



Ochrona ludności  
i obrona cywilna

# Zadbaj o swoje bezpieczeństwo w Gminie Mikołajki Pomorskie

## Twój poradnik w sytuacjach kryzysowych



Gmina  
Mikołajki Pomorskie

# Gmina Mikołajki Pomorskie realizuje program „Bezpieczna Gmina”

Urząd Gminy Mikołajki Pomorskie przystąpił do programu edukacyjnego „Bezpieczna Gmina”, który wspiera bezpieczeństwo mieszkańców. Program pomaga przygotować się na sytuacje kryzysowe i uczy, jak zachować się, gdy liczy się każda minuta.

## Co oferuje platforma?

Krótkie, praktyczne kursy online z zakresu ewakuacji, pierwszej pomocy oraz bezpieczeństwa w domu i przestrzeni publicznej. Materiały obejmują instrukcje, filmy edukacyjne oraz testy wiedzy, a także treści przygotowane z myślą o szkołach, seniorach i rodzinach.

## Dlaczego gmina wdrożyła program?

Mieszkańcy zyskują wiedzę, która może pomóc w ochronie zdrowia i życia. Gmina wspiera budowanie świadomości i gotowości na różnego rodzaju zagrożenia. Lokalna społeczność uczy się współpracy i odpowiedzialności, dzięki czemu staje się bardziej odporna na sytuacje kryzysowe i szybciej wraca do normalnego funkcjonowania.

## Jak uzyskać dostęp do platformy?

Zeskanuj kod QR i wypełnij krótki formularz zgłoszeniowy. Po potwierdzeniu zgłoszenia otrzymasz dostęp do platformy edukacyjnej.



# Spis treści

---

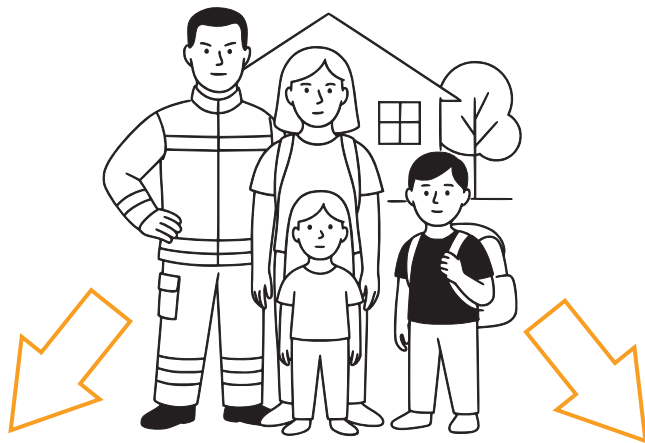
1. Krótkie wprowadzenie na temat bezpieczeństwa	3
2. Alarm dla ludności cywilnej	4
3. Alarm dla straży pożarnej	5
4. Rodzaje zagrożeń poprzez skażenie	7
5. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo	8
6. Zadbaj o zapasy	10
7. Ewakuacja	11
8. ABC plecaka ewakuacyjnego	13
9. Dezinformacja	16
10. Siła i bezpieczeństwo miasta w Twoich rękach	18

---



# Krótkie wprowadzenie na temat bezpieczeństwa

Dzięki należytemu przygotowaniu do wyjątkowych sytuacji oraz zaplanowaniu zachowań na wypadek nagłego wystąpienia zagrożenia.

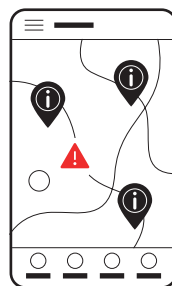


Zwiększysz bezpieczeństwo swoje oraz najbliższych

Ograniczysz do minimum wszelkie straty materialne

## O ile to możliwe, pobierz aplikację.

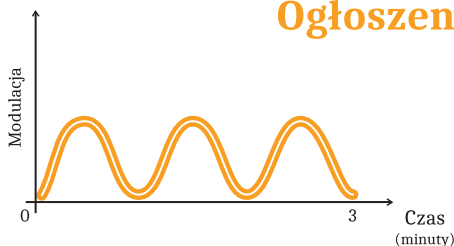
**Regionalny System Ostrzegania (RSO)** to bezpłatna aplikacja mobilna, która informuje o aktualnych zagrożeniach na terenie Polski.



