



# ***BEZPIECZEŃSTWO TRZECIEGO WIEKU***





## WSTĘP

Wśród wielu zdarzeń z jakimi spotykają się w swojej pracy ślęscy policjanci i strażacy, szczególną uwagę zwracają te, w których ofiarami stali się najsłabsi członkowie naszego społeczeństwa: dzieci, inwalidzi czy osoby starsze. Są to osoby o szczególnych predyspozycjach psychicznych: ufne, życzliwe, otwarte, często nie posiadające dostatecznej wiedzy pozwalającej na właściwą ochronę przed zagrożeniami.

Jak pokazuje praktyka to właśnie predyspozycje psychofizyczne tych osób niejednokrotnie zdecydowały o tym, że stały się one ofiarami wypadków, zostały wybrane jako cel przez przestępców czy naraziły się na inne niebezpieczeństwo, stanowiące zagrożenie dla ich życia, zdrowia lub mienia.

W wielu przypadkach odpowiedni poziom wiedzy pozwoliłby im na uniknięcie sytuacji niebezpiecznej.

W związku z tym, ślęscy policjanci i strażacy przygotowali zestaw porad adresowanych do seniorów naszego województwa, przedstawiających podstawowe zasady postępowania w wybranych sytuacjach życia codziennego. Opracowali wskazówki, które pozwolą na uniknięcie, lub przynajmniej ograniczenie najbardziej niebezpiecznych dla nich zagrożeń.

Mamy nadzieję, że rady te zostaną wykorzystane przez adresatów. Zachęcamy więc zarówno seniorów, jak i wszystkie osoby mające z nimi kontakt, do zapoznania z naszymi poradami, wspólnego ich przedyskutowania i wykorzystania w życiu codziennym.



# *PORADY POLICJANTÓW*



## JESTEM BEZPIECZNY BĘDĄC W MIESZKANIU CZY DOMU

Przebywając w domu czy mieszkaniu nigdy nie możemy przyjmować założenia, że jesteśmy w nim w pełni bezpieczni i nic nam nie grozi. Trzeba bowiem pamiętać, że wśród sprawców przestępstw są tacy, którzy charakteryzują się szczególną przebiegłością i zuchwałością w działaniu, jak np. oszuści i złodzieje mieszkaniowi. Działają oni przede wszystkim w ciągu dnia i do zrealizowania swojego czynu potrzebują obecności domowników w ich mieszkaniu czy domu.

Ich działanie oparte jest na udawaniu kogoś kim nie są albo podawaniu fałszywego celu swojego przybycia. Podają się za przedstawicieli różnego rodzaju instytucji, administracji osiedla, akwizytorów firm handlowo-usługowych, a niekiedy także za krewnych czy osoby z nimi związane. Wpuszczeni do mieszkania, po uśpieniu czujności ofiary, wyłudniają od niej pieniądze albo wykorzystując moment nieuwagi dokonują kradzieży rzeczy będących w pobliżu - torebki z przedpokoju, kurtki z portfelem czy kluczyków i dokumentów do samochodu.

Czasami sprawcy próbują wejść na posesję, otworzyć drzwi wejściowe czy okno po cichu (bez zwracania uwagi domowników), po czym dokonują kradzieży cennych rzeczy lub przedmiotów znajdujących się w ich zasięgu.

W celu ustrzeżenia się przed podanymi sytuacjami zachowajmy szczególną ostrożność i pamiętajmy o przestrzeganiu poniższych zaleceń.

1. Drzwi wejściowe zawsze muszą być zamknięte na zamki, a drzwi tarasu czy okna na parterze uchylone w pionie. Po zmroku warto też zasłaniać zasłony w oknach, strzec prywatności. Natomiast teren przed domem powinien być oświetlony, a krzewy i drzewa odpowiednio przycięte tak, aby nie ograniczały widoczności.
2. W ganku, przedpokoju czy innym miejscu, gdzie mamy zwyczaj przyjmowania osób obcych, nie można pozostawiać rzeczy szczególnie cennych oraz ważnych dokumentów (np. portfela, kluczyków do samochodu, kluczy do mieszkania, saszetki z dokumentami, itp.). Rzeczy takie powinny być schowane (np. w szufladzie, szafce, czy innym bezpiecznym miejscu), a nie pozostawione „na widoku”.
3. Nie wolno otwierać drzwi bez sprawdzenia kto i po co przyszedł – najlepiej jest spojrzeć przez wizjer i zapytać o to bez ich otwierania. Dobrym rozwiązaniem są domofony i wideofony zamontowane przy drzwiach klatki schodowej czy furtce. Jeśli zjawił się przedstawiciel administracji osiedla, samorządu, elektrowni czy gazowni zawsze możemy go sprawdzić. Poprosić o pokazanie legitymacji służbowej, a jeżeli nie mamy pewności co do jego autentyczności, możemy telefonicznie (bez otwierania drzwi) sprawdzić w danej instytucji czy był on skierowany pod wskazany adres. Można również poprosić, aby przyszedł z kimś Wam znajomym (np. sąsiadem lub gospodarzem domu) lub w innym terminie, kiedy będą pozostali domownicy lub ktoś z rodziny. Warto także sprawdzać tablice informacyjne zamontowane w klatce schodowej, tam zamieszczane są informacje o terminach wizyt przedstawicieli różnego rodzaju instytucji i firm współpracujących z administratorem.

