



Jak **przetrwąć** **sytuacje** **kryzysowe** **w bloku**



STOWARZYSZENIE
GMIN I POWIATÓW
MAŁOPOLSKI



Kraków.pl



BĄDŹ GOTÓW
STOWARZYSZENIE WWW.BADZGOTOW.PL

Jak przetrwać sytuacje kryzysowe w bloku

Czego dowiesz się z tego poradnika?

Ten poradnik powstał na bazie zbioru najlepszych procedur w sytuacjach kryzysowych krajów skandynawskich, Szwajcarii, Austrii i Tajwanu, by pomóc mieszkańcom bloków i apartamentowców przetrwać kilkudniowe kryzysy bez paniki. Zaczynając od blackoutu (braku prądu), przez brak wody i ogrzewania, aż po sytuacje związane z wojną i działaniami hybrydowymi.

Dom jednorodzinny na wsi można ogrzać piecem, a wodę czerpać ze studni. Blok miejski jest zależny od prądu, pomp i wspólnych „pionów” – jeżeli ten system się zatrzyma, pojedynczy lokator nie „odetnie się” od problemu. Dlatego Twoje bezpieczeństwo zależy od właściwego zachowania całego pionu, bloku i innych mieszkańców.

Do kogo jest skierowany poradnik?

Do mieszkańców wielokondygnacyjnych i wielorodzinnych budynków, którzy świadomie chcą się przygotować na sytuacje kryzysowe wymagające m.in. bycia samowystarczalnymi przez okres 7-14 dni.

Nie wymaga on wiedzy technicznej – skierowany jest do wszystkich mieszkańców, którzy po prostu chcą wiedzieć, co zrobić w sytuacjach awaryjnych.

Część I-II

Opisuje zagrożenia i tłumaczy jak przygotować mieszkanie oraz rodzinę.

Część III

Zawiera „instrukcję obsługi” konkretnych kryzysów – blackout, brak wody, brak ogrzewania, pożar, skażenia, anomalie pogodowe.

Część IV

Informuje kiedy lepiej zostać, a kiedy powinniśmy ewakuować się z bloku i jak to zrobić.

Część V

Radzi jak organizować pomoc sąsiedzką, weryfikować informacje i rozumieć emocje związane z kryzysem.

Załączniki

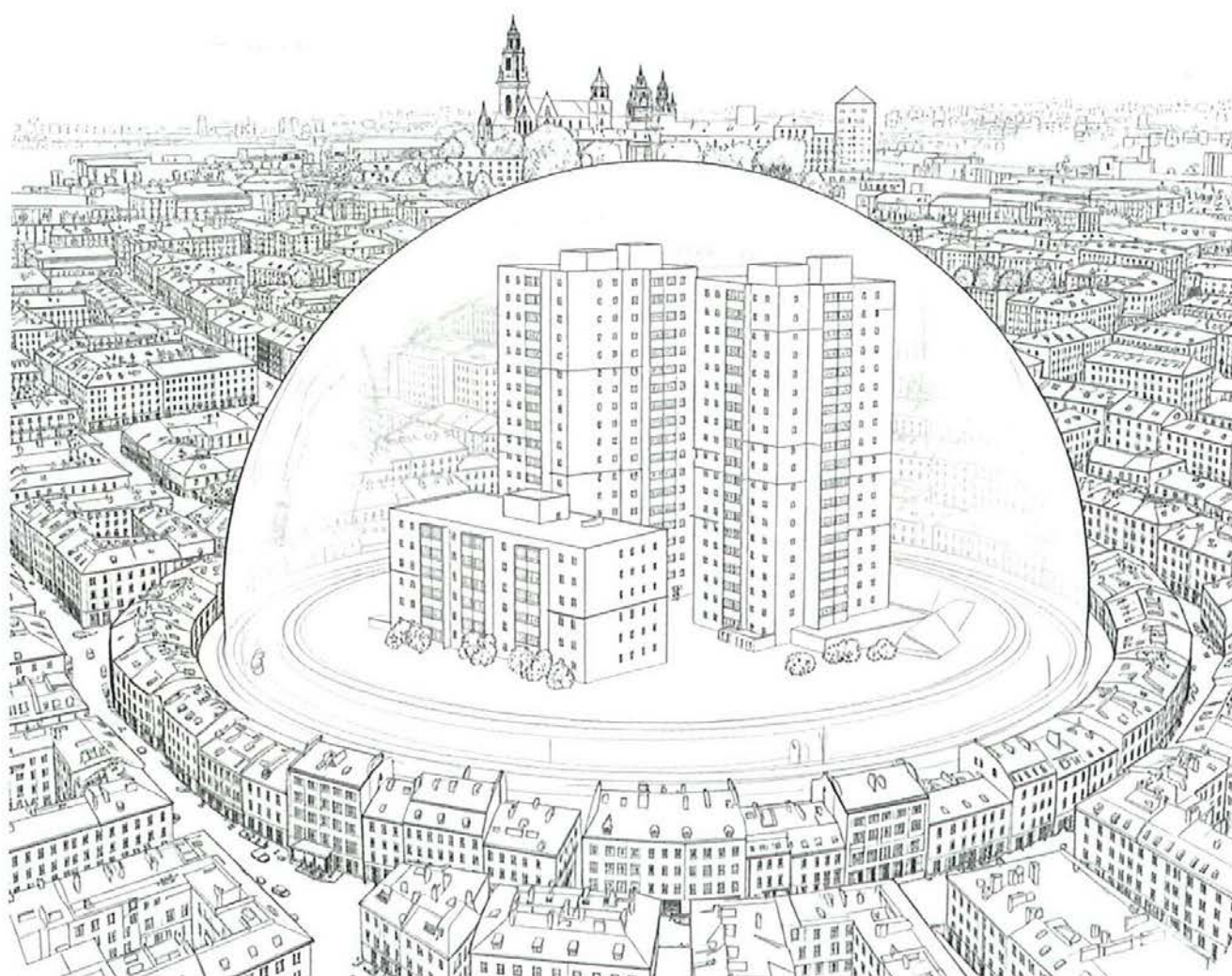
gotowe szablony i checklisty do wydrukowania i wypełnienia.