Pamiętaj, aby decyzji o rozpoczęciu przygotowań nie odkładać na później.

# Alarm dla ludności cywilnej

## Ogłoszenie alarmu



### Sygnal akustyczny

Ciągły, **modulowany** dźwięk syreny trwający 3 minuty



### Rozgłośnię

Uwaga ! Uwaga ! Uwaga ! Ogłaszam alarm ...

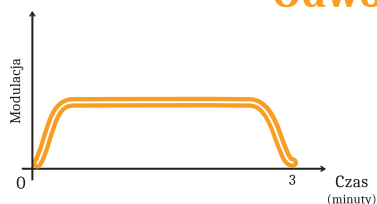
(przyczyna oraz rodzaj zagrożenia)  
dla ...



### Sygnal wizualny

Umieszczenie znaku wizualnego (żółtego trójkąta równobocznego)

## Odwołanie alarmu



### Sygnal akustyczny

Ciągły, dźwięk syreny trwający 3 minuty



### Rozgłośnię

Uwaga ! Uwaga ! Uwaga ! Odwołuję alarm ...

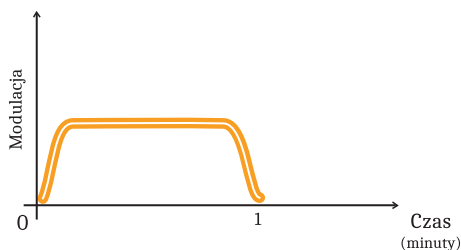
dla ...

### Sygnal wizualny

Usunięcie znaku wizualnego (żółtego trójkąta równobocznego)

# Alarm dla ludności cywilnej

## Ogłoszenie alarmu Alarm ćwiczebny/treningowy



### Sygnał akustyczny

- ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający jedną minutę

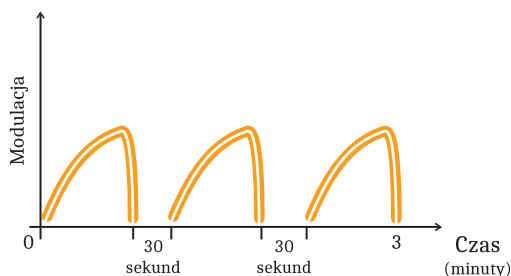
## Jak się zachować ?

1. Zachowaj należyłą ostrożność - samo odwołanie alarmu oznacza, że zagrożenie minęło, jednak mogły pozostać jego skutki.
2. Uważnie nasłuchuj komunikatów służb.
3. Sprawdź aktualny stan otoczenia - czy Twoje mieszkanie, budynek oraz jego otoczenie są, na pewno bezpieczne.
4. Jeśli jesteś pewien, że zagrożenie ustało, powoli wracaj do normalnych zajęć.



# Alarm dla Straży Pożarnej

## Ogłoszenie alarmu



### Sygnal akustyczny

- trzykrotnie wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z przerwami 30-sekundowymi trwający trzy minuty.

## Jak właściwie reagować ?

Tego typu sygnały przeznaczone są wyłącznie dla strażaków, co oznacza, że nie wymagają jakiegokolwiek reakcji ze strony mieszkańców. Naturalnie mogą być słyszalne w różnych częściach Twojego zamieszkania, jednakże nie oznaczają zagrożenia dla ludności cywilnej.



# Skażenia – jak się zachować?

---

## Rozpoznanie skażenia

- Zwracaj uwagę na komunikaty władz i służb ratunkowych.
- Nie ignoruj sygnałów alarmowych – to one informują o konieczności schronienia się.
- Obserwuj otoczenie – nietypowe zapachy, mgła, osad lub nagłe pogorszenie samopoczucia mogą oznaczać skażenie.

## Oznaczenia zagrożeń CBRN



chemiczne



biologiczne



radiacyjne



nuklearne

## Postępowanie po ogłoszeniu alarmu skażenia

- Zamknij okna i drzwi, uszczelnij kratki wentylacyjne, otwory i szczeliny (np. taśmą, mokrą tkaniną).
- Nie wychodź na zewnątrz, dopóki służby nie poinformują, że jest bezpiecznie.
- Jeśli jesteś na zewnątrz — zasłoń usta i nos tkaniną, schowaj się w najbliższym budynku.

