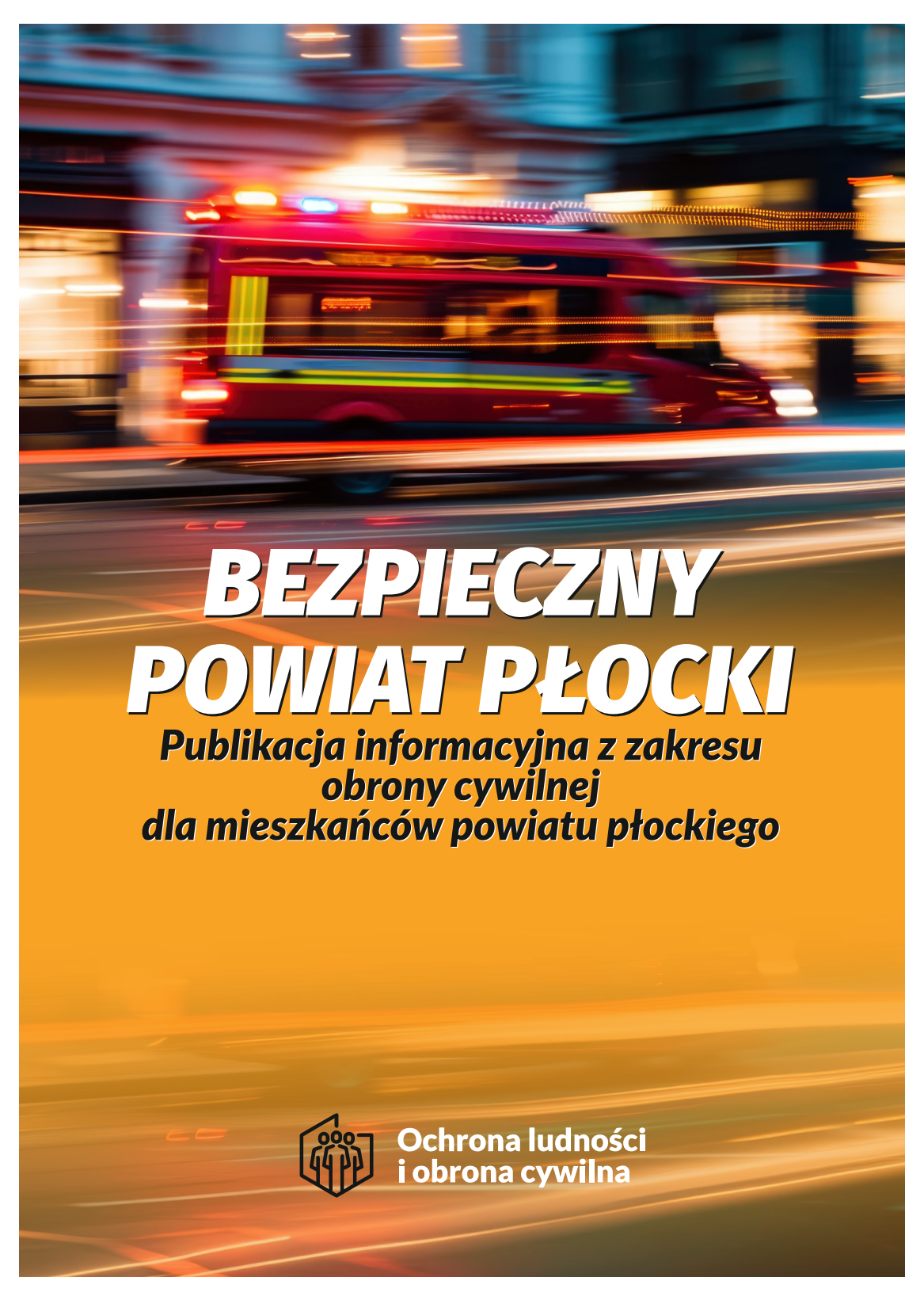


A blurred image of a red emergency vehicle, likely a fire truck or ambulance, with its lights on, moving quickly at night. The background shows city lights and buildings, all blurred to convey a sense of motion.

BEZPIECZNY POWIAT PŁOCKI

**Publikacja informacyjna z zakresu
obrony cywilnej
dla mieszkańców powiatu płockiego**



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Wydawca:

Powiat Płocki

ul. Bielska 59

09-400 Płock

tel. 24 267 68 00

e-mail: starostwo@powiat.plock.pl

Nakład:

17 000 egz.

ISBN 978-83-948784-6-7



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**



Powiat Płocki
dobrze ułożony

BEZPIECZNY POWIAT PŁOCKI

**Publikacja informacyjna z zakresu
obrony cywilnej
dla mieszkańców powiatu płockiego**

Płock, grudzień 2025r.



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**



Szanowni Mieszkańcy Powiatu Płockiego,



Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość wymaga od nas wszystkich coraz większej świadomości zagrożeń oraz umiejętności właściwego reagowania na sytuacje kryzysowe. Powodzie, wichury, pożary, awarie infrastruktury czy zdarzenia masowe to zjawiska, które mogą wystąpić nagle i niespodziewanie, a ich skutki dotyczą całych społeczności. Dlatego tak ważne jest, aby każdy z nas był przygotowany – zarówno we własnym domu, jak i w miejscu pracy – do podjęcia odpowiednich działań,

które pozwolą ochronić życie, zdrowie i mienie.