W sytuacji kryzysowej kluczowe jest indywidualne przygotowanie oraz współpraca z najbliższą społecznością. W mieście infrastruktura może zostać przeciążona lub uszkodzona, dlatego pomoc nie zawsze dotrze natychmiast. Każdy mieszkaniec powinien znać podstawowe procedury bezpieczeństwa i wiedzieć, gdzie szukać wsparcia.

Jak korzystać z poradnika? Najważniejsze zasady

- 1. Nie panikuj – planuj.** Panika zabiera czas, plan go oszczędza.
- 2. Realnym celem, jest tydzień samowystarczalności.**
- 3. Woda, sanitariat, ogień i dym** – to cztery linie krytyczne.
Jeśli nad nimi zapanujesz, reszta jest łatwiejsza.
- 4. Nie działaj samotnie** – sąsiedzi są częścią Twojego „systemu bezpieczeństwa”.
- 5. Słuchaj komunikatów służb** – szczególnie w tematach ewakuacji, skażeń i zagrożeń wojennych.



CZĘŚĆ I

Zagrożenia, które mogą nas zastać w bloku

Blok w mieście w czasach niepewności

Mieszkanie w bloku ma swoje mocne i słabe strony. Poznaj je.

Słabe strony to:

- dziesiątki mieszkań dzielą te same pionory wodne, kanalizacyjne i CO,
- bez prądu tracisz możliwość korzystania z windy, domofonu i bramy; nie ma ogrzewania i ciśnienia wody,
- błąd jednego lokatora (np. złe obchodzenie się z ogniem, śmieciami, fekaliami) może zagrozić całemu budynkowi.

Celem poradnika jest, aby w takiej chwili Twoja rodzina przeszła w tryb działania, a nie paniki!

Mocne strony to:

- wiele osób to wiele umiejętności (medyczne, techniczne, organizacyjne jego mieszkańców)
- łatwo jest zorganizować dyżury i pomoc sąsiedzką,
- przy dobrej współpracy blok staje się „małą wioską w pionie”.

Od czego zależy nasze bezpieczeństwo w bloku w sytuacji kryzysowej?

W typowym bloku niemal wszystko zależy od energii elektrycznej, ona zasila:

- windę czyli transport pionowy,
- pompy wody i ścieków,
- węzeł cieplny (centralne ogrzewanie),
- oświetlenie klatek i piwnic, domofon, bramy garażowe,
- osiedlowe sklepy, działają kasy, płatności, bankomaty, internet.

Dlatego blackout jest „efektem domina” – od jednej przyczyny odcinanych jest kilka warstw normalnego życia.

Jak „normalność” może się skończyć w minutę? Jedno zdarzenie (awaria, atak na infrastrukturę, skrajna pogoda) może:

- odciąć prąd, zatrzymać windę i pompę,
- unieruchomić płatności,
- przeciążyć numer 112,
- wprowadzić chaos informacyjny (sprzeczne komunikaty, fake newsy).

Przegląd typowych kryzysów

Działania wojenne i zagrożenia hybrydowe

To nie tylko bomby, ale też: sabotaż infrastruktury, cyberataki na sieci energetyczne, kampanie dezinformacyjne i zastraszanie ludności. W bloku odczuwa się to głównie jako długotrwałe zakłócenia w dostawie prądu, wody, ogrzewania, zaopatrzenia i narastające napięcie psychiczne.

Długotrwały blackout

Nagły brak prądu, który trwa dłużej niż kilka godzin. Skutkiem jest:

- niedziałająca winda, domofon,
- brak oświetlenia klatek,
- z czasem problemy z wodą i kanalizacją,
- brak płatności kartą, część sklepów zamknięta,
- problemy z łącznością, internetem, ogrzewaniem.
- możliwy nakaz pozostania w domach.

Blackout jest rdzeniem wielu innych problemów opisanych w poradniku.

Brak wody i awarie kanalizacji

Bez prądu i pomp może zabraknąć ciśnienia wody w kranie, a spłuczki przestaną działać. Kontynuowanie spłukiwania w źle działającym systemie może doprowadzić do cofania ścieków na niższych piętrach.

To jedno z najpoważniejszych zagrożeń sanitarnych w bloku.

Brak ogrzewania

Przy awarii sieci ciepłowniczej lub długim blackoucie mieszkanie w bloku zaczyna się wychładzać. Beton ma dużą bezwładność – stygnie wolniej, ale też trudniej go znów ogrzać. Przy dłuższym mrozie pojawia się ryzyko wychłodzenia, szczególnie u dzieci i seniorów.

Pożar, zadymienie, ułatnianie gazu

Pożar w jednym mieszkaniu w bloku może szybko stanowić zagrożenie dla całego pionu z powodu efektu komina na klatce schodowej i w szybach wentylacyjnych. Zadymiona klatka potrafi w minutę stać się nie do przejścia. Gaz ułatwiający się w zamkniętym mieszkaniu to ryzyko wybuchu.

Skażenia technologiczne i chemiczne

Awarie zakładów przemysłowych, wycieki chemikaliów, incydenty radiacyjne – w mieście skutkiem może być nakaz pozostania w domach, uszczelnienia mieszkań, a nie zawsze ewakuacja. Kluczowe jest wtedy: działające radio, sprawne i szczelne okna, możliwość szybkiego uszczelnienia wentylacji.

Ekstremalne zjawiska pogodowe

Wichury, ulewy, śnieżyce i powodzie miejskie mogą spowodować:

- porywanie przedmiotów z balkonów i podwórek,
- zalewanie garaży i piwnic,
- uniemożliwienie dojazdu służbom ratunkowym.

Wysokie piętra cierpią w upał, niższe – przy lokalnych podtopieniach.

Kryzysy informacyjne i dezinformacja

W czasie wojny i katastrof pojawia się szum informacyjny – sprzeczne komunikaty, plotki, fake newsy. Mogą one prowadzić do niepotrzebnych ewakuacji, paniki, agresji w bloku. Dlatego każdy mieszkaniec powinien stosować prosty filtr informacyjny: znać wiarygodne źródła informacji i określić, w które nie wierzymy z definicji.

