

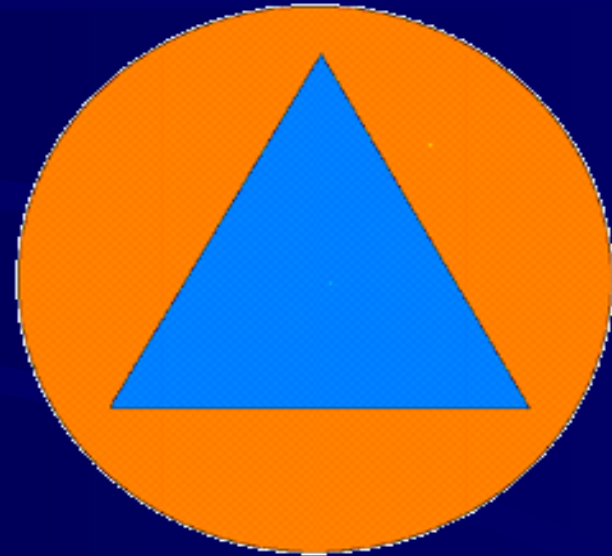
# SZKOLENIE LUDNOŚCI W ZAKRESIE POWSZECHNEJ SAMOBRONY



Obrona Cywilna  
Miasta i Gminy  
Łasin

# Cel szkolenia :

- Przygotowanie ludności do samoobrony przed skutkami działań agresora, a także do udziału w zwalczaniu klęsk żywiołowych.



# PODSTAWA PRAWNA

**Rozporządzenie Rady Ministrów z 28.09.1993 r.  
w sprawie powszechnej samoobrony ludności  
(Dz. U. Nr 91, poz.421)**

**Rozporządzenie określa:**

- organizację, zasady i wymiar szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony;**
- tryb zwalniania od tego obowiązku;**
- właściwości organów w tych sprawach;**
- zasady i tryb postępowania w sprawach nakładania obowiązku w tym zakresie;**

# **OBOWIĄZKI LUDNOŚCI W ZAKRESIE PRZYGOTOWAŃ DO POWSZECHNEJ SAMOBRONY**

- 1. Zapoznanie się z rodzajami, sposobami ich ogłaszania i odwoływania oraz zasadami zachowania się po usłyszeniu sygnału alarmu,**
- 2. Zapoznanie się z rozmieszczeniem najbliższych budowli ochronnych w miejscu pracy i zamieszkania,**
- 3. Zaopatrzenie siebie i członków rodziny w indywidualne środki ochrony przed skażeniami,**
- 4. Zaopatrzenie domowej apteczki w podstawowe leki i materiały opatrunkowe,**
- 5. Opanowanie zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym,**
- 6. Zgromadzenie i odpowiednie zabezpieczenie zapasów żywności i wody dla siebie i rodziny na czas utrzymywania się zagrożenia,**
- 7. Przygotowanie mieszkania (budynku) pod względem ppoż., zaciemnienia i ochrony przed skażeniami,**

# **OBOWIĄZKI LUDNOŚCI W ZAKRESIE PRZYGOTOWAŃ DO POWSZECHNEJ SAMOBRONY**

- 8. Zabezpieczenie – na wsi budynków inwentarskich, zwierząt, płodów rolnych i pasz oraz wody pitnej dla ludzi i zwierząt,**
- 9. Zapoznanie się z zasadami wykonywania prostych prac ratunkowych w rejonie porażenia,**
- 10. W przypadku zarządzenia ewakuacji – zabezpieczenie mienia, wyłączenie dopływu wody, prądu, gazu, spakowanie rzeczy osobistych, dokumentów, środków ochrony przed skażeniami oraz żywności, ściśle wykonywanie poleceń organizatorów ewakuacji.**

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ



# POŻARY

Pożar jest niekontrolowanym procesem spalania występującym w miejscach do tego nie przeznaczonych, który w zależności od rozwoju może spowodować powszechne zagrożenie dla życia.

Najczęstszą przyczyną pożarów są:

- zwarcia instalacji elektrycznych,
- wyładowania atmosferyczne,
- działanie człowieka.



# SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PRZED POŻAREM

- zainstaluj w mieszkaniu, domu i obejściu gospodarskim wykrywacze dymów (pożaru) i eksploatuj je zgodnie z instrukcją,

- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczne gaśnice i naucz rodzinę posługiwać się nimi, przestrzegaj terminów badania sprawności gaśnic i ich legalizacji.

- Zapisz i zapamiętaj numer telefonu **998** Straży Pożarnej oraz naucz dzieci jak informować przez telefon o pożarze.

- Sprawdź instalację elektryczną, czy nie jest wadliwa. Nie dokonuj napraw samodzielnie.