## Po ustąpieniu zagrożenia

- Stosuj się bezwzględnie do zaleceń służb dotyczących dekontaminacji (oczyszczania).
- Zdejmij i odizoluj odzież, która mogła mieć kontakt ze skażeniem.
- Dokładnie umyj ciało wodą z mydłem, a następnie załóż czyste ubranie.
- Nie wracaj do strefy skażenia, dopóki nie otrzymasz zgody odpowiednich służb.

# Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

---

To jak poradzisz sobie z kryzysem, zależy od tego jak wcześniej się do niego przygotujesz.

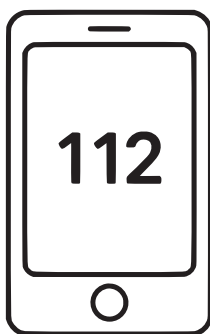
---



W nagłych sytuacjach kryzysowych, powinieneś spodziewać się ALERTÓW RCB z instrukcjami dotyczącymi bezpiecznych i sprawdzonych zachowań, które pozwolą uchronić przed zbędnym chaosem.



Należy przypuszczać, że jakkolwiek komunikacja telefoniczna w dobie kryzysu i wojny może być ograniczona. Na bieżąco śledź informacji z radia i oczekuj na instrukcje od służb.



Jeśli potrzebujesz niezwłocznie wezwać pomoc, dzwoń pod numer alarmowy 112. Ogranicz wszelkie telefony do znajomych, przyjaciół, czy też rodziny. Jeśli chcesz ich poinformować, że w danej chwili jesteś bezpieczny, staraj się korzystać z funkcji SMS.

# Zadbaj o swoje bezpieczeństwo



Pamiętaj, by prewencyjnie rozmawiać z najbliższymi o potencjalnych niebezpieczeństwach oraz o tym, jak sobie z nimi radzić.

Pomyśl o wyznaczeniu bezpiecznego miejsca w swoim domu - najlepiej, aby była to piwnica lub pomieszczenie, w którym nie ma otworów i okien.



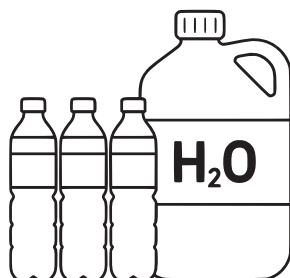
Ustal punkt zbiórki, w którym spotkacie się z najbliższymi, gdyby doszło do przypadkowego rozdzielenia.



Pomyśl o odpowiednim przygotowaniu plecaka ewakuacyjnego - pamiętaj o należytych jego zaopatrzeniu.

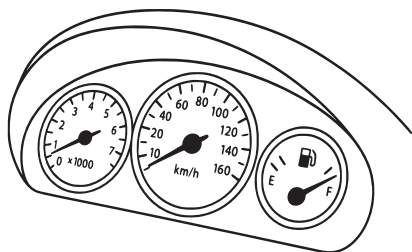


## Zadbaj o zapasy



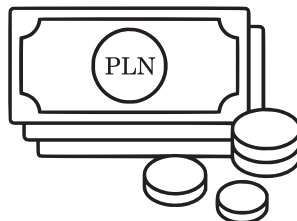
Zabezpiecz zapasy wody pitnej dla każdego z domowników przynajmniej na 72 h. Jeśli posiadasz zwierzęta domowe, bądź gospodarskie, również postaraj się je uwzględnić w tych kalkulacjach.

Niezbędne będzie również zabezpieczenie żywności, która również starczy Ci na min. 72 h. Staraj wybierać się produkty o długich datach przydatności.



Przygotuj również rezerwy paliwa. Zatankuj samochód do pełna.

Zabezpiecz gotówkę. W czasie kryzysu przerwy w dostawie prądu mogą uniemożliwić korzystanie z banków i bankomatów – gotówka będzie wtedy niezbędna.

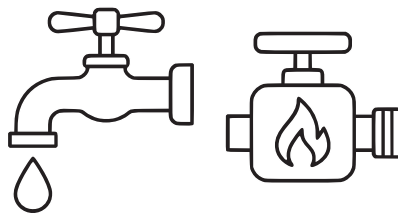


# Ewakuacja



Jeśli jest jeszcze na to czas, przebierz się w odzież, która zapewni Ci wygodę oraz należytą ochronę przez warunkami atmosferycznymi. Staraj się unikać kolorów zielonych, czy też brązowych - by nikt nie pomylił Cię z jednostkami wojskowymi.

