

BROSZURA INFORMACYJNA



# Poradnik bezpieczeństwa

Materiały edukacyjne z zakresu promocji ochrony ludności i obrony cywilnej

**BEZPIECZNA GMINA LATOWICZ**



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**



Rzeczpospolita  
Polska







## Ochrona ludności, obrona cywilna i bezpieczeństwo w Gminie Latowicz

**Burmistrz Latowicza** przedstawia poradnik mający na celu zwiększenie świadomości i przygotowania mieszkańców w zakresie ochrony ludności, obrony cywilnej oraz bezpieczeństwa na co dzień. Zagrożenia mogą wystąpić niespodziewanie – od pożaru domu po gwałtowną wicherę czy poważny wypadek drogowy. Wiedza o tym, jak im zapobiegać i jak reagować, pomaga chronić życie i mienie. Przygotowanie na kryzysy zaczyna się od edukacji – buduje odporność społeczną i pewność właściwego działania. Niniejszy poradnik zawiera praktyczne wskazówki, jak przygotować siebie, swoją rodzinę i otoczenie na różne zagrożenia, a także opisuje sposoby alarmowania ludności oraz zalecenia postępowania w sytuacjach nadzwyczajnych. **Twoje bezpieczeństwo zależy od Twojej wiedzy i odpowiedzialnych działań** – zachęcamy do uważnej lektury i zastosowania porad w praktyce.

Pamiętaj, że nawet na spokojnym terenie gminy (gdzie nie występują powodzie, a jedynie lokalne podtopienia) mogą zdarzyć się nagłe sytuacje kryzysowe. Lepiej być przygotowanym wcześniej niż zaskoczonym.

## Charakterystyka lokalnych zagrożeń

Na obszarze Gminy Latowicz występują przede wszystkim zagrożenia typowe dla terenów wiejskich i małych miejscowości. Należą do nich: **pożary** (zarówno budyn-

ków mieszkalnych i gospodarczych, jak i pożary traw czy lasów), **silne wiatry i nawałnice** (mogące powodować uszkodzenia budynków i przerwy w dostawie prądu), **susze** (wpływające na gospodarkę wodną i zwiększające ryzyko pożarów), **wypadki drogowe** (zwłaszcza na drodze wojewódzkiej 802 oraz na drogach powiatowych), a także epizodyczne **podtopienia** spowodowane ulewnym deszczem w okolicach rzeki Świder. **Powódź** wielka nie występowała na tym terenie, lecz lokalne zalania mogą się zdarzyć. Inne potencjalne zagrożenia to **awarie infrastruktury** (np. długotrwały brak prądu, awaria wodociągu lub kanalizacji) oraz sytuacje nadzwyczajne o szerszym zasięgu, jak zdarzenia chemiczne (skażenie) czy – choć mało prawdopodobne – **zagrożenia militarne** w ramach obrony cywilnej. W kolejnych rozdziałach omawiamy sposoby przygotowania się na te zagrożenia oraz zasady postępowania w razie ich wystąpienia.

## Jak przygotować się na sytuacje kryzysowe?



Skuteczne przygotowanie to podstawa bezpieczeństwa. Wiele działań możesz podjąć **już teraz**, aby lepiej zabezpieczyć dom i rodzinę na wypadek zagrożenia. Poniżej przedstawiamy najważniejsze elementy przygotowań:

- **Wyposażenie domu:** Zainstaluj w domu **czujniki dymu oraz czadu (tlenku węgla)** i regularnie sprawdzaj ich działanie. Upewnij się, że masz pod ręką **gaśnicę** (np. proszkową ABC) oraz **koc gaśniczy** – i wiesz, jak ich użyć. Przechowuj materiały łatwo-

palne z dala od źródeł ciepła i nie przeciążaj instalacji elektrycznej. Regularnie kontroluj instalacje w budynku (kominową, wentylacyjną, gazową, elektryczną) oraz wykonuj wymagane przeglądy – to zmniejsza ryzyko awarii i pożaru. Miej także podstawowe narzędzia i materiały do zabezpieczenia domu: latarki z zapasem baterii, taśmy do uszczelniania okien i drzwi, koce, worki z piaskiem itp..

- **Zapasy i zestaw awaryjny:** Przygotuj **zestaw na wypadek kryzysu**, który pozwoli przetrwać kilka dni bez wsparcia z zewnątrz. Zgromadź **zapas wody pitnej** (minimum 3 litry na osobę na dobę) oraz **żywności trwałej** niewymagającej gotowania (konserwy, suszone owoce, orzechy, suchary) – najlepiej na **co najmniej 3 dni**. Miej w domu **apteczkę pierwszej pomocy** wraz z podstawowymi lekami, których używają domownicy (np. leki na przewlekłe choroby). Przygotuj również **latarki** (w tym czołówkę) oraz **radio bateryjne lub z dynamem**, a także **zapas baterii** do tych urządzeń. Na wypadek braku prądu zaopatr się w **powerbanki** do ładowania telefonu i utrzymuj je naładowane. Trzymaj pewną sumę **gotówki** w domu (różne nominały), ponieważ przy długiej awarii prądu bankomaty i terminale mogą nie działać. Wszystkie te przedmioty warto spakować w jeden **plecak ewakuacyjny**, gotowy do zabrania w razie nagłej potrzeby opuszczenia domu. **Plecak ewakuacyjny** to zestaw rzeczy, które pozwalają przetrwać pierwsze 48–72 godzin poza domem w razie nagłego zagrożenia. Powinien zawierać najważniejsze dokumenty (dowód, paszport, kopie polis, numery kontaktowe) schowane w wodoszczelnej koszulce oraz podstawowe środki do życia: wodę, żywność o długiej trwałości i ubrania na zmianę. Niezbędne są także środki higieniczne, dobrze wyposażona apteczka, latarka, radio, powerbank, wielofunkcyjne narzędzie, taśma naprawcza czy zapałki. W plecaku umieszczamy również przedmioty dostosowane do indywidualnych potrzeb – leki przyjmowane na stałe, rzeczy dla dzieci, osoby starszej lub zwierzęcia domowego. Całość powinna być spakowana w wytrzymały, wygodny plecak, tak aby można było go szybko zabrać w razie ewakuacji.
- **Plan działania i komunikacja:** Porozmawiaj z rodziną o tym, **co robić w razie różnych zagrożeń**. Ustalcie **sposób komunikacji** i miejsce spotkania na wypadek rozdzielenia (np. gdyby standardowe środki łączności nie działały). Zapisz ważne **numery telefonów** (służby ratunkowe, lekarz, sąsiedzi, bliscy) – zarówno w telefonie, jak i na kartce, którą schowasz do portfela. Upewnij się, że każdy domownik (także dzieci) zna **adres zamieszkania** i wie, jak wezwać pomoc. Jeśli w domu są osoby o szczególnych potrzebach (np. niepełnosprawne, przewlekłe chore) – przygotuj dla nich dodatkowe rzeczy (leki, sprzęt medyczny na baterie itp.) i poinformuj służby w razie ewakuacji o ich obecności. **Zadbaj o zwierzęta** domowe i gospodarskie: miej dla nich karmę, transporter lub smycz, ustal kto się nimi zajmie w kryzysie.
- **Pojazd i transport:** Jeśli posiadasz samochód, trzymaj go zatankowany co najmniej do połowy – na wypadek nagłej ewakuacji lub przerw w dostawach paliw. Sprawdź stan techniczny pojazdu. **Wyposaż samochód** w wymagane i dodatkowe



elementy: apteczkę, gaśnicę, trójkąt ostrzegawczy, kamizelkę odblaskową, koło zapasowe lub zestaw naprawczy, lewarek i klucz, a zimą również koc, topatę i łańcuchy na koła. Woź także **papierową mapę** okolicy – GPS może zawieść lub nie mieć zasięgu. W sytuacji kryzysowej korzystaj z pojazdu tylko jeśli to niezbędne, aby drogi pozostały przejezdne dla służb ratunkowych.

