

**Pomorski Ośrodek
Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku**



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego



PREWENCJA TERRORYSTYCZNA

opracowanie na podstawie kampanii społecznej 4U!

Uważaj **U**ciekaj **U**kryj się **U**daremnij atak

Słupsk 2024

Wstęp

W obliczu współczesnych zagrożeń, takich jak kryzysy społeczne, klęski żywiołowe czy akty terrorystyczne, kluczowe znaczenie ma przygotowanie i umiejętność reagowania na nietypowe i niebezpieczne sytuacje. Chociaż wielu z nas może uważać takie wydarzenia za mało prawdopodobne, rzeczywistość pokazuje, że czujność i odpowiednie przygotowanie mogą ocalić życie. Niniejszy poradnik został stworzony z myślą o tym, aby wyposażać Cię w niezbędną wiedzę i narzędzia, które pozwolą lepiej zadbać o swoje bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo Twoich bliskich.

Znajdziesz tutaj praktyczne wskazówki, jak rozpoznawać nietypowe zachowania mogące świadczyć o zagrożeniu oraz jak odpowiednio reagować w trudnych sytuacjach.

Dowiesz się, jak przygotować domowe schronienie na wypadek nagłych zdarzeń, co spakować do plecaka ewakuacyjnego oraz jakie zapasy warto zgromadzić w domu, aby być gotowym na sytuacje kryzysowe. Właściwa organizacja może znacznie podnieść poziom Twojego komfortu i poczucia bezpieczeństwa w obliczu nieprzewidywalnych okoliczności.

Jednym z głównych elementów prewencji jest świadomość otaczającego nas świata. Warto zwrócić uwagę na nietypowe zachowania ludzi lub zdarzenia, które mogą budzić podejrzenia – takie jak pozostawione bez opieki przedmioty, dziwne zachowanie w miejscach publicznych czy nieoczekiwane przerwy w funkcjonowaniu kluczowych instytucji. Nauka obserwacji i reagowania w takich przypadkach może odegrać kluczową rolę w zapobieganiu zagrożeniom.

Poradnik nie tylko wskazuje, co robić w sytuacjach kryzysowych, ale także podpowiada, jak przygotować się na nie wcześniej. Posiadanie planu ewakuacji, znajomość numerów alarmowych, takich jak 112, czy nawet proste kroki, jak ładowanie telefonu i regularne sprawdzanie zapasów, mogą znacząco wpłynąć na skuteczność Twojego działania. Wskazówki zawarte w tym przewodniku są dostosowane do różnych scenariuszy, dzięki czemu możesz być przygotowany na różne rodzaje sytuacji awaryjnych.

Pamiętaj, że bezpieczeństwo to wspólna odpowiedzialność. Dbaj o siebie, swoich bliskich i bądź wsparciem dla swojej społeczności. Działaj z rozwagą, nie bądź obojętny na zagrożenia i zawsze ufaj swoim przeczuciom – mogą one być kluczowe w podjęciu właściwych decyzji. Razem możemy stworzyć świat bardziej odporny na wyzwania, jakie niesie ze sobą współczesność.