Przed ewakuacją postaraj się zabezpieczyć swój dom - pamiętaj o zakręceniu zaworów wody, gazu oraz odłączeniu wszelkie urządzenia elektryczne. Zadbaj o należyte zamknięcie drzwi na klucz.



Niezwłocznie udaj się do miejsca zbiórki ewakuowanej ludności - służby powinny wskazać Ci drogę. Pamiętaj, iż chaos w działaniu, nie jest Twoim sprzymierzeńcem.

Jeśli zdecydujesz się na ewakuację na własną rękę, podróżuj wtedy z całą swoją rodziną, żeby ograniczyć ryzyko ewentualnego rozdzielania.

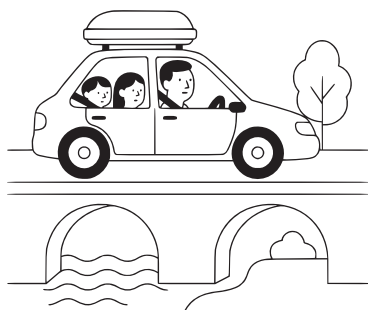


# Ewakuacja



Wykonuj polecenia służb kierujących ewakuacją. Pamiętaj, że są one należycie poinformowane oraz wyszkolone, co ogranicza zbędny chaos, przy tego typu sytuacjach kryzysowych.

Korzystaj z dróg wyznaczonych przez służby. Pozostałe mogą być po prostu niebezpieczne lub zablokowane.



Zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy przez mosty, wiadukty oraz inne obiekty infrastruktury wodnej, czy lądowej. Nie zatrzymuj się pod przewodami wysokiego napięcia.

Staraj się omijać drogi prowadzące do ważnych obiektów wojskowych i przemysłowych, a także drogi Ci nieznane - mogą okazać się niebezpieczne.



# ABC plecaka ewakuacyjnego

Przy pakowaniu plecaka ewakuacyjnego warto pamiętać, że jego głównym zadaniem jest zapewnienie możliwości samodzielnego funkcjonowania przez 2–3 dni poza domem. Taki plecak powinien być lekki, poręczny i zawsze gotowy do zabrania w krótkim czasie, dlatego powinien znajdować się możliwie blisko samego wyjścia.



Każdy członek rodziny powinien mieć swój zestaw dostosowany do wieku i możliwości fizycznych. Wybierając plecak, zwróć szczególną uwagę na:

- **pojemność i wagę** - dorosły może nieść 15-20 litrów wyposażenia, dziecko znacznie mniej;
- **ergonomię** - szerokie, miękkie szelki i pas piersiowy pomagają równomiernie rozłożyć ciężar;
- **materiał** - najlepiej wodoodporny i wytrzymały, z łatwo dostępnymi kieszeniami.

## Przykładowe pojemności plecaków:

- Mały plecak (20-30 litrów) - na krótkoterminowe ewakuacje (1-3 dni)
- Średni plecak (30-50 litrów) - na średnioterminowe ewakuacje (3-5 dni) z większą ilością zaopatrzenia;
- Duży plecak (powyżej 50 litrów) - na dłuższe ewakuacje.