- **Utrzymanie porządku i bezpieczeństwa w domu:** Dbaj o to, by **korytarze, klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne** były **wolne od przedmiotów** utrudniających ucieczkę. Oznacz w widoczny sposób domowe **wyłączniki prądu oraz zawory gazu i wody** – tak, by w razie potrzeby każdy mógł je szybko znaleźć i zamknąć. **Przećwicz z domownikami** jak odcinać media (gaz, prąd, woda) na głównych zaworach. Upewnij się, że wszyscy wiedzą, gdzie znajduje się gaśnica, apteczka, wyjścia z domu i miejsce zbiórki po ewakuacji. Sprawdź, które miejsce w domu jest **najbezpieczniejsze** (np. pomieszczenie centralne, z dala od okien, przy mocnej ścianie nośnej) – tam można schronić się podczas wichury czy alarmu związanego z zagrożeniem z powietrza. Warto mieć wykupione **ubezpieczenie domu/mieszkania**, które pomoże w razie szkód spowodowanych przez żywioły.



Podsumowując, **zawczasu przygotowany dom i zestaw awaryjny** oraz omówiony **plan działania** z rodziną sprawią, że w obliczu zagrożenia zareagujesz szybciej i spokojniej. Minimalizuje to ryzyko paniki – w sytuacjach kryzysowych należy kierować się rozważą i opanowaniem, aby działania były skuteczne.

# System alarmowania i powiadamiania o zagrożeniach

W Polsce funkcjonuje rozbudowany system alarmowania ludności o zbliżających się zagrożeniach. **Główne kanały ostrzegania mieszkańców** to: **syreny alarmowe**, komunikaty w mediach i aplikacjach (np. RSO – Regionalny System Ostrzegania) oraz **Alert RCB** wysyłany SMS-em na telefony komórkowe. Poniżej wyjaśniamy, co oznaczają poszczególne sygnały alarmowe oraz jak gmina Latowicz alarmuje swoje służby ratownicze.

- **Syreny alarmowe dla ludności:** Syreny mogą emitować różne sygnały dźwiękowe. **Ogłoszenie alarmu (ostrzeżenie o bezpośrednim zagrożeniu)** dla ludności sygnalizowane jest **modulowanym (wzrastającym i opadającym) dźwiękiem syreny przez 3 minuty**. Taki sygnał oznacza np. alarm powietrzny (zagrożenie z powietrza, wystąpienie klęski żywiołowej lub w czasie wojny) i nakazuje natychmiast udać się w bezpieczne miejsce oraz nasłuchiwać komunikatów. Z kolei **odwołanie alarmu** (koniec zagrożenia) przekazywane jest przez **ciągły, jednostajny dźwięk syreny trwający 3 minuty**. W praktyce uruchomienie alarmu dla ludności następuje na polecenie władz (np. wojewody, wójta) w sytuacjach takich jak wojna, atak terrorystyczny czy wielka awaria przemysłowa. Każdemu ogłoszeniu alarmu towarzyszyć powinien komunikat słowny w mediach, zaczynający się od trzykrotnego powtórzenia frazy „**Uwaga! Uwaga! Uwaga!**”, z informacją o rodzaju zagrożenia i zalecanym postępowaniu. Dlatego podczas alarmu włącz radio, telewizję lub sprawdź telefon (Alert RCB), aby poznać instrukcje.

**Ustala się następujące rodzaje alarmów:**

- 1) **akustyczny** – modulowany dźwięk syreny alarmowej lub zapowiedź słowna przekazywana za pomocą urządzenia nagłaśniającego;
- 2) **wizualny** – żółty znak w kształcie równobocznego trójkąta skierowanego podstawą do dołu, umieszczany niezwłocznie po ogłoszeniu alarmu akustycznego, o którym mowa w pkt 1, na obiekcie przestrzeni publicznej w rozumieniu art. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 lutego 2022 r. o ochronie dzie-



dzictwa narodowego związanego z nazwami obiektów przestrzeni publicznej oraz pomnikami (Dz.U. poz. 857) lub w inny zwyczajowo przyjęty sposób, w tym za pośrednictwem środków i urzędzeń służących przekazowi obrazu.

- **Alert RCB (SMS):** Rządowe Centrum Bezpieczeństwa wysyła w razie poważnego zagrożenia krótką wiadomość SMS na telefony komórkowe osób znajdujących się na obszarze objętym niebezpieczeństwem. SMS Alert RCB informuje o rodzaju zagrożenia i zaleca, co robić (np. pozostanie w domu, przygotowanie się do ewakuacji, unikanie określonych miejsc). Przykładowo, w czasie silnych wichur treść alertu może brzmieć: „*Uwaga! Silny wiatr w regionie – zachowaj ostrożność, nie chowaj się pod drzewami*”. Alerty RCB są wysyłane **automatycznie** – nie musisz nigdzie się zapisywać. Ważne, aby ich **nie ignorować** i stosować się do zaleceń.



- **RSO i media:** RSO (Regionalny System Ostrzegania). Gmina Latowicz będzie przekazywać istotne informacje za pośrednictwem swojej strony internetowej, mediów społecznościowych oraz innych dostępnych kanałów – zachęcamy do ich regularnego śledzenia. Korzystamy także z własnych narzędzi szybkiego powiadamiania mieszkańców: aplikacji eLatowicz oraz Internetowego Systemu Powiadamiania Mieszkańców. System ten opiera się na wysyłaniu krótkich wiadomości tekstowych (SMS) na telefony komórkowe, co zapewnia szybkie i bezpośrednie dotarcie z najważniejszymi komunikatami.
- **Alarmowanie OSP:** Na terenie Gminy Latowicz działa 13 jednostek OSP w tym 2 są w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym. Powiadomienie strażaków ratowników OSP o zdarzeniu odbywa się ze Stanowiska Kierowania Komendanta Powiatowego PSP w Mińsku Mazowieckim za pomocą systemu e-remiza. W jednostkach KSRRG gdzie działa dodatkowo System Selektynego Wywalania oraz w jednostkach, gdzie jest podłączona sieć Internetowa włączenie syreny jest za pomocą SKKP. Alarm dla jednostki ochrony przeciwpożarowej: Sygnał akustyczny – trzykrotnie wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z przerwami 30-sto sekundowymi trwający trzy minuty. Alarm ćwiczebny/treningowy: Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę.
- **Po usłyszeniu jakiegokolwiek sygnału alarmowego zachowaj spokój**, przerwij swoją bieżącą czynność i **niezwłocznie zastosuj się do zaleceń** (np. ukryj się lub ewakuuj w bezpieczne miejsce). Powiadom też osoby w otoczeniu, które mogły nie usłyszeć alarmu – zwłaszcza sąsiadów seniorów, osoby z niepełnosprawnością, itp. Wychodząc z założenia, że każdy alarm będzie uzupełniony oficjalnym komunikatem, staraj się **uzyskać potwierdzone informacje**: włącz lokalne radio/TV,

sprawdź telefon. Unikaj niepotwierdzonych plotek z nieznanymi źródłami – kieruj się komunikatami od służb i władz.

- Jeżeli otrzymasz polecenie **ewakuacji** – poprzez syreny, SMS lub inne komunikaty – postaraj się wykonać je sprawnie. Zabierz **plecak ewakuacyjny**, pomóż osobom potrzebującym, powiadom sąsiadów, zabezpiecz dom (wyłącz gaz i prąd, zamknij drzwi) i udaj się we wskazane miejsce lub trasę podaną przez służby. Nie zwlekaj – wezwania do ewakuacji są wydawane dla Twojego dobra, pozostawanie w niebezpiecznym miejscu z powodu dobytku może skończyć się tragicznie.

## Postępowanie w sytuacjach zagrożeń

W poniższych rozdziałach omówiono konkretne zalecenia dotyczące najważniejszych zagrożeń występujących na terenie naszej gminy. Każdy rodzaj zagrożenia wymaga nieco innego działania – warto zapoznać się z nimi i w razie potrzeby wrócić do odpowiedniego fragmentu poradnika. Pamiętaj: **w każdej sytuacji zagrożenia** priorytetem jest ochrona życia i zdrowia. Rzeczy materialne są na dalszym miejscu. Zawsze **wzywaj pomoc** (numer alarmowy **112**) w sytuacji kryzysowej, jeśli zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie – służby są po to, by pomagać.

### Pożary

Pożar może wybuchnąć w domu, w zabudowaniach gospodarczych czy w terenie (np. zapalenie się traw, ściółki leśnej lub zboża na polu). Najczęstszymi przyczynami pożarów budynków są **wady lub niewłaściwe użytkowanie instalacji elektrycznej i grzewczej, nieostrożne obchodzenie się z ogniem** (np. palenie świec, papierosów) oraz **zaniedbania** (np. brak czyszczenia przewodów kominowych). W okresach suszy wzrasta zagrożenie pożarami traw i lasów – wystarczy iskra lub niedopałek, by sucha roślinność stanęła w ogniu. Na terenie gminy Latowicz działają jednostki OSP, jednak zanim straż przyjedzie, pierwsze minuty mają kluczowe znaczenie. Dlatego tak ważna jest **prewencja pożarowa** oraz znajomość podstawowych zasad gaszenia pożaru.



