

OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Zabezpieczenie własne na 72 godziny

Poradnik przygotowania kryzysowego dla obywateli

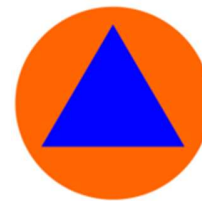
Wstęp

Współczesne życie opiera się na złożonych i wzajemnie powiązanych systemach: energetycznych, telekomunikacyjnych, logistycznych oraz administracyjnych. Ich zakłócenie — niezależnie od przyczyny — może w krótkim czasie doprowadzić do sytuacji kryzysowej, w której codzienne mechanizmy wsparcia funkcjonują w ograniczonym zakresie lub z opóźnieniem. Doświadczenia związane z blackoutami, awariami infrastruktury krytycznej czy ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi potwierdzają, że w pierwszej fazie kryzysu działania instytucjonalne koncentrują się przede wszystkim na stabilizacji systemów kluczowych, a nie na natychmiastowym zabezpieczeniu potrzeb każdej jednostki.

Administracja publiczna, w tym Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Ministerstwo Obrony Narodowej, podejmuje działania mające na celu podnoszenie świadomości społecznej, czego przykładem jest wydanie „Poradnika bezpieczeństwa”. Dokument ten stanowi ważny punkt odniesienia i element edukacji obywatelskiej. Jednocześnie należy podkreślić, że kompleksowe opracowania obejmujące pełne spektrum zagrożeń, procedur i scenariuszy kryzysowych — choć merytorycznie uzasadnione — mogą być dla wielu odbiorców zbyt rozbudowane, aby skutecznie wspierać szybkie i samodzielne działanie w sytuacji nagłego zagrożenia.

Z tego względu niniejsze opracowanie świadomie koncentruje się na **skompresowaniu wiedzy do podstawowych, możliwych do natychmiastowego zastosowania działań ochrony osobistej i domowej**. Celem nie jest pełne omówienie wszystkich aspektów zarządzania kryzysowego, lecz przedstawienie minimum niezbędnych zasad i zasobów, które pozwalają osobie lub rodzinie funkcjonować samodzielnie przez co najmniej 72 godziny, bez założenia szybkiego wsparcia ze strony instytucji publicznych.

Przyjęcie takiego podejścia wynika z doświadczeń państw europejskich, w których skuteczna komunikacja kryzysowa opiera się na prostych, jednoznacznych i łatwych do zapamiętania zaleceniach. Ograniczenie treści do kluczowych działań sprzyja



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

zachowaniu spokoju, sprawczości i zdolności podejmowania racjonalnych decyzji w warunkach stresu i niepewności. Zabezpieczenie własne nie oznacza izolacji ani braku solidarności społecznej — przeciwnie, stanowi fundament odpowiedzialnego uczestnictwa w systemie bezpieczeństwa, w którym przygotowane jednostki wzmacniają odporność całej wspólnoty.

Poradnik zabezpieczenia własnego na 72 godziny

Założenia i zakres

Poradnik stanowi praktyczne uzupełnienie ogólnych zaleceń administracji publicznej. Opiera się na doświadczeniach i rekomendacjach stosowanych w Szwecji, Danii, Niemczech, Austrii i Czechach oraz na polskich doświadczeniach w reagowaniu kryzysowym. Jego celem jest przygotowanie osoby lub gospodarstwa domowego do samodzielnego funkcjonowania przez co najmniej 72 godziny w warunkach ograniczonego lub całkowitego braku wsparcia instytucjonalnego.