Trik Eksperta

- **Termos gotuje za Ciebie**
Wlej wrzątek do termosu, wsyp kaszę/ryż/płatki i odstaw na 20–40 min, oszczędzasz paliwo i nie robisz wilgoci w mieszkaniu. Nie używaj do mięsa/jaj (ryzyko niedogotowania).

CZĘŚĆ II

Przygotowanie mieszkania i rodziny

Jeśli dojdzie do pożaru, chaosu, odcięcia klatki – każdy ma wiedzieć: **gdzie po wyjściu czekać na resztę rodziny.**

Plan rodzinny

Co to jest plan awaryjny?

To wspólnie omówiony i zapisany plan, który odpowiada na pytania:

- co robimy, gdy „zgaśnie” światło?
- gdzie się spotykamy, jeśli nie możemy się skontaktować,
- kto jest odpowiedzialny za dzieci, seniorów, zwierzęta, dokumenty, plecaki.

Plan nie musi być skomplikowany – musi być zrozumiały dla każdego domownika, także 10-latka.

Rola każdego domownika

- **Dorośli** – koordynacja, kontakt z sąsiadami, decyzje.
- **Starsze dzieci** – konkretne zadania (obsługa latarki, pomoc młodszemu rodzeństwu, pakowanie rzeczy z listy).
- **Seniorzy** – wiedzą, kogo i jak zawiadomić, jak użyć przycisku alarmowego, gdzie jest plecak ewakuacyjny.

Chodzi o to, żeby każdy czuł się potrzebny – nawet małe dziecko może mieć prostą rolę typu „trzymaj latarkę / pilnuj misia”. To buduje poczucie bezpieczeństwa.

Ustalenie punktów spotkania

- punkt spotkania przy bloku (np. konkretne drzewo, plac zabaw),
- punkt dodatkowy w dzielnicy (np. kościół, szkoła, dom kogoś z rodziny),

Sposoby kontaktu przy braku sieci

- lista numerów telefonów na kartce,
- ustalona kolejność: „najpierw SMS, dopiero potem połączenie”,
- miejsce na kartkę z informacją (np. wewnętrzna strona drzwi mieszkania, „tablica klatkowa”)
- prosty komunikat: Kto? Co? Gdzie? Jaki stan?

Jak rozmawiać z dziećmi?

- nie straszymy czarnym scenariuszem – komunikujemy, że dorośli mają plan, a dzieci pomagają,
- można porównać kryzys do „długiej burzy” – trzeba zostać w domu i robić rzeczy z listy,
- dobrze działają gry i ćwiczenia – np. zabawa w ewakuację na czas, szukanie latarki.

Osoby wymagające szczególnej opieki

W planie trzeba uwzględnić:

- listę leków, które muszą być zawsze w domu,
- sprzęt (wózki, balkonik, koncentrator tlenu),
- czy ktoś potrzebuje pomocy przy zejściu po schodach, gdy nie działa winda,
- kto jest „parą bezpieczeństwa” dla tej osoby (w rodzinie i wśród sąsiadów).

Mieszkanie gotowe na 7 dni

Doświadczenia Norwegii i Szwajcarii pokazują, że tydzień samowystarczalności to realne zabezpieczenie przy dużych katastrofach i zakłóceniach wojennych. Po kilku dniach służby są mniej przeciążone, ale np. sklep niekoniecznie od razu wróci do normalnego trybu pracy.

Rozszerzone zapasy

- więcej żywności długoterminowej (konserwy, słoiki, suche produkty „no-cook”),
- dodatkowa woda, również techniczna (do higieny),
- większy zapas leków, środków higieny, środków do dezynfekcji,
- zapas karmy dla zwierząt, pieluch, pod pasek itd.

Higiena i porządek przez 7 dni

- plan, jak korzystać z toalety, jeśli nie wolno splukiwać (sucha toaleta workowa),
- worki na śmieci i wydzielone miejsce na odpady,
- chusteczki i środki higieniczne do „mycia bez wody”.

Organizacja przestrzeni

- wyznaczenie „szafki kryzysowej” na zapasy,
- zabezpieczenie wyjścia z mieszkania (nic na podłodze przy drzwiach),
- łatwy dostęp do plecaków ewakuacyjnych i apteczki.

Pamiętaj, że celem jest bezpieczeństwo i spokój, nie scenariusz filmu katastroficznego.

Dodatkowe wsparcie dla dzieci, seniorów, zwierząt

- zapas rzeczy budujących komfort psychiczny: książki, gry, ulubione zabawki,
- dodatkowe koce, poduszki, ubrania warstwowe,
- działania łagodzące stres – rutyna dnia, małe „rytuały”.

Wariant 14 dni poziom rozszerzony (wg zaleceń austriackich)

Dla kogo?

To wariant dla osób, które:

- mieszkają w regionie podwyższonego ryzyka,
- mogą wygospodarować miejsce na zapasy,
- chcą być przygotowane także na poważniejszy konflikt lub długą przerwę w dostawach.

Jak budować zapasy stopniowo

- co tydzień dorzucasz 1–2 produkty do zakupów,
- wybierasz jedzenie, które i tak jesz, tylko część „chowasz głębiej”,
- stosujesz zasadę „nowe weszło – najstarsze wychodzi” (rotacja).

Co się zmienia po tygodniu kryzysu?

- rośnie zmęczenie i napięcie – decyzje mogą być mniej trafne,
- narasta problem śmieci i higieny,
- zyskuje na znaczeniu współpraca z sąsiadami.

Jak nie popaść w paranoję

- nie kupujesz „taktycznych gadżetów”, tylko praktyczne rzeczy,
- robisz plan raz, a potem dwa razy w roku robisz przegląd,
- cyklicznie omawiacie plan rodziny.

Wypożyczenie specjalne i „sprytnie” rozwiązania

Narzędzia i drobiazgi

- multitool lub prosty zestaw narzędzi,
- taśma naprawcza, trytyłki, sznurek,
- korki do odpływów, zapas worków, rękawiczki robocze.

Co warto mieć, ale nie jest obowiązkowe

- namiot turystyczny (do „fortu ciepłego” w mieszkaniu),
- prosty filtr do wody,
- maski przeciwgazowe.