**Zapobieganie pożarom:** Przede wszystkim stosuj się do zaleceń wymienionych w części o przygotowaniu domu: **czujki dymu i gaśnica** to podstawa. Nigdy nie zostawiaj źródeł ognia bez nadzoru (kuchnia – potrawy na ogniu, piec, kominek, świece). Nie pal papierosów w łóżku ani w pomieszczeniach, gdzie są łatwopalne materiały. Unikaj **wypalania traw** – jest nielegalne i bardzo niebezpieczne; ogień na polu może szybko wymknąć się spod kontroli. Przechowuj zapałki i zapalniczki poza zasięgiem dzieci. W okolicy domu utrzymuj porządek – usuń łatwopalne odpady, suchą trawę, gałęzie. **Sprawna instalacja elektryczna** to mniejsze ryzyko zwarcia – nie przeciążaj gniazdek wieloma urządzeniami, wymień zużyte przewody i urządzenia. Gdy używasz grzejników elektrycznych, stawiaj je z dala od firanek i mebli. Regularnie czyść komin z sadzy (co najmniej raz w roku) i zapewnij wentylację pomieszczeń z piecykami gazowymi (to zapobiega zarówno pożarom, jak i zaccadzeniu). Pamiętaj, że większości pożarów da się zapobiec poprzez ostrożność i dbałość o stan techniczny domu.

## Gdy wybuchnie pożar

- **Alarmuj i wezwij pomoc:** Natychmiast zaalarmuj domowników (okrzykiem „**Pożar!**”) i osoby w pobliżu. **Zadzwoń pod numer 112** i wezwij straż pożarną – podaj spokojnie adres, co się pali i czy są zagrożeni ludzie. Nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia.



- **Podejmij próbę gaszenia w zarodku:** Jeśli ogień jest niewielki (np. palący się garnek, kosz na śmieci, małe urządzenie) – spróbuj go ugasić za pomocą dostępnych środków. Użyj **gaśnicy**, a gdy jej nie masz – spróbuj zdusić płomień kocem gaśniczym lub grubą mokrą tkaniną (odcinając dopływ powietrza). **UWAGA:** Nie wolno gasić wodą urządzeń elektrycznych pod napięciem ani **płonącego oleju** (np. na patelni)! W przypadku pożaru tłuszczu nakryj płonące naczynie pokrywką lub kocem, ewentualnie użyj gaśnicy typu F – wlanie wody spowoduje gwałtowny wybuch pary i rozprzestrzenienie ognia.
- **Odłącz media (jeśli to możliwe):** Jeśli pożar się rozprzestrzeni, a Ty możesz podejść bezpiecznie do wyłączników – **odetnij dopływ gazu i prądu** w budynku (zakręć główny zawór gazu, wyłącz bezpieczniki). Zapobiegnie to wybuchowi lub porażeniu prądem oraz nie będzie „napędzać” ognia.
- **Ogranicz rozprzestrzenianie się ognia:** Zamknij drzwi do pomieszczenia, w którym się pali, załóż (jeśli zdążysz) mokrą chustkę na usta i nos. **Nie otwieraj okien**



**ani drzwi niepotrzebnie** – doptyw tlenu wzmacnia ogień. Jeśli musisz opuścić pomieszczenie, **zamknij za sobą drzwi** (nie na klucz) – spowolni to rozprzestżenie pożaru na resztę domu.

● **Ewakuuj się bezpiecznie:** Jeśli pożar wymyka się spod kontroli lub powstał silny dym – natychmiast opuść budynek. **Nie korzystaj z windy!** W trakcie pożaru używaj klatki schodowej – w windzie grozi Ci uwięzienie i zatrucie dymem. Poruszaj się blisko podłogi, gdzie dymu jest najmniej. Oddychaj przez zwilżony materiał przyłożony do ust i nosa, by filtrować gorące gazy. Jeśli pomieszczenie jest bardzo zadymione, pełzaj na czworakach do wyjścia – toksyczny dym unosi się ku górze.

- **Gdy odcięta droga ucieczki:** Jeśli nie możesz wyjść na zewnątrz (bo ogień odcięł drogę) – zostań w najdalszym od ognia pomieszczeniu z oknem. Zamknij i uszczelnij drzwi (np. mokrymi ręcznikami w szczelinach), by dym nie napływał. Otwórz okno (jeśli na zewnątrz nie ma dymu) i **wołaj o pomoc** lub zwróć uwagę strażaków machając tkaniną. W ostateczności, jeśli warunki się pogorszą, rozważ wyjście oknem na dach lub balkon (tylko jeśli jest to bezpieczne i masz gdzie uciec przed ogniem).
- **Ratowanie życia:** Upewnij się, czy wszyscy opuścili budynek. Jeśli komuś zagraża ogień – wynieś go na zewnątrz, ale **nie wracaj do płonącego budynku**, gdy sytuacja staje się zbyt niebezpieczna. Powiedz strażakom przybyłym na miejsce, **czy ktoś pozostał w środku** i gdzie mógł się znajdować. Poinformuj też o innych zagrożeniach, np. butlach z gazem, materiałach wybuchowych, które mogą być w domu. Strażacy podejmą akcję ratunkową – Twoim zadaniem jest przekazać im informacje i nie przeszkadzać w działaniach.
- **Po ugaszeniu:** Nie wchodź do nadpalonych pomieszczeń bez zgody straży – mogą grozić zawaleniem lub zatruciem dymem. Odczekaj, aż strażacy powiedzą, że jest bezpiecznie. Jeśli pożar był mały i sam go ugasiłeś, nadal zapewnij wentylację pomieszczeń i obserwuj, czy ogień nie tli się gdzieś w ukryciu (np. za ścianą). Skontaktuj się z kominiarzem/elektrykiem, by sprawdzili stan instalacji przed ponownym użyciem.

Pamiętaj: **panika jest wrogiem** – staraj się zachować opanowanie. Straż pożarna zwykle dociera w kilkanaście minut; Twoim zadaniem jest do tego czasu ratować życie i ewentualnie zdusić ogień w zarodku, jeśli potrafisz to zrobić bez narażania siebie.

# Silne wiatry i nawałnice



Gwałtowne **wichury** i burze nawiązują nasz region sporadycznie, ale mogą wyrządzić znaczne szkody, łamać drzewa czy zrywać linie energetyczne. Wichurą nazywamy wiatr o prędkości >70 km/h – potrafi on uszkadzać dachy i infrastrukturę, a powyżej 100 km/h stwarza już **bezośrednie zagrożenie życia**.



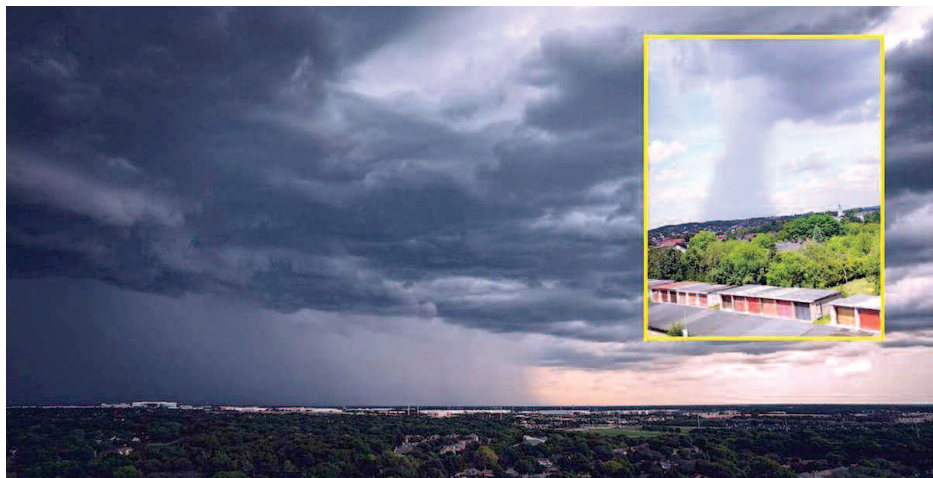
Oto jak przygotować się i postępować w razie prognozowanego silnego wiatru:

## PRZED WICHURĄ:

- **Zabezpiecz otoczenie domu:** Usuń z podwórka, balkonu i parapetów **wszystkie luźne przedmioty**, które mógłby porwać wiatr (meble ogrodowe, lekkie narzędzia, donice, dekoracje). Sprawdź mocowanie anten, szyldów, blach itp. – zabezpiecz je lub zdemontuj na czas wichury.
- **Zamknij okna i drzwi** – najsilniejsze porywy mogą wybić szyby; jeśli to możliwe, zasuń okiennice lub zabezpiecz okna np. deskami (przy bardzo silnym wietrze).
- **Przygotuj oświetlenie zastępcze:** Przygotuj latarki z zapasem baterii na wypadek przerwy w dostawie prądu. Naładuj telefony i powerbanki z góry.
- **Zaparkuj samochód w bezpiecznym miejscu:** Usuń pojazd spod drzew, reklam, słupów energetycznych – najlepiej schowaj go do garażu lub postaw z dala od potencjalnych spadających obiektów.