Oddajemy w Państwa ręce publikację poświęconą obronie cywilnej oraz praktycznemu przygotowaniu na sytuacje nadzwyczajne. Materiał ten został opracowany z myślą o wszystkich mieszkańcach naszego powiatu: rodzinach, seniorach, młodzieży, a także osobach odpowiedzialnych za bezpieczeństwo na co dzień. Zawarte tu wskazówki, procedury i zestawy dobrych praktyk mają pomóc Państwu w racjonalnym, spokojnym i skutecznym działaniu w chwili próby.

Bezpieczeństwo lokalnej społeczności to wspólna sprawa. Odpowiedzialność władz samorządowych, profesjonalizm służb ratowniczych oraz świadome zachowania mieszkańców tworzą system, który działa tylko wtedy, gdy współpracujemy i wzajemnie się wspieramy. Dlatego zachęcam Państwa do zapoznania się z niniejszą publikacją, wdrożenia przedstawionych tu rozwiązań oraz dzielenia się wiedzą z bliskimi i sąsiadami.

Wierzę, że dzięki takim inicjatywom nasz powiat stanie się miejscem jeszcze bardziej bezpiecznym, a każdy z nas – pewniejszym i gotowym do działania w sytuacji zagrożenia.

Z wyrazami szacunku

Sylwester Ziembkowski
Starosta Płocki



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Spis treści

Rozdział 1. Sytuacje kryzysowe i zagrożenia

- 1.1. Czym jest sytuacja kryzysowa?
- 1.2. Rodzaje zagrożeń - strona 7
- 1.3. Etapy postępowania w kryzysie - strony 8-9
- 1.4. Zasady zarządzania kryzysowego - strony 8-10
- 1.5. System powiadamiania i alarmowania - strona 10

Rozdział 2. Alarmowanie i ewakuacja

- 2.1. Rodzaje sygnałów alarmowych- strona 11
- 2.2. Procedury alarmowania - strony 11-12
- 2.3. Zasady ewakuacji ludności i mienia - strona 12
- 2.4. Przygotowanie indywidualnego zestawu ewakuacyjnego - strona 13

Rozdział 3. Pierwsza pomoc i ratownictwo

- 3.1. Podstawy pierwszej pomocy - strony 14-15
- 3.2. Postępowanie przy urazach, oparzeniach, zatruciach - strona 16
- 3.3. Znaczenie samopomocy i wzajemnej pomocy - strona 17
- 3.4. Działania ratownicze w sytuacjach kryzysowych - strony 17-18

Rozdział 4. Indywidualne przygotowanie do obrony cywilnej

- 4.1. Przygotowanie domu i mieszkania - strony 19-20
- 4.2. Domowy zestaw ewakuacyjny - strona 20
- 4.3. Ochrona rodziny w kryzysie - strona 21

Załączniki

- 1. Lista numerów alarmowych - strona 22
- 2. Lista rzeczy do spakowania - strona 23
- 3. Instrukcja blackout strona - 24

Podsumowanie dla Mieszkańca - strony 25-26



ROZDZIAŁ 1. SYTUACJE KRYZYSOWE I ZAGROŻENIA

1.1. Czym jest sytuacja kryzysowa?

Sytuacja kryzysowa to zdarzenie, które prowadzi do poważnego zakłócenia normalnego funkcjonowania mieszkańców, infrastruktury lub środowiska i wymaga natychmiastowego działania służb oraz współpracy obywateli.

Najważniejsze cechy sytuacji kryzysowej:

- jest **nagła** i często zaskakująca,
- stwarza **bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub mienia**,
- może mieć **charakter lokalny, powiatowy, wojewódzki lub ogólnokrajowy**,
- wymaga **koordynacji działań** służb i administracji.

Przykłady sytuacji kryzysowych:

- pożary budynków i lasów,
- powódzie, podtopienia, nawałne deszcze,
- silne wichury, burze, gradobicia, śnieżyce,
- awarie przemysłowe i chemiczne,
- katastrofy drogowe i kolejowe,
- skażenia, alarmy i zagrożenia militarne.

Rola służb i obywateli:

Służby:

• straż pożarna, policja, pogotowie, zarządzanie kryzysowe, wojsko, OSP prowadzą akcje ratownicze, zabezpieczają teren, informują mieszkańców.

Obywatele:

- reagują zgodnie z komunikatami i poleceniami,
- dbają o własne bezpieczeństwo,
- wspierają działania ratunkowe w zakresie swoich możliwości (pierwsza pomoc).

1.2. Rodzaje zagrożeń

Zagrożenia dzielą się na trzy główne grupy:

Zagrożenia naturalne (typowe dla powiatu płockiego):

- powódź / wezbrania rzek
- silne burze i nawałnice,
- pożary lasów i zabudowań,
- ekstremalne temperatury – mróz i upał,
- wichury i intensywne opady śniegu.

Są one związane z warunkami pogodowymi i zjawiskami naturalnymi.

Informacje o nich przekazywane są m.in. przez IMiGW i RCB.



Zagrożenia technologiczne (związane z działalnością człowieka i infrastrukturą):

- awarie instalacji przemysłowych i energetycznych,
- wycieki substancji chemicznych i gazów,
- pożary instalacji przemysłowych,
- katastrofy drogowe i kolejowe,
- przerwy w dostawach prądu, wody, gazu.

W powiecie płockim szczególnie istotne są zagrożenia technologiczne związane z transportem drogowym i przemysłem.