4. Jeśli musimy kogoś wpuścić, to nigdy nie zostawiamy go ani na chwilę samego. Najlepiej, żeby wtedy w domu był jeszcze obecny ktoś z rodziny, znajomych czy sąsiadów. Zawsze można pomyśleć o przyjęciu gościa w umówionym terminie przez grupę sąsiadów i wspólne sprawdzenie mieszkań.
5. Nie podpisujemy żadnych umów oraz nie przekazujemy pieniędzy akwizytorom czy inkasentom, jeżeli nie mamy pewności kogo reprezentują. Dokładnie czytamy zawierane umowy i wyjaśniamy wszelkie wątpliwości. Najlepszym rozwiązaniem jest pomoc osoby zaufanej, mogącej nam doradzić.
6. Nie przekazujemy żadnych pieniędzy osobom obcym czy nawet znajomym, które przyszły w imieniu kogoś z Waszej rodziny. Nie należy tego robić, nawet jeśli wcześniej był telefon w tej sprawie. Osoba z rodziny po te pieniądze powinna przybyć osobiście.
7. Mając w domu oszczędności i rzeczy szczególnie cenne schowajmy je w miejscu trudno dostępnym, i nie mówmy o tym innym osobom. Dyskrecja jest jedną z podstaw ochrony siebie i swojego mienia.
8. Przestępcy czasami próbują wzbudzić litość osób starszych poprzez prośby o szklankę wody czy kromkę chleba. Osoby te odsyłamy do znanej nam instytucji pomocowej czy urzędu gminy.
9. Bardzo ostrożnie postępujemy przy udzielaniu informacji przez telefon. Niektórych informacji w ogóle nie powinno się przekazywać, szczególnie nie podajemy: danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów karty bankomatowej i jej PIN-u, kiedy domownicy w domu przebywają a kiedy są poza nim (w pracy, na urlopie, u rodziny, itp.), kim są członkowie rodziny, itd.
10. Z uwagi na różne nieprzewidziane sytuacje, jakie mogą wydarzyć się w nocy, w pobliżu łóżka powinniśmy mieć niezbędne leki, latarkę i telefon, najlepiej komórkowy.

Oprócz przestrzegania powyższych zasad bardzo ważną rolę odgrywają relacje sąsiedzkie. Nie ma lepszego „zabezpieczenia” mieszkania czy domu niż dobry sąsiad. Dlatego, nie irytujmy się kiedy otwiera on drzwi i sprawdza co się dzieje na korytarzu. Sami też interesujmy się osobami obcymi będącymi na klatce schodowej, zapytajmy je kogo szukają. Otoczenie wrażliwe na obecność osób obcych utrudnia działanie przestępcom.



## **JESTEM BEZPIECZNY NA ULICY, W POCIĄGU, TRAMWAJU, AUTOBUSIE I W SKLEPIE**

Osoba poruszająca się po ulicy pieszo czy środkami komunikacji publicznej, a także będąca w sklepie musi pamiętać, że narażona jest na wiele niebezpieczeństw. Wśród nich są przestępstwa, gdzie sprawca chcąc zabrać ofierze rzeczy cenne (portfel, portmonetkę, telefon, dokumenty, biżuterię, bagaż itp.) wykorzystuje jej nieostrożność lub nieuwagę - tak najczęściej działają kieszonkowcy i złodzieje bagażu. Sprawca może też dokonać napadu, chcąc siłą odebrać te rzeczy.

W celu ograniczenia ryzyka stania się ofiarą tego rodzaju zdarzeń przestrzegajmy poniższe zalecenia:

1. Strzeżmy swojej prywatności i unikajmy okazywania zamożności (np. wyglądem, zachowaniem, poprzez rozmowy z innymi). Osoby w otoczeniu nie muszą wiedzieć ile pieniędzy mamy w domu czy na koncie w banku, ile ich zabieramy ze sobą na zakupy, gdzie te pieniądze trzymamy, a także co jeszcze cennego mamy w domu i nosimy ze sobą.
2. Jeśli musimy zabrać ze sobą rzeczy cenne, to powinniśmy zabrać tylko te niezbędne. Unikajmy noszenia przy sobie dużej ilości gotówki (duże transakcje można załatwiać przez bank), a nosząc dużo pieniędzy dbajmy, aby nikt o tym nie wiedział. W takiej sytuacji zawsze warto rozważyć skorzystanie z eskorty kogoś zaufanego, z rodziny czy znajomego. Pieniądze nie należy trzymać w jednym miejscu, lepiej jest pochować je w różnych częściach ubrania tak, aby w razie ewentualnej kradzieży nie stracić wszystkiego. Przed wyjściem na zakupy najlepiej jest odliczyć potrzebną gotówkę, a resztę zostawić w domu czy banku.
3. Rzeczy najcenniejsze oraz dokumenty nosimy przy sobie, nie w torebce czy saszetce. Przy próbie jej wyrwania łatwiej będzie nam ją oddać sprawcy, unikając w ten sposób fizycznego starcia. Jeśli cenne przedmioty schowamy głęboko, w wewnętrznych częściach ubrania, trudniej będzie ukraść je kieszonkowcom.
4. Unikamy poruszania się nocą czy po zmroku. W razie konieczności wybieramy drogi ruchliwe i dobrze oświetlone, omijając ciemne zaułki, przejścia podziemne, nieoświetlone parki czy dzielnice szczególnie niebezpieczne. W celu bezpiecznego dotarcia do domu rozważmy możliwość skorzystania z taksówki. Po zmroku warto też nosić ze sobą małą latarkę.
5. Podejmując na ulicy rozmowę z osobami obcymi nie pozwalajmy, aby były one bliżej jak na wyciągnięcie ręki.
6. Jeśli musimy gdzieś stanąć, zatrzymać się (np. na przystanku), to wybieramy miejsce, w którym nie można zająć nas od tyłu czy niespodziewanie się zbliżyć. Stojąc uważnie obserwujmy otoczenie i zbliżające się do nas osoby.
7. Widząc zbliżającą się grupę ludzi, których zachowanie lub wygląd wzbudza niepokój (np. osoby te są agresywne, nietrzeźwe, bardzo głośne) przejdźmy na drugą stronę ulicy.
8. Unikajmy zawierania na ulicy szybkich znajomości i nie pozwalajmy tak poznanym osobom na odprowadzanie do domu. Równie ostrożnie korzystajmy z ich ofert podwiezienia do domu samochodem.