Czego nie kupować

- losowych „gadżetów survivalowych” bez realnego zastosowania w bloku,
- sprzętu, którego nikt w rodzinie nie umie obsługiwać.



Trik Eksperta

- Hasło rodzinne: ustal wcześniej z członkami rodziny hasło. Chroń je. W sytuacji awaryjnej pomoże zweryfikować tożsamość.
- Domowa skrzynka „kryzysowa”. Jedna skrzynka/pojemnik na: latarki, baterie, radio, powerbanki, ładowarki, taśmę naprawczą, zapasowe zapałki/zapalniczki, trzymana w stałym miejscu, znanym wszystkim domownikom.
- W bojlerach elektrycznych jest zwyczajowo 50-100l wody pitnej.
- Samochód posiada radio, które ma lepszy zasięg niż radio kieszonkowe, możesz wysłuchać komunikatów alarmowych. Pamiętaj żeby nie uruchamiać silnika w garażu, czujniki CO mogą nie działać bez prądu.
- Telefon możesz naładować z ładowarki samochodowej.
- Laptop może stanowić źródło ładowania dla telefonu komórkowego.
- Przy braku zasilania i łączności, wejście mieszkańców na teren bloku odbywa się przy użyciu kluczy lub przez zorganizowaną recepcję w bloku.
- Przyklej folię NRC do szyby srebrną stroną do środka, by odbijała ciepło z powrotem do pokoju. Zostaw możliwość wietrzenia, bo inaczej szybko rośnie wilgoć.
- Trzymaj zapas gotówki w małych nominałach (10/20/50 zł) i bilonie, bo w kryzysie nikt nie rozmieni „dwusetki”. Przechowuj w wodoodpornym etui dyskretnie!

CZĘŚĆ III

Funkcjonowanie w bloku podczas konkretnych kryzysów

Blackout w bloku. Co robisz?

Pierwsza godzina

- sprawdź, czy to awaria u Ciebie, czy w całym budynku,
- wyłącz z gniazdek wrażliwą elektronikę,
- zapal latarkę, zostaw jedną lampkę włączoną (sygnał powrotu prądu),
- nigdy nie wsiadaj do windy, jeśli jej stan budzi wątpliwości.

Pierwsza doba

- oszczędzaj baterie i ogranicz przesyłanie danych w telefonie, używaj SMS zamiast dzwonienia,
- otwieraj lodówkę tylko, gdy musisz; zjadaj produkty, które najszybciej się psują,
- sprawdź co u sąsiadów, szczególnie seniorów,
- uruchom na klatce prosty system informacji (np. kartki na tablicy).

Kolejne dni (do 7 dni)

- przechodź na tryb oszczędny: racjonowanie wody, żywności, prądu z powerbanków,
- utrzymuj porządek i higienę (toaletę suchą, worki, chusteczki),
- zorganizuj razem z sąsiadami dyżury, pomoc dla najsłabszych, pilnowanie wejścia,
- śledź komunikaty władz (radio) i stosuj się do zaleceń dot. punktów pomocy, wody, ewakuacji.

Brak prądu:

- Postaraj się ustalić rodzaj i czas trwania awarii.
- Pamiętaj: po kilkunastu godzinach braku zasilania może przestać działać telefonia komórkowa (brak zasilania masztów nadawczych).
- Odłącz wtyczki wrażliwej elektroniki (TV, komputer, router), żeby uniknąć uszkodzeń przy powrocie napięcia.
- Zostaw włączoną jedną lampę najbardziej widoczną, dowiesz się kiedy wróci prąd.
- Uruchom jedno zapasowe źródło oświetlenia (latarka, lampka led, świeca).
- Przygotuj powerbanki. Kiedy wróci prąd, ładuj je.
- W sytuacji awarii mogą nastąpić czasowe włączenia prądu.
- Wykorzystaj je, aby naładować magazyny energii (powerbanki, komórkę).
- Przełącz komórki domowników w tryb oszczędzania energii, staraj się wyłączyć zbędne funkcje, w tym: Bluetooth, zmniejsz jasność.
- Staraj się wysyłać smsy, a nie dzwonić, jeżeli sieć jest przeciążona.
- Informacje pobieraj jedynie ze sprawdzonych źródeł.
- Włącz radio na baterie, aby otrzymywać informacje o sytuacji kryzysowej i komunikaty władz.

**Świec używaj
wyłącznie pod
nadzorem dorosłego.**

Jedzenie i lodówka

- Lodówka to termos
- Przygotuj żywność bez gotowania
- Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez potrzeby.
- Zjadaj w pierwszej kolejności te produkty, które najszybciej się zepsują.
- Lodówka trzyma temperaturę zwykle kilka godzin, zamrażarka dłużej (więcej jeżeli jest pełna).
- Produkty zamrożone, które masz w zamrażalce i planujesz zjeść, przełóż do lodówki, będą chłodzić lodówkę rozmrażając się.

Części wspólne

W sytuacji braku prądu, możliwe, że nie zadziała domofon ani otwieranie drzwi na kod. Otwieranie zamków będzie następowało kluczami.

Jeżeli brak prądu utrzymuje się, rozważ uruchomienie dyżurnej portierni na klatkach schodowych przy wejściu do bloku.

Założ, że może nie działać również brama oraz furtka osiedlowa).

Założ, że winda nie działa. Oznacza to, że osoby starsze, a szczególnie starsze posiadające psy, mogą nie móc ich wyprowadzać. Trzeba zorganizować im pomoc.

Przy dłuższym kryzysie mieszkańcy powinni wdrożyć plan dla swojej klatki.

Woda i toaleta

- jeśli awaria się przedłuża, mogą przestać działać pompy.
- oszczędzaj wodę i miej zapas w butelkach.

Przy problemach z kanalizacją lub spłuczką:

- przygotuj awaryjną higienę (mokre chusteczki, żel antybakteryjny),
- zorganizuj Toaletę suchą (instrukcja obok),
- nie spłukuj wody.

Brak wody i problemy z kanalizacją

„Reguła zero spłukiwania”

Przy podejrzeniu awarii kanalizacji lub braku zasilania pomp stosuj zasadę:

„Nie spłukujemy, dopóki nie ma pewności, że system działa”.

