

W sytuacjach zagrożenia liczy się przede wszystkim spokój - a ten łatwiej zachować, kiedy wiesz, co oznaczają sygnały alarmowe, jak przebiega ewakuacja i co powinno znaleźć się w plecaku, który zabierzesz ze sobą. W „Poradniku bezpieczeństwa”, przygotowanym przez Rząd Rzeczypospolitej Polskiej, przypomniano, że reagowanie zaczyna się od świadomości, jakie komunikaty emitują służby i jak prawidłowo na nie odpowiedzieć.

Zacznijmy od **sygnałów alarmowych**. W Polsce obowiązują tylko dwa: ogłoszenie alarmu, czyli ciągły modulowany dźwięk syreny przez trzy minuty, oraz odwołanie alarmu - ciągły, jednostajny dźwięk o takiej samej długości. Służby przekazują informacje o zagrożeniu nie tylko syrenami, ale też przez megafony, media, alerty RCB, Regionalny System Ostrzegania i bezpośrednie komunikaty. Gdy tylko usłyszysz alarm, włącz radio lub telewizor i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Kiedy pojawia się bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nie zwlekaj z **ewakuacją**. Jeśli służby podejmują decyzję o opuszczeniu danego terenu, zastosuj się do ich poleceń. Przed wyjściem zamknij okna, odetnij dopływ wody, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaszaj wszelkie źródła ognia. Ubierz się odpowiednio do pogody i upewnij się, że dzieci mają przy sobie dane kontaktowe oraz informacje medyczne. Zabierz plecak ewakuacyjny i sprawdź, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie - pomóż zwłaszcza osobom ze szczególnymi potrzebami. Na miejsce zbiórki idź pieszo lub skorzystaj z transportu zorganizowanego, nie blokując dróg. Gdy korzystasz z przejazdu oferowanego przez obce osoby, poinformuj bliskich, dokąd jedziesz i podaj numer rejestracyjny pojazdu. Dokumentów nikomu nie przekazuj.

**Plecak ewakuacyjny** to coś, co powinien mieć każdy domownik. W środku muszą znaleźć się najpotrzebniejsze rzeczy: butelkowana woda, środki do uzdatniania, apteczka, leki osobiste i środki higieniczne. Do tego dokumenty oraz ich kopie zapisane na pendrivie, a także gotówka w różnych nominałach. Plecak powinien zawierać również latarkę, radio na baterie lub korbkę, telefon, powerbank, komplet kabli i zapasowe baterie. Przydadzą się także ubrania dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór lub folia termiczna, żywność wysokokaloryczna, alternatywna łączność, scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane i jedna ważna rzecz osobista - taka, która pomaga zachować poczucie stabilności.

**Bezpieczeństwo** jest również ważne **w tłumie**. Jeśli idziesz na mecz, koncert lub inne wydarzenie masowe, sprawdź, gdzie znajdują się wyjścia ewakuacyjne. W razie paniki poruszaj się z tłumem, unikając gwałtownych zmian kierunku. Trzymaj się z dala od ciasnych przejść, szklanych powierzchni, ścian i ogrodzeń. Nie schylaj się po przedmioty, które upadły - to niebezpieczne. Jeśli przewrócisz się, staraj się szybko wstać, chwytając stabilne elementy; jeśli to niemożliwe, skul się i osłoń głowę. Gdy zaginie bliski, skontaktuj się z ochroną lub policją i przygotuj dokładny opis osoby.

Na koniec pozostają miejsca **schronienia**. Informacje o ich lokalizacji znajdziesz w urzędzie gminy, jednostkach straży pożarnej oraz w oficjalnych źródłach. Schronienia są wyraźnie oznaczone. Jeśli nie możesz dotrzeć do wskazanego miejsca, zostań w domu - najlepiej w pomieszczeniach oddalonych od okien, przy ścianach nośnych, w części centralnej budynku. Gdy jesteś na zewnątrz, szukaj miejsc, które zapewniają minimalną ochronę: piwnic, garaży podziemnych, tuneli, przejść podziemnych, a nawet zagłębień terenu - każde z nich jest bezpieczniejsze niż otwarta przestrzeń.

Świadome reagowanie to nie improwizacja, lecz przygotowanie. Gdy wiesz, co oznaczają sygnały alarmowe, gdzie się ewakuować i jak się zachować w tłumie, łatwiej zachować spokój i podjąć właściwe

## Reagowanie w kryzysie: jak działać, gdy liczy się każda minuta

Kategoria: Aktualności

Opublikowano: wtorek, 25, listopad 2025 13:07

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 421

---

decyzje.