9. Będąc w sklepie pamiętajmy, aby robione zakupy nie odwróciły naszej uwagi od posiadanych rzeczy własnych (torebki, saszetki, portfela, telefonu czy kluczyków do samochodu). Takie przedmioty nośmy przy sobie.
10. Płacąc za zakupy unikajmy okazywania całej zawartości portfela. Wykorzystajmy wcześniej odliczoną gotówkę. Płacąc kartą płatniczą pamiętajmy o dyskretnym wprowadzaniu kodu PIN tak, aby inni nie mogli go zauważyć. Równie dyskretnie chowajmy portmonetkę, portfel czy kartę płatniczą. Robiąc to ostentacyjnie wskazujemy kieszonkowcom miejsce ich przechowywania.

Podróżując tramwajem, autobusem czy pociągiem:

1. Dokumenty powinniśmy przechowywać w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielone na kilka części schowane w różnych miejscach. Dobrym rozwiązaniem jest pozostawienie paru drobnych monet w kieszeni zewnętrznej - na bilety lub małe wydatki.
2. Zwracamy uwagę na posiadany bagaż, w szczególności podczas kupowania biletu czy rozmowy z innymi osobami, itp.
3. Bądźmy szczególnie czujni podczas wsiadania i wysiadania ze środków komunikacji. Są to momenty najczęściej wykorzystywane przez kieszonkowców.
4. Wsiadając do pustego autobusu, tramwaju czy pociągu zajmujemy miejsce blisko kierowcy, motorniczego lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze). Unikajmy grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie bywa agresywne.
5. Zajmując miejsce pamiętajmy o posiadanych bagażu, pozostawiamy go jak najbliżej siebie i w zasięgu wzroku. Szczególną uwagę zwracamy na niego podczas wsiadania i wysiadania innych podróżnych.
6. Niezbędne w podróży rzeczy podręczne (np. bilety, chusteczka, napój, lekarstwa, słodycze, itd.) trzymajmy na wierzchu tak, aby sięgając po nie, nie trzeba było wyciągać całej zawartości bagażu.
7. Nie korzystajmy z poczęstunku oferowanego przez przygodnie poznane osoby (w ten sposób złodzieje często usypiają swoje ofiary, a następnie je okradają).
8. W trakcie podróży unikajmy spania (poza przedziałami sypialnymi), zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych. Jeśli jesteśmy w grupie przynajmniej jedna osoba musi czuwać.

Podróżując samochodem:

1. Nie pozostawiamy torebki, nesesera, plecaka czy innych wartościowych rzeczy na fotelu pasażera lub kanapie z tyłu. Lepiej jest schować je do schowka lub zamykanego bagażnika.
2. Unikajmy zabierania autostopowiczów czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju.
3. Nie zatrzymujemy się w miejscach nieoświetlonych, zalesionych czy na pustkowiu.
4. Nie pozostawiamy auta na postoju bez nadzoru jeśli w kabinie znajduje się bagaż widoczny przez jego szyby. Bagaże tj. torby, plecaki, nesesery i inne rzeczy

powinny znajdować się w schowkach lub bagażniku, gdyż pozostawianie ich na widoku będzie zachętą dla złodziei. Rzeczy te schowajmy tam wcześniej, a nie dopiero na parkingu, gdzie zostawiamy samochód.

5. Jeżeli w samochodzie korzystamy z przenośnych urządzeń elektronicznych (panel, odbiornik GPS, przewoźne DVD, itp.), to urządzenia te zabieramy ze sobą, a nie pozostawiamy w schowku czy pod fotelem.
6. Kluczyki chowajmy do wewnętrznych kieszeni ubrania, a w domu w miejscu bezpiecznym (z dala od drzwi wejściowych). Dokumentów samochodu nie pozostawiamy w jego wnętrzu.
7. Parkując na posesji czy w garażu nigdy nie otwierajmy bramy pozostawiając samochód z uruchomionym silnikiem czy kluczykami w stacyjce.

