

Komisja Europejska rekomenduje, by mieszkańcy państw członkowskich byli przygotowani do samodzielnego funkcjonowania przez co najmniej 72 godziny w razie sytuacji kryzysowej. Oznacza to nie tylko zgromadzenie podstawowych zapasów, ale także zdobycie umiejętności, które pozwolą zadbać o siebie i bliskich do czasu nadejścia pomocy. Zdaniem Pawła Mateńczuka, weterana jednostki specjalnej GROM, nie można nadmiernie polegać na służbach, tylko samemu się przygotować na sytuacje kryzysowe.

*– Służby są na miejscu zazwyczaj już jakiś czas po incydencie i wszystko zależy od tego, jak duży zakres pomocy jest potrzebny. Musimy patrzeć na to, że im lepiej my będziemy przygotowani do działania w sytuacjach kryzysowych, tym bardziej służby będą mogły zająć się osobami, które naprawdę potrzebują pomocy – ocenia Paweł Mateńczuk, autor „Ekstremalnego poradnika przetrwania”, pełnomocnik Ministra Obrony Narodowej ds. warunków służby wojskowej. – Czas mówienia o tym, że „chciałbym” albo „trzeba”, powinien się już zakończyć, a powinniśmy się sami wziąć do roboty, bo kwestia bezpieczeństwa osobistego jest bardzo spersonalizowana.*

Komisja Europejska w opublikowanej w marcu 2025 roku strategii na rzecz unii gotowości zaleca, aby mieszkańcy państw członkowskich byli przygotowani do samodzielnego funkcjonowania przez co najmniej 72 godziny w razie wojny, katastrofy naturalnej lub poważnej awarii infrastruktury.

Z badania Eurobarometru z 2024 roku wynika jednak, że poziom przygotowania mieszkańców UE pozostawiał wiele do życzenia. Jedynie 37 proc. badanych uważało wówczas, że jest dobrze przygotowanych na sytuacje kryzysowe. Mniej niż połowa (46 proc.) przyznała, że wie, jak się zachować w przypadku katastrofy lub innej sytuacji kryzysowej, natomiast 48 proc. nie miało takiej wiedzy. W Polsce było to odpowiednio 55 proc. i 39 proc. Badani deklarowali przy tym, że w znacznym stopniu polegali na pomocy służb ratowniczych – 81 proc. Europejczyków, 77 proc. Polaków.

Jednocześnie 75 proc. respondentów z UE było przekonanych, że wcześniejsze przygotowanie pozwoliłoby lepiej poradzić sobie podczas kryzysu, a 65 proc. deklarowało, że potrzebuje więcej informacji o tym, jak się przygotować na takie wydarzenia. W Polsce wskaźniki te były zbliżone i wynosiły odpowiednio 68 proc. i 65 proc.

*– Komfort, w jakim dzisiaj żyjemy, powoduje, że mamy często w lodówce zapasy jedzenia na 24–48 godzin. Kiedyś, gdy przychodziła jesień, to każdy w domu miał spiżarnię z przetworami, zgromadzonym węglem i ziemniakami. Dzisiaj, w dobie dobrego życia – bo jesteśmy w kraju, w którym się dosyć dobrze żyje – musimy się przygotowywać na trudne chwile – wskazuje Paweł Mateńczuk.*

Badanie Eurobarometru pokazało, że podstawowe wyposażenie na wypadek sytuacji kryzysowej wciąż nie jest standardem w europejskich domach. Latarkę lub świecę miało 47 proc. respondentów, domową apteczkę – 36 proc., zapasy żywności i napojów – 29 proc., zapasy wody – 20 proc., podobnie jak radio na baterie. Odpowiedzi polskich respondentów wypadły jeszcze gorzej. 30 proc. deklarowało, że ma latarkę lub świecę, 14 proc. – domową apteczkę, 11 proc. – zapasy żywności i napojów, 10 proc. – zapasy wody, a 9 proc. – radio na baterię.

*– Powinniśmy się interesować tym, co się dzieje wokół nas, bo jesteśmy krajem przyfrontowym, i zastanowić się, jak poradzimy sobie wtedy, kiedy nagle zabraknie prądu. Każdy powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ma w domu świeczki i zapałki. W latach 80. to była norma, bo często prądu nie było, dziś już niekoniecznie – podkreśla ekspert.*

Znaczenie takich przygotowań pokazał blackout, który w kwietniu 2025 roku dotknął Hiszpanię i Portugalię. Na części Półwyspu Iberyjskiego przez wiele godzin nie działały terminale płatnicze, bankomaty, sygnalizacja świetlna oraz sieci telefoniczne, utrudniony był również dostęp do informacji. Jednym z najczęściej powtarzanych po tym wydarzeniu zaleceń było posiadanie gotówki oraz alternatywnych źródeł światła i informacji.

Od początku 2025 roku w Polsce obowiązuje ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej, która zakłada m.in. rozwój edukacji społeczeństwa w zakresie reagowania na zagrożenia oraz przygotowania do sytuacji kryzysowych. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zaleca, aby w każdym domu znajdowały się m.in. zapasy wody i żywności, apteczka, latarka, radio na baterie, powerbank, środki higieniczne, gotówka oraz kopie najważniejszych dokumentów. Rekomenduje także przygotowanie plecaka ewakuacyjnego, który w razie konieczności opuszczenia domu można zabrać natychmiast.

*– Rozbroiliśmy się mentalnie do tego, żeby w naszych czasach przygotować się na czasy trudne. Plecak ewakuacyjny to tylko hasło. Chodzi o to, żeby zgromadzić swoje rzeczy w czasach pokoju, a więc w czasach komfortu, by wychodząc z domu, który będzie płonął albo będzie zalewany, w jednej sekundzie zabrać przedmioty, które pomogą nam przetrwać, dopóki nie zostaniemy zaopatrzeni przez państwo – tłumaczy były żołnierz GROM.*

Eksperci podkreślają, że równie ważne są praktyczne umiejętności, które pozwalają zachować sprawczość i ograniczyć stres w pierwszych godzinach kryzysu.

*– Jeżeli przygotowuję profesjonalny plecak ewakuacyjny, łączę doświadczenia i umiejętności posługiwania się dłońmi nie tylko na smartfonie i klawiaturze komputera, ale też potrafię rąbać drewno, kroić chleb, pracować na mapie, koordynować się w terenie. Wtedy w trudnych sytuacjach, kiedy zostanę pozbawiony bańki bezpieczeństwa, jestem na coś przygotowany. To pokazywanie, że sam w głowie jestem w stanie sobie poukładać, że w trudnym czasie dam sobie radę – przekonuje Paweł „Naval” Mateńczuk. – Następna rzecz to dawanie narzędzi naszym dzieciom. Nie zrzucamy wszystkiego na szkołę. Najprościej jest dać dziecku pokrojony chleb, a kiedyś nie było krojonego chleba. Taki nicpoń przychodził do domu i sam sobie ten chleb kroił. Dzisiaj mógłbym robić fajne szkolenia z krojenia pomidora, chleba i tych wszystkich rzeczy, które za czasów, kiedy byłem małym dzieckiem, były czymś naturalnym.*

*Źródło: Newseria*