- Sprawdź przedłużacz i gniazdka oraz domowe urządzenia elektryczne (odbiorniki energii). Nie przeciążaj sieci elektrycznej. Nie włączaj kilku odbiorników do jednego gniazdka. Używaj rozgałęźników, zaopatrzonych w bezpieczniki w celu uniknięcia iskrzenia i krótkich spięć.

- Nie używaj nigdy benzyny, ropy, nafty oraz innych paliw i podobnych materiałów wewnątrz budynków – przechowuj je w dobrze wentylowanych pomieszczeniach w odpowiednich pojemnikach.

Nigdy nie pal papierosów w pobliżu tych pojemników.





# PRZEPISY PPOŻ. dot. rolnictwa

**Rozp. MSWiA w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków,  
innych obiektów budowlanych i terenów  
(Dz.U.Nr 109, poz. 719 z 2010 r.)**

**Rozdział 10 - zabezpieczenie ppoż. zbioru, transportu  
i składowania palnych płodów rolnych.**

**Podczas zbioru, transportu i składowania płodów rolnych  
n a l e ż y :**



- 1. Stosować wskazania podane w instrukcjach obsługi;**
- 2. Stosować silniki elektryczne o odpowiednim stopniu ochrony;  
Odległość ich używania od stert, stogów i budynków palnych  
powyżej 5 metrów.**
- 3. Silniki spalinowe ustawiać na podłożu niepalnym - w odległości co  
najmniej 10 m od stert, stogów lub budynków palnych. Wydech  
silników spalinowych zabezpieczać przed wylotem iskier.**

## PRZEPISY PPOŻ. dot. rolnictwa

4. Zapewnić możliwość ewakuacji ludzi i sprzętu.
5. Materiały pędne (benzyna, oleje) przechowywać w ilościach nie przekraczających zapotrzebowania dobowego, w zamkniętych, nietłukących się naczyniach - w odległości co najmniej **10 m** od punktu omłotowego i miejsc występowania palnych płodów rolnych
6. Wyposażyć miejsce omłotów, stertowania i kombajnowania w gaśnice a w razie potrzeby w sprzęt służący do wykonania pasów ograniczających rozprzestrzenianie się pożaru.
7. Przy obsłudze sprzętu, maszyn i pojazdów w czasie prac żniwnych oraz w czasie transportu jest nie dopuszczalne palenie tytoniu. Używanie otwartego ognia i palenie tytoniu może odbywać się w odległości co najmniej **10 metrów**.
8. Strefa pożarowa stert lub stogów nie powinna przekraczać powierzchni  $1000 \text{ m}^2$  lub kubatury  $5000 \text{ m}^3$



# PRZEPISY PPOŻ. dot. rolnictwa



Przy ustawianiu stert, stogów i brogów należy zachować co najmniej następujące odległości:

Od budynków palnych - **30 metrów**

Od budynków niepalnych - **20 metrów**

Od dróg publicznych i torów kolejowych - **30 metrów**

Od urządzeń i przewodów linii elektrycznych wysokiego napięcia -  
**30 metrów**

Od lasów i terenów zalesionych - **100 metrów**

Między stertami, stogami stanowiącymi odrębne strefy pożarowe -  
**30 metrów**

## **PRZEPISY PPOŻ. dot. rolnictwa**



**Wokół stert i stogów należy wykonać i utrzymać powierzchnię o szerokości co najmniej 2 metrów w odległości 3 metrów - od ich obrysu, pozbawioną materiałów palnych.**

**Produkty roślinne należy składować w sposób uniemożliwiający ich samozapalenie.**

**Wypalanie słomy i pozostałości roślinnych na polach  
JEST ZABRONIONE !**

# POWÓDŹ

**Powódź to jedno z najczęściej występujących, naturalnych zagrożeń w naszym kraju. Na terenie miasta i gminy Łasin nie ma zagrożenia powodziowego od rzek – jedynie mogą wystąpić lokalne podtopienia spowodowane obfitymi opadami deszczu (oberwanie chmury).**

**Zjawisko to ma najczęściej miejsce w okresach jesienno-zimowych i zimowo-wiosennych i może być ono spowodowane głównie: długotrwałymi opadami deszczu oraz szybkim (gwałtownym) topnieniem śniegów.**

**Najgroźniejsze powodzie mogą mieć miejsce wówczas, gdy wyżej wymienione czynniki powodziotwórcze nałożą się (wystąpią wszystkie z nich lub część jednocześnie) na siebie.**

# SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PRZED POWODZIĄ

Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków **KŁĘSK ŻYWIOŁOWYCH**.

Posiadaj sprawny sprzęt przydatny w czasie zagrożenia :

- latarki,
- przenośny radiodbiornik bateryjny,
- zapasowe baterie do radia i latarek,
- inny sprzęt oświetleniowy, jak: świece, lampy,
- latarnie naftowe z zapasem nafty, zapalki, zapalniczki itp.

Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia oraz plan powrotu do domu członków rodziny, gdy są rozdzieleni w czasie wystąpienia klęski żywiołowej (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).

# GRADOBICIE

**Gradobicie jest zjawiskiem meteorologicznym polegającym na spadaniu z wyższych warstw atmosfery bryłek lodu, których wielkość jest zróżnicowana (może być wielkości kurzych jaj).**

**Zjawisko to może być niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi i zwierząt. Uzyskanie na czas ostrzeżenia o gradobiciu i właściwe postępowanie, może zmniejszyć ilość ofiar oraz ograniczyć stopień zniszczeń.**

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA GRADOBICIA

**Zabezpiecz swoje mieszkanie, swój dom:**

- zamknij okna, zabezpiecz rynny i inne części budynku,
- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom.

**Pozamykaj zwierzęta.**

**Ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków gradobicia.**

**Podczas gradobicia pozostań tam gdzie jesteś, dopóki gradobicie nie przejdzie (jeśli znajdujesz się z dala od domu). Pozostań w budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.**

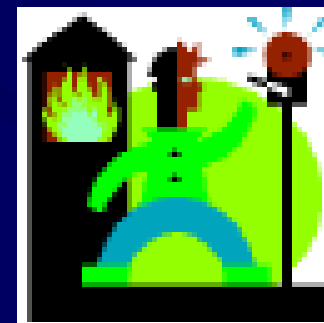


# TOKSYCZNE ŚRODKI PRZEMYSŁOWE

Pojazdy samochodowe – cysterny przewożące substancje niebezpieczne /TSP/ są oznakowane: pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi, oznaczającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu

Nie bądź kibicem zdarzenia, ale oddal się z miejsca wypadku, aby zminimalizować ryzyko zatrucia.

Opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru - szybko wydostaniesz się ze strefy skażenia.



# **SPOSOBY ZABEZPIECZENIA PRZED T.S.P.**

**Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że toksyczne środki przemysłowe przenikają do twojego domu, to:**

**Włącz radio lub telewizor na program lokalny i stosuj się ściśle do poleceń, wydanych przez lokalne władze (służby ratownicze).**

**Uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne, drzwi – oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł, wypełniając wszelkie otwory pakułami, gazą, watą itp.**

**Pozostań w wewnętrznej części budynku przy zamkniętych drzwiach – w przypadku, gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem udaj się na wyższe kondygnacje np. do sąsiadów. W przypadku amoniaku – kieruj się do pomieszczeń, położonych na niskich kondygnacjach.**

- Powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie.**
- Wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe z otwartym ogniem.**
- Nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.  
Dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta, nos, weź prysznic**

# KATASTROFY BUDOWLANE

**Katastrofy budowlane najczęściej powodowane są:**

- **wybuchami gazu w instalacjach budynku lub nagromadzeniem gazu w niektórych pomieszczeniach,**
- **obsunięciem stropów lub nadwężeniem ważnych elementów konstrukcyjnych budynków.**

## JAK ZAPOBIEGAĆ KATASTROFOM BUDOWLANYM

**Przed opuszczeniem domu (mieszkania) sprawdź, czy instalacja gazowa i elektryczna jest wyłączona.**

**W przypadku zauważenia obsunięcia stropów lub nadwężenia ważnych elementów konstrukcyjnych budynków natychmiast opuść dom (mieszkanie), a przy wychodzeniu zachowaj szczególną ostrożność. Uważaj na stropy, klatki schodowe.**

## **ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA KATASTROFY BUDOWLANEJ.**

**Opuszczając dom zadbaj o to, aby opuścili go wszyscy domownicy.**

**O ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód, uciekaj przez okno lub przez okna sąsiadów, jeśli jest to możliwe:**

- słuchaj komunikatów i poleceń służb ratowniczych i postępuj według ich wskazań,**
- o ile nie masz możliwości opuszczenia domu (mieszkania) wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus, jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy.**

**Gdy opuściłeś dom (mieszkanie) powiadom, kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy jeszcze zostali w pomieszczeniach budynku.**

# HURAGAN

**Porywiste wiatry mogą być niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi i zwierząt. Uzyskanie na czas ostrzeżenia o silnych wichurach i właściwe postępowanie, może zmniejszyć ilość ofiar oraz ograniczyć stopień zniszczeń.**

**Ostrzeżenie o silnych wiatrach jest ogłaszane, gdy istnieje możliwość nadejścia wichury, w okresie najbliższych 12-24 godzin.**

**Alarm o silnych wiatrach jest ogłaszany, gdy czynniki pogodowe oznaczające silne wichury (wiatr o prędkości przekraczającej 75km/h, niebezpiecznie wysoki poziom morza i silnie wzburzona powierzchnia morza) są spodziewane w czasie krótszym niż 12 godzin.**