# ABC plecaka ewakuacyjnego

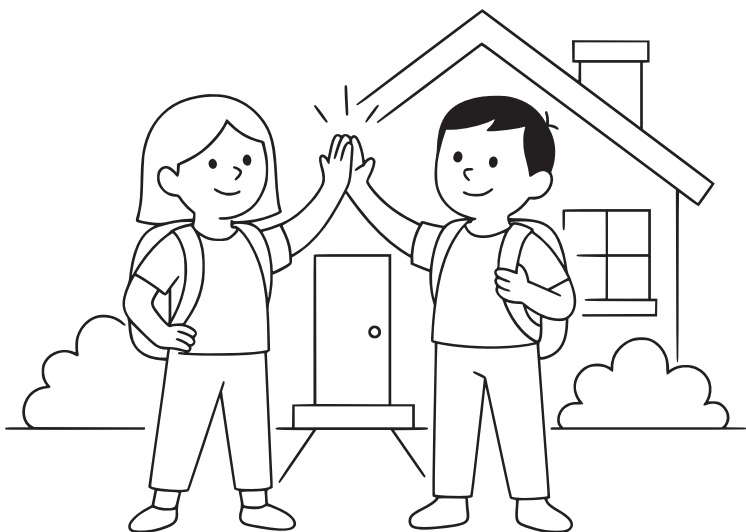
---

## Co powinno znaleźć się w plecaku dziecka?

Dla dziecka plecak ewakuacyjny powinien być przede wszystkim dopasowany do jego wzrostu i budowy. Waga całego zestawu nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała dziecka, aby nie powodować nadmiernego obciążenia.

W środku powinny znaleźć się jedynie najpotrzebniejsze rzeczy: woda, przekąski, mała latarka, koc termiczny, śpiwór, podstawowe środki higieny i osobista przytulanka lub zabawka – element dający poczucie bezpieczeństwa.

Plecak dziecka warto również oznaczyć imieniem, nazwiskiem i numerem kontaktowym do rodziców oraz umieścić w nim kartkę z podstawowymi informacjami – np. o alergiach, grupie krwi czy lekach przyjmowanych na stałe.



# ABC plecaka ewakuacyjnego

## Podstawowe narzędzia

- Scyzoryk / multitool, 2 latarki + baterie, solidny nóż, sztucce, garnek turystyczny, termos, krzesiwo / zapalniczka

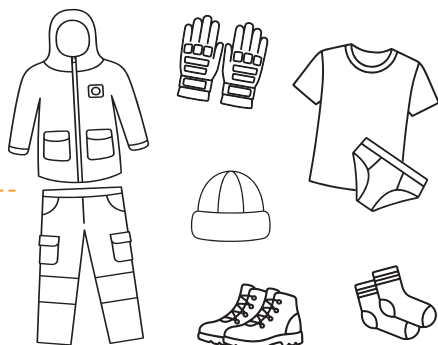
*opcjonalnie: piła ręczna / siekiera  
filtr do uzdatniania wody*



## Odzież

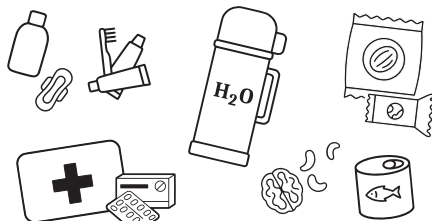
- Przeciwdeszczowa kurtka i spodnie, buty trekkingowe, bielizna zastępcza, skarpety, czapka, rękawiczki

*pamiętaj: odzież musi być dostosowana do odpowiedniej pory roku - stosowna odzież zapewni Ci odpowiedni komfort*



## Żywność i medykamenty

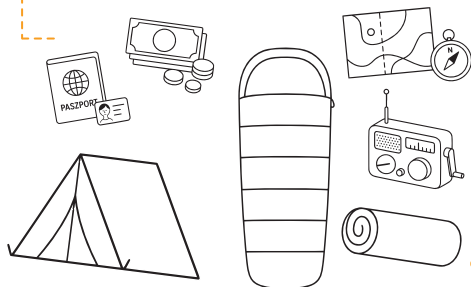
- Żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (bakalie, suszone owoce, batony, konserwy) oraz żywność liofilizowana, leki przyjmowane na stałe, apteczka, woda pitna



## Komunikacja i dokumenty

- Mapa terenu, kompas, radio ładowane na baterie i korbkę + zapas baterii, powerbank, dokumenty osobiste

*opcjonalnie: gwizdek / zdjęcia rodziny w przypadku zagubienia, walkie talkie*



## Nocleg / schronienie

Materac / karimata, śpiwór, namiot, grube worki foliowe

*opcjonalnie: gwizdek / zdjęcia rodziny w przypadku rozdzielenia*

# Dezinformacja

---

Podczas trwania sytuacji kryzysowej, czy też konfliktu zbrojnego, wielce prawdopodobnym jest sytuacja w której dojdzie do celowego fałszowania informacji w celach destabilizacji działania Państwa, a tym samym również służb działających na danym terytorium.