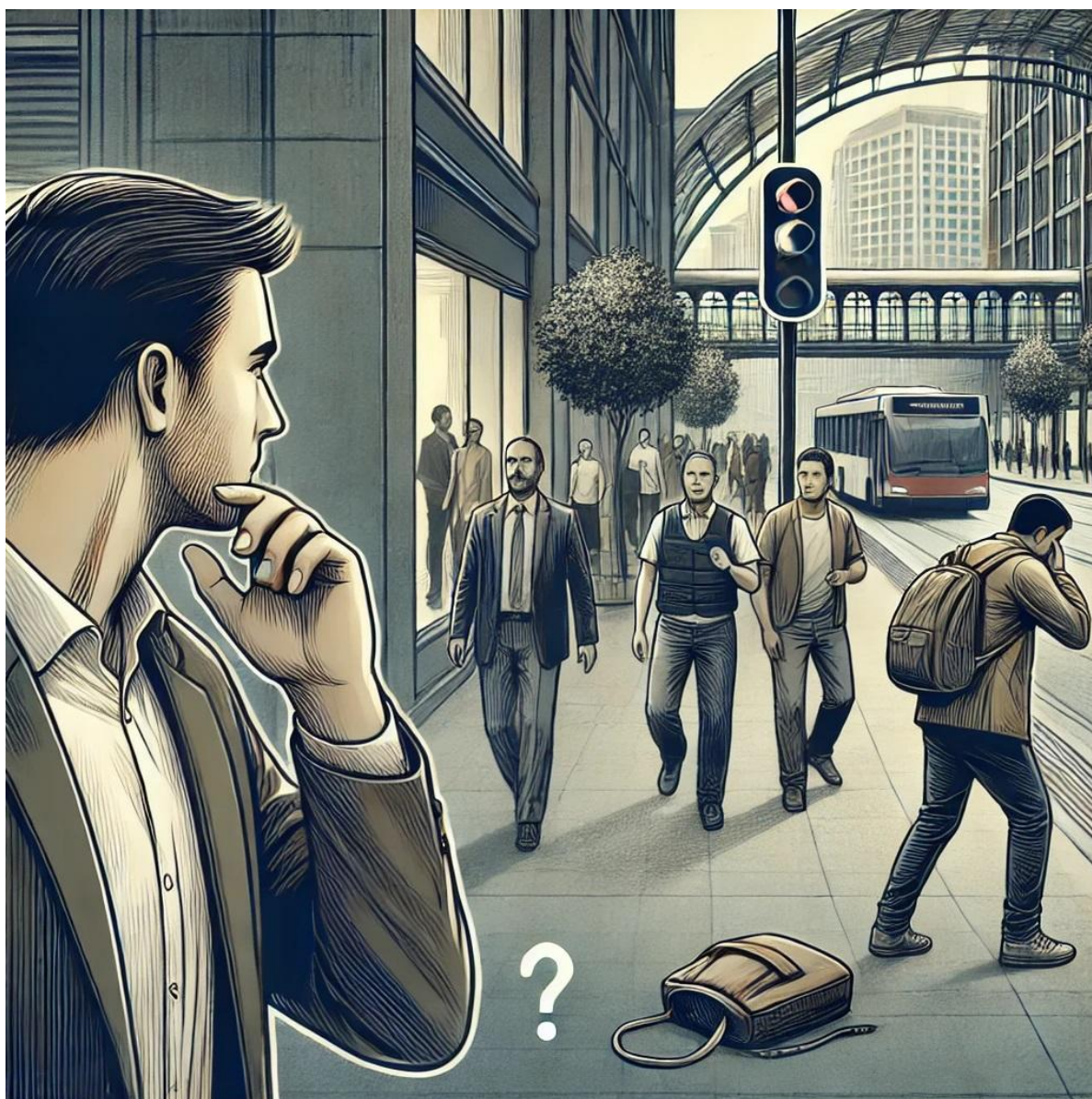
Uważaj



Zwracaj uwagę na nienaturalne zachowania ludzi i nietypowe zdarzenia.

Nigdy nie bądź obojętny!

Widzisz zagrożenie, dzwoń pod numer 112



„**Uważaj** – twoja czujność może uratować życie”. Każdy z nas ma rolę do odegrania w zapewnieniu bezpieczeństwa publicznego, dlatego warto działać odpowiedzialnie i współpracować ze służbami.”

1. Zachowanie czujności

- Obserwuj swoje otoczenie, szczególnie w miejscach publicznych, takich jak:
 - dworce kolejowe i autobusowe,
 - galerie handlowe,
 - stadion, koncerty i inne wydarzenia masowe.
- Zwracaj uwagę na:
 - nietypowe zachowania (np. zdenerwowanie, unikanie kontaktu wzrokowego),
 - pozostawione bez opieki przedmioty (torby, plecaki),
 - osoby nadmiernie zainteresowane infrastrukturą lub budynkami strategicznymi.