Zagrożenia militarne (dotyczą sytuacji związanych z obroną cywilną):

- sygnały alarmowe o zagrożeniu z powietrza,
- komunikaty o skażeniach,
- konieczność schronienia,
- ryzyko działań hybrydowych i cyberzagrożeń.

Informacje o nich przekazują organy administracji, RCB oraz systemy alarmowe.

1.3. Etapy postępowania w kryzysie

1) ROZPOZNAJ!

Zidentyfikuj zagrożenie, oceń ryzyko, zabezpiecz bliskich.

2) ALARMUJ!

Powiadom służby ratunkowe – numer alarmowy 112.

3) REAGUJ!

Wykonuj instrukcje służb, pomagaj w granicach swoich możliwości.

4) EWAKUUJ!

Zabierz dokumenty, leki, wodę i zestaw ewakuacyjny. Opuść strefę zagrożenia.

5) WSPÓŁPRACUJ!

Zgłaszaj ważne informacje, nie blokuj dróg, pomagaj służbom w działaniach.

1.4. Zasady zarządzania kryzysowego

Zarządzanie kryzysowe to system działań podejmowanych w celu zapobiegania, przygotowania, reagowania i usuwania skutków zagrożeń.

Rola poszczególnych podmiotów:

Powiat:

koordynuje działania wszystkich służb, prowadzi Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego (PCZK), wydaje komunikaty dla mieszkańców.

Gmina: prowadzi działania lokalne, zapewnia miejsca ewakuacji, organizuje wsparcie mieszkańców



ETAPY POSTĘPOWANIA W KRYZYSIE



ROZPOZNAJ !

Zidentyfikuj zagrożenie, oceń ryzyko, zabezpiecz bliskich.



ALARMUJ !

Powiadom służby ratunkowe – numer alarmowy 112



REAGUJ !

Wykonuj instrukcje służb, pomagaj w granicach swoich możliwości.



EWAKUUJ !

Zabierz dokumenty, leki, wodę i zestaw ewakuacyjny.
Opuść strefę zagrożenia.



WSPÓŁPRACUJ !

Zgłaszaj ważne informacje, nie blokuj dróg, pomagaj służbom w działaniach



Państwowa Straż Pożarna i Ochotnicza Straż Pożarna:

- prowadzą akcje ratowniczo-gaśnicze,
- zabezpieczają teren,
- udzielają pomocy technicznej.

Policja:

- zabezpiecza obszar działań,
- kieruje ruchem drogowym,
- chroni osoby i mienie.

Pogotowie Ratunkowe:

- udziela pomocy medycznej na miejscu zdarzenia,
- koordynuje transport poszkodowanych do szpitali.

1.5. System powiadamiania i alarmowania

Systemy ostrzegania mieszkańców obejmują:

Alert RCB

Komunikaty SMS przesyłane przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa w przypadku poważnych zagrożeń, np. powodzi, burzy, wichury, skażenia.

Syreny alarmowe

Sygnaty dźwiękowe włączane przez służby wojewódzkie, powiatowe i gminne.

ALARM: modulowany dźwięk 3 minuty

ODWOŁANIE ALARMU: dźwięk ciągły 3 minuty

Komunikaty w mediach

- lokalne rozgłoszenie radiowe,
- portale internetowe,
- media społecznościowe instytucji.

Aplikacje i systemy mobilne

- aplikacje pogodowe,
- aplikacje powiadomień kryzysowych,
- strony powiatowe i gminne.



ROZDZIAŁ 2. ALARMOWANIE I EWAKUACJA

2.1. Rodzaje sygnałów alarmowych

Sygnały alarmowe stosowane na terenie RP

RODZAJ SYGNAŁU	OPIS SYGNAŁU	CZAS TRWANIA	ŹRÓDŁO SYGNAŁU
Alarm ogólny	Dźwięk modulowany (narastająco-opadający)	3 minuty	syreny alarmowe
Odwołanie alarmu	Dźwięk ciągły o stałym tonie	3 minuty	syreny alarmowe
Alarm o skażeniach	Komunikat słowny (radiowy, megafonowy, SMS, RCB)	—	WCZK, PCZK, RCB, służby, media
Polecenia służb	Instrukcje ewakuacji, schronienia, zabezpieczeń	—	WCZK, PCZK, RCB, służby, media

„Jak rozpoznać sygnał alarmowy?”



Modulowany dźwięk 3 minuty → ALARM



Ciągły dźwięk 3 minuty → ODWOŁANIE ALARMU



Komunikat głosowy → stosuj się do poleceń służb



Alert RCB → natychmiastowe zalecenia w SMS

2.2. Procedury alarmowania

Co robić po usłyszeniu sygnału alarmowego? KROK PO KROKU

1

Zatrzymaj się i rozpoznaj sygnał

- modulowany → alarm
- ciągły → odwołanie alarmu
- komunikat głosowy → słuchaj instrukcji

2

Oceń sytuację i zabezpiecz domowników

- dzieci, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnością
- zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom

3

Zamknij okna i wyłącz wentylację

- szczególnie w przypadku zagrożeń chemicznych lub pożarowych

4

Przygotuj dokumenty i zestaw ewakuacyjny

- dowody osobiste, leki, telefony, woda



Ochrona ludności
i obrona cywilna

- 5** Słuchaj komunikatów służb
– WCZK, PCZK, PSP, Policja, RCB
– stosuj się do przekazywanych instrukcji

- 6** Przygotuj się do ewakuacji
– upewnij się, że wszyscy są gotowi
– zabierz tylko rzeczy niezbędne

- 7** Opuść budynek i udaj się do punktu zbiórki
– zachowaj spokój
– pomóż osobom potrzebującym

2.3. Zasady ewakuacji ludności i mienia

Rodzaje ewakuacji:

1. Ewakuacja natychmiastowa

Reagowanie w ciągu sekund lub minut – ogłaszana przez służby, gdy zagrożenie jest bezpośrednie.

