. Mówimy że (...) — gdy temperatura ciała spada poniżej normy.
2. (...) — To element, o którym musimy pamiętać, by oddzielić poszkodowanego od zimnego podłoża, aby nie tracił ciepła.
3. Co sprawdzamy najpierw, zanim zaczniemy pomagać poszkodowanemu?
4. Jakim urządzeniem mierzymy temperaturę ciała?
5. Tam powinny być wszystkie nasze opatrunki.
6. Co zakładamy na ranę, żeby zatrzymać krwawienie i chronić ją przed zabrudzeniem?
7. Kto jest przeszkolony do udzielania pierwszej pomocy?
8. Co chcemy zapewnić komuś rannemu lub choremu?
9. Co zakładamy na rękę, żeby chronić siebie i poszkodowanego przed zakażeniem?
10. Jak nazywa się pojazd, który przyjeżdża, by zabrać poszkodowanego do szpitala?



Już przy 35°C temperatury ciała zaczyna się hipotermia. Pamiętaj, że hipotermia może pojawić się szybciej, jeśli jesteś mokry lub przebywasz w silnym wietrze.

Przykład z konsekwencją:

W Beskidach turysta usiadł „na chwilę” na śniegu. Po godzinie nie mógł wstać z powodu wychłodzenia.

Wniosek: Nigdy nie siadaj bez izolacji od podłoża, nawet na chwilę. Wychłodzenie następuje szybko.

ZADANIA:



Ubierz się na cebulkę w 2 minuty.



Sprawdź, które materiały najlepiej izolują (gazeta, koc, folia NRC).



Spakuj „zestaw antyzimno” — czapka, rękawiczki, folia NRC.

CIEPŁO (UDAR SŁONECZNY)

Jak chronić się przed słońcem:

- Noś nakrycie głowy. Chroni to głównie prze przegrzaniem bardziej.
- Pij regularnie wodę. Utrzymuj nawodnienie, aby zapobiec odwodnieniu.
- Szukaj cienia w południe. Upał jest najbardziej niebezpieczny od 11:00 do 15:00.
- Unikaj wysiłku między 11:00 a 15:00. W tym czasie występuje najwyższa temperatura i intensywność słońca.

Przykład z konsekwencją:

Na festiwalu w Kostrzynie (2019) kilkadziesiąt osób trafiło do szpitala — zapomnieli o nakryciu głowy i wodzie.

Wniosek: Czapka i butelka wody to najlepsza ochrona przed udarem słonecznym.

ZADANIA:



Zrób czapkę z koszulki.



Prowadź „słoneczny dziennik” — notuj temperatury i godziny największego upału.



Sprawdź, ile wody wypijasz w ciągu dnia. Pamiętaj, aby pić regularnie, zwłaszcza latem.

Udar słoneczny może wystąpić nawet w cieniu, jeśli jest wysoka temperatura i wilgotność. Pamiętaj, że nie tylko w pełnym słońcu można doznać udaru!

BURZA, WICHURA

Burza:

- Schowaj się w budynku lub samochodzie. Unikaj otwartych przestrzeni.
- Nie stój pod drzewem! Może to być niebezpieczne, gdyż pioruny najczęściej uderzają w najwyższy punkt.
- Wyłącz telefon, odłącz elektronikę. Piorun może uszkodzić sprzęt, dlatego warto go odłączyć.

Wichura:

- Zostań w środku. Wichura może wyrządzić poważne szkody, więc najlepiej schować się w pomieszczeniu.
- Nie podchodź do okien. Wysokie ciśnienie może rozbić szybę.
- Unikaj linii energetycznych. Zerwane linie mogą powodować porażenia prądem.

Piorun ma temperaturę wyższą niż powierzchnia Słońca (ok. 30 tys. °C).



ZADANIA:



Wskaż 3 bezpieczne miejsca w domu podczas burzy.



Spakuj plecak awaryjny na 24h.



Sprawdź, czy znasz drogi ewakuacyjne w swojej okolicy.

EWAKUACJA

Kiedy może być potrzebna ewakuacja:

- W szkole: ewakuacja jest konieczna w przypadku pożaru, powodzi, zagrożenia gazem, zamachów lub innych sytuacjach kryzysowych.
- W domu: ewakuacja może być konieczna w przypadku pożaru, awarii gazu, ataku chemicznego, awarii prądu, powodzi lub innych nagłych wypadków.
- Na zewnątrz: w sytuacjach kryzysowych, jak: wojna, terroryzm, wielka burza, wypadki masowe.