Spłukanie na wysokim piętrze może spowodować, że ścieki będą wybijać w toaletach na parterze lub zapchają się piony. To nie jest tylko Twój problem – to kwestia odpowiedzialności za cały pion.

Toaleta sucha w mieszkaniu – prosty model

1. naklej kartkę na spłuczkę – nie spłukujesz,
2. do muszli wkładasz mocny worek (najlepiej podwójny),
3. po każdorazowym użyciu zasypujesz zawartość materiałem chłonnym (np. żwirek dla kota lub specjalny proszek albo w ostateczności ziemia),
4. po kilku użyciach zawiązujesz worek szczelnie i wynosisz w wyznaczone miejsce (balkon, kontener, strefa odpadów – zależnie od warunków pogodowych i zaleceń władz).

Podpowiedź

Balkonowanie odpadów – przechowuj szczelne worki z odpadami na balkonie (zimą) lub w wentylowanym kącie przestrzeni technicznej – nigdy w części mieszkalnej.

Woda – magazynowanie i racjonowanie

- przed kryzysem – zgromadź zapas wody w czystych kanistrach,
- w chwili ostrzeżenia o kryzysie – napełnij dodatkowe pojemniki, ewentualnie wannę (woda techniczna, nie do picia),
- rozdziel wodę: najpierw picie, potem jedzenie, na końcu higiena.

Śmieci i odpady

- wyznacz w domu worki na różne typy odpadów (suche, mokre, sanitarne),
- ustal z sąsiadami jedno miejsce na worki z fekaliami – jak najdalej od wejścia i okien,
- zawsze używaj rękawic i środka do dezynfekcji rąk po kontakcie z odpadami.

Brak ogrzewania – jak nie zmarznąć

„Ciepły pokój” w mieszkaniu

- wybierz najmniejszy pokój, najlepiej z jedną ścianą zewnętrzną,
- załóż okna kocami lub folią,
- zamknij drzwi do pozostałych pomieszczeń,
- stosuj zasadę: wszyscy śpią w tym samym pokoju, najlepiej blisko siebie (w jednym namiocie lub pod jednym dużym kocem).

Ubrania i sen

- ubiór na cebulkę: bielizna, cienka warstwa, grubsza bluza, kurtka / sweter, czapka, skarpety,
- śpij w czapce i skarpetach, najlepiej w śpiworze lub owinięty w koc,
- użyj karimaty lub dodatkowego koca – izolacja od zimnej podłogi jest kluczowa.

Dogrzewanie

- korzystaj tylko z urządzeń z atestem i zgodnie z instrukcją,
- nigdy nie używaj piecyków prowizorycznych, otwartego ognia, grilla węglowego w mieszkaniu – ryzyko pożaru i zaciadzenia jest bardzo wysokie.

Pożar, dym, ułatnianie gazu

Pożar w bloku – specyfika

- dym zabija szybciej niż ogień,
- klatka schodowa może w kilka minut stać się kominem dymnym,
- niedrożne korytarze stają się śmiertelną przeszkodą szczególnie w ciemności.

Profilaktyka

- czysta klatka – bez rowerów, kartonów itp.
- czujki dymu w mieszkaniu,
- podstawowy sprzęt gaśniczy (gaśnica, koc gaśniczy),
- sprawne instalacje i przeglądy gazowe.

Zachowanie podczas pożaru

- jeśli ogień jest u Ciebie – natychmiast alarmuj, próbuj gasić tylko drobne zarzewia, ewakuuj się, nie wracaj po rzeczy,
- jeśli ogień jest gdzie indziej
 - sprawdź, czy klatka jest zadymiona (dotknij drzwi, otwórz minimalnie),
 - jeśli klatka jest pełna dymu – zostań w mieszkaniu, uszczelnij drzwi mokrymi ręcznikami, wyjdź na balkon/okno i wzywaj pomoc.

Nigdy nie używaj windy w przypadku pożaru.

Gaz

- jeśli czujesz zapach gazu – nie zapalaj światła, nie używaj zapalniczki,
- otwórz okna, zakręć zawór gazu, wyjdź z mieszkania,
- zgłoś sprawę pogotowiu gazowemu/112 zgodnie z lokalnymi zasadami.

Skażenia technologiczne i chemiczne

Skąd się biorą?

- awarie zakładów chemicznych,
- wycieki z cystern,
- incydenty radiacyjne,
- działania wojenne wymierzone w infrastrukturę.

Zostać w domu czy wyjść?

Zasada: stosujesz się do komunikatów władz. Najczęściej przy skażeniu gazowym/chemicznym bezpieczniej jest pozostać w szczelnym mieszkaniu niż uciekać w nierozpoznanym kierunku.

Jak uszczelnić mieszkanie?

- zamknij okna i drzwi balkonowe,
- wyłącz wentylację mechaniczną (jeśli możesz),
- użyj taśmy i folii/kocy do uszczelnienia kratek wentylacyjnych,
- przenieś się do pokoju najbardziej wewnętrznego.

Ekstremalne zjawiska pogodowe

Wichury

- zabezpiecz balkon: schowaj lub przymocuj donice, meble, dekoracje,
- zamknij okna i drzwi balkonowe,
- unikaj przebywania pod balkonami i drzewami.

Ulewy, śnieżyce, powodzie miejskie

- nie parkuj w garażach zagrożonych zalaniem,
- nie schodź do piwnic przy szybko rosnącym poziomie wody,
- przenieś cenniejsze rzeczy z piwnic na wyższe poziomy.

Upały

- załaniaj okna w dzień, wietrz nocą,
- pij regularnie wodę,
- monitoruj stan zdrowia i samopoczucie seniorów i osób chorych – upał zabija po cichu.

Trik Eksperta

- 5 minut kontroli” (antypanika). Ustal w domu zasadę: najpierw 5 minut prostych zadań (woda, światło, komunikacja), dopiero potem wiadomości — mózg wraca do kontroli i stres spada. Na koniec każdy mówi jedno zdanie: „Co robię teraz”, żeby przerwać spiralę paniki.



CZĘŚĆ IV

Kiedy zostać w mieszkaniu, a kiedy trzeba się ewakuować

Schronienie w miejscu vs ewakuacja

Kiedy zostać?