## W TRAKCIE WICHURY:

- **Pozostań w domu** – nie wychodź na zewnątrz podczas najsilniejszych porywów, o ile nie jest to absolutnie konieczne. Bezpieczniej przeczekać wichurę w budynku.
- **Znajdź bezpieczne miejsce w budynku:** Ustaw się z domownikami w najbezpieczniejszym pomieszczeniu (środek domu, z dala od okien). Unikaj przebywania przy oknach – silny wiatr może je wybić, lepiej schować się za solidną ścianą nośną.
- **Wyłącz gaz i prąd** – na czas wichury możesz prewencyjnie odciąć gaz oraz wyłączyć główny bezpiecznik prądu, aby zminimalizować ryzyko pożaru od uszkodzonych przewodów. Zapewnij sobie światło z latarek.



- **Nie korzystaj z windy** – wiatr może uszkodzić linie energetyczne i spowodować zanik zasilania; winda mogłaby utknąć.
- **Jeśli jesteś na zewnątrz:** natychmiast poszukaj schronienia w najbliższym budynku. Unikaj stania pod drzewami, liniami wysokiego napięcia, szyldami reklamowymi, lekkimi konstrukcjami – mogą się przewrócić. Na otwartej przestrzeni przykucnij, by zminimalizować narażenie na poddmuchy.
- **Jeśli jedziesz samochodem:** bądź bardzo ostrożny. Zwolnij, trzymaj mocno kierownicę – nagłe poddmuchy mogą zepchnąć auto. Uważaj na spadające gałęzie i konary na drogę. Najbardziej niebezpieczne jest wyjeżdżanie z obszarów osłoniętych na otwartą przestrzeń – wiatr może uderzyć z boku. Rozważ zatrzymanie się w bezpiecznym miejscu (z dala od drzew) i przeczekaanie najgorszego.

## PO WICHURZE:

- **Zachowaj ostrożność na zewnątrz:** Uważaj na zerwane linie energetyczne – **nie dotykaj wiszących lub leżących przewodów!** Zgłoś je natychmiast pogotowiu energetycznemu (nr 991) albo straży pożarnej. Każdy zerwany kabel traktuj jakby był pod napięciem.
- **Sprawdź otoczenie domu:** Oceń uszkodzenia budynku, ale rób to z rozważą. Jeśli zauważysz poważne naruszenie konstrukcji dachu czy ścian, wezwij fachową pomoc (np. inspektora nadzoru budowlanego) zanim wejdziesz do środka.
- **Pomóż poszkodowanym:** Rozejrzyj się, czy ktoś w okolicy nie potrzebuje pomocy medycznej. Jeśli są ranni – udziel pierwszej pomocy w zakresie swoich umiejętności i wezwij pogotowie. Sprawdź też, czy sąsiedzi (zwłaszcza starsi) nie potrzebują wsparcia po burzy (np. przy zabezpieczeniu dachu).

- **Zgłoś poważne szkody służbom:** Powiadom straż pożarną lub urząd gminy o powalonych drzewach tarasujących drogi, zerwanych dachach wymagających interwencji, awariach sieci (prąd, gaz, woda) itp. Im szybciej służby się o tym dowiedzą, tym szybciej przywrócą normalność.
- **Dokumentuj straty:** Jeśli Twój dom ucierpiał, zrób zdjęcia uszkodzeń – mogą przydać się do likwidacji szkód u ubezpieczyciela.
- **Zachowaj ostrożność przy naprawach:** Przy sprzątaniu i prowizorycznych naprawach uważaj na potłuczone szkło, blachy i elementy konstrukcji. Noś rękawice, solidne buty. Nie wchodź na dach bez asekuracji. Jeśli korzystasz z agregatu prądotwórczego (przy braku prądu), używaj go na zewnątrz (ze względu na spaliny) i zgodnie z instrukcją.

Dzięki stosowaniu się do powyższych zasad, skutki nawet najsilniejszej wichury będą mniejsze. **Nie bagatelizuj ostrzeżeń meteorologicznych** – jeśli zapowiadane są silne wiatry, lepiej przygotować się z wyprzedzeniem i przeczekać je w bezpiecznym miejscu.

## Susza i upały

Okresy **suszy** stają się coraz częstsze, także w naszym regionie. Długotrwały brak opadów prowadzi do obniżenia poziomu wód, wysychania studni, strat w rolnictwie, a także zwiększa ryzyko pożarów w terenie. Według analiz IMGW w ostatnich latach nawet połowa obszaru Polski doświadcza suszy rolniczej, co pokazuje skalę problemu. Suszy często towarzyszą **wysokie temperatury (upały)**, które mogą być groźne dla zdrowia ludzi (ryzyko udaru cieplnego, odwodnienia) i zwierząt. Poniżej przedstawiamy zasady oszczędzania wody, ochrony przed upałem i zapobiegania pożarom w warunkach suszy.



- **Racjonalne gospodarowanie wodą:** Podczas przedłużającej się suszy istnieje ryzyko, że **zasoby wody pitnej będą ograniczone**. Gmina Latowicz posiada co prawda własną **Stację Uzdatniania Wody** oraz część gminy (północna) podłączona jest do SUW Piaseczno na terenie gminy Cegłów z siecią wodociągową, ale w okresach niedoboru wody może zająć potrzeba wprowadzenia ograniczeń (np. zakaz podlewania ogródków w godzinach dnia). Dlatego używaj wody **oszczędnie**: podlewaj ogród tylko wieczorem lub rano (mniejsze parowanie), zbieraj

deszczówkę do beczek i wykorzystuj ją do podlewania, zainstaluj perlatory w kranach żeby zmniejszyć zużycie, napraw szybko wszelkie przecieki (kapiące kran, nieszczelne spłuczki). Do mycia podłóg czy spłukiwania toalety możesz używać wody „szarej” (np. po płukaniu warzyw). Im mniej wody zużyjemy, tym większa szansa, że nie zabraknie jej w kranie dla wszystkich.