Przykłady:

- pożar budynku,
- wyciek gazu,
- nagła powódź,
- katastrofa drogowa lub chemiczna.

Zasady:

- nie zabieraj zbędnych rzeczy,
- pomagaj osobom o ograniczonej zdolności poruszania,
- kieruj się drogami ewakuacyjnymi i instrukcjami służb.

2. Ewakuacja planowana

Ogłaszana na podstawie wcześniejszych komunikatów i ostrzeżeń.

Przykłady:

- prognozowane wezbranie rzek,
- długotrwałe przerwy w dostawach energii,
- zagrożenia militarne.

Zasady:

- spakuj dokumenty, leki, odzież, zapasy, elektronikę,
- wyłącz media (prąd, gaz, wodę – jeśli bezpieczne),
- zabezpiecz mienie, zamknij dom.

3. Ewakuacja wielomiejscowa

Organizowana na dużym obszarze np. w powiecie lub gminie.

Zasady:

- władze kierują mieszkańców do wyznaczonych punktów zbiórki,
- możliwe są miejsca tymczasowego zakwaterowania,
- komunikaty przekazywane są przez WCZK, PCZK i służby.



2.4. Przygotowanie indywidualnego zestawu ewakuacyjnego

Zestaw ewakuacyjny powinien być zawsze przygotowany i łatwo dostępny.

Co powinien zawierać?

Dokumenty i dane:

- dowód osobisty / paszport,
- książeczka zdrowia / dokumentacja medyczna,
- numery kontaktowe,
- gotówka.

Wyposażenie podstawowe:

- latarka + baterie,
- powerbank + kabel,
- radio bateryjne,
- nóż / multitool,
- rękawiczki ochronne.

Woda i żywność:

- min. 1 – 2 litry wody na osobę,
- żywność energetyczna (batony, konserwy, suchary),
- kubek / menażka.

Higiena i zdrowie:

- apteczka pierwszej pomocy,
- leki stałe,
- środki higieniczne (żel antybakteryjny, chusteczki),
- maseczki ochronne / filtrujące.

Odzież i wyposażenie dodatkowe:

- kurtka przeciwdeszczowa,
- ciepłe skarpety,
- czapka / rękawiczki (zimą),
- folia NRC,
- zestaw dla dzieci (pieluchy, mleko, ubrania).



ROZDZIAŁ 3. PIERWSZA POMOC I RATOWNICTWO

3.1. Podstawy pierwszej pomocy

Pierwsza pomoc to zestaw czynności wykonywanych na miejscu zdarzenia **przed przybyciem służb ratunkowych**, mających na celu ratowanie życia i zdrowia poszkodowanych.

Sposób postępowania na miejscu zdarzenia

Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy, ponieważ często sekundy decydują o ludzkim życiu. Zachowaj spokój. **Jeżeli nie wiesz, jak sobie poradzić, od razu wezwij pomoc.**

Oceń sytuację:

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo poszkodowanego oraz świadków zdarzenia.
2. Jeśli miejsce zdarzenia stanowi zagrożenie dla Ciebie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, lecz wezwij pomoc, dzwoniąc na podane niżej numery alarmowe.
3. Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków zdarzenia.
4. Jeśli na podstawie obserwacji poszkodowanego stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla jego zdrowia lub życia, wezwij wykwalifikowane służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer alarmowy:

**112 – numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb,
999 – Pogotowie Ratunkowe,
998 – Straż Pożarna,
997 – Policja.**

W sytuacjach nagłego zagrożenia, najważniejsza jest szybka reakcja oraz ocena stanu poszkodowanego. W tym celu działanie na miejscu zdarzenia, gdzie występuje zagrożenie życia lub zdrowia ludzkiego ułatwia schemat ABC ułatwia.

Schemat ABC, co oznacza ten skrót w pierwszej pomocy i co należy wykonać w pierwszej kolejności:

A – Airway (drożność dróg oddechowych)

- upewnij się, że poszkodowany oddycha,
- udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy i uniesienie żuchwy.

B – Breathing (oddech)

- oceń oddech przez 10 sekund: patrz, słuchaj, wyczuwaj,
- jeśli oddech jest prawidłowy – ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej.

C – Circulation (krążenie)

W pomocy przedmedycznej często używany jest także rozszerzający schemat ABC o dodatkowe elementy:

D – Disability (ocena przytomności)

- oceń przytomności poszkodowanego poprzez zadawanie mu prostych pytań

E – Exposure (ocena urazów)

- dokonaj pełnej oceny urazów po rozebraniu poszkodowanego.



Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO), czyli jakie wykonujemy pierwsze czynności ratownicze, w przypadku zatrzymania krążenia:

1. Ocenić oddech (max 10 sek.).
2. Jeśli brak oddechu normalnego →
3. **Wezwać pomoc** i natychmiast rozpocząć **RKO**:

Dla dorosłych:

- 30 uciśnięć głębokość ok. 5–6 cm, tempo 100–120/min
- 2 oddechy ratownicze
- kontynuuj do przyjazdu służb lub powrotu oddechu

Dla dzieci:

- również 30:2, ale delikatniejsze uciśnięcia i mniejsza siła
- u niemowląt uciskamy dwoma palcami

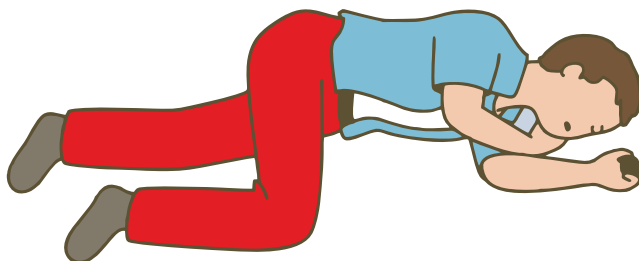


Pozycja boczna bezpieczna

Stosowana u osoby nieprzytomnej z prawidłowym oddechem.

Instrukcja:

1. Uklęknij obok poszkodowanego.
2. Ułóż najbliższą rękę pod kątem prostym.
3. Drugą rękę przełóż przez klatkę piersiową i dłoń przyłóż do policzka.
4. Ugnij nogę dalszą w kolanie.
5. Przetocz poszkodowanego na bok.
6. Odchyl głowę, aby utrzymać drożność dróg oddechowych.



3.2. Postępowanie przy urazach, oparzeniach, zatruciach

Urazy

Najczęstsze urazy podczas sytuacji kryzysowych:

Złamania:

- unieruchom kończynę w pozycji zastanej,
- nie poruszaj uszkodzoną kończyną,
- jeśli jest krwawienie — załóż opatrunek uciskowy.

Rany i krwotoki:

- uciskaj miejsce krwawienia,
- załóż jałowy opatrunek,
- w przypadku krwotoku tętniczego wezwij pilnie pomoc.

Urazy głowy:

- nie ruszaj poszkodowanego,
- monitoruj oddech i świadomość,
- wezwij ZRM.

Oparzenia

Zasada: CHŁODŹ – CHROŃ – NIE PRZEBIJAJ

- chłodzić oparzone miejsce przez minimum 20 minut chłodną wodą,
- zdejmij biżuterię z okolicy oparzenia,
- nie stosuj lodu, masła, kremów, mąki,
- nie przebijaj pęcherzy,
- przykryj jałową gazą lub opatrunkiem.

Zatrucia

Najczęstsze: tlenkiem węgla, dymem, chemikaliami, lekami.

Postępowanie:

- wynieś poszkodowanego na świeże powietrze,
- wezwij pomoc — 112,
- zabezpiecz miejsce zdarzenia,
- jeśli podejrzewasz zatrucie CO — nie wchodź do pomieszczenia bez ochrony!



3.3. Znaczenie samopomocy i wzajemnej pomocy

W pierwszych minutach po zdarzeniu **najbliżsi świadkowie mają największą szansę uratować życie**, ponieważ służby potrzebują czasu na dotarcie.

Dlaczego świadkowie ratują życie?

- są na **miejscu** jeszcze przed służbami,
- mogą **szybko rozpocząć RKO**,
- mogą **zadzwoić po pomoc**,
- mogą **ewakuować** lub zabezpieczyć poszkodowanego,
- mogą **ostrzec inne osoby**.

Zasada „3-4 minut”:

Po zatrzymaniu krążenia mózg zaczyna ulegać uszkodzeniu po **ok. 3-4 minutach** – dlatego szybkie działanie świadka jest kluczowe.



3.4. Działania ratownicze w sytuacjach kryzysowych

W sytuacjach kryzysowych działają **służby ratownicze**, wspierane przez mieszkańców, wolontariuszy oraz organizacje.

Rola służb:

Państwowa Straż Pożarna / OSP:

- prowadzą akcje ratownicze i gaśnicze,
- wykonują ewakuację,
- usuwają skutki zdarzeń.

Pogotowie Ratunkowe:

- udziela pomocy medycznej,
- prowadzi kwalifikowaną pierwszą pomoc,
- transportuje osoby poszkodowane do szpitali.

Policja:

- zabezpiecza teren akcji,
- kieruje ruchem,
- dba o bezpieczeństwo osób i mienia.