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA HURAGANU

**Pozostań tam, gdzie jesteś dopóki huragan nie przejdzie (jeśli znajdziesz się z dala od domu).**

**Pozostań w budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi.**

**Wylącz główny wyłącznik prądu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.**

**Włącz radio bateryjne w celu śledzenia informacji meteorologicznych i informacji o bieżącej sytuacji. Postępuj według wskazań, określonych w komunikatach.**

**Trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie.**

**Unikaj używania otwartych źródeł ognia tj. świece, lampy naftowe, jako oświetlenie.**

# UPAŁY

**Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu w słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny.**

**Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.**

## *Oparzenia słoneczne*

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

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

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA UPAŁÓW

## Przegrzanie

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

**Pierwsza pomoc:** Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała.

Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiast pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie ułóż poszkodowanego na boku.



# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA

- Zabezpiecz okna.
- Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok.
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki oraz regularnie pij duże ilości wody.

# ŚNIEŻYCE

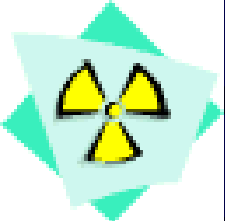
**Gwałtowne opady śniegu połączone z silnym wiatrem mogą powodować śnieżyce.**

*Silny wiatr* w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0 stopni C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30°C.

**Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.**

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ŚNIEŻYCY

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



# SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZE

**Wypadki radiologiczne** mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane.

Ponadto takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stoczniach.

**Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie.**

**Ludzie każdego dnia pochłaniają pewną dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych takich jak: telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz z rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych.**

**Promieniowanie nie może być wykrywane przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu.**



**Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływanie promieniowania na twoje ciało: odległość, osłona oraz czas.**

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA SKAŻEŃ PROMIENIOTWÓRCZYCH

**Zachowaj spokój:**

- nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
- wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.

**Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną.**

**Komunikaty określą charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.**

**Gdy powracasz do mieszkania z zewnątrz:**

- weź prysznic, zmień buty i odzież,
- schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij.

# ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA SKAŻEŃ PROMIENIOTWÓRCZYCH

**Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie,  
według zaleceń władz (służb ratowniczych):**

- **nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,**
- **zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.**

**Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych ludziach.**

**Ukryj inwentarz i nakarm go przechowaną w zamknięciu paszą.**

**Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce:**

- **niezabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz,**
- **zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw, wody z niepewnych źródeł.**



W takich i podobnych sytuacjach  
służby ratownicze ogłaszają:

## ALARM

### Sposoby ogłaszania alarmu

za pomocą syren, przy pomocy gongów, przy pomocy  
rozgłośni radiowych, ośrodków TVP i telewizji kablowej

**Dźwięk modulowany trwający 3 min.**

 Sygnały przerywane, wydawane np. pojazdem lub  
innym urządzeniem albo przedmiotem 

Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna informująca  
o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców 



## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU OGŁOSZENIA ALARMU

- ❖ włącz odbiornik radiowy i telewizyjny na częstotliwości kanału stacji lokalnej (100,1 Mhz);
- ❖ postępuj zgodnie z zaleceniami podawanymi w komunikatach;
- ❖ wykonuj polecenia organów kierujących akcją ratowniczą;
- ❖ nie zbliżaj się do rejonu awarii.

## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU OGŁOSZENIA ALARMU

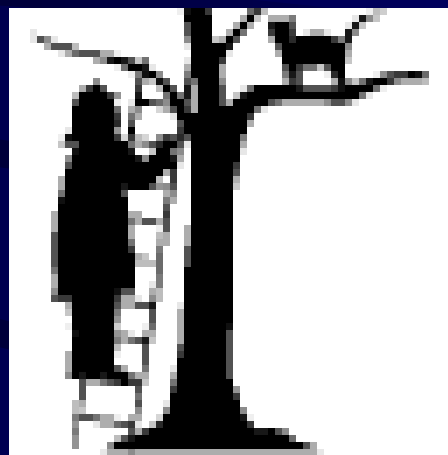
Jeżeli jesteś w miejscu, gdzie nastąpiła awaria:

- ❖ wykonuj polecenia organów służb ratowniczych, porządkowych i obrony cywilnej.

Jeżeli jesteś w mieszkaniu:

- ❖ uszczelnij okna pomieszczenia, w którym się znajdujesz, mokrą tkaniną;
- ❖ na wypadek skażenia przygotuj wilgotne tampony na usta i nos do ochrony dróg oddechowych ;
- ❖ nie opuszczaj mieszkania do czasu przybycia służb ratowniczych.

# W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA TEGO RODZAJU ZAGROŻEŃ



tel. 998 lub 112