- **Ochrona przed upałem:** W czasie fal gorąca staraj się **unikać przebywania na słońcu w godzinach południowych** (11:00–16:00). Noś lekką, przewiewną odzież w jasnych kolorach oraz **nakrycie głowy**. Pij dużo **wody** – nawodnienie organizmu jest kluczowe (nie czekaj, aż poczujesz pragnienie). Unikaj alkoholu i napojów z kofeiną, które odwadniają. W domu zasłoń okna zasłonami lub roletami w ciągu dnia, aby ograniczyć nagrzewanie pomieszczeń. Jeśli masz klimatyzator lub wiatrak, używaj go rozsądnie (wietrz mieszkanie wieczorem i rano, gdy jest chłodniej). **Nigdy nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie** – nawet na chwilę – we wnętrzu auta podczas upału temperatura rośnie błyskawicznie do śmiertelnych wartości.
- **Zdrowie w czasie upałów:** Zwracaj uwagę na objawy **przegrzania i odwodnienia** – jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, nudności, skurcze mięśni czy zauważysz u kogoś suchą zaczerwienioną skórę i zaburzenia świadomości, może to być udar cieplny. Szybko taką osobę schładzaj (przenieś w cień, zdejmij nadmiar odzieży, połóż chłodne okłady) i wezwij pomoc medyczną. W czasie upałów częściej **odwiedzaj osoby starsze i chore** – upewnij się, że mają czym się nawodnić i chłodzić.
- **Pożary w okresie suszy:** Gdy gleba i roślinność są wysuszone, nawet iskra może wywołać pożar. W lasach obowiązuje wtedy najwyższy stopień zagrożenia pożarowego. **Nie używaj ognia na otwartej przestrzeni** – zakaz rozpalania ognisk w lesie i jego okolicy jest absolutny. Nie wypalaj traw ani chwastów na łąkach. Upewnij się, że niedopałki papierosów gasną w popielniczce, a nie w suchych zaroślach. Rolnicy powinni zadbać o iskrzenie maszyn podczas żniw – kombajn powinien mieć gaśnicę na pokładzie. Jeśli zauważysz pożar trawy czy lasu – natychmiast dzwoń **112** i podaj lokalizację (np. poprzez punkt orientacyjny, nazwę najbliższej miejscowości). W miarę możliwości, zanim przyjadą strażacy, możesz próbować **stłumić ogień** np. gałęzią lub łopatą poprzez tłuczenie płomieni – ale tylko jeśli jest to niewielki pożar i nie zagraża Twojemu bezpieczeństwu. W razie większego pożaru oddal się, ostrzeż innych i czekaj na straż.
- **Skutki dla rolnictwa:** Susza może zniszczyć plony. Gmina może organizować pomoc czy dotacje suszowe – śledź komunikaty urzędu gminy i ARiMR, zgłaszaj straty w uprawach do oszacowania, jeśli będą takie procedury. Rozważ też we własnym zakresie adaptację do suszy: zbiorniki na deszczówkę, odporne na suszę odmiany roślin, nawadnianie kropelkowe zamiast zraszania itd. To zwiększy bezpieczeństwo Twojego gospodarstwa w dłuższej perspektywie.

Podczas długotrwałej suszy mogą wystąpić **ograniczenia w dostawie wody** lub pogorszenie jej jakości (np. konieczność przegotowania przed spożyciem). Nasza gmina stara się zapewnić ciągłość działania **wodociągu i oczyszczalni ścieków**, ale pamiętaj, że w razie awarii z powodu braku wody w ujęciach lub przeciążenia sieci, mogą być konieczne czasowe racjonowanie wody. Bądź przygotowany na taką ewentualność – trzymaj zapas wody butelkowanej i słuchaj komunikatów.

## Podtopienia i lokalne powodzie

Duże powodzie rzeczne w gminie Latowicz *na szczęście nie występują* – teren jest poza strefami zalewowymi większych rzek. Jednak intensywne opady deszczu lub nagłe roztopy mogą spowodować **lokalne podtopienia**: zalanie piwnic, podwórek, dróg położonych w obniżeniach terenu. Rzeka **Świder** może wystąpić z brzegów na pobliskie łąki, jednak skala tych zdarzeń jest niewielka. Mimo to, nawet lokalna powódź może wyrządzić szkody i zagrozić bezpieczeństwu, dlatego warto znać zasady postępowania.



- **Przygotowanie przed zalaniem:** Jeśli zapowiadane są ulewy, a mieszkasz na terenie potencjalnie narażonym (np. w pobliżu rowów melioracyjnych, nisko położonym), zabezpiecz swoją posesję: **przygotuj worki z piaskiem** i uszczelnij drzwi oraz okna na najniższym poziomie budynku. Wynieś z piwnicy cenne rzeczy na wyższe kondygnacje. Wraz z sąsiadami udroźnij odpływy wody deszczowej (przepusty, kratki ściekowe) – tak, by woda miała swobodny spływ. Zaparkuj samochód na wyżej położonym terenie. Przygotuj **plecak ewakuacyjny** na wypadek konieczności nagłego opuszczenia domu. Pamiętaj też o zabezpieczeniu zwierząt – przenieś je w bezpieczne miejsce, zapewnij im możliwość ewakuacji (np. wyżej położony fragment obejścia).
- **W trakcie podtopienia:** Jeśli woda zaczyna wdzierać się na Twoją posesję, **wyłącz prąd i gaz** w domu (zalana instalacja elektryczna grozi porażeniem, a gazowa – wyciekami). Przenieś się z domownikami na wyższy poziom budynku. **Nie schodź do zalanej piwnicy**, jeśli stoi tam woda – może ona być pod napięciem od urządzeń elektrycznych. Unikaj chodzenia po wodzie na zewnątrz – nie wiesz, co jest pod powierzchnią (dziury, prąd, ścieki). Woda powodziowa bywa skażona – może zawierać bakterie z kanalizacji, środków ochrony roślin z pól itp. – **unikaj kontaktu ze skórą**, nie spożywaj jej. Słuchaj komunikatów – jeśli władze zalecają ewakuację, zastosuj się natychmiast. **Nie czekaj do ostatniej chwili** – wyjdź, póki jest to

możliwe bez pontonu. Zabierz dokumenty, najcenniejsze rzeczy i przenieś się do rodziny na wyżej położony teren lub do wskazanego przez gminę miejsca.

- **Po powodzi:** Upewnij się, że budynek jest bezpieczny zanim do niego wrócisz (sprawdź, czy nie osłabiła się konstrukcja fundamentów). **Nie włączaj od razu prądu** – zalane gniazdka i urządzenia mogą spowodować zwarcie, wezwij elektryka do sprawdzenia instalacji. Wyrzuć żywność, która miała kontakt z wodą powodziową – może być skażona. Wszystkie zalane powierzchnie (podłogi, ściany, meble) **dokładnie wyczyść i zdezynfekuj**, aby usunąć bakterie i pleśń. Pomieszczenia osuszaj stopniowo, wietrz je. Jeśli studnia została zalana – jej woda nie nadaje się do picia, póki nie zostanie przebadana i zdezynfekowana. Słuchaj komunikatów sanepidu odnośnie wody pitnej – możliwe, że będzie zalecenie gotowania wody przed spożyciem, dopóki sieć wodociągowa lub studnie nie zostaną oczyszczone.
- **Bezpieczeństwo na drodze podczas powodzi:** Nie wjeżdżaj samochodem w głęboką wodę na jezdni – już 30 cm wody może porwać auto. Omijaj zalane odcinki dróg, znajdź objazdy. Jeśli musisz przejechać przez wodę, upewnij się, że znasz głębokość i rób to powoli – fala wody może zalać silnik. Pieszo także uważaj – nurt wody może przewrócić dorosłą osobę już przy wysokości kolan. Lepiej przeczekać opad, ewentualnie ewakuować się w wyższe miejsce i tam oczekiwać pomocy.

Gmina Latowicz, choć nie leży nad wielką rzeką, może odczuć skutki **ekstremalnych opadów**. Bądź przygotowany na krótki okres utrudnień – zaopatr się na 2–3 dni w wodę i jedzenie, gdy zapowiadają silne deszcze. W razie kryzysu gmina uruchomi pomoc dla poszkodowanych (np. dostarczy wodę beczkowozami, zapewni miejsce pobytu jeśli domy będą niezamieszkalne). Śledź komunikaty władz lokalnych i **nie ignoruj wezwań do ewakuacji** – mienie można odbudować, a życia nie.

## Wypadki drogowe

Wypadki i kolizje drogowe zdarzają się na terenie gminy, zwłaszcza na ruchliwej **drodze wojewódzkiej 802** oraz na skrzyżowaniach z drogami powiatowymi i gminnymi i trasach o ograniczonej widoczności. Przyczynami bywają nadmierna prędkość, brawura, alkohol, a także złe warunki (gołoledź, mgła) czy wtargnięcie zwierzęcia na jezdnię. Wypadek drogowy może spowodować poważne obrażenia wielu osób, pożar pojazdu, a nawet zagrożenie chemiczne



(jeśli uczestniczy w nim np. cysterna z paliwem). Dlatego każdy kierowca i świadek zdarzenia powinien wiedzieć, jak się zachować.

**Profilaktyka na drodze:** Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego – jedź z dozwoloną (a w złych warunkach *dostosowaną do warunków*) prędkością, zawsze zapinaj pasy i egzekwuj to od pasażerów. Nigdy nie wsiadaj za kierownicę po alkoholu ani po narkotykach i nie pozwalaj na to innym. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie jazdy – dekoncentracja to częsta przyczyna stłuczek. Pamiętaj o ustępowaniu pierwszeństwa na skrzyżowaniach i o zasadzie ograniczonego zaufania – nie zakładaj, że inni kierowcy nie popełnią błędu. W terenie zabudowanym zachowaj szczególną ostrożność – *wszędzie tam mogą pojawić się piesi lub rowerzyści*. Po zmroku piesi i cykliści poza obszarem zabudowanym **muszą** mieć odblaski – jako kierowca zawsze zwalniaj, gdy widzisz nieoświetlonego pieszego, by uniknąć potrącenia. Jako pieszy lub rowerzysta – noś elementy odblaskowe również w obrębie wsi, to znacząco zwiększa Twoje bezpieczeństwo.