Przykład: Zauważasz pozostawioną bez opieki przez dłuższy czas torbę lub plecak w zatłoczonym miejscu, np. w galerii handlowej. Właściwe działanie: zgłoś to obsłudze miejsca (np. ochronie) lub odpowiednim służbom.

2. Reagowanie na podejrzone sytuacje

- Zawsze informuj służby o:
 - osobach zachowujących się w sposób wzbudzający podejrzenia,
 - nieznanych pojazdach parkujących w miejscach nietypowych (np. przed wejściem do budynku),
 - przedmiotach pozostawionych w dziwnych miejscach.
- Kontakt z odpowiednimi służbami:
 - numer alarmowy: **112**
- Nie ignoruj niepokojących sygnałów, nawet jeśli wydają się mało znaczące

Przykład: Obserwujesz osobę robiącą zdjęcia kamer monitoringu w budynku użyteczności publicznej. Zgłoś to ochronie lub policji.

3. Unikanie paniki i dezinformacji

- W sytuacji kryzysowej:
 - Zachowaj spokój i kieruj się wskazówkami służb,
 - Nie szerz plotek ani nie publikuj niezweryfikowanych informacji w mediach społecznościowych.
 - Korzystaj z oficjalnych źródeł informacji, takich jak strony rządowe czy komunikaty policji.
-

Przykład: W czasie alarmu terrorystycznego unikaj udostępniania zdjęć czy filmów z miejsca zdarzenia, aby nie utrudniać pracy służb.

4. Znajomość podstawowych procedur

- Dowiedz się, jak postępować w sytuacjach zagrożenia:
 - Naucz się, jak reagować na sytuacje zagrożenia, np. poprzez udział w szkoleniach z zakresu pierwszej pomocy lub postępowania w czasie kryzysu,
 - Znaj swoje otoczenie, w tym najbliższe wyjścia ewakuacyjne.
- Weź udział w szkoleniach z zakresu:
 - Pierwszej pomocy,
 - Reagowania w sytuacji ataków terrorystycznych.

Przykład: W pracy zaplanuj z zespołem ścieżki ewakuacyjne i ustal miejsce zbiórki w razie zagrożenia.

5. Wspieranie działań prewencyjnych

- Angażuj się w kampanie edukacyjne i podnoś świadomość wśród znajomych oraz rodziny.
- Dziel się wiedzą o tym, jak każdy może pomóc w zapobieganiu zagrożeniom.
-

Przykład: Zorganizuj w szkole lub miejscu pracy warsztaty dotyczące rozpoznawania zagrożeń i reagowania na nie.

Uciekaj

Gdy usłyszysz wybuch lub strzały - nie zbliżaj się!

Natychmiast uciekaj!

Nie wracaj na miejsce zdarzenia!

Ostrzegaj mijane osoby o zagrożeniu!



W sytuacji zagrożenia terrorystycznego najważniejsze jest chronienie życia. Twoje świadome decyzje mogą uratować życie Twoje i innych.

1. Uciekaj

- **Zasady:**

- natychmiast opuść miejsce zagrożenia najkrótszą bezpieczną drogą.
- porzuć swoje rzeczy osobiste – życie jest najważniejsze.
- pomagaj innym w ucieczce, jeśli to możliwe, ale nie ryzykuj swojego bezpieczeństwa.
- nie biegnij w kierunku, z którego słyszysz odgłosy wystrzałów lub hałas.

- **Jak się przygotować?**

- Zwracaj uwagę na oznaczenia wyjść ewakuacyjnych w miejscach publicznych, takich jak galerie handlowe, kina czy stadiony.
- Warto z wyprzedzeniem planować drogi ewakuacyjne podczas wydarzeń masowych.

- **Przykład sytuacji:**

w galerii handlowej słyszysz hałas przypominający strzały. Zamiast szukać, co się dzieje, biegniesz do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego, ostrzegając innych: „Uciekajmy! To niebezpieczne!”.

