

ODPORNOSC i WSPÓŁDZIAŁANIE

Poradnik dla Lokalnych Grup Działania
i organizacji pozarządowych.
Jak wspierać przygotowanie lokalnych społeczności
na sytuacje kryzysowe



Lokalne społeczności gotowe na kryzysy i zagrożenia



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Rządowy Program
Wsparcia Organizacji
Pożytku Publicznego
**Moc Małych
Społeczności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI. CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

Projekt: Sieć odporności obywatelskiej na kryzysy

Dofinansowanie: 160 000 zł, całkowita wartość 160 000 zł

Data podpisania umowy: listopad 2025

Autorzy koncepcji projektu:

Dorota Goetz, Ireneusz Kostka,

Katarzyna Sylwanowicz, Małgorzata Blok, Karolina Miarka

Lider: Dolnośląska Sieć Partnerstw LGD



Partnerzy: Federacja Lokalnych Grup Działania Pomorza Zachodniego
Lubuska Sieć LGD
Wielkopolska Sieć LGD



Partnerzy nieformalni: Uniwersytet Rolniczy w Krakowie
Uniwersytet Łódzki



Redakcja Katarzyna Czetowicz

Korekta: Katarzyna Czetowicz, Jolanta Wrotkowska, Anna Marzec, Dorota Goetz

Współpraca: Wiktoria Aulich
Piotr Aulich – Fundacja Centrum Badań i Edukacji Środowiskowej

ODPORNOSC i współdziałanie

Lokalne społeczności gotowe na kryzysy i zagrożenia

**Poradnik
dla Lokalnych Grup Działania
i organizacji pozarządowych.
Jak wspierać przygotowanie
lokalnych społeczności
na sytuacje kryzysowe**

Katarzyna Czetowicz

Sławomir Stańczak

Łukasz Dudzic

Konsultacja: ppłk dypl. rez. Dariusz Krzysztofik

Chocianów – Świdwin – Krosno Odrzańskie – Łubowo
2025

Spis treści

ROZDZIAŁ I. Wprowadzenie. Odporność społeczna – od

wielkiej strategii do naszej gminy 7

1. Po co w ogóle mówić o odporności społecznej? 7
2. Co to znaczy „społeczeństwo odporne na zagrożenia”? 8
3. Trzy poziomy odporności – od państwa do sołectwa 8
4. Jak wspólnoty lokalne reagują w kryzysach – polskie doświadczenia 9
5. Gdzie w tym wszystkim miejsce dla LGD? 10

ROZDZIAŁ II. Ramy prawne i instytucjonalne. Co zmienia

ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej w pracy LGD i NGO? 11

1. Dlaczego prawo jest ważne dla Waszej pracy? 11
2. Kluczowe zapisy ustawy OLiOC i zmiany jakie zaproponowano w projekcie nowelizacji – co musi wiedzieć LGD/NGO 12
3. Rola PSP, OSP i systemu ratowniczego – gdzie tu miejsce LGD? 17
4. Program OLiOC – plan pięcioletni i możliwości dla NGO 18

ROZDZIAŁ III. Lokalne ryzyka, komunikacja i alarmowanie.. 20

1. Analiza ryzyk kluczowych dla społeczności lokalnej 20
2. System alarmowania w warunkach braku prądu i telefonii komórkowej 22
3. Organizacja pomocy sąsiedzkiej i włączanie grup wrażliwych . 26
4. System Bezpiecznej Łączności Państwowej (SBŁP) i sieci radiowe 30

ROZDZIAŁ IV. Budowanie Lokalnych Planów

Bezpieczeństwa: Fundament Odporności Społecznej 32

1. Kluczowe filary Lokalnego Planu Bezpieczeństwa 32
2. Współpraca z samorządami 36
3. Klucz do wdrożenia 38
4. Scenariusz wdrożeniowy LPB krok po kroku 42

ROZDZIAŁ V. Ćwiczenia, warsztaty i edukacja społeczna 49

Ćwiczenia sytuacyjne:

- „72 godziny bez prądu” 49
- „Cisza w sieci” 52
- „Mapa schronień mojej gminy” 54
- „Otwarte drzwi – alarm i udostępnienie schronu” 57

Warsztaty i treningi społeczne:

- „Zarządzanie stresem w kryzysie” 59
- „Zarządzanie tłumem i paniką” 62
- „Pomoc sąsiedzka” 64
- „Inkluzywne planowanie ewakuacji” 66

Edukacja dzieci, młodzieży i seniorów:

- „Bezpieczny dom i szkoła” 69
- „72h – Mój plan przetrwania w kryzysie” 72
- „Aktywny senior w kryzysie” 74

ROZDZIAŁ VI. Komunikacja i odporność informacyjna 77

1. Gotowość informacyjna w sytuacjach kryzysowych 77
2. Rozpoznawanie dezinformacji i edukacja mieszkańców 80
3. Współpraca z mediami lokalnymi i radiem FM 81

- Załączniki 84



WAŻNE

Ten poradnik nie zastąpi dokumentów prawnych ani planów gminnych. Ma raczej pomóc Wam połączyć trzy światy:

- język dokumentów krajowych,
- lokalne doświadczenia kryzysowe,
- energię i potencjał ludzi, którzy chcą działać.

ROZDZIAŁ I.

Wprowadzenie. Odporność społeczna – od wielkiej strategii do naszej gminy

1. Po co w ogóle mówić o odporności społecznej?

Jeszcze kilka lat temu bezpieczeństwo kojarzyło się głównie z armią, policją i „wielką polityką”. Dziś – po pandemii COVID-19, kryzysach energetycznych, coraz częstszych nawałnicach, wojnie w Ukrainie – wiemy, że to, czy damy sobie radę, zależy także od zwykłych ludzi i ich codziennych decyzji.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa opisuje odporność jako zdolność państwa do utrzymania kluczowych funkcji nawet w czasie silnych wstrząsów. Ale równocześnie RCB podkreśla, że bez odpornego społeczeństwa – świadomych, przygotowanych obywateli – nawet najlepsze instytucje nie wystarczą.

To przesunięcie akcentu z „samego państwa” na państwo + obywatele jest jednym z najważniejszych trendów ostatnich lat, zarówno w NATO, jak i w Unii Europejskiej.

Ten poradnik jest odpowiedzią na bardzo proste pytanie:



Co musi wiedzieć i umieć społeczność z obszaru wiejskiego i małego miasta, aby w sytuacji kryzysu nie zostać wyłącznie „odbiorcą pomocy”, ale stać się aktywnym współtwórcą bezpieczeństwa?

2. Co to znaczy „społeczeństwo odporne na zagrożenia”?

W dokumentach RCB i NATO coraz częściej pojawia się pojęcie społeczeństwa odpornego na zagrożenia (*resilient society*). To nie jest modne hasło, tylko dość konkretna wizja:

- ludzie są świadomi zagrożeń, które mogą ich dotknąć,
- mają podstawowe umiejętności przetrwania pierwszych godzin i dni kryzysu,
- wiedzą, jak ze sobą współpracować – z sąsiadami, samorządem, służbami,
- dbają o ciągłość lokalnego życia: edukacja, opieka nad słabszymi, wsparcie psychiczne, wymiana informacji.
- RCB wprost mówi: „Im lepiej jesteśmy indywidualnie przygotowani, tym silniejsze i bardziej odporne jest całe społeczeństwo.”
- My dodajemy: „Im lepiej przygotowana jest lokalna wspólnota – wieś, osiedle, gmina – tym silniejsze i bardziej odporne jest państwo”.

3. Trzy poziomy odporności – od państwa do sołectwa

RCB opisuje budowę odporności jako współdziałanie trzech domen:

- **Sektor publiczny** – administracja rządowa, samorządy, służby ratownicze, wojsko.
- **Sektor prywatny** – przedsiębiorstwa, rolnicy, dostawcy usług.
- **Społeczeństwo** – obywatele, organizacje społeczne, wspólnoty lokalne.

Na poziomie gminy i wsi możemy to przełożyć na 3 proste warstwy:

- **„Instytucje u nas”** – urząd gminy, starostwo, szkoły, ośrodki zdrowia, państwowe służby.
- **„Biznes u nas”** – firmy, gospodarstwa, sklepy, spółdzielnie, zakłady komunalne.
- **„My – społeczność”** – mieszkańcy, LGD, stowarzyszenia, fundacje, OSP, KGW, parafie.