**Gdy jesteś świadkiem lub uczestnikiem wypadku:** Twoim prawnym i moralnym obowiązkiem jest udzielenie pomocy ofiarom. **Zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu**, włącz światła awaryjne. **Zabezpiecz miejsce zdarzenia** – ustaw trójkąt ostrzegawczy (w terenie zabudowanym ok. 30–50 m za miejscem wypadku, poza terenem zabudowanym 100 m, na autostradzie 100–150 m). Jeśli to noc, użyj latarek lub świateł pojazdu do oświetlenia miejsca. Załóż kamizelkę odblaskową, by samemu być widocznym. Następnie **wezwiij służby ratunkowe dzwoniąc pod 112** (lub 999/998/997 – każdy z tych numerów jest darmowy). Podaj dokładną lokalizację



(nr drogi, kilometr słupka, najbliższą miejscowość), liczbę poszkodowanych i charakter obrażeń, jeśli możesz to ocenić. Mów spokojnie i rzeczowo. **Nie odkładaj słuchawki, dopóki dyspozytor nie powie, że ma wszystkie informacje.**

Jeśli są inni świadkowie, zaangażuj ich do pomocy – niech kierują ruchem wahałtowo, oświetlają miejsce wypadku w nocy, pomagają przy poszkodowanych. Jeżeli pojazd pali się lub istnieje ryzyko pożaru (czuć zapach benzyny, dym), a ofiary są uwięzione – podejmij próbę ich wydobycia *tylko wtedy, gdy to realne i bezpieczne*. Użyj gaśnicy ze swojego samochodu, aby zdusić ogień, jeśli dopiero się zaczyna. Odepnij ostrożnie pasy poszkodowanym (przetnij je nożem, jeśli są zablokowane). Jeśli drzwi się nie otwierają, spróbuj wybić szybę boczną twardym narzędziem (np. kluczem do kół, gaśnicą) – chroń przy tym ofiary przed odłamkami. Po wydobyciu kluczyków ze stacyjki (wyłącz zapłon) *pozostaw je w aucie* – to znak dla służb, że pojazd jest unieruchomiony.

**Udziel pierwszej pomocy:** Oceń stan poszkodowanych. Jeśli ktoś jest nieprzytomny, **sprawdź oddech** – udroźnij drogi oddechowe (odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę) i zobacz czy oddycha. Gdy nie ma oddechu, **rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)** – uciśnij mocno 30 razy środek klatki piersiowej na głębokość ~5 cm, następnie wykonaj 2 wdechy ratownicze (jeśli potrafisz) i kontynuuj te cykle aż do przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu. Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny – ułóż go ostrożnie w pozycji bocznej ustalonej (na boku, głowa odchylona, twarz ku dołowi), by zapobiec zadławieniu. **Opanuj krwotoki:** mocno uciśnij krwawiącą ranę gazą/ubranie, unieś krwawiącą kończynę do góry. **Unieruchom złamania:** jeśli ofiara skarży się na ból kończyny i jest ona zdeformowana, staraj się jej nie ruszać (ew. usztywnij prowizorycznie np. kocem). **Nie ruszaj poszkodowanych z podejrzeniem urazu kręgosłupa** (np. po wypadnięciu z pojazdu) – chyba że grozi im bezpośrednie niebezpieczeństwo (ogień, zanurzenie w wodzie). Cały czas **uspokajaj ofiary**, mów że pomoc jest w drodze. Okryj je kocem lub ubranie, by nie traciły ciepła (zapobieganie wstrząsowi). Monitoruj ich oddech i przytomność.

**Bezpieczeństwo ruchu wokół:** Do czasu przyjazdu służb postaraj się, aby miejsce wypadku było dobrze widoczne dla innych kierowców i żeby ruch odbywał się wolno. Możesz wyznaczyć osobę, która w bliskiej odległości przed miejscem zdarzenia będzie ostrzegawczo machać latarką/odblaskiem, by nadjeżdżający zdjęli nogę z gazu. Sam nie stój na środku drogi – działaj z pobocza, uważając na przejeżdżające auta. Gdy przyjadą służby (pogotowie, straż, policja), przekaż krótko co się stało, ile osób ucierpiało, co zrobiłeś. Dalej wykonuj polecenia ratowników lub policjantów – mogą Cię poprosić o pomoc, albo o rozejście się jeśli nie jesteś już potrzebny.

Pamiętaj, że **udzielenie pomocy jest obowiązkiem** – za zaniechanie grozi odpowiedzialność karna. Ale przede wszystkim chodzi o ludzkie życie: ofiary wypadku mają szansę przeżyć tylko wtedy, gdy ktoś szybko zareaguje. Nie obawiaj się, że zrobisz

coś nie tak – najgorszy jest brak działania. Ważne, abyś przy tym **dbał też o swoje bezpieczeństwo** (nie narażaj się bezmyślnie na potrącenie czy ogień). Postępuj z rozwagą, a Twoja pomoc będzie skuteczna.

## Długotrwały brak prądu (blackout) ▼

**Blackout** to rozległa awaria zasilania, trwająca wiele godzin lub dni, obejmująca duży obszar. Może być spowodowana klęską żywiołową (wichura niszcząca linie wysokiego napięcia), przeciążeniem sieci, celowym działaniem (atak cybernetyczny na system energetyczny) lub awarią w elektrowni. **Brak prądu** pociąga za sobą szereg innych problemów: zatrzymanie pomp wodociągowych i stacji uzdatniania (brak wody w kranach), unieruchomienie oczyszczalni ścieków (ryzyko cofnięcia ścieków), brak ogrzewania (chyba że ktoś ma piec na drewno/gaz grawitacyjny), brak oświetlenia, łączności, a nawet płatności kartą. Trzeba być gotowym na funkcjonowanie w warunkach niemalże powrotu do epoki przedindustrialnej. Oto zalecenia:



### PRZYGOTOWANIE NA BLACKOUT:

- Zabezpiecz **alternatywne źródła światła**: latarki + baterie, lampka na dynamo, świece (ostrożnie z ogniem!), lampy naftowe.
- Pomyśl o **alternatywnym źródle ciepła**, zwłaszcza zimą: kominek, piecyk na gaz z butli, koza. Jeśli go nie masz – przygotuj ciepłe koce, śpiwory, odzież na „zimny” scenariusz.
- Zapewnij **alternatywne źródła łączności**: naładuj powerbanki do telefonów, posiadacze CB-radia czy krótkofalówek powinni je mieć pod ręką. Zapisz ważne numery na kartce (telefony w końcu się rozładują).
- Rozważ zakup **generatora prądotwórczego** i zapasu paliwa – może zasilić lodówkę czy pompkę do wody. Pamiętaj o bezpiecznym używaniu agregatu (na zewnątrz, by spaliny nie truły, podłączanie przez odpowiednie przetłączniki aby nie uszkodzić instalacji).

- **Miej zapas wody i żywności** na co najmniej kilka dni (o czym była mowa wcześniej) – blackout oznacza brak wody w kranie i zamknięte sklepy, więc wykorzystasz swoje zapasy. Zaopatr się w jedzenie, które nie wymaga gotowania lub które można zjeść na zimno. Trzymaj trochę gotówki w domu – terminale płatnicze nie będą działać.
- **Chroń elektronikę:** Długotrwały brak prądu często kończy się skokami napięcia przy przywracaniu – warto zawczasu zainwestować w listwy antyprzepięciowe lub UPS dla cenniejszych urządzeń (komputer, telewizor), aby uniknąć ich uszkodzenia.

### KIEDY BRAKNIĘ PRĄDU:

- **Oszczędzaj baterie i ciepło:** Używaj światła tylko tam, gdzie potrzebne. Nie otwieraj bez potrzeby lodówki ani zamrażarki – utrzymają niską temperaturę dłużej, gdy są zamknięte. Zgromadź domowników w jednym pomieszczeniu, najlepiej najmniejszym – łatwiej je dogrzać ciepłem ciała lub alternatywnym ogrzewaniem.