2. Zapoznanie się z procedurami ewakuacyjnymi

- Przed wejściem do budynku lub uczestnictwem w wydarzeniu zapoznaj się z rozmieszczeniem wyjść ewakuacyjnych.
- Zwróć uwagę na plany ewakuacji dostępne w miejscach publicznych.

Przykład: W kinie sprawdź, gdzie znajdują się wyjścia awaryjne, zanim rozpocznie się seans.

3. Unikanie sytuacji ryzykownych

- Nie zbliżaj się do miejsca zdarzenia, nawet z ciekawości.
- Po opuszczeniu miejsca zagrożenia nie wracaj po rzeczy osobiste.

Przykład: Po ewakuacji z budynku nie wracaj po telefon czy torbę.

4. Współpraca z służbami

- Podaj służbom ratunkowym wszystkie znane szczegóły dotyczące sytuacji (np. liczbę napastników, opis ich wyglądu, rodzaj broni).
 - Nie przeszkadza w działaniach operacyjnych, trzymaj się poleceń służb.
-

Przykład: Po ewakuacji przekaż policji informacje o tym, gdzie widziałeś napastnika i jak był ubrany.

5. Podnoszenie świadomości

- Bierz udział w szkoleniach z zakresu reagowania na sytuacje kryzysowe.
- Ucz znajomych i rodzinę zasad kampanii "Uciekaj".

Przykład: Zorganizuj warsztaty w swojej firmie dotyczące zasad zachowania podczas ataku terrorystycznego.

Kluczowe wskazówki:

- zachowaj spokój i podejmuj szybkie decyzje. Szybka reakcja może uratować życie,
 - informuj służby: Po oddaleniu się z miejsca zagrożenia, jak najszybciej zadzwoń na numer alarmowy (112) i podaj lokalizację, opis sytuacji oraz liczbę potencjalnych napastników,
 - nie wracaj na miejsce zdarzenia: Nawet jeśli zagrożenie wydaje się minione, pozostań w bezpiecznej odległości i przestrzegaj zaleceń służb.
-

Dodatkowe zalecenia

- **Znajdź bezpieczną pozycję po ucieczce:**
 - po opuszczeniu miejsca zagrożenia oddal się na bezpieczną odległość i zgłoś incydent na numer alarmowy 112,
 - przekaż służbom informacje: lokalizację, opis napastnika, liczbę rannych i szczegóły sytuacji.
 - **Unikaj paniki i chaosu:**
 - w sytuacjach kryzysowych ludzie mają tendencję do panikowania. Utrzymanie spokoju zwiększa Twoje szanse na przetrwanie.
-
-

Przykładowe sytuacje:

1. Atak w kinie:

po usłyszeniu strzałów, biegnij do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego. Jeśli nie możesz uciec, ukryj się między rzędami siedzeń i wycisz telefon.

2. Zamach w biurze:

wyjdź na klatkę schodową i opuść budynek. Jeśli napastnik jest blisko, zamknij się w pomieszczeniu i zablokuj drzwi meblami.

3. Napad w supermarkecie:

gdy wejścia są zablokowane, schowaj się za półkami z produktami i unikaj hałasu. Jeśli napastnik jest obezwładniany przez innych, dołącz się, by go unieruchomić.

Ukryj się

Jeśli ucieczka jest niemożliwa lub zbyt niebezpieczna - ukryj się!

Zabarykaduj się, wycisz telefon, odsuń się od drzwi i okien!

Nie wykonuj gwałtownych ruchów!

Zachowaj ciszę!



- **Przykład sytuacji:**

w galerii handlowej podczas ataku ukrywasz się w najbliższym sklepie, zamykasz drzwi i w miarę możliwości blokujesz je np. szafką. Wyłączasz dźwięki w telefonie i czekasz na przybycie służb.

Zachowanie przytomności umysłu i znajomość tych zasad to klucz do zwiększenia szans na przeżycie w sytuacjach ekstremalnych.