Zasady ewakuacji:

1. Zachowaj spokój — w sytuacjach kryzysowych spokój i rozsądek są najważniejsze.
2. Słuchaj nauczycieli i ratowników. W szkołach są przygotowane plany ewakuacyjne.
3. Znajdź punkt zbiórki. W każdej szkole, budynku publicznym i domu powinno być ustalone miejsce, gdzie należy się spotkać.
4. Bądź gotowy. Szybka ewakuacja wymaga planu — przygotuj plecak z najważniejszymi rzeczami. Pamiętaj, że konserwy są bezpiecznym jedzeniem, ale ciężkim.



CHECKLISTA „Mój plecak awaryjny”

NARZĘDZIA I ŚWIATŁO

- ☐ Czołówka lub mała latarka chemiczna
- ☐ Multitool/szczyryk
- ☐ Taśma Izolacyjna
- ☐ Zapasowy kabel USB

PRZEKĄSKI I PRZYPORY

- ☐ Batony energetyczne
- ☐ Suszone owoce
- ☐ Łyżkowidelec

OCHRONA I KOMFORT

- ☐ Peleryna lub folia termiczna
- ☐ Rękawiczki i czapka
- ☐ Mała poduszka/dmuchany materac

INFORMACJE I BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Notatnik + długopis
- ☐ Kopia dokumentów w wodoodpornej kopercie
- ☐ Lista alergii i przyjmowanych leków

DOPISZ SVOJE WAŻNE POZYCJE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



ALARM! CO OZNACZAJĄ SYRENY ?

W Polsce funkcjonują dwa ważne sygnały alarmowe. Musisz je znać!

1. OGŁOSZENIE ALARMU

CO SŁYCHAĆ?

- Trzy minuty modulowanego dźwięku (zmieniającego się) — wyje i faluje.

CO ROBIĆ?

- Wejdź do budynku.
- Włącz radio, telewizję lub telefon — słuchaj, co mówią służby.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami.

2. ODWOŁANIE ALARMU

CO SŁYCHAĆ?

- Trzy minuty ciągłego, jednostajnego dźwięku — nie zmienia się, tylko wyje równo.

CO ROBIĆ?

- Posłuchaj komunikatu (np. „Uwaga! Odwołuję alarm!”).
- Niebezpieczeństwo minęło — możesz wrócić do normalnych zajęć.

ZAPAMIĘTAJ!

- Gdy usłyszysz syrenę — zatrzymaj się, posłuchaj i sprawdź, co się dzieje!
- Informacje znajdziesz w radiu, telewizji lub internecie.
- Twoje bezpieczeństwo zależy od tego, jak szybko i dobrze zareagujesz!

ZACHOWANIE I NIESIENIE
POMOCY W SYTUACJACH
KRYZYSOWYCH
Stowarzyszenie Polska – Świat



Przykład z konsekwencją:

W wyniku ataku terrorystycznego w 2017 roku w jednym z europejskich miast, sprawne przeprowadzenie ewakuacji uratowało życie tysiącom osób. Z kolei osoby, które nie wiedziały, co zrobić, działały chaotycznie, co opóźniło pomoc.

Wniosek: Przygotowanie do ewakuacji w szkole, domu i w innych miejscach zwiększa szanse na szybkie i bezpieczne dotarcie do schronienia.



Izabela Sadowska

Prezes Fundacji Edukujesz — Ratujesz

Prawnik i społecznik z wieloletnim doświadczeniem w działaniach na rzecz bezpieczeństwa, edukacji i integracji społecznej. W swojej pracy łączy wiedzę prawniczą z praktycznym podejściem do pomagania ludziom oraz budowania odporności lokalnych społeczności na współczesne kryzysy — zarówno technologiczne, jak i społeczne.

Jako Prezes Zarządu Fundacji Edukujesz-Ratujesz kieruje projektami edukacyjnymi, które uczą, jak reagować w sytuacjach zagrożenia, jak pomagać innym i jak rozwijać odpowiedzialne postawy obywatelskie. Fundacja od lat realizuje działania w zakresie edukacji w ruchu drogowym, bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, pierwszej pomocy, profilaktyki społecznej oraz edukacji cyfrowej. Jej misją jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim kształtowanie świadomości, że odpowiedzialność i współpraca są fundamentem silnej wspólnoty.

Poradnik „Nie ma internetu — Poradnik survivalowy” powstał jako część tej misji — z potrzeby wzmacniania lokalnych społeczności i przygotowania ich na sytuacje kryzysowe. To praktyczny przewodnik pokazujący, jak radzić sobie bez dostępu do technologii, jak działać wspólnie i jak dbać o bezpieczeństwo własne oraz innych.

Działalność Fundacji Edukujesz-Ratujesz to przede wszystkim codzienna praca z ludźmi i dla ludzi — edukacja, wsparcie, budowanie świadomości i zaufania. To inicjatywy, które uczą, że wiedza, empatia i współpraca potrafią realnie zmieniać rzeczywistość oraz dawać poczucie bezpieczeństwa — nawet w najtrudniejszych momentach.