## JESTEM BEZPIECZNY PRZY BANKOMACIE, W BANKU I NA POCZCIE

Obecnie powszechnym stało się korzystanie z kart płatniczych czy kart kredytowych, a wiele transakcji finansowych możemy przeprowadzić przez internet czy za pośrednictwem banku lub poczty.

W niektórych sytuacjach związanych z wykorzystaniem tych możliwości narażeni jesteśmy na wiele niebezpieczeństw. Możemy ich jednak unikać, czy ograniczyć szansę ich zaistnienia, przestrzegając przyjęte przez świadczących usługi zalecenia i procedury bezpieczeństwa. Warto też skorzystać z poniższych porad.

1. Podchodząc do bankomatu, jeszcze przed włożeniem karty, zwracamy uwagę czy na klawiaturze i czytniku karty nie są zamontowane dodatkowe nakładki. Najlepiej jest korzystać z bankomatów sprawdzonych, które wizualnie znamy (zauważenie wszelkich zmian w ich konstrukcji będzie łatwiejsze).
2. Korzystając z bankomatu wprowadzamy kod PIN i odbieramy gotówkę dyskretnie, tak by nie mogły tego dostrzec osoby obce stojące w pobliżu. Podobnie postępujemy przy płaceniu kartą w kasach. Kodu PIN do karty nie trzymamy wraz z nią (na karteczkach w portfelu, w telefonie komórkowym czy poprzez napisanie go na samej karcie) i pod żadnym pozorem nie przekazujemy go osobom postronnym - zwłaszcza tym, które przez telefon podały, że są przedstawicielami naszego banku i poinformowały o kradzieży karty. Zastrzegając kartę po kradzieży sami dzwońmy pod numer wskazany przez bank.
3. Płacąc kartą w sklepie czy innym punkcie usługowym obserwujemy wszelkie czynności z nią wykonywane, nie traćmy jej z oczu.
4. Chowając kartę płatniczą po transakcji pamiętajmy, że robiąc to ostentacyjnie wskazujemy kieszonkowcom miejsce jej przechowywania. Chowajmy ją dyskretnie w wewnętrznych częściach ubrania.
5. Rozważmy czy cała gotówka, która jest ulokowana na koncie w banku musi być dostępna za pośrednictwem karty lub internetu. Warto jest wprowadzić limit dzienny wypłat, a także rozdzielić pieniądze na dwa konta.
6. Wykonując operacje na swoim koncie przy pomocy internetu bezwzględnie przestrzegajmy bankowych procedur bezpieczeństwa. Pod żadnym pozorem nie udzielajmy osobom obcym informacji o sobie (danych personalnych, adresu, numeru pesel, serii i nr dowodu osobistego, itd.), numerze konta i obowiązujących hasłach, zwłaszcza przez telefon czy internet (e-mail). Wszelkie sprawy dotyczące współpracy z bankiem załatwiamy osobiście w jego placówkach lub w porozumieniu ze znanym agentem. O wszelkich sytuacjach naruszających procedury bezpieczeństwa natychmiast powiadamiamy bank i Policję.
7. Nie odpowiadajmy na listy e-mail pochodzące od osób nieznanych i zawierające różne załączniki czy odsyłacze.
8. Wykonując potrzebne transakcje w kasie placówki bankowej lub poczty zachowajmy dyskrecję. Pozostali klienci nie muszą wiedzieć ile mamy pieniędzy na koncie czy ile właśnie wypłaciliśmy.

## KORZYSTAM Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Jednym z problemów dzisiejszych czasów są niewątpliwie kradzieże telefonów komórkowych. Łupem padają zarówno aparaty fabrycznie nowe, jak i te które mają już swoje lata. Sprawcy stosują różne sposoby dla osiągnięcia swojego celu. Nie oznacza to jednak, że nie można im utrudnić takiego działania. Poniżej znajduje się kilka porad, jak chronić się przed tego rodzaju zdarzeniami.

1. Unikajmy pokazywania telefonu innym, a tym bardziej chwalenia się nim. Na ulicy, w autobusie, tramwaju czy pociągu korzystajmy z niego w sytuacjach niezbędnych. Rozmowa odwraca naszą uwagę od otoczenia i usypia czujność.
2. Telefon nośmy w miejscu mało widocznym, trudno dostępnym dla osób postronnych, ale zawsze przy sobie (np. w kieszeni koszuli, wewnętrznej kieszeni kurtki czy marynarki, w przedniej kieszeni spodni). Możemy nosić go na szyi pod swetrem.
3. Korzystając z telefonu na ulicy obserwujmy otoczenie i ustawiajmy się tak, aby nikt nie mógł nas zająć z tyłu. Chowając telefon, róbmy to w miarę dyskretnie.
4. Ustalmy czy podczas pobytu na basenie, zajęć sportowych, zabiegów rehabilitacyjnych czy badań lekarskich będziemy mogli oddać telefon do bezpiecznego depozytu. Zostawiając telefon w takim miejscu lepiej jest go wyłączyć.
5. Nie pozostawiajmy telefonu w samochodzie w miejscu widocznym, na stoliku w pubie, biurku lub torebce w pracy czy w kurtce w szatni (to przyciąga złodziei).
6. Ostrożnie korzystajmy z wszelkich ofert konkursowych polegających na wysłaniu SMS-a zwrotnego. Opłata za skorzystanie z takiej oferty może być bardzo wysoka.
7. Po stwierdzeniu kradzieży telefonu, natychmiast poinformujmy o tym operatora. Zablokuje on konto. Warto też trzymać w domu dokumentację telefonu, w tym jego numer identyfikacyjny tzw. IMEI.