1. Ukryj się

- Jeśli ucieczka jest niemożliwa, znajdź bezpieczne miejsce, np. za solidną ścianą lub zamknij się w pokoju.
- Zablokuj drzwi (np. za pomocą krzesła, stołów) lub zasłoń się solidnymi przedmiotami, które mogą ochronić przed pociskami (np. ściana, meble).
- Wyłącz dźwięki w telefonie i zachowaj ciszę, aby nie zdradzić swojej lokalizacji
- Pozostań cicho i poczekaj na przybycie służb ratunkowych.

Przykład: Jeśli nie możesz opuścić budynku, ukryj się w zamkniętym pomieszczeniu, zarygluj drzwi stołem lub krzesłem i wycisz telefon.

- **Jak się przygotować?**

- Znaj swoje otoczenie i lokalizację potencjalnych kryjówek, takich jak zamykane pomieszczenia czy osłony.
 - Uczestnicz w szkoleniach, które pokazują, jak zachować się w sytuacjach kryzysowych.
-

Udaremnij atak

Gdy ucieczka i ukrycie się jest niemożliwe - udaremnij atak!

Działaj z zaskoczenia i we współpracy z innymi osobami!

Nigdy nie działaj w pojedynkę!



W początkowych chwilach podczas zdarzenia o charakterze terrorystycznym to na **TOBIE** spoczywa odpowiedzialność za siebie i swoich bliskich!

Zachowaj czujność, podejmuj zdecydowane działania i zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

1. Udaremnij atak

- **Zasady:**

- W ostateczności, jeśli życie jest bezpośrednio zagrożone, podejmij działania w celu obezwładnienia napastnika.
- Wykorzystaj dostępne przedmioty, takie jak krzesła, gaśnice, noże czy inne narzędzia, aby obezwładnić napastnika.
- Współpracuj z innymi osobami, by zaskoczyć i unieruchomić napastnika i maksymalnie zwiększyć szanse na powodzenie
- Działaj zdecydowanie i współpracuj z innymi, jeśli to możliwe.

- **Jak się przygotować?**

- Ćwicz opanowanie i szybkie reakcje w sytuacjach stresowych.
- Zrozum, że podjęcie walki może być jedyną opcją, by przetrwać.

Przykład: Gdy napastnik zbliża się, rzuć przedmiotem, aby go zdezorientować, i wspólnie z innymi osobami obezwładnij go

Przykład sytuacji:

Napastnik wchodzi do pomieszczenia, w którym się znajdujesz. Wspólnie z innymi osobami atakujesz go, używając krzesła, aby wytrącić mu broń z rąk, a następnie obezwładniacie go do czasu przybycia policji.

Domowy poradnik przetrwania

Gdzie się ukryć?

W przypadku sytuacji kryzysowej, takiej jak akt terroru, zamieszki czy działania wojenne, kluczowe jest znalezienie bezpiecznego miejsca w domu lub mieszkaniu, gdzie można schronić się do czasu, aż niebezpieczeństwo minie. Poniżej przedstawiamy różne propozycje i rady, jak takie miejsce znaleźć czy zorganizować.

1. Pomieszczenie bez okien

Najlepiej wybrać miejsce, w którym brak jest okien lub jest ich niewiele. Okna mogą stanowić potencjalne zagrożenie w przypadku wybuchów lub ostrzału, dlatego pomieszczenia takie jak łazienka, spiżarnia czy piwnica są idealnymi miejscami.

2. Miejsce z dala od wejścia

Bezpieczne miejsce powinno znajdować się jak najdalej od drzwi wejściowych i innych punktów dostępu do mieszkania. Warto rozważyć pomieszczenia centralnie położone, takie jak garderoba czy wewnętrzne korytarze.

3. Solidne ściany

Wybieraj, w miarę możliwości pomieszczenia z solidnymi ścianami, najlepiej wykonanymi z betonu lub cegły. Unikaj cienkich ścian kartonowo - gipsowych, które nie stanowią skutecznej ochrony.