Odporność powstaje wtedy, gdy każda z tych warstw robi swoje, ale też: zna pozostałe, umie się z nimi porozumiewać, ćwiczy współdziałanie zanim wydarzy się kryzys.

4. Jak wspólnoty lokalne reagują w kryzysach – polskie doświadczenia

Kiedy przychodzą kryzysy, społeczności lokalne nie czekają biernie. Z polskich doświadczeń ostatnich lat można wyciągnąć kilka ważnych obserwacji:

Powódzie, wichury, podtopienia: W wielu gminach spontanicznie organizowano nocne dyżury przy wałach, przygotowywano posiłki dla strażaków, tworzone oddolne grupy do sprzątania szkód.

Pandemia COVID-19: Mieszkańcy szyli maseczki, dowozili zakupy seniorom, wolontariusze obsługiwali telefony z informacją i wsparciem.

Kryzys uchodźczy po agresji Rosji na Ukrainę: W ciągu kilku dni powstały setki punktów pomocy – w szkołach, remizach, domach kultury, parafiach. To tam trafiali ludzie, zanim pojawiły się formalne systemy wsparcia.

Lokalne awarie prądu, wody, sieci: Sąsiedzi przyjmowali do siebie rodziny z dziećmi, udostępniali agregaty, dzielili się wodą, ładowali telefony innym.

Te przykłady pokazują, że instytucje państwowe są niezbędne, ale pierwszym „systemem bezpieczeństwa” i tak jest społeczność lokalna – jej gotowość, sieci relacji, zaufanie, liderzy.

5. Gdzie w tym wszystkim miejsce dla LGD?

Lokalne Grupy Działania powstały jako struktury łączące: mieszkańców, organizacje pozarządowe samorządy, lokalny biznes.

To, co robią LGD w obszarze rozwoju obszarów wiejskich (strategie, projekty, animacja), można w prosty sposób przenieść na obszar odporności społecznej.

LGD mogą pełnić kilka kluczowych ról:

Animatorzy współdziałania: łączenie mieszkańców, sołtysów, OSP, szkół, parafii, NGO, przedsiębiorców; organizacja spotkań, warsztatów, ćwiczeń, konsultacji.

Tłumacze i „przekazniki” między systemem a ludźmi: przekładanie języka nowych regulacji, programów krajowych i wojewódzkich na konkretne zadania dla gmin i wsi; zbieranie informacji „z dołu” – o realnych potrzebach, problemach, pomysłach mieszkańców.

Partnerzy w planowaniu i wdrażaniu: współtworzenie Lokalnych Planów Bezpieczeństwa; wspieranie gmin w diagnozie ryzyk i zasobów; koordynacja projektów edukacyjnych i ćwiczeń.

Nośnik pamięci i doświadczeń: po każdym kryzysie LGD mogą pomagać gminie i mieszkańcom w analizie wniosków: „co zadziałało?”, „co trzeba poprawić?”, „kogo zabrakło przy stole?”.

ROZDZIAŁ II.

Ramy prawne i instytucjonalne. Co zmienia ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej w pracy LGD i NGO?

1. Dlaczego prawo jest ważne dla Waszej pracy?

Współczesne bezpieczeństwo to zadanie dla całego systemu, nie tylko dla państwa.

Państwo – przy ograniczonych zasobach – nie jest w stanie samo zapewnić wszystkim mieszkańcom pełnego bezpieczeństwa w sytuacjach kryzysowych. Dlatego system ochrony ludności opiera się dziś na współdziałaniu:

- administracji rządowej i samorządowej,
- służb ratowniczych (PSP, OSP, policja, ratownictwo medyczne),
- organizacji pozarządowych i lokalnych społeczności,
- sektora prywatnego.

Organizacje pozarządowe – w tym Lokalne Grupy Działania – są traktowane jako kluczowy element ochrony ludności. Bez Waszego wsparcia:

- państwo nie zapewni na czas wszystkich usług pomocowych,
- wiele działań (edukacja, pomoc sąsiedzka, wsparcie psychologiczne, logistyka w terenie) po prostu się nie wydarzy.

§ Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej (OLiOC) i jej planowana nowelizacja (obecnie projekt zmiany ustawy znajduje się już w Rządowym Centrum Legislacji – etap opiniowania), formalnie to uznają – i otwierają przed Wami konkretne możliwości.

2. Kluczowe zapisy ustawy OLiOC i zmiany jakie zaproponowano w projekcie nowelizacji – co musi wiedzieć LGD/NGO

Nowe przepisy koncentrują się na trzech obszarach, ważnych z Wąskiej perspektywy:

1. Infrastruktura ochronna – schrony, MDS, miejsca tymczasowego ukrycia.
2. Finansowanie i zamówienia – jak szybciej i prościej kupować to, co potrzebne.
3. Włączenie NGO do systemu – jak włączać się do systemu pomocy.

A) Infrastruktura ochronna

Co mówi ustawa? Miejsca Doraźnego Schronienia (MDS) to obiekty i przestrzenie, które mogą zostać wykorzystane, nawet jeśli nie są formalnymi schronami – np.: piwnice, garaże podziemne, podziemne kondygnacje budynków użyteczności publicznej, hal, szkół, domów kultury. Gmina i PSP muszą te miejsca zidentyfikować i zinventoryzować.

Co to oznacza dla LGD/NGO? Znać teren – możecie pomóc wskazać: realne miejsca schronienia, z których mieszkańcy faktycznie skorzystają, obiekty, których właściciele są gotowi w razie kryzysu współpracować.

To temat na konkretne działania:

- warsztat „Mapa schronień naszej wsi / naszego osiedla”,
- wspólne „przejście terenu” z OSP i sołtysem,
- włączenie wyników do Lokalnego Planu Bezpieczeństwa (LPB).

§ Planowana zmiana w ustawie: Miejsca przydatne do tymczasowego ukrycia ludności (MPTU). Nowością będą też normy pojemności Miejsc Doraźnego Schronienia (MDS)

Co się zmieni? Doprecyzowano zasady obliczania pojemności MDS – np. ile osób można bezpiecznie ukryć na 75% powierzchni kondygnacji podziemnej czy garażu. Chodzi o to, aby liczby w planach nie były „życzeniowe”, tylko realne.

Co to oznacza dla LGD/NGO? Samorząd i właściciele budynków muszą te pojemności policzyć, ale wy możecie sprawdzić to ze „zdrowym rozsądkiem mieszkańców” – czy rzeczywiście tyle osób się zmieści, czy wejścia/wyjścia są drożne, czy są schody itd.

Na podstawie tych danych można:

- przygotować czytelne „Mapy schronień” dla mieszkańców,
- zaktualizować Karty Gotowości Sąsiedzkiej wsi/ osiedla,
- planować ćwiczenia związane z ewakuacją i ukryciem.

§ Nowe regulacje w zakresie obowiązku udostępniania schronów w razie alarmu.

Co się zmieni? W razie ogłoszenia alarmu właściciel lub zarządca obiektu ma obowiązek udostępnić schron lub inną budowlę ochronną. Dzieje się to na podstawie decyzji organu ochrony ludności.

Co to oznacza dla LGD/NGO? To nowy obszar pracy z właścicielami obiektów: tłumaczenie, na czym polega ich obowiązek, ustalanie prostych procedur (kto ma klucz, kto otwiera, jak szybko zbierają się ludzie).

Możecie:

- współorganizować spotkania informacyjne z gminą i PSP,
- pomagać przygotować krótkie instrukcje dla mieszkańców: gdzie jest najbliższy schron, jak tam dojść, jak się zachowywać w środku (podział ról, wsparcie osób z niepełnosprawnościami).

B) Uprozczone finansowanie i zamówienia

§ Uproszczony tryb zamówień publicznych – kolejna planowana zmiana w OLiOC.

Co zmieni ustawa? Dla robót budowlanych, dostaw lub usług na rzecz ochrony ludności dopuszcza się uproszczone procedury zamówień publicznych. Można brać pod uwagę kryteria społeczne, nie tylko cenę.

Co to oznacza dla LGD/NGO? Gmina i inne organy mogą szybciej kupować sprzęt i usługi niezbędne w kryzysie (np. wyposażenie MDS, magazynów, punktów pomocy).