## Jak właściwie weryfikować informacje?

**Treść** - po przeczytaniu wiadomości, zastanów się, czy otrzymane informacje brzmią sensownie. Fałszywe wiadomości używają często wielkich liter, wykrzykników oraz bardziej emocjonalnego tonu, aby podświadomie wywołać u Ciebie panikę. Sprawdź treść pod kątem poprawności językowej - to kolejna oznaka próby dezinformacji.

**Data** - zweryfikuj, czy informacja jest aktualna. Podczas sytuacji kryzysowych, mogą występować czasowe problemy z zasięgiem sieci telefonicznych - część wiadomości może docierać do Ciebie po czasie.

**Źródło** - sprawdź kto nadał otrzymaną przez Ciebie wiadomość. Tego typu alerty nie pochodzą z prywatnych, czy też zagranicznych numerów. Oficjalne komunikaty zawsze publikowane są w alertach RCB, komunikatach Policji, czy też Straży Pożarnej.



# Dezinformacja

## Kontakt z ludźmi i zachowanie w sytuacji kryzysowej

W czasie zagrożenia emocje często dominują nad rozsądkiem. Dlatego kluczem jest zachowanie spokoju, empatii i ostrożności wobec innych osób. Każda decyzja powinna wynikać z analizy sytuacji, a nie ze strachu czy presji otoczenia. Podstawowe zasady komunikacji i zachowania:

- Zachowaj opanowanie – Twoja postawa wpływa na innych. Spokój pomaga unikać paniki.
- Współpracuj z innymi – wspólne działanie znacząco zwiększa szanse na skuteczną ewakuację i pomoc.
- Nie szerz niepotwierdzonych informacji – plotki i błędne komunikaty mogą wywołać chaos.
- Pomagaj, ale nie ryzykuj – wspieraj osoby starsze, dzieci i osoby z niepełnosprawnościami, jednak nie narażaj siebie ponad możliwości.
- Dbaj o bezpieczeństwo osobiste – w tłumie unikaj przepychanek, miejsc zagrażających stabilności (mosty, schody, bariery).

Zachowaj czujność wobec obcych. W sytuacjach kryzysowych mogą pojawić się osoby próbujące wykorzystać chaos – np. poprzez fałszywe zbiórki, podszywanie się pod służby lub dezinformację. Nie przekazuj nikomu swoich danych osobowych ani informacji o majątku. Zgłaszaj podejrzane zachowania funkcjonariuszom policji lub żołnierzom. Ufaj tylko umundurowanym i oznaczonym przedstawicielom służb.



# Siła i bezpieczeństwo miasta w Twoich rękach

## Drogi użytkowniku tego poradnika,

w momentach zagrożenia często słyszymy: „*tym powinna zająć się policja lub straż*”. To prawda – służby ratunkowe, strażacy czy wojsko są powołane do ochrony naszego bezpieczeństwa. Warto jednak pamiętać, że w dużym stopniu zależy ono również od nas samych.

Jeśli w domu mamy przygotowany zestaw ewakuacyjny, zapas wody, podstawowe lekarstwa i wiemy, jak reagować na sygnały alarmowe – zabezpieczamy nie tylko siebie, lecz także najbliższych. Takie przygotowanie wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i pozwala działać rozważnie.

To także realne wsparcie dla służb. Osoby przygotowane nie wymagają natychmiastowej pomocy, dzięki czemu ratownicy mogą skupić się na tych, którzy naprawdę jej potrzebują – dzieciach, seniorach, chorych i poszkodowanych.

Można powiedzieć, że odporność zaczyna się już w czterech ścianach. Każda rodzina, która posiada plan postępowania i wie, jak reagować, jest silniejsza i bardziej niezależna. A im więcej takich rodzin w naszej miejscowości, tym bezpieczniejsza i bardziej odporna staje się cała społeczność.





**Gmina  
Mikołajki Pomorskie**



ul. Dzierżgońska 2  
82-433 Mikołajki Pomorskie



[www.mikolajkipomorskie.pl](http://www.mikolajkipomorskie.pl)



[sekretariat@mikolajkipomorskie.pl](mailto:sekretariat@mikolajkipomorskie.pl)



55 640 43 57



Ochrona ludności  
i obrona cywilna

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU  
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ  
NA LATA 2025-2026