Zostajesz w mieszkaniu, jeśli:

- budynek jest konstrukcyjnie bezpieczny,
- nie ma pożaru ani toksycznego dymu/gazu,
- władze nie ogłosiły ewakuacji.

Wiele oficjalnych zaleceń podkreśla, że w takich sytuacjach „schronienie na miejscu” jest bezpieczniejsze niż chaotyczna ucieczka.

Kiedy się ewakuować?

Ewakuacja jest konieczna, gdy:

- w budynku jest pożar, którego nie da się opanować,
- konstrukcja jest uszkodzona (pęknięcia, osunięcia),
- władze nakazują opuszczenie strefy.

Plecak ewakuacyjny i „5 minut na wyjście”

Co musi być w plecaku?

- zapas wody,
- przekąski i proste jedzenie,
- dokumenty (lub kopie),
- leki, podstawowe środki higieny,
- latarka, małe radio, powerbank,
- ubranie (bluzy, odzież termiczna),
- mały notatnik z kontaktami.

Plecak ma być lekki i gotowy przy drzwiach.

Trik Eksperta

- Do plecaka ewakuacyjnego weź zdjęcie rodzinne/bliskich. Pomaga przetrwać trudny czas.

Wersje specjalne

- plecak dziecka – prostszy, lżejszy, z ulubioną zabawką,
- plecak seniora – prostszy, lżejszy, z lekami i dokumentacją medyczną.

Życie po ewakuacji

Punkt zbiórki i dalsza droga

- rodzina musi wiedzieć, gdzie czekać po ewakuacji z bloku i jak się kontaktować ze sobą,
- w punktach zbiórki stosuj się do poleceń służb – nie wypychaj się do przodu, nie twórz tłumu.

Dzieci po ewakuacji

- nie zakładaj, że „nic nie zapamiętają” – obserwuj zachowanie,
- staraj się wrócić do rutyny (posiłki, zabawa, sen),
- zostaw im przestrzeń na pytania i emocje.

Powrót do mieszkania

- czekaj na zgodę służb lub informację od zarządcy,
- sprawdź mieszkanie: ściany, podłogi, okna, instalacje.

CZĘŚĆ V

Informacja, sąsiedzi i psychika

Informacja i dezinformacja

Skąd brać informacje?

- radio,
- oficjalne strony i aplikacje instytucji państwowych,
- komunikaty władz lokalnych.

Nie opieraj decyzji o bezpieczeństwie na wiadomości z anonimowego źródła.

Jak rozpoznać fałszywą informację? Zadaj 5 pytań...

1. Kto to mówi? (instytucja, osoba znana, czy „ktoś gdzieś napisał”)
2. Czy informacja jest potwierdzona w więcej niż jednym źródle?
3. Czy zawiera konkrety (czas, miejsce, numer decyzji), czy tylko emocje?
4. Czy zachęca do skrajnych zachowań (paniczna ewakuacja, atak na innych)?
5. Czy nie kłóci się z tym, co mówią oficjalne kanały?

Mikrospołeczność klatki czyli sąsiedzi

Blok to system naczyń połączonych – od wody i kanalizacji po emocje. Jeśli Twój sąsiedzi:

- nie wiedzą nic o kryzysie,
- spłukują toalety,
- palą bezmyślnie świece.

Opracujcie minimalny Plan Klatki. Jest to:

- lista najbardziej wrażliwych osób,
- ustalenie „kto ma radio, kto ma apteczkę, kto ma narzędzia, kto ma jakie umiejętności”,
- prosty system sygnalizacji
zielona kartka w drzwiach = OK,
czerwona = potrzebuję pomocy.

Zasady współdzielenia

- nie przymuszaj nikogo do oddawania zapasów – raczej inspiruj do własnego przygotowania,
- staraj się, by pomoc sąsiedzka była klarowna i dobrowolna, nie wymuszona.

Trik Eksperta

- Marker na ciele. Małym dzieciom, które nie mówią lub mogą zapomnieć numeru, napisz wodoodpornym markerem na przedramieniu lub brzuchu (miejsca chronione ubraniem) twój numer telefonu. Kartka w kieszeni może wypaść, napis na skórze zostanie.

Psychika w kryzysie

Normalne reakcje na nienormalną sytuację

- lęk, złość, zmęczenie,
- kłótnie o drobiazgi,
- trudność ze snem.

To normalne – problemem staje się to, że w kryzysie nasze decyzje wpływają mocniej na innych.

Jak sobie pomagać?

- utrzymuj prosty rytm dnia (godziny posiłków, snu),
- ogranicz „doomscrolling” i ciągłe śledzenie wiadomości,
- daj sobie i innym „małe zadania”, poczucie sprawczości uspokaja.

Dzieci i seniorzy

- wyjaśnij sytuację prosto, bez szczegółów, okrucieństw,
- daj dzieciom rolę pomocnika, nie „ofiary kryzysu”,
- z seniorami rozmawiaj o konkretach: leki, ciepło, woda, kontakt.

Trik Eksperta

- Oszukaj swój mózg. Nie czekaj z drobnymi przyjemnościami na koniec kryzysu. Codzienny 'rytuał normalności' (np. kawa w ulubionym kubku, o stałej porze, bez rozmów o kryzysie) jest tak samo ważny dla przetrwania jak zapas wody, bo chroni przed utratą nadziei.

Szczególnie dbaj o dzieci

- najważniejsze dla dziecka nie jest wiedzieć wszystko o zagrożeniu, ale mieć relację i rozmowę z dorosłymi,



Świat oczami dziecka. Tak dziecko widzi bezpieczeństwo w czasie kryzysu. / ArtByLivia

- dzieci natychmiast odczytują emocję dorosłych, dlatego komunikuj: „Jesteśmy razem. Zajmiemy się tym krok po kroku.”
- dzieci radzą sobie lepiej, jeżeli obok jest stabilna i spokojna dorosła osoba,
- nie mów, że nic się nie dzieje; mów spokojnym głosem, nawet jeżeli się denerwujesz,
- nie mów, że nic się nie dzieje, jeżeli dziecko widzi coś innego. Zamiast tego powiedz: „Widzę, że się boisz. Jestem przy Tobie.”,
- dziecko potrzebuje nieustannego zapewnienia od Ciebie, dlatego powtarzaj: „Będę przy Tobie”, „Nie jesteś z tym sam”.