Wy możecie być:

- dostawcą usług (np. szkoleń, ćwiczeń, edukacji),
- partnerem wskazującym, co realnie jest potrzebne w Waszych społecznościach.

§ Nowość w ustawie: dotacje dla NGO bez trybu ustawy o pożytku publicznym.

Co zmieni ustawa? Umożliwia przyznanie dotacji celowych podmiotom ochrony ludności (w tym NGO) bez stosowania pełnej procedury ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie. Ten tryb stosuje się w razie: klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej, poważnej awarii technicznej. Wymaga to podpisania umowy dotacyjnej (cel, termin, kwota, sposób rozliczenia).

Co to oznacza dla LGD/NGO? Jeśli jesteście włączeni do systemu (porozumienie/ decyzja) i macie jasno określone zadania, gmina lub inny organ ochrony ludności może szybko przekazać Wam środki na konkretne działania (np. organizacja punktu pomocy, zakup wyposażenia, prowadzenie szkoleń).

Warunek: musicie wcześniej zdiagnozować swój potencjał, mieć opracowane propozycje zadań, które możecie wziąć na siebie.

C) Jak NGO i LGD wchodzi do systemu OLiOC?

Ustawa przewiduje formalne włączenie organizacji pozarządowych do systemu ochrony ludności – tak, aby nie działały „obok”, lecz współtworzyły system.

Porozumienia o współpracy – ścieżka podstawowa

Porozumienie to najważniejsze narzędzie współpracy między organem ochrony ludności (np. wójtem, burmistrzem, starostą, wojewodą) a NGO. Jak to wygląda w praktyce?

1. Weryfikacja zdolności organizacji: Organ ochrony ludności (np. wójt) sprawdza, czy Wasza organizacja realnie jest w stanie wykonywać zadania OLiOC: wizja lokalna w siedzibie/miejscu działania, ocena zasobów (ludzie, sprzęt, lokal), gotowość operacyjna (czy jesteście dostępni w kryzysie).
2. Zawartość porozumienia ujęta jest w art. 19 ustawy OLiOC, uzupełniona zapisem w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 marca 2025 r.: Powinno ono określać m.in.:
 - rodzaje usług i zasobów, które zapewniacie (np. magazyn, szkolenia, wsparcie psychologiczne, animacja społeczna),
 - sposób i częstotliwość przekazywania informacji o dostępności zasobów (w tym personelu) do organu ochrony ludności lub stanowiska kierownika PSP,
 - organizację łączności i komunikacji (jak się kontaktujemy w kryzysie),
 - szkolenia dla Waszego personelu (np. w zakresie Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy).

WAŻNE

**Inicjatywa leży po stronie NGO/LGD:
Porozumienie z NGO o zasięgu lokalnym
i regionalnym podpisuje Wojewoda.
Wasz lokalny samorząd ma prawo
zawnioskować o wszczęcie procedury
w sprawie zawarcia porozumienia.**

**To oznacza, że inicjatywa powinna
często wychodzić od Was: zdiagnozujcie
swoją potencjał, przygotujcie propozycję
zadań, zaproście gminę do rozmowy
o porozumieniu.**

**Decyzja administracyjna – ścieżka awaryjna**

W sytuacjach szczególnych organ ochrony ludności może uznać NGO za podmiot ochrony ludności w drodze decyzji administracyjnej i nałożyć na nią określone zadania. Decyzja określa: zakres zadań, sposób finansowania, warunki wykorzystania zasobów.

Z punktu widzenia LGD/NGO lepiej jest wcześniej wejść w system przez porozumienie – z jasnymi zasadami współpracy – niż czekać na decyzje „z góry”.

**3. Rola PSP, OSP i systemu ratowniczego
– gdzie tu miejsce LGD?**

System ratowniczo-gaśniczy (KSRG) opiera się w dużej mierze na zasobach afiliowanych NGO, zwłaszcza osobowych (OSP). Ale ochronę ludności buduje się szerzej – nie tylko wokół pożarów.

PSP i inwentaryzacja

PSP i nadzór budowlany odpowiadają za sprawdzenie istniejących obiektów schronienia na zlecenie wójta/ burmistrza/ starosty/ wojewody. Ewidencji obiektów, które mogą zostać uznane jako MDS dokonuje właściwy organ ochrony ludności na obszarze swojej właściwości miejscowej. Podmioty te mogą korzystać z wiedzy lokalnej społeczności.

Rola LGD/NGO:

- przekazywanie informacji o terenach i infrastrukturze (które budynki mieszkańcy uważają za bezpieczne, gdzie są piwnice, gdzie bywają podtopienia),
- pomaganie w zbieraniu danych przy okazji warsztatów i spotkań,
- angażowanie sołtysów, rad osiedli, OSP.

Ćwiczenia OLIOC

Ćwiczenia służą sprawdzeniu planów i procedur – dopiero wtedy widać, co działa, a co jest tylko „na papierze”. Ustawa zakłada, że ćwiczenia OLIOC mają być organizowane nie rzadziej niż raz w roku.

Jak mogą w nich uczestniczyć LGD/NGO?

- współorganizować scenariusze (np. powódź, blackout, ewakuacja szkoły),

- włączać do ćwiczeń instytucje społeczne i prywatne (szkoły, parafie, firmy),
- zbierać wnioski z perspektywy mieszkańców (co było niezrozumiałe, co budziło lęk).

4. Program OLiOC – plan pięcioletni i możliwości dla NGO

Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej (OLiOC) to: dokument rządowy, podstawa planowania i finansowania działań w całej Polsce, od 2026 r. planuje się wprowadzenie pięcioletniego cyklu (stabilny horyzont dla samorządów i partnerów).

Program zakłada m.in.: przeznaczenie co najmniej 0,3% PKB rocznie na ochronę ludności i OC, w tym 0,15% PKB na zadania związane z OLiOC kierowane do JST i innych podmiotów (w tym NGO).

Na co można przeznaczyć środki (przykładowo): budowa lub adaptacja obiektów magazynowych jako infrastruktury podwójnego wykorzystania (np. magazyn + punkt pomocy), wyposażenie w sprzęt (np. samochody pożarnicze, namioty, agregaty, środki łączności), zakup pomocy szkoleniowych (fantomy, zestawy ćwiczebne, materiały edukacyjne), szkolenie operatorów dronów i systemów antydronowych, szkolenia i warsztaty z gotowości cywilnej, pierwszej pomocy, odporności informacyjnej.

Co z tego wynika dla LGD/ NGO, które stały się podmiotem ochronem ludności?

- warto wpisać swoje działania (edukacja, ćwiczenia, sieci pomocy sąsiedzkiej) w lokalne strategię i LPB,
- dobrze mieć przygotowaną listę projektów, które mogą być finansowane z OLiOC,

im bardziej jesteście formalnie w systemie (porozumienie, udział w ćwiczeniach), tym łatwiej będzie uzasadnić udział w finansowaniu.



Lista działań do wykonania

po przeczytaniu tego rozdziału w zespole LGD:

- Sprawdźcie, kto w gminie odpowiada za ochronę ludności i za kontakt z NGO.
- Oceńcie swój potencjał: w czym jesteśmy najmocniejsi (edukacja, logistyka, wsparcie społeczne)?
- Przygotujcie szkic porozumienia z gminą/powiatem – z konkretnymi zadaniami.
- Nawiążcie kontakt roboczy z PSP i OSP – zaproponujcie wspólne ćwiczenia.
- Zbierzcie informacje o miejscach schronienia w Waszych wsiach/ osiedlach
- Śledźcie ogłoszenia dotyczące Programu OLiOC – na poziomie województwa i kraju.

Lokalne ryzyka, komunikacja i alarmowanie

W obliczu wielkoskalowego kryzysu – czy to powodzi, czy długotrwałego blackoutu – zdolność do szybkiego reagowania zaczyna się na poziomie sąsiedzkim. Centralne systemy alarmowania i ratownictwa mają ograniczoną przepustowość w pierwszych, najbardziej krytycznych godzinach. To na społeczności lokalnej spoczywa odpowiedzialność za identyfikację zagrożeń, skuteczne alarmowanie i wzajemną pomoc.