Każdy musi też pamiętać, iż kupując telefon komórkowy pochodzący z przestępstwa sam naraża się na odpowiedzialność karną. Szczególną ostrożność wykazujemy przy zakupach na targowisku, przez internet, przy ofertach bardzo korzystnych, a także gdy telefon ma uszkodzoną lub zdartą naklejkę z numerem IMEI. Starajmy się potwierdzić legalność posiadania telefonu przez sprzedającego (np. oryginalne pudełko, akcesoria, dokumenty, rachunek zakupu, itp.). Na pudełku powinna być naklejka z numerem IMEI telefonu, który należy porównać z numerem wyświetlonym przez aparat po wprowadzeniu kodu \*#06# oraz znajdującym się w środku na obudowie. Kupując telefon proście o wystawienie rachunku potwierdzającego sprzedaż.

## W RAZIE ATAKU

Wykorzystanie zachowań czy rozwiązań technicznych nie daje nam stuprocentowej ochrony przed atakami fizycznymi. Wówczas zmuszeni będziemy do podjęcia działań obronnych lub minimalizujących skutki ataku.

Będąc w takiej sytuacji, mimo poczucia strachu, starajmy się:

1. w miarę możliwości szybko ocenić sytuację:

- czy mamy realne szanse obrony przed napastnikiem, czy sobie z nimi poradzimy?
- czy warte jest narażanie życia i zdrowia dla rzeczy, które sprawca chce nam zabrać?
- czy wzywanie pomocy będzie skuteczne? W przypadku gdy z góry wiadomo, że wzywanie pomocy nic nie da bo nikt go nie usłyszy, nie róbmy tego, gdyż może to spotęgować agresję sprawcy,
- czy można uciec i w którą stronę? Ucieczka przy przewadze przeciwnika nie jest tchórzostwem lecz podstawowym element samoobrony. Uciekamy w stronę, gdzie mogą być inne osoby.

2. podejmując obronę:

- dążmy do utworzenia sobie drogi ucieczki,
- nie przekraczajmy granic obrony koniecznej (obrona musi być współmierna do zagrożenia),

3. po napadzie:

- niezwłocznie poinformujmy najbliższe osoby z otoczenia, może widziały kierunek oddalenia się sprawców lub udzieliły innej pomocy,
- niezwłocznie powiadamiamy Policję dzwoniąc pod numer 997 lub 112,
- jeśli to możliwe nie oddalajmy się z miejsca zdarzenia i postępujemy zgodnie z poleceniami policjanta.

# *PORADY STRAŻAKÓW*





## POŻAR

### ZASADY BEZPIECZNEGO POSTĘPOWANIA W DOMU

Pożary budynków mieszkalnych stanowią niewielki odsetek wszystkich pożarów. Niestety, to właśnie w tych zdarzeniach jest najwięcej ofiar wśród ludzi. Przyczyny pożarów od lat są te same. Dominują podpalenia, nieostrożność przy posługiwaniu się otwartym ogniem, wady lub niewłaściwa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych, wady i zła obsługa urządzeń grzewczych oraz nie przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo często jednak wypadki te nie mają związku z powstaniem pożaru, a wynikają jedynie z niewłaściwej eksploatacji urządzeń i instalacji grzewczych, a ich skutkiem są ofiary zatrucia tlenkiem węgla /potocznie zwanym czadem/. Każdego roku - w okresie wiosennym i jesienno-zimowym /tzw. okresie grzewczym/ - z powodu zatrucia tlenkiem węgla ginie lub poszkodowanych jest kilkaset osób. Większość przypadków zatruc spowodowana jest zaniedbaniami w zakresie zapewnienia drożności przewodów kominowych i wentylacyjnych w budynkach mieszkalnych. Kolejne przyczyny to samowolne podłączanie urządzeń grzewczych na paliwo stałe i gazowe, nieszczelność tych urządzeń i używanie ich niezgodnie z instrukcją.

**Ogień** - rozprzestrzenia się bardzo szybko. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomienie.

Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych wydzielających się podczas spalania palnych elementów wyposażenia. W przeciągu kilku minut pożaru, ilość wydzielonych substancji powoduje po kilku oddechach zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W 90% przyczyną śmierci nie jest ogień i wysoka temperatura, lecz właśnie wdychanie produktów spalania.

Zapewnijmy sobie i bliskim bezpieczeństwo w domu. Zapamiętajmy następujące, podstawowe zasady bezpieczeństwa pożarowego.