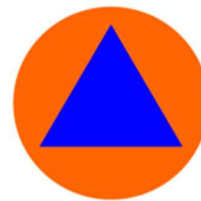
Podstawowa zasada brzmi: **zachowaj zdolność do zaspokojenia kluczowych potrzeb przy minimalnej zależności od infrastruktury zewnętrznej.**

1. Ocena ryzyk i plan domowy

1.1 Identyfikacja zagrożeń

Najczęstsze scenariusze kryzysowe obejmują:

- długotrwałą przerwę w dostawie energii elektrycznej,
- brak wody lub ograniczony do niej dostęp,
- zakłócenia łączności (telefon, internet),
- ekstremalne zjawiska pogodowe,
- ograniczoną dostępność sklepów, paliwa i usług.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

1.2 Plan rodzinny

Każde gospodarstwo domowe powinno posiadać:

- jasno określone role i odpowiedzialności,
- wyznaczone bezpieczne miejsce w domu,
- ustalone sposoby kontaktu i miejsca spotkań,
- papierową listę numerów alarmowych i kontaktów.

Zasada krajów nordyckich: **plan powinien być prosty, znany wszystkim domownikom i regularnie przypominany.**

2. Woda

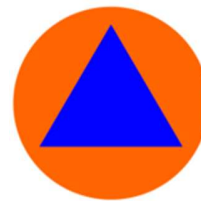
- minimum 3 litry na osobę na dobę,
 - zapas na 72 godziny: 9 litrów (zalecane 12 litrów),
 - woda butelkowana lub przechowywana w pojemnikach do wody pitnej,
 - możliwość uzdatniania: tabletki, filtry, gotowanie.
-

3. Żywność

- produkty trwałe i łatwe w przygotowaniu,
 - żywność niewymagająca gotowania,
 - konserwy, dania gotowe, suchary, kasze błyskawiczne,
 - żywność dla dzieci i osób o szczególnych potrzebach,
 - ręczny otwieracz do puszek i prosta kuchenka turystyczna.
-

4. Energia i światło

- latarki LED i zapas baterii,



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

- lampy akumulatorowe,
- powerbanki i ładowarki solarne,
- w sezonie zimowym: koce, odzież warstwowa, ograniczanie strat ciepła.

Unikać świec jako podstawowego źródła światła.

5. Łączność i informacja

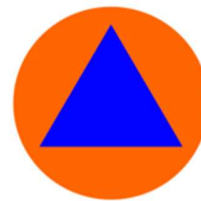
- radio bateryjne lub na korbkę,
 - komunikaty władz lokalnych,
 - korzystanie z SMS zamiast połączeń głosowych,
 - ustalone godziny sprawdzania informacji.
-

6. Zdrowie i higiena

- apteczka pierwszej pomocy,
 - zapas leków przyjmowanych na stałe,
 - środki dezynfekujące i higieniczne,
 - worki na odpady i podstawowe środki czystości.
-

7. Bezpieczeństwo

- zabezpieczenie mieszkania lub domu,
- dyskrecja w informowaniu o zapasach,
- współpraca sąsiedzka,
- unikanie konfrontacji.



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Zasada niemiecka i austriacka: **bezpieczeństwo osiąga się przez przewidywanie i organizację, a nie przez improwizację.**

8. Komfort psychiczny

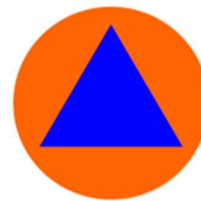
- utrzymanie prostej rutyny dnia,
 - stałe pory posiłków i odpoczynku,
 - książki, gry, rozmowy,
 - ograniczenie nadmiaru informacji.
-

9. Ewakuacja

- przygotowany plecak ewakuacyjny,
 - dokumenty (kopie), woda, żywność na 24 godziny,
 - apteczka, latarka, odzież,
 - **ewakuacja wyłącznie na polecenie władz lub w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia.**
-

10. Utrzymanie gotowości

- przegląd zapasów co 6 miesięcy,
 - rotacja żywności i wody,
 - aktualizacja planu domowego,
 - rozmowy i ćwiczenia w gronie domowników.
-



OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA CYWILNA

Podsumowanie

Zabezpieczenie własne na 72 godziny nie jest wyrazem braku zaufania do państwa, lecz elementem dojrzałej odpowiedzialności obywatelskiej. Doświadczenia państw europejskich pokazują, że przygotowane społeczeństwo lepiej radzi sobie z kryzysami, szybciej wraca do normalnego funkcjonowania i skuteczniej wspiera osoby najbardziej potrzebujące.