Celem tego rozdziału jest opisanie kluczowych lokalnych ryzyk oraz dostarczenie praktycznych metod tworzenia i zarządzania alternatywnym systemem komunikacji i alarmowania kryzysowego. Główny nacisk położono na rozwiązania oddolne, które zachowują pełną funkcjonalność w warunkach długotrwałego braku prądu, łączności komórkowej czy wsparcia zewnętrznego.

1. Analiza ryzyk kluczowych dla społeczności lokalnej

Każdy lokalny plan bezpieczeństwa musi rozpocząć się od identyfikacji zagrożeń i oceny ryzyka ich wystąpienia dla danego obszaru. Społeczności wiejskie i małe miasteczka są szczególnie narażone na tzw. „kaskadowe skutki” zdarzeń, gdzie jedno zagrożenie wywołuje serię kolejnych, często znacznie poważniejszych w długiej perspektywie.

Kaskadowy skutek jest zjawiskiem, w którym awaria w jednym sektorze natychmiast prowadzi do awarii w kolejnych, kluczowych dla życia systemach. Dla obszarów wiejskich jest to szczególnie dotkliwe.

Na przykład, długotrwały brak prądu może prowadzić do kaskadowych skutków w trzech obszarach:

- **Woda i kanalizacja:** Zatrzymanie zasilanych pomp i hydroforów skutkuje brakiem wody pitnej i sanitarnej, co w ciągu kilkunastu godzin może prowadzić do poważnych problemów higienicznych i logistycznych.
- **Ogrzewanie:** Wyłączenie sterowników nowoczesnych pieców i pomp ciepła prowadzi do szybkiego wychłodzenia budynków, zwiększając ryzyko zamarznięcia instalacji – kluczowy problem w okresie zimowym.
- **Łączność:** Brak zasilania dla stacji bazowych GSM oraz internetu pozbawia mieszkańców możliwości wezwania pomocy i dostępu do oficjalnych komunikatów.

Kluczowe kategorie ryzyk, które mają największy potencjał do wywołania takich kaskad na terenach wiejskich i w małych miasteczkach:

Blackout: Wielkoskalowa, długotrwała przerwa w dostawie energii elektrycznej. Jest to najbardziej paraliżujące zagrożenie, ponieważ niemal natychmiast prowadzi do zatrzymania pomp wodnych i hydroforów (brak wody pitnej i sanitarnej), wyłączenia nowoczesnych systemów grzewczych oraz całkowitej utraty łączności (brak zasilania stacji bazowych GSM). Wsie i małe miasteczka, często zdane na własne, zasilane elektrycznie ujęcia wody, są szczególnie wrażliwe na ten typ awarii.

Zagrożenia klimatyczne (powódzie, wichury): Zagrożenia o wysokiej częstotliwości w Polsce. Lokalne podtopienia lub gwałtowne wichury mogą fizycznie zniszczyć lub zablokować kluczową infrastrukturę: uszkodzenia linii energetycznych, zerwanie dachów, zamknięcie dróg dojazdowych oraz zniszczenie mostów. W efekcie, całe osiedla lub wsie mogą zostać odizolowane na wiele godzin lub dni, bez możliwości dotarcia służb ratunkowych.

Zatrucie/ brak wody: Woda jest zasobem krytycznym. Ryzyko dotyczy zarówno skażenia (np. w wyniku przelania szamba do studni po powodzi, lub awarii lokalnej sieci wodociągowej), jak i fizycznego braku wody wynikającego z długotrwałej suszy lub, najczęściej, z braku zasilania do pomp (blackout). Na obszarach wiejskich poleganie na niezabezpieczonych studniach może szybko prowadzić do rozprzestrzeniania się chorób.

Cyberataki Choć pozornie abstrakcyjne dla małych społeczności, udane cyberataki mogą sparaliżować infrastrukturę krytyczną zarządzaną przez samorząd (urzędy gminy, lokalne wodociągi). Ataki te mogą uniemożliwić np. awaryjną pracę wodociągów, komunikację kryzysową urzędu gminy ze służbami. Skutkuje to dezorientowaniem ludności i brakiem oficjalnego kanału informacji.

Konflikty zbrojne i stany nadzwyczajne Tego typu ryzyka wprowadzają konieczność długotrwałego funkcjonowania w izolacji i samowystarczalności. Wymagają one przygotowania się na konieczność zaciemnienia, drastyczne ograniczenia w przemieszczaniu się, długotrwały brak dostaw oraz wsparcie w ewakuacji osób niezmotywowanych lub najbardziej wrażliwych. Z racji mniejszej gęstości zaludnienia, wsparcie służb może dotrzeć ze znacznym opóźnieniem.

2. System alarmowania w warunkach braku prądu i telefonii komórkowej

Największym wyzwaniem w kryzysie jest komunikacja, gdy zawodzi łączność masowa. Lokalne zarządzanie w kryzysie musi przewidywać system oparty na prostocie, posiadaniu dodatkowych, alternatywnych sposobów komunikacji offline oraz zasobach dostępnych w każdej wsi.

Lokalne sygnały dźwiękowe: Jest to pierwotny system alarmowania, niezależny od zasilania, a jego zrozumienie należy regularnie powtarzać na spotkaniach społeczności.



Syrena ręczna: Sygnał alarmowania o zagrożeniu natychmiastowym (np. przerwanie wału, duży pożar). Wskazuje on na konieczność bezwzględnego podjęcia działań ochronnych lub ewakuacyjnych.



Megafony: Nadawanie sygnału alarmowego w formie komunikatu głosowego – „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (np. powódź, pożar, zagrożenie chemiczne) dla (nazwa obszaru)”.



Dzwony: Mogą zostać uruchomione w innym czasie niż niedziele czy święta. Emitują długie, rytmiczne, głębokie dźwięki.

Potencjalne punkty kontaktowe i informacyjne: Są to z góry ustalone, fizyczne miejsca, gdzie w kryzysie zawsze znajdzie się informacja, osoba kontaktowa lub pomoc. Powinny mieć zapewnione awaryjne zasilanie (np. agregat, zapas drewna/ opału) oraz środki łączności offline.

Przykłady:



OSP: Centralny punkt koordynacji pomocy i łączności radiowej (jeśli jest). Powinna być wyposażona w mapę rejonu i kontakty do liderów wydrukowane na papierze.



Szkoły/ świetlice: Potencjalne „punkty ciepła” lub punkty zbiórki ewakuacyjnej. W przypadku braku prądu, mogą pełnić funkcję punktów dystrybucji komunikatów (tablica ogłoszeń).



Parafie: Ze względu na stałą obecność osób i często posiadany generator oraz naturalną siłę oddziaływania społecznego.



Tablice sołeckie/ gminne: Używane do wywieszania aktualnych, drukowanych komunikatów. Należy wskazać, kto jest odpowiedzialny za ich aktualizację.



NGO/LGD: Ze względu na działalność społeczną, posiadany sprzęt, lokal oraz naturalną siłę oddziaływania społecznego.

„Łańcuch sąsiedzki”

– system powiadamiania offline

Jest to kluczowy system oddolnej komunikacji. Polega na podzieleniu społeczności na małe, zarządzalne sektory (np. 10-15 domów) i wyznaczeniu lidera sektora (kontaktowego). Informacja przekazywana jest liniowo i musi być krótka, zwięzła i bez zbędnych emocji:



Główny koordynator (np. sołtys/ komendant OSP) otrzymuje sygnał od wójta/ burmistrza jako organu ochrony ludności na szczeblu gminy, a następnie powiadamia liderów sektorów - bezpośrednio/ przez radio.



Lider sektora biegnie do sąsiadów ze swojego sektora i informuje ich o zagrożeniu. Ma obowiązek sprawdzić, czy wszyscy są bezpieczni.



Sąsiedzi mają obowiązek potwierdzić odbiór informacji liderowi sektora i przygotować się do działania/ ewakuacji. Jeśli są na końcu linii, muszą upewnić się, że osoby wrażliwe w ich bezpośrednim sąsiedztwie zostały poinformowane.

Kluczowe jest przetestowanie tego systemu! Nie wystarczy stworzyć schemat, trzeba go regularnie ćwiczyć, aby w kryzysie działał automatycznie.