#### **Co możemy zrobić, aby uniknąć pożaru:**

- zachowujemy bezpieczną odległość przenośnych urządzeń grzewczych od mebli, firan i innych przedmiotów palnych,
- nie przykrywamy żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych,
- nie używamy urządzeń uszkodzonych,
- nie wykonujemy prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- nie pozostawiamy urządzeń bez dozoru – przed opuszczeniem mieszkania wyłączmy urządzenia z prądu,
- nie przeciążamy instalacji nadmierną ilością podłączonych urządzeń elektrycznych, które powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych /np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka, pralki i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji/,
- używamy urządzeń gazowych posiadających krajowe atesty i dopuszczenia,
- regularnie przeprowadzamy kontrole techniczne, w tym sprawdzanie szczelności i drożności przewodów kominowych - niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w

- gazowe ogrzewacze wody,
- zlecamy przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania,
  - w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzimy poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są o wiele bardziej szczelne i mogą pogarszać wentylację,
  - często wietrzymy pomieszczenia wyposażone w urządzenia na gaz, a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
  - w mieszkaniu przechowujemy nie więcej niż 2, nie podłączone do urządzeń gazowych, butle gazowe o ładunku nie przekraczającym 11 kg każda,
  - nie zatykamy przewodów kominowych, wentylacyjnych /kratek/. W urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla (CO),
  - nie ogrzewamy pomieszczeń kuchnią gazową - takie praktyki mogą się skończyć poważnym zatruciem organizmu,
  - nie palmy papierosów w łóżku - ludzie giną nie tylko w pożarach obejmujących całe mieszkanie; zdarza się, że zaproszenie ognia niedopałkiem papierosa po zaśnięciu, prowadzi do śmiertelnego zatrucia,
  - nie pozostawiamy włączonej kuchenki bez dozoru - odparowanie wody z garnka może doprowadzić do zwęglenia pozostałości, zapalenia ich i silnego zadymienia mieszkania, szczególnie niebezpiecznego dla śpiących osób. Przypadkowe wygaszenie kuchenki podczas gotowania może również doprowadzić do ulatniania się gazu i jego wybuchu.

### **Pamiętajmy. Gdy na dłużej opuszczamy mieszkanie:**

- sprawdzimy czy zostały wyłączone wszystkie odbiorniki prądu i gazu,
- przed opuszczeniem domu na dłuższy czas odłączmy zasilanie prądem elektrycznym oraz zakręćmy zawory wody i gazu,
- u sąsiadów pozostawmy informację, gdzie będziemy przebywać.

### **W jaki sposób możemy pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?**

- zapewnimy osobie poszkodowanej dopływ świeżego powietrza,
- wynieśmy osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce /jeżeli nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia osoby ratującej/,
- wezwijmy służby ratownicze (pogotowie ratunkowe, straż pożarną),
- jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, natychmiast zastosujemy sztuczne oddychanie np. metodą usta - usta oraz masaż serca.

*/Tlenek węgla to największy „cichy zabójca”. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. W przypadku wdychania czadu dochodzi do duszności. Ostre zatrucie może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego i śmierci./*

### **W trosce o własne bezpieczeństwo, warto rozważyć zamontowanie w domu czujek dymu i tlenku węgla.**

Domowe czujki pożarowe przeznaczone są do wykrywania i sygnalizowania pierwszych

oznak pożaru. Ostrzegają o niebezpieczeństwie już wtedy, gdy nie widać jeszcze płomienia i nie jest odczuwalny wyraźny wzrost temperatury.

Urządzenia te, pomimo, że nie zapobiegają powstaniu pożaru, skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkania, w którym powstał pożar, umożliwiając szybkie opuszczenie objętego pożarem domu lub mieszkania. Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w porze nocnej, kiedy wszyscy śpimy. Podobny charakter działania mają detektory gazu, które są w stanie wykryć już minimalne stężenie gazów niebezpiecznych, w szczególności tlenku węgla (czadu). Koszt zamontowania takich czujek jest niewspółmiernie niski do korzyści, jakie daje zastosowanie tego typu urządzeń.

### **W PRZYPADKU ZAUWAŻENIA POŻARU:**

- Zaalarmujmy niezwłocznie osoby będące w strefie zagrożenia (w pobliżu),
  - zaalarmujmy ochronę, obsługę - w przypadku pożaru w budynkach użyteczności publicznej,
  - w budynkach wyposażonych w przyciski alarmowe - wciśnijmy przycisk,
- Zadzwońmy do **straży pożarnej 998 lub policji 997 lub numer alarmowy 112,**
- Opuśćmy zagrożone miejsce - ewakuujmy się.
- Jeżeli pożar jest w początkowej fazie - niewielki (np. pożar kosza na śmieci na korytarzu) możemy podjąć próbę gaszenia przy użyciu dostępnych środków. **UWAGA! W przypadku, gdy nie udaje nam się ugasić pożaru natychmiast, przerwijmy gaszenie i ewakuujmy się w bezpieczne miejsce!**

**Pamiętajmy:** Do gaszenia urządzeń elektrycznych nie używamy nigdy wody, może to doprowadzić do porażenia - starajmy się wyciągnąć z gniazdka sznur zasilający (np. drewnianym kijem od szczotki), możemy wyłączyć bezpieczniki aby odłączyć dopływ prądu do mieszkania.

### **ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZGŁOSZENIA POŻARU**

W przypadku powstania pożaru wszyscy jesteśmy zobowiązani do:

- zaalarmowania niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osób będących w strefie zagrożenia,
- wezwania straży pożarnej – tel. 998 lub 112.

Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób: Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie powiedzmy:

- 1. Co się stało,**
- 2. Gdzie zdarzenie ma miejsce,**
- 3. Imię i nazwisko osoby zgłaszającej,**
- 4. Numer telefonu, z którego dzwoni,**
- 5. Jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia,**
- 6. Czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości liczbę osób).**

### **Pamiętajmy:**

Prawidłowe zgłoszenie zdarzenia jest gwarancją szybkiej i skutecznej pomocy służb

ratowniczych.

Po przekazaniu powyższych informacji osoba zgłaszająca nie powinna się rozłączać (nie należy odkładać słuchawki telefonu) do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie. Należy postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie.

Osoba zgłaszająca powinna w miarę swoich możliwości zapanować nad swoimi emocjami, ponieważ przekazanie jak największej ilości danych o zdarzeniu pozwoli na udzielenie szybkiej i niezbędnej pomocy .

## **ZASADY EWAKUACJI**

Celem ewakuacji ludzi jest zapewnienie szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem. Drogami ewakuacyjnymi są najczęściej: korytarze, klatki schodowe, schody, hole, przedsionki.

**Podczas ewakuacji (opuszczania zagrożonych miejsc) kierujmy się następującymi zasadami:**

- zachowajmy spokój (nie dopuszczamy do powstania paniki),
- poruszajmy się po drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) zgodnie z kierunkiem ewakuacji - oznakowaniem. Nie wolno tamować ruchu, poruszać się w przeciwnym kierunku do ewakuujących się ludzi,
- korzystajmy podczas ewakuacji tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie korzystajmy z wind (w przypadku uszkodzenia podczas pożaru zasilania windy, możemy w niej utknąć),
- zamykajmy drzwi oddzielające klatkę schodową od reszty budynku (poprzez otwarte drzwi i klatkę schodową dym będzie rozprzestrzeniał się na cały budynek),
- bezwzględnie dostosowujemy się do poleceń służb ratowniczych, ochrony lub personelu budynku oraz komunikatów głosowych emitowanych przez dźwiękowy system ostrzegawczy (np. w supermarkecie, kinie itd.),
- opuszczając dom, mieszkanie (jeśli brak jest bezpośredniego zagrożenia) wyłączmy odbiorniki elektryczne i gazowe (najlepiej odciąć dopływ prądu i gazu do mieszkania) oraz pozamykajmy drzwi i okna, zabierzmy ze sobą tylko dokumenty, pieniądze, telefon komórkowy i ciepłą odzież,
- jeżeli mamy do czynienia z sytuacją, kiedy pożar lub dym odciął nam jedyną drogę ucieczki z pomieszczenia, w którym się znajdujemy - pozamykajmy i uszczelnijmy drzwi (np. kocem, ręcznikiem, ubraniami) tak, aby dym nie dostawał się do pomieszczenia, w którym przebywamy i czekajmy na pomoc (oczywiście po wcześniejszym zaalarmowaniu straży i/lub innych osób o miejscu naszego pobytu),
- w przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz, na którym się znajdujemy, poruszajmy się w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura),
- w przypadku, gdy dym i płomienie znajdują się w miejscu gdzie przebywamy, możemy jako ochronę przed nim podczas ucieczki użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp., nie wdychajmy dymu - zasłońmy usta mokrą tkaniną, jeżeli to możliwe - zmoczmy swoje ubranie lub owińmy ciało mokrą grubą tkaniną z naturalnych materiałów (z lnu, wełny, bawełny itp.),

- w przypadku, gdy znajdziemy się w miejscu, którego nie możemy samodzielnie opuścić (odcięte pomieszczenie, gruzowisko np. po wybuchu) alarmujemy ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody),
- korzystamy przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku.

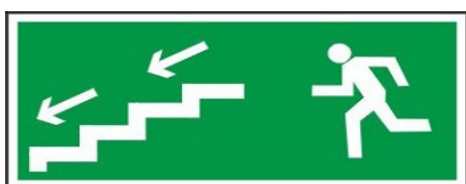
### Podstawowe symbole ewakuacyjne:



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Drzwi ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia schodami w dół



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej

## NIEBEZPIECZNE ZJAWISKA POGODOWE

Anomalie pogodowe takie jak huragany, trąby powietrzne, duże wahania temperatury, gwałtowne opady i długotrwałe upały stały się naszą rzeczywistością. Zjawiska te powodują zarówno duże straty materialne, jak i ofiary w ludziach.

Możemy jednak, wykorzystując poniższe rady, skutecznie uchronić się przed ich niebezpiecznymi skutkami.

### SILNE WIATRY, BURZE

#### Przed nadejściem wichury:

- słuchajmy prognoz pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- sprawdźmy, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane,
- sprawdźmy stan okien - zabezpieczmy je odpowiednio,
- uprzątnijmy z obejścia i balkonu przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- upewnijmy się, czy radio i latarka są sprawne.