- **Odłącz wrażliwe urządzenia od gniazdek**, by uchronić je przed przepięciem gdy prąd wróci. Zostaw włączoną jedną lampkę, by wiedzieć, kiedy zasilanie zostanie przywrócone.
- **Korzystaj z samochodu rozważnie:** Możesz w aucie naładować telefon czy posłuchać radia, ale nie zużywaj niepotrzebnie paliwa. Upewnij się, że auto stoi na zewnątrz (nie w garażu zamkniętym), jeśli chodzi na biegu jałowym – unikniesz zatrucia spalinami.
- **Informuj się:** Słuchaj lokalnego radia na baterie – stacje mają systemy podtrzymania nadawania awaryjnie. Jeśli działa telefonia komórkowa, korzystaj z SMS zamiast rozmów (sieć może być przeciążona, SMS ma większą szansę przejść). Spodziewaj się, że internet może przestać działać po wyczerpaniu zasilania nadajników GSM. Wówczas pozostań przy tradycyjnym radiu i komunikatach przez megafony od służb.
- **Uwaga na wodę i ścieki:** Pamiętaj, że **brak prądu oznacza brak działania wodociągów i kanalizacji** – oszczędzaj wodę ze zbiorników (bojler, sfontuczka), korzystaj

z zapasów. Unikaj także nadmiernego korzystania z kanalizacji (np. kąpiele), bo oczyszczalnia ścieków jest unieruchomiona – przy dłuższym braku zasilania może dojść do cofnięcia ścieków w niżej położonych rejonach. Gmina w miarę możliwości zapewni zastępcze zaopatrzenie (np. beczkowóz z wodą) jeśli blackout się przedłuży, jednak pierwsze godziny przetrwasz dzięki własnym zapasom.

Długotrwały blackout to trudne doświadczenie, ale dzięki przygotowaniu rodziny poradzą sobie. Zwykle najpoważniejsze trudności występują przez pierwsze 48–72 godzin. Państwo i samorząd mają plany reagowania kryzysowego na takie sytuacje – np. uruchamiane są agregaty prądotwórcze dla infrastruktury krytycznej, takie jak stacje uzdatniania wody i szpitale, a wojsko może rozstawić punkty oświetleniowe i kuchnie polowe. Jednak **pomoc może nie być natychmiastowa**, dlatego warto polegać też na sobie i społeczności lokalnej: pomóc sąsiadom, wspólnie zorganizować się w świetlicy czy szkole, jeśli tam będzie generator. Solidarność i współdziałanie bardzo pomagają przetrwać ciężkie chwile.

## Zagrożenia chemiczne i skażenia

Do niebezpiecznego **skażenia chemicznego** środowiska może dojść na skutek awarii przemysłowej, wypadku z udziałem substancji niebezpiecznych (np. przewrócenie cysterny z chemikaliami), uwolnienia gazów toksycznych, a nawet w wyniku działań wojennych (użycie bojowych środków chemicznych). Choć na terenie naszej gminy brak dużych zakładów chemicznych, **transport** substancji przez drogę 802 (np. chlor do stacji uzdatniania wody, amoniak, paliwa) stwarza pewne ryzyko. Dlatego każdy powinien znać podstawowe zasady ochrony w razie zagrożenia skażeniem.



### GDY USŁYSZYSZ KOMUNIKAT O SKAŻENIU CHEMICZNYM:

- **Opuść strefę zagrożenia:** Jeśli jesteś **na zewnątrz i blisko miejsca zdarzenia**, oddal się szybko (prostopadle do kierunku wiatru, jeśli znana jest lokalizacja chmury). Zaalarmuj przy tym inne osoby w pobliżu, aby też uciekały. Nie wybiegaj jednak bezmyślnie w chmurę nieznaną substancji – jeśli już się w niej znalazłeś i czujesz np. drażniący zapach, staraj się **zatkać usta i nos** materiałem (najlepiej mokrym) i wycofać z obszaru.

- **Schowaj się w budynku (schronienie zastępcze):** Jeśli ewakuacja nie jest możliwa lub otrzymujesz polecenie schronienia się – wejdź do najbliższego budynku. **Zamknij szczelnie** drzwi i okna, **uszczelnij** je mokrymi szmatami, taśmą (szczególnie okna od strony, z której nadchodzi chmura). **Wyłącz wentylację i klimatyzację** – by nie zasysały skażonego powietrza. Zasuń kratki wentylacyjne, zamknij nawiewy kominkowe. Pozostań w pomieszczeniu, w którym jest najmniej otworów (np. łazienka).
- **W samochodzie:** Jeśli jedziesz autem i dowiadujesz się o skażeniu – **zamknij okna**, wyłącz nawiew/klimę, zatkaj nawiewy wlotu powietrza. Jeśli to możliwe, **opuść zagrożony obszar** jadąc dalej (słuchaj radia – być może podają, w które strony się kierować). Jeśli utknąłeś w korku lub nie wiesz dokąd jechać – zatrzymaj się, wyjdź z auta i poszukaj schronienia w pobliskim budynku. Samochód nie jest dobrą ochroną (nie jest hermetyczny).
- **Po kontakcie ze skażeniem:** Jeżeli podejrzewasz, że Twoje ubranie lub skóra mogły zostać skażone (np. przechodziłeś przez opadającą mgłę chemiczną, masz na sobie osady) – **nie wprowadzaj tych toksyn do domu**. Będąc na bezpiecznym terenie, zdejmij skażone ubranie (odetnij nożyczkami, zamiast ściągać przez głowę, by nic nie dostało się do oczu/nosa). Ubranie i buty włóż do szczelnego worka, zawiąż i oznacz (uprzedź służby o tym worku – zajmą się utylizacją). Dokładnie **umyj całe ciało** pod prysznicem, używając dużo mydła i wody (jeśli to bezpieczna woda). Jeśli prysznic nie jest dostępny, przemyj skórę i włosy mokrymi ręcznikami czy chusteczkami. Nie pocieraj mocno, żeby nie wcierać substancji w skórę – raczej spłukuj. Zanim się umyjesz, **nie dotykaj twarzy**, ust, oczu (żeby nie przenieść toksyn). Skażone **jedzenie i wodę** wyrzuć – nawet opakowane produkty mogły wchłonać chemikalia.
- **Czekaj na dalsze instrukcje:** Służby (chemiczne PSP, RCB) poinformują, kiedy zagrożenie minie. Nie opuszczaj schronienia pochopnie – lepiej dłużej posiedzieć zamkniętym, niż wyjść wprost w toksyczną chmurę. Słuchaj komunikatów o odwołaniu alarmu. Jeśli ewakuowano Cię z domu, wróć dopiero po pozwoleniu władz – teren może wymagać dekontaminacji.

**Zagrożenie biologiczne** (np. epidemia) rządzi się nieco innymi prawami – polega głównie na stosowaniu się do zaleceń sanitarnych (szczepienia, kwarantanna, noszenie masek, higiena). Doświadczenia z pandemii COVID-19 nauczyły nas, jak ważne jest szybkie reagowanie na zalecenia służb sanitarnych. W razie pojawienia się groźnej choroby zakaźnej na naszym terenie, stosuj się do komunikatów Ministerstwa Zdrowia i Sanepidu. Unikaj dużych zgromadzeń, myj często ręce, dezynfekuj powierzchnie – to podstawowe środki ograniczające szerzenie patogenów. Gmina będzie informować o lokalnych punktach pomocy, szczepień czy innych działaniach w razie potrzeby.

**Zagrożenie radiacyjne (np. awaria elektrowni jądrowej, użycie „brudnej bomby”):** W przypadku skażenia promieniotwórczego obowiązują podobne zasady jak przy chemicznym – schronić się w budynku, uszczelnić go. Dodatkowo władze mogą zalecić zażycie tabletek jodku potasu (chronią tarczycę przed wchłonięciem radioaktywnego jodu) – będą one dystrybuowane w punktach wyznaczonych, nie przyjmuj ich na własną rękę bez komunikatu. Przygotuj się na możliwość spędzenia **kilku dni wewnątrz zamkniętego pomieszczenia** – poziom promieniowania po ewentualnym wybuchu nuklearnym opada znacząco po upływie około 2–3 dni. Miej zapasy jedzenia i wody w środku. Śledź oficjalne informacje – w takiej sytuacji rząd przejmie system ostrzegania (Alert RCB, media). Gdy zagrożenie minie, zostaną podane wytyczne co do bezpiecznego wyjścia i dekontaminacji.