System wizualny – Kartkowy: Przy braku łączności technicznej, postaraj się zapewnić wdrożenie prostego systemu sygnalizacji w oknach, wzorowanego na rozwiązaniach skandynawskich. System ten pozwala sąsiadom na szybką ocenę sytuacji bez konieczności wchodzenia do każdego domu.



BIAŁA kartka/ materiał:

Potrzebna ewakuacja



CZERWONA kartka/ materiał:

Potrzebna pomoc medyczna



NIEBIESKA kartka/ materiał:

Potrzebna woda i żywność

Pamiętaj: System ten nie jest doskonały. Upewnij się, że osoby wyznaczone do kontaktu z osobami samotnymi i przy tym wymagającymi szczególnego wsparcia, będą się z nimi częściej kontaktować, pomimo sygnalizacji, że „wszystko w porządku”. Osoby zależne mogą potrzebować wsparcia psychicznego, innej pomocy lub nie będą mogły zasygnalizować potrzeby pomocy np. w wyniku upadku.

Co powinna wiedzieć organizacja?

Stawianie na prostotę: Najlepszy plan to ten, który działa przy braku prądu, wody i telefonu. Postaw na prostą komunikację dźwiękową i fizyczną.

Łańcuch sąsiedzki: Musi być przeciwiczony i musi mieć zdefiniowane sektory oraz konkretnych, wyznaczonych liderów.

Łączność: Twoja rola to być ogniwem łączącym formalne systemy państwowe z oddolnymi systemami i z mieszkańcami.



3. Organizacja pomocy sąsiedzkiej i włączanie grup wrażliwych

Oddolna organizacja pomocy sąsiedzkiej to pierwszy i często jedyny skuteczny środek zaradczy w krytycznych, początkowych fazach kryzysu. Zapewnienie bezpieczeństwa to skoordynowany wysiłek, wymagający wcześniejszego przygotowania. W praktyce oznacza to tworzenie procedur, komunikatów i działań, które uwzględniają różnorodne potrzeby mieszkańców, w tym osób z niepełnosprawnościami, których potrzeby w sytuacjach kryzysowych ujawniają się szczególnie mocno, wymagając od lokalnych liderów i sąsiadów specyficznego podejścia. Warto skorzystać z różnorodnych narzędzi wspomagających działania pomocowe dla osób wrażliwych.

Karty Komunikacyjne (Karta ICE): To proste narzędzie ułatwiające porozumiewanie się z osobami, które w sytuacjach stresowych, kryzysowych lub z powodu niepełnosprawności mają trudności z mówieniem, słyszeniem lub rozumieniem komunikatów. Karty przygotowywane są przez osoby ze specjalnymi potrzebami lub ich opiekunów. Zawierają one zestaw podstawowych informacji i piktogramów, które pozwalają szybko przekazać potrzeby, emocje i stan zdrowia. Najczęściej mają format kieszeniowy, są laminowane i odporne na warunki terenowe, co czyni je idealnym wyposażeniem dla służb pomocniczych.

Zapewnij szkolenie dla osób opiekujących się podopiecznymi wymagającymi szczególnego wsparcia, tak by umiały przygotować Karty Komunikacyjne dla swoich podopiecznych.

Wzór Karty komunikacyjnej – [załącznik nr 1](#)

Rejestr osób wrażliwych: Kluczowe narzędzie do planowania pomocy i ewakuacji osobom ze specjalnymi potrzebami. Cel: Umożliwienie liderom i służbom ratunkowym precyzyjnego i szybkiego działania. Dzięki Rejestrowi, zamiast szukać potrzebujących, można od razu skierować pomoc tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Jak prowadzić – kluczowe zasady:

- **Poufność:** Rejestr musi być traktowany jako poufny dokument. Powinien być utrzymywany w formie fizycznej (wydrukowanej) przez wyznaczony zespół reagowania kryzysowego (sołtys, prezes OSP, opiekun sąsiedzki), z ograniczonym dostępem. Wymagana jest zgoda na udostępnienie danych osobowych i wrażliwych ([wzór – załącznik nr 2](#)).
- **Aktualizacja:** Należy go aktualizować co najmniej dwa razy w roku, weryfikując potrzeby (np. zmianę leków, opiekunów, adresu).
- **Zakres:** Powinien zawierać: imię, nazwisko, dokładny adres, dane kontaktowe, stan zdrowia/typ wrażliwości (np. niewidomy, tlenoterapia, na stałe w łóżku), kontakt do opiekuna oraz listę kluczowego sprzętu medycznego zależnego od prądu (np. koncentrator).

Wzór Rejestru osób wrażliwych – [załącznik nr 3](#)

Karty komunikacyjne (Karta ICE) i plecak seniora:

Zapewnij szkolenie dla osób opiekujących się podopiecznymi wymagającymi szczególnego wsparcia, tak by umiały przygotować karty ICE i plecak ewakuacyjny dla swoich podopiecznych.

KARTA ICE (In Case of Emergency) / Karta Informacji w Nagłym Wypadku:

Cel: Umożliwienie ratownikom, służbom lub sąsiadom natychmiastowego dostępu do kluczowych informacji medycznych i kontaktowych, co skraca czas interwencji.

Zawartość: Wzór – [załącznik nr 4](#).

Gdzie przechowywać: W portfelu (w zewnętrznej przegrodzie, aby była widoczna) oraz w stałym, łatwo dostępnym miejscu w domu (np. na lodówce lub przy łóżku).

Przykład dobrej praktyki

Finlandia: W fińskich gminach, w ramach lokalnych planów obrony cywilnej, OSP oraz organizacje pozarządowe cyklicznie odwiedzają domy osób samotnych i starszych. Nie tylko sprawdzają ich stan, ale i pomagają w utrzymaniu małych zapasów (woda, latarki, leki) oraz uczą, jak uruchomić proste, awaryjne radio na baterie. Mają mapę z kolorowymi oznaczeniami: zielony (niezależny), żółty (wymaga okresowego wsparcia), czerwony (wymaga natychmiastowej interwencji w kryzysie).

PLECAK ewakuacyjny seniora (zestaw na 72 godziny):

Cel: Zabezpieczenie podstawowych potrzeb osoby zależnej na wypadek nagłej ewakuacji lub całkowitej izolacji w domu. Jest to zestaw krytyczny, dostosowany do indywidualnych potrzeb, a nie ogólny plecak ucieczkowy.

Zawartość (dobierana indywidualnie):



Leki: Zapas leków na minimum 7 dni, najlepiej w oryginalnych opakowaniach i z instrukcją dawkowania (kopia z Karty ICE).



Kopia dokumentacji medycznej: najważniejsze wypisy ze szpitala, ostatnie wyniki badań.



Okulary zapasowe: osoba z dużą wadą wzroku traci samodzielność bez okularów.



Aparat słuchowy: zapasowe baterie (kluczowe dla komunikacji w chaosie i w punkcie zbiórki).



Dokumenty: kopia dowodu osobistego, książeczki zdrowia, karty ubezpieczenia.



Inne kluczowe przedmioty: inhalator, glukometr z paskami, protezy (zębowe, kończyn).



Podstawowe wyposażenie: woda, batony energetyczne, latarka, gwizdek, koc NRC.

4. System Bezpiecznej Łączności Państwowej (SBŁP) i sieci radiowe

W długofalowej strategii komunikacji kryzysowej niezbędne jest wykorzystanie nowoczesnych systemów. **System Bezpiecznej Łączności Państwowej (SBŁP)** ma na celu zapewnienie łączności dla podmiotów kluczowych dla bezpieczeństwa (policja, wojsko, służby ratunkowe, administracja).

Rola LGD/NGO: Chociaż bezpośrednie korzystanie z SBŁP jest zarezerwowane dla administracji i służb, LGD i NGO powinny:

- **Nawiązać kontakt z jednostką gminną:** Zrozumieć, jak burmistrz/ wójt planuje wykorzystywać SBŁP do komunikacji z OSP (np. poprzez wydzielone terminale, czy punkty kontaktowe).
- **Sieci radiowe (krótkofalowcy):** Krótkofalarstwo to system, który działa niezależnie od publicznej infrastruktury telekomunikacyjnej. Należy nawiązać kontakt z lokalnymi klubami krótkofalowców i włączyć ich w strukturę komunikacji kryzysowej jako awaryjny kanał komunikacji międzysesyjnej. Mogą oni stanowić pomost między władzami gminnymi a sołtysami i lokalnymi sztabami.