#### W czasie silnych wiatrów:

- Nie wychodźmy na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne, jeśli znajdziemy się z dala od domu, pozostanmy tam, gdzie jesteśmy, dopóki wichura nie przejdzie,
- nie zatrzymujmy się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami; nie spacerujmy też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą dotkliwie poranić,
- wyłączmy główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru,
- schowajmy się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- słuchajmy komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegajmy przekazywanych zasad zachowania,
- słuchajmy poleceń służb ratowniczych,
- opuszczając mieszkanie wyłączmy energię elektryczną, główny zawór wody i gazu oraz zabezpieczmy dom,
- powiedzmy rodzinie, znajomym dokąd się ewakuujemy,
- zabierzmy przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

#### W czasie burzy:

- jeżeli jesteśmy z dala od domu, znajźmy bezpieczne schronienie,
- opuśćmy otwartą przestrzeń, nie chrońmy się pod drzewami,
- jeżeli znajdujemy się w samochodzie, zatrzymajmy się na poboczu i przeczekajmy ulewę, unikajmy zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.
- jeżeli jesteśmy w domu: zamknijmy okna, usuńmy z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom; pozostanmy w nim z dala od okien,
- trzymajmy pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie, słuchajmy radia,

- aby zapoznać się z aktualnymi komunikatami,
- wyłączmy z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny.

## 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, który może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

**Objawy oparzenia słonecznego** - zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

**Objawy przegrzania** - osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

### **Bądźmy przygotowani na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:**

- ograniczmy do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- utrzymujmy chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- przebywajmy wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe,
- spożywajmy zbilansowane, lekkie posiłki,
- regularnie pijmy duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby powinny skontaktować się z lekarzem,
- ubierajmy 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,
- nośmy okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem, unikajmy skrajnych zmian temperatury. Zwolnijmy tryb życia. Zredukujmy i ograniczmy wyczerpujące zajęcia,
- pamiętajmy, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, zachowajmy szczególną ostrożność i starajmy się nie zaproszyć ognia.

## ZAGROŻENIE POWODZIOWE

Powódź jest takim samym niszczycielskim żywiołem jak pożar. Bądźmy świadomi jej niebezpieczeństwa zwłaszcza, gdy mieszkamy na nisko położonym terenie, w pobliżu strumienia, rzeki lub poniżej zapory wodnej. Każda nawet najmniejsza rzeka może spowodować podtopienie lub zalanie terenu wokół niej. Pamiętajmy, że zagrożenie powodziowe możliwe jest również na innych obszarach podczas wystąpienia obfitych opadów.

Zapoznajmy się z poniższymi poradami, aby wiedzieć jak zachować podczas powodzi.

### **Przed powodzią i w czasie zagrożenia powodziowego:**

- słuchajmy w radio komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- miejsca sypialne i najcenniejsze rzeczy przenieśmy na górne kondygnacje budynku,
- zabezpieczmy dokumenty osobiste swoje i rodziny, np. poprzez przywiązanie przedmiotów i urządzeń do stabilnych elementów, tak aby nie zostały zabrane przez wodę,
- zgromadźmy w domu niezbędne zapasy niepsującej się żywności oraz czystej wody, kocy,
- przygotujmy się do ewentualnej ewakuacji, zapakujmy dokumenty, najcenniejsze rzeczy i niezbędne leki,
- zabezpieczmy się w odpowiednią ilość źródeł światła - latarki, świece, zapasowe baterie,
- jeśli poruszamy się własnym samochodem i ugrzęźniemy na zalanym obszarze, szybko opuśćmy pojazd. Najlepiej poruszajmy się tylko wyznaczonymi drogami,
- jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie chodźmy po zalanych obszarach, wałach przeciwpowodziowych,
- przekazmy informacje o swoim miejscu pobytu wspólnym znajomym lub rodzinie zamieszkałej poza terenem zagrożonym powodzią,
- przygotujmy się do ochrony swojego domu i dobytku przed skutkami powodzi (worki z piaskiem),
- usuńmy z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy i środki owadobójcze,
- jeśli posiadamy jakieś zwierzęta, znajdźmy dla nich bezpieczne miejsce; pamiętajmy, aby w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i w razie zaistnienia takiej potrzeby, mogły same się uratować, najlepiej jeśli pozwolisz na ich ewakuację prewencyjną,
- kiedy pojawi się nagłe zagrożenie powodziowe, wyłączmy główne zasilanie elektryczne,
- odłączmy sieć gazową i wodociągową, a także zamknijmy zawory sieci kanalizacyjnej, zatkajmy kratki ściekowe oraz uszczelnijmy szambo,
- jeśli posiadamy telefon komórkowy, miejmy go pod ręką.



### **Po powodzi:**

- słuchajmy komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- nie wracajmy do domu dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne,
- sprawdźmy fundamenty swojego domu, czy nie ma pęknięć lub innych uszkodzeń, upewnijmy się, że budynek nie grozi zawaleniem a w przypadku wątpliwości zgłośmy to do nadzoru budowlanego, władz samorządowych i do ubezpieczyciela,
- w miarę możliwości zdezynfekujmy, wywietrzmy i wysuszmy zalane pomieszczenia,
- wyrzucmy całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową.

### **TELEFONY ALARMOWE /połączenie bezpłatne/**

**112 Wspólny telefon alarmowy**

**997 Policja**

**998 Straż Pożarna**

**999 Pogotowie Ratunkowe**

**992 Pogotowie gazowe**

#### **autorzy opracowania:**

*Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach*

*Wydział Polityki Informacyjnej Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Katowicach*

#### **przy wsparciu:**

*Wydziału dw. z Przestępczością Gospodarczą KWP w Katowicach*

*Wydziału Prezydialnego KWP w Katowicach*

*oraz Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Katowicach*