## Zagrożenia militarne i obrona cywilna ▼

Choć żyjemy w spokojnych czasach, sytuacja geopolityczna może się dynamicznie zmieniać. W ramach przygotowań **obrony cywilnej** warto wiedzieć, jak zachować się w przypadku zagrożenia militarnego, takiego jak **atak z powietrza**, działania wojenne na terenie kraju czy akt terroru. Polska prowadzi intensywne działania na rzecz odstraszenia agresora, ale obywatel powinien znać podstawowe zasady bezpieczeństwa na wypadek konfliktu zbrojnego.



**Alarm powietrzny (nalot bombowy):** Jeśli w regionie ogłoszony zostanie **alarm (syreny 3-min modulowane)**, należy **jak najszybciej udać się do najbliższego schronu lub schronienia**. W praktyce w naszej gminie brak typowych schronów, więc funkcję tę spełniać mogą piwnice budynków, ewentualnie inne pomieszczenia zapewniające osłonę. Najlepiej schronić się w **pomieszczeniu bez okien, o mocnej konstrukcji (żelbetowe stropy)** – może to być piwnica, tunel, betonowa klatka schodowa czy przepust. Zabierz ze sobą **plecak ewakuacyjny**, wodę i dokumenty. Pomóż dostać się do schronienia dzieciom, osobom starszym, sąsiadom o ograniczonej mobilności. **Unikaj wind** – wyłaczony prąd lub uszkodzenie budynku mogłoby Cię uwięzić. Jeśli masz czas, wyłącz gaz i prąd w mieszkaniu (zapobiegnie to pożarom). **Na zewnątrz:** jeśli syrena zaskoczy Cię w otwartym terenie i usłyszysz odgłosy nadlatujących samolotów lub wybuchy – **padnij na ziemię** (najlepiej w zagłębieniu terenu) **twarzą do ziemi, osłoń głowę rękoma**. Pozostań tak do co najmniej kilkanaście sekund po ostatnim wybuchu (fala uderzeniowa może przyjść z opóźnieniem).

**W schronieniu:** Gdy już znajdziesz się w bezpiecznym miejscu, **nie wychodź na zewnątrz pochopnie**. Alarm odwołania (ciągły dźwięk syreny) lub oficjalny komunikat poinformuje o końcu nalotu. Nasłuchuj radia na częstotliwościach podanych przez

władze (warto wcześniej wiedzieć, która stacja w regionie jest przewidziana do nadawania komunikatów obrony cywilnej). **Ogranicz używanie telefonu** – sieci mogą być przeciążone; jeżeli musisz kogoś powiadomić, wyślij SMS zamiast dzwonić. Oszczędzaj baterie urządzeń. Staraj się zachować spokój w schronieniu, zwłaszcza przy dzieciach – panika jest zaraźliwa. Organizuj czas, upewnij się, że każdy ma dostęp do wody, spróbujcie odpoczywać na zmianę. **Pomagaj innym** w miarę możliwości – dziel się zapasami, udziel pierwszej pomocy, pociesz tych w szoku.



**Ostrzał artyleryjski/rakietowy:** W przypadku ostrzału rakietowego (np. jak w konflikcie na Ukrainie) często nie ma syren, a ostrzeżenia docierają poprzez SMS/komunikaty. Jeśli usłyszysz **głośny gwizd** lub nadlatującą raketę – natychmiast padnij na ziemię lub schroń się przy najbliższej solidnej przeszkodzie. Po eksplozji jak najszybciej wejdź do najbliższego ocalałego budynku (chronią przed odłamkami). Rząd wprowadza system wczesnego ostrzegania – miej aplikację *Alarm112* lub *SMSy alarmowe* aktywne. Gdy zabrzmiał alarm lub dostaniesz komunikat o ataku rakietowym, postępuj tak jak przy nalocie: szukaj schronienia, osłoń się. Unikaj wystawiania w oknach (groźne odłamki szkła).

**Walki na lądzie:** To skrajny scenariusz – obecność wroga na terenie gminy. Wówczas **najlepiej ewakuować się** z rejonu walk, o ile możliwe, kierując się wskazówkami władz i służb. Jeśli to niemożliwe, pozostań w domu, trzymaj się z dala od okien. Unikaj angażowania się w działania zbrojne, jeśli nie jesteś przeszkolony – jako cywil priorytetem jest ochrona życia. Zgromadź zapasy w jednym pomieszczeniu, przygotuj się na brak prądu, wody (jak opisano wcześniej). W razie wtargnięcia żołnierzy do domu – zachowuj się spokojnie, nie wykonuj gwałtownych ruchów, trzymaj ręce na widoku. Miej przy sobie dokument tożsamości. Obrona cywilna przewiduje, że cywile nie biorą udziału w walce – trzymanie się tej zasady zwiększa Twoje szanse przeżycia. Słuchaj komunikatów rządu (w radio) co do korytarzy humanitarnych, pomocy, itp.

Miejmy nadzieję, że nigdy nie dojdzie do powyższych sytuacji. Jednak świadomość procedur obrony cywilnej i sygnałów alarmowych uspokaja – w razie czego będziesz wiedział, co robić, zamiast wpadać w chaos. Polska prowadzi kampanię „**Przygotuj się na pokój – bądź gotów na wojnę**”, propagując wiedzę o zachowaniu podczas zagrożeń wojennych, co jest elementem odstraszenia potencjalnego agresora. Pamiętaj: **ochrona ludności** to wspólne zadanie – Ty, Twoja rodzina i cała społeczność, współpracując z władzami, możecie skutecznie zadbać o swoje bezpieczeństwo nawet w najtrudniejszych chwilach.

## Ważne telefony alarmowe i kontaktowe ▼




W sytuacji zagrożenia **nie wahaj się dzwonić po pomoc**. Numery alarmowe działają całą dobę i połączą Cię z odpowiednimi służbami:

- **112 – Europejski numer alarmowy** (pożar, wypadek, nagłe zagrożenie życia/zdrowia lub mienia). Po połączeniu zostaniesz przekierowany w zależności od sytuacji do straży pożarnej, policji lub pogotowia. Podczas rozmowy z operatorem podaj **jak najwięcej konkretnych informacji**: co się stało, gdzie (dokładny adres lub opis miejsca), ile osób jest poszkodowanych, jaki jest charakter obrażeń/zagrożeń. Słuchaj pytań i instrukcji operatora – być może udzieli wskazówek pierwszej pomocy przed przyjazdem służb. **Nie rozłączaj się pierwszy**.
- **998 – Straż Pożarna, 997 – Policja, 999 – Pogotowie Ratunkowe** – to tradycyjne numery bezpośrednie do służb. Możesz z nich korzystać tak samo jak z 112 (połączenie jest bezpłatne). Obecnie i tak większość z nich przechodzi przez centra 112, ale możesz wybrać te numery w razie problemów z dodzwonieniem się na 112.
- **991 – Pogotowie energetyczne** (zgłaszanie awarii prądu, np. zerwane linie).
- **992 – Pogotowie gazowe** (ulatywanie gazu, awarie sieci gazowej).
- **994 – Pogotowie wodno-kanalizacyjne** (poważne awarie wodociągów, kanalizacji).

Zapisz sobie te numery w telefonie oraz miej spisane w domu. W stresie łatwo zapomnieć, a tak – będziesz mieć gotową ściągawkę.

**Kontakt do Urzędu Gminy Latowicz:** W sprawach zabezpieczenia ludności, informacji kryzysowej itp. – tel. **25 752 10 90** (w godzinach pracy urzędu) lub email [sekretariat@gmina-latowicz.pl](mailto:sekretariat@gmina-latowicz.pl). Adres: ul. Rynek 6, Latowicz. W sytuacjach nagłych jednak przede wszystkim dzwoń na numery alarmowe. Urząd Gminy oraz lokalne jednostki (OSP, Ośrodek Pomocy Społecznej w Latowiczu itp.) będą organizować pomoc i informować mieszkańców. **Podczas klęsk – śledź oficjalne komunikaty.**





**PUBLIKACJA BEZPŁATNA**

**Sfinansowana z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2025  
Obszar 4; Edukacja, szkolenia oraz baza i zaplecze szkoleniowe.**

Realizacja:  
Djpress - Dariusz Dalaszyński  
tel. 602 735 743  
e-mail: [djpress@djpress.pl](mailto:djpress@djpress.pl)

Wszystkie prawa zastrzeżone © (Djpress), 2025 r.

## **BEZPIECZNA GMINA LATOWICZ**



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**



**Rzeczpospolita  
Polska**