Lista działań do wykonania

1. Zorganizuj spotkanie z mieszkańcami, aby zdiagnozować 3 najpoważniejsze lokalne ryzyka.
2. Zainicjuj stworzenie „łańcucha sąsiedzkiego”: wybierz i przeszkol liderów (1 lider na maksymalnie 15 gospodarstw domowych).
3. Zidentyfikuj 3 lokalne, awaryjne punkty kontaktowe i sprawdź ich możliwość zasilania (agregat, piec).
4. Nawiąż kontakt z lokalnym kołem krótkofalowców (jeśli istnieje) lub osobami posiadającymi proste radiotelefony i włącz ich w plan komunikacji.
5. Przećwicz łańcuch sąsiedzki w skali sektora (np. poprzez prosty test telefonów komórkowych, a następnie test powiadomienia fizycznego).
6. Przygotuj prosty wzór komunikatu (szablon kartki) do wywieszania na tablicach sołeckich w warunkach blackoutu.

Pytania do refleksji

Rozejrzyj się w myślach po swojej najbliższej okolicy – przypomnij sobie 5 najbliższych domów. A teraz spróbuj odpowiedzieć na te trzy proste pytania:

1. Czy znasz imiona i nazwiska sąsiadów z tych 5 domów?
2. Czy wiesz, który z tych domów ma kominek lub inny piec, który działa bez prądu?
3. W jakim miejscu na Twojej ulicy lub w Twojej wsi powiesiłbyś aktualny, oficjalny komunikat na kartce papieru, aby dotarł do jak największej liczby osób?

Budowanie Lokalnych Planów Bezpieczeństwa: Fundament Odporności Społecznej

Celem rozdziału jest wyposażenie LGD i organizacji pozarządowych w wiedzę i narzędzia niezbędne do zainicjowania i stworzenia Lokalnego Planu Bezpieczeństwa (LPB). Rozdział zawiera schemat oddolnego działania, które uczyni ich społeczność bardziej przygotowaną na sytuacje kryzysowe, zgodnie z nowymi wymogami ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej.

Lokalny Plan Bezpieczeństwa to nie jest kolejny biurokratyczny dokument, lecz żywy instrument budowania kapitału społecznego i praktycznej gotowości na poziomie sołectwa lub małej miejscowości. Nowa Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej kładzie nacisk na oddolne inicjatywy, uznając, że najszybsza i najskuteczniejsza pomoc w pierwszych krytycznych godzinach pochodzi od sąsiadów i lokalnych liderów.

1. Kluczowe filary Lokalnego Planu Bezpieczeństwa

1) Identyfikacja lokalnych ryzyk/potrzeb – Zamiast opierać się na ogólnych scenariuszach zagrożeń, Lokalny Plan Bezpieczeństwa musi koncentrować się na specyfice danej wsi lub miejscowości. Identyfikacja ryzyka to proces, w którym patrzymy na naszą okolicę oczami planisty kryzysowego. Obejmuje to:

- **Zagrożenia hydrologiczne i meteorologiczne:**

Powódź: Należy precyzyjnie ustalić, które gospodarstwa leżą w strefie zalewowej. Kiedy (przy jakim poziomie rzeki/potoku)

woda osiąga krytyczny poziom i jakie są lokalne punkty zapalne (np. wąskie mostki, które łatwo się zatykają)?

Silne wiatry/nawałnice: Które drogi są najbardziej narażone na blokadę przez powalone drzewa? Gdzie w okolicy są stare, duże drzewostany zagrażające liniom energetycznym lub budynkom?

Ekstremalne upały/susza: Gdzie leży lokalne ujęcie wody? Kto w upalne dni jest najbardziej narażony (osoby starsze, przewlekłe chore) i wymaga stałej kontroli? Jakie jest ryzyko pożaru w pobliskim lesie?

- **Zagrożenia technologiczne i infrastrukturalne:**

Przerwy w dostawach mediów: Gdzie przebiega główna linia energetyczna? Jakie są lokalizacje kluczowe dla życia społeczności (ujęcie wody, stacja transformatorowa, kotłownia)? Jakie są skutki długotrwałej (ponad 72h) awarii prądu w okresie zimy?

Skażenia: Czy w pobliżu przebiega droga krajowa/linia kolejowa, którą transportowane są materiały niebezpieczne (gaz, chemikalia)? Czy w sąsiedztwie działają zakłady przemysłowe, które mogą stanowić źródło skażenia?

Komunikacja: Czy w miejscowości są strefy bez zasięgu sieci komórkowej? W jaki sposób będzie prowadzona komunikacja, gdy zawiedzie telefon?

- **Zagrożenia społeczne i niemilitarne:**

Duża akcja poszukiwawcza: Czy w okolicy są rozległe lasy lub tereny trudno dostępne? Kto ma drony lub quady, które mogą pomóc w poszukiwaniach?

Duża ilość uchodźców/ewakuowanych: Czy są miejsca (świetlica, sala gimnastyczna), które mogą szybko przyjąć dużą grupę osób i kto zapewni im pierwsze posiłki oraz koce?

- **Osoby ze szczególnymi potrzebami:**

Osoby wrażliwe: Precyzyjna identyfikacja osób wymagających specjalnej pomocy w czasie ewakuacji: osoby z problemami ruchowymi (leżące, na wózkach), słabowidzące/niewidome, głuchonieme, z problemami poznawczymi lub przewlekłe chore wymagające stałego zasilania urządzeń medycznych (np. koncentrator tlenu).

2) Karta Zasobów Lokalnych – Stworzenie inwentarza zasobów to proces, w którym przechodzimy od zagrożeń do możliwości. Zasoby to nie tylko sprzęt, ale przede wszystkim ludzie, wiedza i zapasy dostępne na miejscu, które mogą być uruchomione w ciągu pierwszej godziny kryzysu.

- **Zasoby techniczne i sprzętowe:**

Sprzęt ciężki i transport: Kto posiada koparki, ciągniki, ładowarki, samochody terenowe 4x4, wywrotki lub cysterny? Kluczowe jest poznanie ich lokalizacji, właściciela i warunków udostępnienia (czy właściciel musi je obsługiwać?).

Zasilanie i oświetlenie: Wyróżnijcie wszystkie agregaty prądotwórcze (szczególnie te o mocy >5kW), pompy (szlamowe, do wody czystej), oraz latarki i maszty oświetleniowe.

Narzędzia ratownicze: Kto ma piły motorowe, liny, dużą ilość plandek, worki na piasek?

Sprzęt wspierający: Wskazanie, gdzie są lądowiska i miejsca dogodnego lądowania dla śmigłowców LPR (np. boiska sportowe i szkolne posiadające co najmniej jedną drogę dojazdową, wokół których nie ma przeszkód terenowych o wysokości powyżej 15 m w odległości mniejszej niż 130 m), dostęp do ramp, przenośnych krzeseł do transportu po schodach (schodolazów) oraz samochodów z windą.

- **Zasoby ludzkie i kompetencyjne:**

Ratownictwo i medycyna: Lista osób z uprawnieniami ratownika medycznego, pielęgniarki, lekarza. Kto przeszedł szkolenie z pierwszej pomocy (w tym defibrylator AED)?

Umiejętności techniczne: Kto jest mechanikiem samochodowym, elektrykiem, hydraulikiem, budowlancem? Kto zna lokalną sieć wodociągową lub ma wiedzę o starych mapach i studniach?

Komunikacja i zarządzanie: Krótkofalowcy, osoby biegle posługujące się radiotelefonami, liderzy (organizacja posiłków), sołtysi (łącznicy z gminą).

Wsparcie indywidualne: Lista przeszkolonych sąsiadów-wolontariuszy (opiekunowie osób starszych, osób z niepełnosprawnościami), którzy są w stanie pomóc konkretnej osobie wrażliwej w ewakuacji.

- **Schronienia i zapasy:**

Lokalizacja świetlic, remiz, kościołów – miejsc, które mogą służyć jako tymczasowe MDS lub punkty wydawania pomocy.

3) Sieć partnerów – Lokalny Plan Bezpieczeństwa jest silny tylko wtedy, gdy tworzy go cała społeczność. Identyfikacja, angażowanie i utrzymywanie relacji z ludźmi mającymi autorytet i realne możliwości działania to podstawa.