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

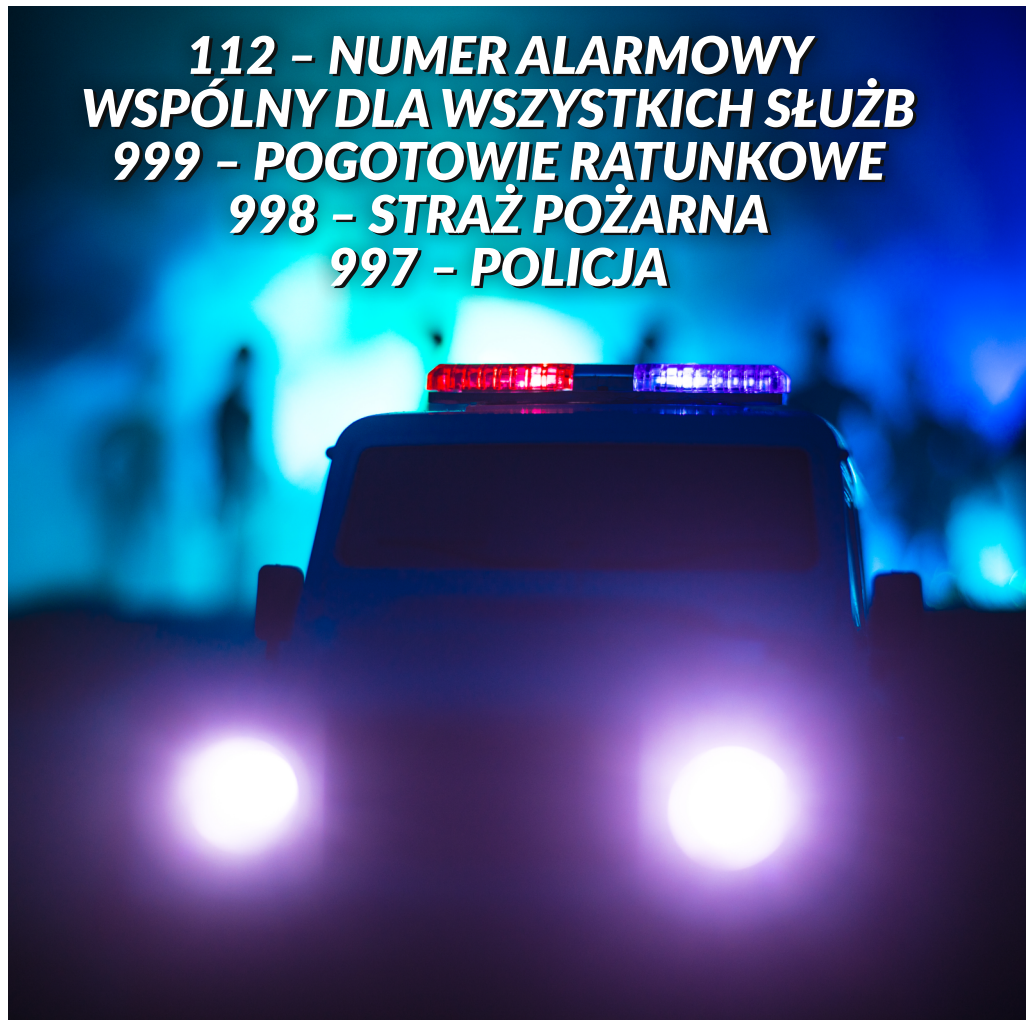
Zarządzanie Kryzysowe (WCZK, PCZK, gmina):

- koordynuje działania wszystkich podmiotów,
- organizuje ewakuację ludności,
- zapewnia miejsca zbiórki i punkty pomocy.

Rola obywateli:

- powiadamiają służby,
- udzielają pierwszej pomocy,
- wykonują polecenia służb,
- wspierają osoby wymagające szczególnej opieki.

**112 – NUMER ALARMOWY
WSPÓLNY DLA WSZYSTKICH SŁUŻB
999 – POGOTOWIE RATUNKOWE
998 – STRAŻ POŻARNA
997 – POLICJA**



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

ROZDZIAŁ 4. INDYWIDUALNE PRZYGOTOWANIE DO OBRONY CYWILNEJ

Indywidualne przygotowanie mieszkańców to kluczowy element bezpieczeństwa. W czasie kryzysu pierwsze minuty i godziny zależą nie od służb – lecz od tego, jak przygotowane są gospodarstwa domowe.

4.1. Przygotowanie domu i mieszkania

Dobrze przygotowany dom pozwala ograniczyć skutki zagrożeń i zwiększa szanse przetrwania pierwszych godzin kryzysu.

Wyposażenie podstawowe domu:

Gaśnice i sprzęt przeciwpożarowy

- min. 1 gaśnica 2 kg ABC w mieszkaniu,
- gaśnica 6 kg w domu jednorodzinnym lub garażu,
- koc gaśniczy w kuchni,
- znajomość podstaw gaszenia i użycia gaśnicy.



Czujniki bezpieczeństwa

- czujnik **dymu** – zalecany w każdym mieszkaniu,
- czujnik **czadu (CO)** – konieczny przy piecach, kominkach i urządzeniach gazowych,
- czujnik gazów** – w kuchniach gazowych.



Strefa bezpieczna w mieszkaniu / domu

W każdym domu powinna być wyznaczona strefa bezpieczna (np. pokój centralny):

- bez dużych okien,
- bez mebli mogących przewrócić się w wyniku wstrząsów,
- dostęp do telefonu i radia,
- zestaw pierwszej pomocy i podstawowe zapasy..



Zapasy na 72 godziny

Zgodnie z wytycznymi obrony cywilnej i RCB, każdy dom powinien mieć zapasy na minimum **72 godziny**:

Woda:

- min. 3–6 litrów na osobę (1–2 litry dziennie).

Żywność:

- produkty o długim terminie ważności: konserwy, suchary, makarony, kasze, batony energetyczne,
- produkty, które nie wymagają lodówki ani gotowania.

Oświetlenie i energia:

- latarki, baterie, powerbanki, radio bateryjne lub na dynamo.

Higiena i zdrowie:

- środki higieniczne, rękawiczki, żel antybakteryjny, chusteczki,
- apteczka domowa + leki stale przyjmowane.