KARTA ICE / IN CASE OF EMERGENCY

IMIĘ I NAZWISKO / FULL NAME

DATA URODZENIA / DATE OF BIRTH

PESEL / NATIONAL ID

GRUPA KRWI / BLOOD TYPE

RH / RH FACTOR

ALERGIE / ALLERGIES

CHOROBY PRZEWLEKŁE / WAŻNE INFORMACJE MEDYCZNE
CHRONIC CONDITIONS / IMPORTANT MEDICAL INFO

LEKI STAŁE + DAWKOWANIE
REGULAR MEDICATION + DOSAGE

LEKARZ PROWADZĄCY / PRZYZCHODNIA
PRIMARY DOCTOR / CLINIC

ICE 2 – KONTAKT / EMERGENCY CONTACT

Imię i nazwisko / Name

Relacja / Relationship

Telefon / Phone

ICE 1 – KONTAKT / EMERGENCY CONTACT

Imię i nazwisko / Name

Relacja / Relationship

Telefon / Phone

UBEZPIECZENIE / INSURANCE

ADRES / ADDRESS

INNE UWAGI / NOTES

np. rozrusznik, implant, cukrzyca, padaczka

Zrób kopię, wypełnij i daj członkom rodziny.

KARTA ICE / IN CASE OF EMERGENCY

IMIĘ I NAZWISKO / FULL NAME

DATA UR. / DoB

PESEL / NATIONAL ID

GRUPA KRWI / BLOOD TYPE

RH / RH FACTOR

CHOROBY / WAŻNE INFORMACJE
CONDITIONS / IMPORTANT INFO

LEKI STAŁE + DAWKI
REGULAR MEDICATION + DOSAGE

ICE 1 – KONTAKT / EMERGENCY CONTACT

ICE 2 – KONTAKT / EMERGENCY CONTACT

Imię i tel. / Name & phone

Imię i tel. / Name & phone

Relacja / Relationship

Relacja / Relationship

Karta kieszonkowa, wypełnij i włóż do portfela.



Organ wydający kartę: pieczęć, podpis, data

Pouczenie

1. Kartę należy utrzymywać w ciągłej aktualności. Zmian i wpisów mogą dokonywać tylko uprawnione organy.
2. Karta jest ważna tylko z dokumentem tożsamości.
3. Karta stanowi podstawę otrzymania przysługujących świadczeń.

Karta ewakuacji Nr _____

Nazwisko

Imię, imię ojca

PESEL

Adres stałego zamieszkania

.....

.....

Telefon kontaktowy

Karta ewakuacji Nr _____

Nazwisko

Imię, imię ojca

PESEL

Adres stałego zamieszkania

.....

.....

Telefon kontaktowy

A - dla ewakuowanej osoby

B - dla zespołów ewidencyjnych w gminie pobytu

C - przekazywana po przybyciu na miejsce zakwaterowania

W przypadku braku możliwości odebrania karty w gminie pobytu, należy zgłosić się do zespołu ewidencji i inwentaryzacji w miejscu zakwaterowania.

CHECKLISTA

7 DNI BLACKOUTU W BLOKU

data

Woda

- ☐ Zgromadź min. 18–21 litrów wody na osobę (2,5–3 l/dzień – picie + gotowanie)
- ☐ Dodatkowe 5–10 l wody technicznej na osobę (mycie, spłukiwanie)
- ☐ Czyste kanistry / butle z zakrętką
- ☐ Lejek do butelki z wąską szyjką do nalewania
- ☐ Tabletki do uzdatniania wody (zgodne z instrukcją) lub bidon z filtrem
- ☐ Dla rodziny 4-osobowej: min. 80–120 l wody w domu.

Żywność / bez prądu, 7 dni

- ☐ Produkty, które jesz na co dzień, tylko w większej ilości. Co najmniej 2–3 posiłki dziennie na osobę przez 7 dni
- ☐ Żywność bez lodówki i bez gotowania lub z minimalnym podgrzaniem:
 - konserwy (ryby, mięso, pasztety)
 - dania w słoikach / gotowe posiłki
 - suchary, pieczywo chrupkie, wafle ryżowe
 - kasze/ryż/owsianka, ale tylko „instant”
 - masło orzechowe, dżemy, miód
 - przekąski energetyczne (batony, orzechy, suszone owoce)
- ☐ Żywność dla niemowląt / osób na diecie (bezpieczny zapas)
- ☐ Otwarcie konserw: otwieracz do puszek (sprawdź, czy działa!)

Światło i energia

- ☐ Minimum 1 latarka na osobę + jedna zapasowa na mieszkanie
- ☐ Lampki LED / najlepiej czołówki (żeby mieć wolne ręce)
- ☐ Baterie na 7 dni (realnie więcej – latarki, radio itp.)
- ☐ Powerbanki (naładowane!) – najlepiej min. 2 sztuki
- ☐ Przedłużacze / rozdzielacze (żeby łatwo ładować kilka urządzeń, gdy pojawi się prąd)
- ☐ Zapasy kabli do telefonów (USB-C / Lightning / micro USB)

Informacja i łączność

- ☐ Radio bateryjne lub na korbkę (odbiór komunikatów władz)
- ☐ Zapisane na papierze:
 - numery alarmowe
 - numery do rodziny/sąsiadów
 - adresy punktów pomocy / urzędu gminy / zarządcy
- ☐ Ustalony „plan łączności” rodziny:
 - kto do kogo dzwoni / pisze SMS
 - gdzie zostawiacie kartkę, jeśli nie ma kontaktu
- ☐ Kartka A4 i taśma – na wiadomości na drzwiach/klatce
- ☐ Długopisy, markery permanentne

Higiena i toaleta awaryjna

- ☐ Papier toaletowy (zapas na 7+ dni)
- ☐ Ręczniki papierowe, chusteczki nawilżane
- ☐ Szare mydło w kostce, płyn do dezynfekcji rąk
- ☐ Mocne worki na śmieci (60–120 l) – 7 sztuk na osobę
- ☐ Worki mniejsze (na odpady medyczne / pieluchy)
- ☐ Rękawiczki jednorazowe

- ☐ Środki dla dzieci / seniorów (pieluchy, wkładki, itp.)