- **Kluczowi liderzy:** Należy zidentyfikować osoby, które cieszą się największym zaufaniem mieszkańców. Są to najczęściej: sołtys (naturalny łącznik z gminą), ksiądz (źródło informacji i wsparcia moralnego), dyrektor szkoły (zarządzanie dużym budynkiem, miejsce zbiórki), prezes/komendant OSP (reagowanie techniczne) oraz liderzy organizacji pozarządowych (organizacja logistyki, żywienia i opieki nad dziećmi).

- **Włączenie OSP:** Ochotnicza Straż Pożarna jest naturalnym elementem LPB. Ich członkowie są **trzonem** zespołu planującego i wykonującego, posiadają sprzęt, przeszkolenie i system alarmowania. Plan musi jasno określać, jakie zasoby OSP są dostępne w LPB, nawet te nieoficjalne (np. prywatne piły motorowe członków).
- **Angażowanie mieszkańców (bez straszenia):** Konieczna jest komunikacja, że Plan to troska, odpowiedzialność i budowanie wspólnoty. Należy włączać lokalnych przedsiębiorców (właściciele sklepów, firmy budowlane) jako partnerów strategicznych, którzy mogą udostępnić logistykę, paliwo lub sprzęt. To partnerzy formalni i nieformalni tworzą odporność.

2. Współpraca z samorządami

1) Miejsca Doraźnego Schronienia i ukrycia

Zgodnie z Ustawą o ochronie ludności i obronie cywilnej, to samorządy gminne i służby (PSP) odpowiadają za ewidencjonowanie Miejsc Doraźnego Schronienia (MDS) oraz budowli ochronnych (ukryć). Rolą NGO jest wspieranie tego procesu i weryfikacja lokalna.

- **Identyfikacja lokalnych MDS:** Współpracujcie z urzędem gminy w celu wskazania budynków w najbliższej okolicy, które mogą pełnić funkcję MDS (np. betonowe piwnice szkół, świetlice z żelbetowym stropem, parkingi podziemne).
- **Weryfikacja dostępności:** Zgłaszajcie gminie i PSP, jeśli MDS są niedostępne, zalane lub wymagają minimalnego dostosowania. Należy sprawdzić, czy do MDS prowadzą podjazdy/rampy dla wózków inwalidzkich i czy są dostępne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami.

- **Wypożyczenie:** Opracujcie plan minimalnego wyposażenia MDS (woda pitna, podstawowe narzędzia, latarki, koce) w oparciu o lokalne zasoby, a nie o budżet gminy.
- **Włączenie do planów gminnych:** Wszystkie informacje o MDS i ukryciach muszą znaleźć się w gminnym planie zarządzania kryzysowego. Lokalna NGO może być źródłem tych danych dla gminy.

2) Formalne włączenie LPB

Aby Lokalny Plan Bezpieczeństwa miał moc prawną, wójt/burmistrz musi wydać zarządzenie w sprawie zatwierdzenia takiego planu.

Status prawny NGO/LGD: Podpiszcie Porozumienie o współpracy w zakresie zarządzania kryzysowego z wójtem/burmistrzem.

Formalizacja LPB: Przygotowany przez Was Plan powinien zostać przedłożony wójtowi/burmistrzowi i zaproponowany do zatwierdzenia

Utrzymanie aktualności: Raz w roku (np. po zebraniu wiejskim), LPB musi być aktualizowany, a dane o zasobach weryfikowane.



Co powinna wiedzieć organizacja?

Zasada 72 godzin: Lokalna społeczność musi być zdolna do samodzielnego przetrwania i niesienia pomocy przez pierwsze 72 godziny kryzysu. LPB jest planem na te pierwsze godziny, zanim dotrze pomoc państwowa.



Co powinna wiedzieć organizacja?

Współpraca: To wójt/burmistrz odpowiada za zarządzanie kryzysowe w gminie. Zawsze współpracuj, nie działaj wbrew. Zawsze proś o formalne włączenie Waszych danych do ich planu.

Komunikacja jest łagodzeniem: Budowanie świadomości bez straszenia polega na akcentowaniu współpracy, kompetencji i wspólnoty, a nie na opisywaniu scenariuszy zagłady.

3. Klucz do wdrożenia

Plan, który nie jest ćwiczony, nie jest planem. Prawdziwa wartość Lokalnego Planu Bezpieczeństwa ujawnia się w momencie, gdy każdy mieszkaniec wie, co ma robić. Te elementy są niezbędne, aby Plan działał pod presją czasu.

1) Komunikacja:

Plan musi zakładać, że pierwotne kanały komunikacji (sieć komórkowa, internet) mogą zawieść. Należy zdefiniować hierarchię i metody alternatywnego kontaktu.

- **Kto:** Wskazanie konkretnych osób (np. sołtys, prezes OSP, lider NGO) odpowiedzialnych za przekazanie informacji w górę (do gminy) i w dół (do mieszkańców).
- **Kanały komunikacji alternatywnej** (niezależne od zasilania sieciowego): radiotelefony, syreny OSP, samochód z megafo-
nem (do bezpośredniego alarmowania w terenie), oraz prosta

komunikacja osobista (wyznaczone osoby pukające do drzwi w strefach bez zasięgu). Należy pamiętać o komunikatach dla osób słabosłyszących – SMS i wizualne sygnały OSP (migające światła), oraz dla słabowidzących – wyraźne komunikaty głosowe i pomoc opiekuna sąsiedzkiego.

- **Reguła SMS:** W czasie przeciążenia sieci, SMS-y mają większą szansę dotrzeć niż połączenia głosowe – należy promować wśród mieszkańców pisanie wiadomości zamiast dzwonienia.
- **Jednolity komunikat:** Wszystkie komunikaty muszą być krótkie, jasne i zawierać konkretne instrukcje działania (Kiedy? Gdzie? Co zrobić?). Należy unikać ogólników.

2) Przełamywanie strachu:

Regularne, nawet proste, ćwiczenia to najlepsza droga do utrwalenia procedur, budowania odporności, a tym samym przełamywania strachu wśród mieszkańców.

- **Ćwiczenia „stolikowe”:** Warto organizować spotkania liderów celem przećwiczenia krok po kroku scenariuszy kryzysowych (np. „W nocy zerwał się wiatr, prąd padł w całej wsi, jak uruchamiamy Plan?”). Pozwala to na szybką identyfikację luk w Planie bez kosztów.
- **Ćwiczenia praktyczne:** Raz w roku przeprowadźcie prostą symulację:

Test zbiórki: Niespodziewany sygnał (np. telefoniczny SMS do liderów) wywołujący zbiórkę np. w Miejscu Doraźnego Schronienia (MDS) z „plecakami awaryjnymi”.

Test inkluzywności: W trakcie testu zbiórki, zasymulujcie konieczność ewakuacji osoby na wózku inwalidzkim lub osoby leżącej (np. używając fantomu lub wyznaczonego wolontariusza) do MDS. Sprawdźcie czas reakcji i dostępność tras.

Test zasobów: Ćwiczenie szybkiego uruchomienia agregatu prądotwórczego w świetlicy lub rozstawienia kuchni polowej przez KGW.

- **Włączenie szkoły:** Ćwiczenia ewakuacyjne w szkole to naturalny element LPB. Należy je skoordynować z lokalnymi liderami OSP, aby dzieci i rodzice wiedzieli, że Plan obejmuje placówki edukacyjne.

3) Edukacja:

LPB musi być zrozumiały nie tylko dla liderów, ale dla każdego. Aby przygotować lokalną społeczność na kryzysy, warto systematycznie podejmować działania edukacyjne, na przykład:

- Używać tematu plecaka awaryjnego jako bramy do rozmowy o bezpieczeństwie. Jest to prosty i namacalny element, który zachęca do samodzielnego przygotowania.
- Organizować krótkie, nieformalne szkolenia (np. po zebraniu wiejskim, festynie) skupione na jednej umiejętności: pierwsza pomoc i obsługa AED, użycie gaśnicy (pokaz OSP), zabezpieczenie domu (np. przed podtopieniem, włamaniem w czasie ewakuacji).
- Stosować materiały wizualne, takie jak ulotki, plakaty czy Kartę Sąsiedzkiej Gotowości i umieścić je w widocznych miejscach – sklepy, przystanki, tablice ogłoszeń.