4. Możliwość zablokowania wejścia

Warto wybrać miejsce, w którym można zablokować lub zaryglować drzwi, aby utrudnić potencjalnym napastnikom dostanie się do środka. Mocne drzwi z zamkami wielopunktowymi lub dodatkowymi blokadami będą tutaj dużą zaletą (tzw. drzwi antywłamaniowe).

5. Dostęp do środków komunikacji

W miarę możliwości upewnij się, że w wybranym miejscu masz sygnał telefoniczny lub dostęp do internetu. Pozwoli skutecznie powiadomić służby ratunkowe lub nawiązać kontakt z bliskimi.

6. Zapas wody i jedzenia

Idealnym miejscem będzie takie, w którym można przechowywać podstawowe zapasy, takie jak woda butelkowana, jedzenie o długim terminie przydatności, latarki czy baterie. Warto przygotować takie miejsce wcześniej.

7. Apteczka

Miejsce ukrycia powinno mieć w pobliżu apteczkę z podstawowymi lekami i opatrunkami. Warto też zadbać o dodatkowe rzeczy, takie jak koc termiczny, środki higieniczne czy zapas masek przeciwpyłowych.

8. Wyposażenie w podstawowe środki przetrwania

W miejscu ukrycia warto przechowywać rzeczy takie jak latarka, radio na korbę lub baterie, multitool oraz zapasowe ładowarki do telefonu (najlepiej powerbanki).

9. Możliwość szybkiej ucieczki

W niektórych przypadkach konieczna będzie ewakuacja. Wybierz miejsce, z którego możesz szybko przedostać się do wyjścia, na przykład przez okno, balkon lub drzwi prowadzące na zewnątrz budynku.

Każdy dom czy mieszkanie jest inne, dlatego warto wcześniej przeanalizować swoją przestrzeń i wybrać najlepsze miejsce do ukrycia. Kluczowe jest wcześniejsze przygotowanie oraz regularne przeglądy wyposażenia, aby w momencie kryzysu być w pełni gotowym na wszelkie ewentualności.

Co warto przygotować na wypadek kryzysu?

W sytuacji kryzysowej, takiej jak dłuższa przerwa w dostawie prądu, klęska żywiołowa lub inne zagrożenie, posiadanie odpowiednich zapasów może znaczenie poprawić komfort i bezpieczeństwo. Poniższa lista zawiera przykładowe produkty i wyposażenie, które warto zgromadzić w domu:

Żywność:

1. Woda pitna – co najmniej 3 litry na osobę na dzień, zapas na minimum 7 dni.
 - warto mieć tabletki do uzdatniania wody lub nauczyć się budowy prowizorycznego filtra do oczyszczania wody
2. Produkty długoterminowe, takie jak:
 - Konserwy mięsne, rybne i warzywne
 - Suszone owoce i orzechy
 - Makaron, ryż, kasze
 - Zupy instant i gotowe dania w słojach lub puszkach
 - Mleko w proszku lub UHT
 - Płatki śniadaniowe, suchary
 - Miód, dżemy, masło orzechowe
3. Przekąski energetyczne, np. batoniki proteinowe.
4. Sól, cukier, kawa, herbata.

Higiena i zdrowie:

1. Apteczka pierwszej pomocy z podstawowymi lekami:
 - Środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
 - Leki na biegunkę i zatrucia pokarmowe
 - Opatrunki, bandaże, plastry
 - Środki do dezynfekcji
 2. Produkty higieniczne:
 - Papier toaletowy, chusteczki higieniczne
 - Mokre chusteczki
 - Mydło, żel antybakteryjny
 - Szczoteczki i pasta do zębów
 3. Zapasy pieluch (jeśli w domu są małe dzieci) oraz podpaski i tampony.
-

Energia i światło:

1. Latarki z zapasem baterii lub latarki na korbę.
2. Świece i zapalniczki/zapałki.
3. Powerbanki i zapasowe ładowarki do urządzeń elektronicznych.
4. Radio na baterie lub na korbę do śledzenia wiadomości.
5. Kuchenka turystyczna z zapasem kartuszy gazowych.