4.2. Domowy zestaw ewakuacyjny

Zestaw ewakuacyjny (go-bag) to najważniejszy element przygotowania. Powinien być spakowany i dostępny, tak aby można go było zabrać w ciągu kilku sekund.

Zasada: zestaw na 72 godziny

Zestaw powinien umożliwić przetrwanie pierwszych trzech dób bez pomocy z zewnątrz.

Co powinien zawierać plecak ewakuacyjny?

Dokumenty i dane:

- dowód osobisty / paszport,
- książeczki zdrowia, recepty, leki,
- numery kontaktowe do bliskich.

Wypożyczenie techniczne:

- latarka + baterie,
- powerbank + kabel,

- radio bateryjne / na dynamo,
- zapalniczka / zapalniczka,
- multitool lub nóż.

Woda i żywność:

- minimum 1–2 litry wody,
- żywność wysokoenergetyczna,
- kubek, sztucze turystyczne.

Odzież i ochrona:

- peleryna przeciwdeszczowa,
- ciepłe skarpety, nakrycie głowy,
- rękawiczki ochronne,
- folia NRC.

Higiena i medycyna:

- apteczka,
- maseczki ochronne,
- środki higieniczne,
- leki stale przyjmowane.

Zestaw rodzinny, dzieci i seniorów

Rodzina:

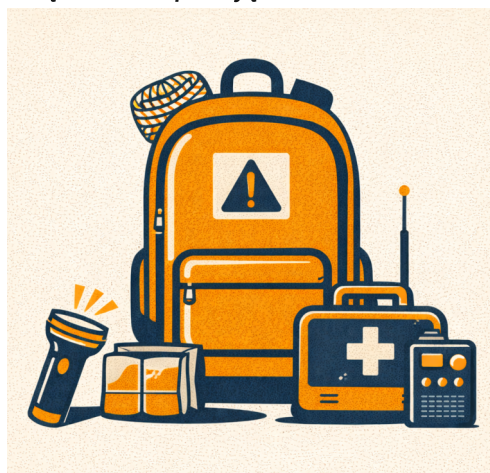
- dodatkowa woda, jedzenie, ubrania.

Dziecko:

- pieluchy, mleko, ubranka, ulubiona zabawka.

Osoba starsza:

- leki, okulary, dokumentacja medyczna, urządzenia wspierające.



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

4.3. Ochrona rodziny w kryzysie

Dobre przygotowanie rodziny zwiększa bezpieczeństwo i zmniejsza stres.

Plan rodzinny

Każda rodzina powinna ustalić:

- **miejsce zbiórki po ewakuacji** (np. szkoła, remiza, sąsiad),
- **osobę kontaktową** spoza obszaru zagrożenia,
- **sposób komunikacji** w przypadku awarii sieci,
- **podział obowiązków** (kto pakuje co, kto zajmuje się dziećmi).



Bezpieczeństwo dzieci

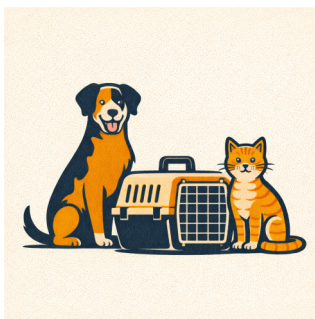
- dziecko powinno znać adres i numer do rodzica,
- należy wyjaśnić mu wcześniej, czym jest alarm i ewakuacja,
- warto przygotować mini-zestaw dla dziecka (woda, przekąska, notesik)

Bezpieczeństwo osób starszych i chorych

- lista leków i dawek,
- dokumentacja medyczna,
- sprzęt wspierający (chodzik, aparaty słuchowe, okulary),
- pomoc sąsiadka lub rodzinna.

Zwierzęta domowe

- transporter / smycz,
- woda i karma na 2–3 dni,
- książeczka zdrowia,
- adresówka lub mikroczip.



LISTA NUMERÓW ALARMOWYCH – POWIAT PŁOCKI NUMERY OGÓLNOPOLSKIE

 **112** – Numer alarmowy (wszystkie służby)

 **999** – Pogotowie Ratunkowe

 **998** – Straż Pożarna

 **997** – Policja

SŁUŻBY I INSTYTUCJE – POWIAT PŁOCKI

**Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
(PCZK) – Płock**

 **24 267 67 13** (dyżurny)

 **+ 48 608 598 069** (informacja kryzysowa)

Komenda Miejska PSP w Płocku

 **24 366 78 00**

Komenda Miejska Policji w Płocku

 **47 705 16 00**

 **47 705 16 01**

Pogotowia branżowe

 **991** – Energetyczne

 **992** – Gazowe

 **993** – Ciepłownicze

 **994** – Wodno-kanalizacyjne

GDDKiA / Mazowsze – pogotowie drogowe

 **19 111**



LISTA RZECZY DO SPAKOWANIA – „GO-BAG” / ZESTAW EWAKUACYJNY

Zestaw powinien umożliwić samodzielne funkcjonowanie przez **72 godziny**.