Zdrowie i leki

- ☐ Apteczka domowa:
 - plastry, bandaże, gaza, kompresy
 - środek do odkażania skóry
 - rękawiczki jednorazowe
 - nożyczki, pęseta
- ☐ Leki przyjmowane na stałe – zapas na min. 14 dni
- ☐ Leki przeciwbólowe/ przeciwgorączkowe
- ☐ Leki na biegunkę / podstawowe problemy żołądkowe
- ☐ Termometr
- ☐ Lista chorób / przyjmowanych leków (papier)

Pieniądze i dokumenty

- ☐ Gotówka w małych nominałach
- ☐ Dokumenty tożsamości wszystkich domowników w jednym miejscu
- ☐ Kopie ważnych dokumentów (papier + pendrive / telefon)
- ☐ Lista polis, numerów umów (prąd, gaz, internet, bank)

Ubrania i ciepło / upał

- ☐ Zestaw warstwowych ubrań na chłód dla każdego domownika
- ☐ Koce, śpiwory, ciepłe skarpety, czapki
- ☐ Wydzielone „pomieszczenie życia”, które da się:
 - łatwo dogrzać ciepłem,
 - łatwiej utrzymać w nim ciepło (zasłony, uszczelnienia)

Latem:

- ☐ Zasłony / rolety do zaciemniania w dzień
- ☐ Ubrania lekkie, nakrycia głowy
- ☐ Dodatkowy zapas wody do picia

Bezpieczeństwo pożarowe w bloku

- ☐ Sprawne czujki dymu (jeśli są – test przycisku)
- ☐ Podstawowa gaśnica / koc gaśniczy (zgodnie z przepisami i możliwościami)
- ☐ Droga z mieszkania na klatkę niezastawiona
- ☐ Klatka schodowa – bez rupieci (wpływ na ewakuację)
- ☐ Domownicy wiedzą:
 - którądy uciekać,
 - że nie korzystamy z windy w razie pożaru/blackoutu

Sąsiedzi i klatka

- ☐ Spis najbliższych sąsiadów (drzwi obok, naprzeciw, góra/dół)
- ☐ Klucze od domofonu, drzwi wejściowych, bramy i drzwi serwisowych
- ☐ Ustalony sygnał / kontakt (kartka na drzwiach, pukanie)
- ☐ Ustalony „klatkowy podział ról”:
 - kto ma radio,
 - kto ma większą apteczkę,
 - kto opiekuje się seniorem z piętra
- ☐ Krótka kartka na drzwiach: „W razie dłuższego zaniku prądu: jestem w mieszkaniu / tel. ...”

Komfort psychiczny i czas w domu

- ☐ Książki, proste gry planszowe/ karciane
- ☐ Coś dla dzieci (kolorowanki, puzzle, ulubiona zabawka)
- ☐ Notatnik/długopis (zapisywanie ważnych rzeczy, planów dnia), fotografia rodzinna



Przygotowanie to wyraz odpowiedzialności, a nie strachu, dlatego oddaję w ręce krakowian wiedzę, która w godzinie próby zamieni nasze mieszkania w bezpieczne twierdze sąsiedzkiej solidarności.

— dr Aleksander Miszański / Prezydent Miasta Krakowa

W bloku nikt nie jest samotną wyspą – nasze bezpieczeństwo zależy od przygotowania i wzajemnej uważności. Dlatego oddajemy w Wasze ręce plan działania, który pomoże krakowianom sprawnie i odpowiedzialnie reagować w sytuacji zagrożenia.

— Jakub Kosek / Przewodniczący Rady Miasta Krakowa

Wiedza to jedyny sposób na opanowanie chaosu, a sąsiedzka solidarność to nasza najmocniejsza tarcza – ten poradnik uczy, jak połączyć jedno z drugim, by skutecznie chronić życie nasze i naszych bliskich.

— Kazimierz Barczyk / Przewodniczący Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Małopolski

Bezpieczny blok to dobrze zorganizowani mieszkańcy – szybka reakcja, wzajemna pomoc i współpraca mogą zapobiec zagrożeniom, a w sytuacji kryzysowej nawet uratować ludzkie życie. Bezpieczeństwo to nasza wspólna sprawa, bo ochrona Ludności to MY i WY.

— dr Krzysztof Jan Klęczar / Wojewoda Małopolski

Materiał powstał w ramach cyklu **Bądź gotów!** Zanim w Krakowie zawyją syreny.
Organizatorami wydarzeń edukacyjnych są:



STOWARZYSZENIE
GMIN I POWIATÓW
MAŁOPOLSKI

 **Kraków.pl**



BĄDŹ GOTÓW
STOWARZYSZENIE WWW.BĄDZGOTOW.PL

Poradnik przygotowali:



BĄDŹ GOTÓW
STOWARZYSZENIE WWW.BĄDZGOTOW.PL



**Civil
Defense**

Patroni medialni cyklu:
IKC, LoveKraków, KRK News, Polska Press

Patronat honorowy wydarzeń:
Wicepremier Minister Obrony Narodowej dr Władysław Kosiniak-Kamysz
Prezydent Miasta Krakowa dr Aleksander Miszański
Przewodniczący Rady Miasta Krakowa Jakub Kosek

Materiał do Warsztatów
Relacje z warsztatów i materiały dostępne
na portalu **www.badzgotow.pl**

Prowadzący Warsztaty:
Jakub Kosek - Przewodniczący RMK
Kazimierz Barczyk - Przewodniczący SGiPM

Redakcja:
Marek Budzisz, Agnieszka Boroń Przybyło, Klaudia Chojecka,
Bartosz Lipszyc, Laura Staręga, Małgorzata Szatko

Rysunki i koncepcje: ArtByLivia 11 lat / Skład: Mario & Co.

© Niniejszy utwór jest chroniony prawem autorskim.
Zabronione jest kopiowanie i wykorzystywanie w całości lub w części bez pisemnej zgody.

Sfinansowano ze środków budżetu państwa



Ochrona ludności
i obrona cywilna



www.badzgotow.pl