Ogrzewanie i odzież:

1. Koce termiczne, śpiwory.
2. Ciepła odzież, np. swetry, bielizna termiczna, kurtki.
3. Termosy na wodę.

Narzędzia i wyposażenie:

1. Nóż wielofunkcyjny lub multitool.
2. Taśma klejąca (tzw. powertape), sznurek, worki na śmieci.
3. Mapa papierowa okolicy.

Dodatkowe:

1. Dokumenty osobiste wodoszczelnie zapakowane.
2. Gotówka w małych nominałach.
3. Notatnik i długopis/ołówek.

Pamiętaj, aby regularnie sprawdzać daty ważności produktów i w miarę potrzeby uzupełniać zapasy. Taki zestaw pozwoli Ci przetrwać trudne chwile i zadbać o podstawowe potrzeby swoje i swoich bliskich.

Plecak ewakuacyjny

Kiedy może być potrzebny?

Plecak ewakuacyjny może okazać się niezwykle przydatny w różnych, nieprzewidywalnych sytuacjach, takich jak:

- Pożary – zarówno w budynkach mieszkalnych, jak i na terenach otwartych
- Powódzie – zmuszające do natychmiastowego opuszczenia domu
- Awaria infrastruktury – np. sieci energetycznej, wodociągowej czy gazowej
- Konflikty zbrojne – mogące prowadzić do ewakuacji ludności
- Akty terroru – wymagające szybkiej reakcji i ewakuacji

Mieć czy nie mieć taki plecak, oto jest pytanie...

Posiadanie plecaka ewakuacyjnego przynosi szereg korzyści. Oto kilka argumentów, przemawiających za posiadaniem takiego plecaka:

1. **Zaspokajanie podstawowych potrzeb** – plecak ewakuacyjny pozwala szybko zaspokoić niezbędne potrzeby, takie jak jedzenie, picie, schronienie czy pierwsza pomoc.
 2. **Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa** – jego posiadanie daje poczucie przygotowania na ewentualne sytuacje kryzysowe.
 3. **Oszczędność czasu** – w momencie zagrożenia nie ma czasu na zbieranie rzeczy, a plecak ewakuacyjny umożliwia szybkie opuszczenie niebezpiecznego miejsca.
 4. **Wygoda transportu** – plecak jest lekki i łatwy do przenoszenia, co ułatwia ewakuację i poruszanie się w trudnych warunkach.
-

Co zatem spakować?

Podstawowy skład (wyposażenie) plecaka ewakuacyjnego:

- Żywność o długim terminie przydatności do spożycia, np. konserwy, batony energetyczne, suszone owoce
- Woda pitna oraz środki do jej uzdatniania, np. tabletki czy filtr
- Przybory do rozpalania ognia, takie jak zapalniczka, zapalarka czy krzesiwo
- Latarka z zapasem baterii lub latarka na korbkę
- Mapa papierowa i kompas do orientacji w terenie
- Podstawowe narzędzia, takie jak scyzoryk wielofunkcyjny czy multitool
- Śpiwór i karimata do spania
- Przybory higieniczne, takie jak mydło, szczoteczka do zębów, papier toaletowy, chusteczki nawilżane
- Apteczka pierwszej pomocy (w tym leki, które przyjmują na stałe domownicy)
- Odzież odpowiednia do warunków atmosferycznych, np. kurtkę przeciwdeszczową, ciepłą odzież, rękawice, czapka.

Przygotowując plecak ewakuacyjny, warto dostosować jego zawartość do własnych potrzeb i sytuacji, a także regularnie sprawdzać stan zapasów i wymieniać przedmioty o ograniczonym terminie przydatności do użycia. Zawartość plecaka warto rozszerzyć o takie elementy jak:

- Mini radio na baterie lub korbkę – celem śledzenia komunikatów o alarmach
 - Gwizdek
 - Opaski zaciskowe (tzw. trytytki)
 - Repelenty, czyli środki do odstraszenia owadów
 - Powerbank
 - Maski przeciwpyłowe
 - Linka lub paracord
-