1. Dokumenty i środki finansowe

- dowód osobisty / paszport
- prawo jazdy
- gotówka (niskie nominały)
- numery awaryjne / kontakty do bliskich
- dokumentacja medyczna, recepty

2. Woda i żywność

- 1 – 2 litry wody na osobę
- batony energetyczne, konserwy, suchary
- kubek, sztućce turystyczne

3. Oświetlenie i łączność

- latarka + baterie
- radio bateryjne lub dynamo
- powerbank + kabel
- telefon

4. Bezpieczeństwo i higiena

- apteczka pierwszej pomocy
- leki stale przyjmowane
- maseczki ochronne
- żel antybakteryjny
- rękawiczki jednorazowe
- chusteczki higieniczne

5. Odzież i wyposażenie dodatkowe

- bluza / polar
- ciepłe skarpety
- rękawiczki, czapka
- peleryna przeciwdeszczowa
- folia NRC
- mały ręcznik

6. Dla dzieci

- pieluchy
- mleko / przekąski
- ubrania na zmianę
- ulubiona zabawka (redukcja stresu)

7. Dla seniorów / osób przewlekle chorych

- lista leków
- okulary, aparat słuchowy + baterie
- sprzęt pomocniczy

8. Zwierzęta

- smycz / transporter
- karma na 48 – 72 h
- woda i miska
- książeczka zdrowia



INSTRUKCJA „BLACKOUT”

Jak postępować podczas długotrwałego braku prądu?

Blackout to brak prądu trwający **wiele godzin lub dni**, który może spowodować przerwy w dostawie wody, ogrzewania, internetu i zasięgu GSM.

1. Zachowaj spokój i sprawdź skalę awarii

- sprawdź bezpieczniki w domu,
- sprawdź, czy prąd jest u sąsiadów,
- posłuchaj radia bateryjnego.

2. Odłącz urządzenia elektryczne

- pozostaw jedną lampkę włączoną, by zobaczyć powrót zasilania,
- odłącz sprzęty (TV, komputer, AGD), aby uniknąć przepięć.

3. Zabezpiecz żywność

- nie otwieraj lodówek i zamrażarki,
- jedzenie przetrwa dłużej, jeśli drzwi będą zamknięte.

4. Oszczędzaj baterie i energię

- używaj latarek zamiast świec,
- oszczędzaj powerbank,
- włącz tryb oszczędzania energii w telefonie.

5. Przygotuj alternatywne źródła światła i ciepła

- koce, śpiwory, ciepła odzież,
- świece tylko w bezpiecznych świecznikach i pod nadzorem,
- zimą trzymaj rodzinę w jednym ogrzewanym pomieszczeniu.

6. Utrzymuj komunikację

- radio bateryjne lub na dynamo,
- jeśli jest zasięg – sprawdzaj komunikaty służb (PCZK, RCB).

7. Wspieraj sąsiadów

- sprawdź osoby starsze lub samotne,
- wspieraj wymianą baterii, wody lub jedzenia – jeśli możesz.

8. Po powrocie prądu

- włączaj urządzenia stopniowo,
- sprawdź, czy nie doszło do uszkodzeń,
- zgłoś awarie na 991.



PODSUMOWANIE DLA MIESZKAŃCA

To, jak skutecznie poradzisz sobie w sytuacji kryzysowej, zależy przede wszystkim od Twojego przygotowania, wiedzy i spokoju działania. Pamiętaj o poniższych zasadach – mogą uratować życie Twoje i Twoich bliskich.

1. Znaj sygnały alarmowe

Modulowany dźwięk syreny (3 minuty) → Alarm

Ciągły dźwięk syreny (3 minuty) → Odwołanie alarmu

Alert RCB → natychmiastowe instrukcje

Komunikaty służb → bezwzględnie wykonywać

2. Miej przygotowany zestaw ewakuacyjny

Zawsze w jednym miejscu, gotowy do zabrania:

- dokumenty,
- woda i żywność na 1 dzień,
- latarka, baterie, powerbank,
- leki stale przyjmowane,
- odzież ochronna,
- apteczka i środki higieny.

3. Zabezpiecz dom i mieszkanie

- gaśnica i koc gaśniczy,
- czujnik dymu i czadu,
- zapasy na 72 godziny,
- strefa bezpieczna w domu (pokój centralny),
- radio bateryjne lub na dynamo.

4. Przygotuj rodzinny plan awaryjny

- ustalone miejsce zbiórki po ewakuacji,
- numery telefonów i kontakty awaryjne,
- sposób postępowania dla dzieci i seniorów,
- zasady opieki nad zwierzętami.

5. W sytuacji zagrożenia działaj według schematu

1) Rozpoznaj → 2) Alarmuj → 3) Reaguj → 4) Ewakuuj → 5) Współpracuj



6. Współpracuj ze służbami

- nie blokuj dróg dojazdowych,
- stosuj się do poleceń PSP, Policji, ZRM i PCZK,
- udzielaj pierwszej pomocy w miarę możliwości,
- pomagaj dzieciom, seniorom, osobom z niepełnosprawnościami.

7. Miej zapisane numery alarmowe: 112 – numer ogólny, 999 – Pogotowie, 998 – Straż Pożarna, 997 – Policja, 991–994 – służby techniczne, PCZK Płock – 24 267 67 13, 608 598 069

8. Pamiętaj o sąsiadach

W kryzysie największą rolę odgrywa samopomoc i wzajemna pomoc.

Sprawdź, czy w Twoim otoczeniu nie ma osób:

- samotnych,
- starszych,
- potrzebujących opieki,
- które nie mają transportu lub nie słyszą komunikatów.

Najważniejsza zasada: zachowaj spokój i działaj zgodnie z instrukcjami służb. Twoje świadome i odpowiedzialne działanie zwiększa bezpieczeństwo całej społeczności.







Powiat Płocki
dobrze ułożony



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

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



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**