4) Karta Sąsiedzkiej Gotowości

Wizualna forma Lokalnego Planu Bezpieczeństwa – do rozdania mieszkańcom. Taki plakat lub ulotka powinna zawierać informacje w prostej, przystępnej formie (w tym piktogramy). Może zawierać następujące sekcje, w oparciu o kluczowe zasady:

Sekcja I: SYGNAŁY I ZASADY ALARMOWE

- Wyróżnione telefony alarmowe (112, Pogotowie Energetyczne/Gazowe).
- Opis sygnałów alarmowych (np. 3-minutowy modulowany dźwięk to OGŁOSZENIE ALARMU).
- Podstawowe zasady: ZACHOWAJ SPOKÓJ, WŁĄCZ RADIO (z podaniem lokalnej stacji), STOSUJ SIĘ DO POLECEŃ SŁUŻB/SOŁTYSA.

Sekcja II: MIEJSCA ZBIÓRKI I SCHRONIENIA

- Wskazanie lokalnego Miejsca Doraźnego Schronienia (MDS), np. „piwnica Szkoły Podstawowej przy ul. Słonecznej 5”.
- Wskazanie głównego miejsca zbiórki do ewakuacji (np. parking przy remizie OSP).
- Wskazanie dostępności: Dodatkowa informacja wizualna: czy MDS posiada podjazd dla wózków (np. ikonka wózka inwalidzkiego).

Sekcja III: KROKI KRYZYSOWE

- Prosta instrukcja „Co robić w 5 krokach?” w przypadku najczęstszego ryzyka (np. pożar lub powódź).
- Checklista „Plecaka ewakuacyjnego”

Sekcja IV: LOKALNI LIDERZY

- Imię i nazwisko sołtysa i prezesa/komendanta OSP z numerami telefonów. Podkreślenie: „To do nich dzwonisz w pierwszej kolejności, gdy nie możesz skontaktować się z 112 lub gdy potrzebujesz wsparcia sąsiedzkiego.” Dodatkowe miejsce na wpisane ważnych telefonów.

Przykładowa Karta Sąsiedzkiej Gotowości – [Załącznik nr 5](#)



Osoby wrażliwe

Sąsiedzi jako pierwszy ratunek: W LPB, wsparcie osób z niepełnosprawnościami lub przewlekłe chorych musi opierać się na systemie wsparcia sąsiedzkiego.

Dostęp do informacji: Zawsze dostosowujcie komunikaty: używajcie dużej czcionki na plakatach, prostego języka, oraz uwzględniajcie alternatywne metody przekazywania alarmu (np. przekazy wizualne dla osób niesłyszących, bezpośrednia wizyta wyznaczonego opiekuna).

4. Scenariusz wdrożeniowy LPB krok po kroku

Poniższy scenariusz to plan działania krok po kroku, który ma na celu zainicjowanie, zbudowanie i formalne włączenie Lokalnego Planu Bezpieczeństwa do struktur gminnych.

Krok 1: Spotkanie inicjujące liderów i sąsiadów – To spotkanie służy przełamaniu lodów, zbudowaniu zaufania i uświadomieniu sobie potęgi lokalnych zasobów.

Przebieg spotkania:



15
minut

Wprowadzenie: Pytanie otwierające: „Jakie jest nasze najgorsze wspomnienie związane z pogodą/awarią w naszej wsi?” (od strachu do doświadczenia). Jasne stwierdzenie celu: „Nie planujemy strachu, planujemy sąsiedzką pomoc.”



30
minut

Identyfikacja zasobów: Uczestnicy krótko się przedstawiają, odpowiadając na pytanie: „Jaki jest mój unikalny zasób, który mogę zaoferować w kryzysie?” (np. „Jestem Jan, mam koparkę, znam sieć wodociagową”, „Jestem Ewa z KGW, umiem ugotować obiad dla 50 osób”).



20
minut

Ustalenie najważniejszych lokalnych zagrożeń oraz wstępna identyfikacja osób wrażliwych: Uczestnicy wspólnie identyfikują najważniejsze ryzyka i potrzeby mieszkańców. Na tym skupi się LPB. Wstępne wskazanie potrzeb osób wrażliwych.



25
minut

Ustalenie pierwszych kroków informacyjnych: Opracowanie kluczowych informacji dla mieszkańców. Ustalenie, co ma znaleźć się w Karcie Sąsiedzkiej Gotowości (np. telefon do sołtysa, miejsce MDS, sygnał alarmowy). Wyznaczenie potencjalnych opiekunów sąsiedzkich.



10
minut

Wyznaczenie zadań i dalszych działań: Wybranie osoby odpowiedzialnej za opracowanie graficzne Karty Sąsiedzkiej Gotowości. Zaplanowanie druku i dystrybucji Karty wśród mieszkańców.

Krok 2: Działania w terenie i konsultacje – Celem jest dystrybucja Kart Sąsiedzkiej Gotowości i zebranie brakujących danych bezpośrednio od mieszkańców, zwłaszcza tych starszych i mieszkających na uboczu.

Przekazywanie Karty:

- **Wykorzystaj liderów:** Wyznaczone osoby (np. sołtys, członkowie OSP, NGO, wolontariusze) roznoszą Kartę Sąsiedzkiej Gotowości do każdego domu.
- **Rozmowy z mieszkańcami:** To najważniejszy element. Liderzy prowadzą krótkie rozmowy, pytając: „Czy ta karta jest dla Pani/Pana zrozumiała? Czy ma Pan/Pani w domu agregat, pompę albo może zaoferować inną pomoc?”. Celem jest zachęcenie do wpisania się do Karty Zasobów Lokalnych. Należy zapytać o specjalne potrzeby sąsiadów w przypadku awarii (np. czy ktoś musi mieć stale podłączony sprzęt medyczny).
- **Miejsca publiczne:** Umieść duży plakat LPB w widocznych miejscach (np. wiejskie tablice, sklep, kościół, świetlica).

Gromadzenie danych:

- Liderzy zbierają informację zwrotną: co mieszkańcy uznali za najważniejsze ryzyko, kto zgłosił nowy zasób.
- Uzupełnienie Karty Zasobów Lokalnych (wzór – [załącznik nr 6](#)) o zebrane informacje i sprawdzenie dostępności kluczowych partnerów w Matrycy Partnerów (wzór – [załącznik nr 7](#)). Weryfikacja listy osób wrażliwych, które wyraziły zgodę na sąsiedzkie wsparcie.



Ważne

Wszelkie rejestry, które zamierzamy prowadzić, wymagają zgody na udostępnianie danych osobowych i wrażliwych – Formularz zgody RODO – [załącznik nr 2](#)

Krok 3: Spotkanie konsultacyjne liderów i sąsiadów oraz planowanie działań edukacyjnych

To spotkanie służy omówieniu wyników z terenu i uszczegółowieniu planu.

Wnioski z terenu:

- Co mieszkańcy wiedzą/czego nie wiedzą? Jakie zasoby udało się zidentyfikować?
- Weryfikacja: Wstępne mapowanie ryzyk – zaznaczenie na mapie wsi, które domy są najbardziej zagrożone (np. powodzią) i które osoby są najbardziej wrażliwe (chorzy, starsi, samotni). Weryfikacja tras do MDS pod kątem dostępności (rampy, schody).

Dopracowanie planów i formularzy:

- Uzupełnienie Karty Zasobów Lokalnych – weryfikacja danych technicznych (np. moc agregatu).
- Dopracowanie Tabeli Komunikacji Kryzysowej – kto kogo powiadamia, gdy padnie telefon (wzór – [załącznik nr 8](#)).

- Ustalenie lokalizacji MDS oraz sprawdzenie ich dostępności w kontakcie z dyrektorem szkoły lub administratorem świetlicy. Ustalenie, które MDS są w pełni dostępne dla osób z ograniczoną mobilnością.

Planowanie działań edukacyjnych:

- Tematy: Wybór 2-3 kluczowych tematów edukacyjnych na najbliższe miesiące, np. „Budowa plecaka awaryjnego”, „Dezinformacja w internecie”, „Transport poszkodowanych i osób wrażliwych”.
- Format: Ustalenie, w jakiej formie będą prowadzone szkolenia (piknik rodzinny, zebranie wiejskie, warsztaty w świetlicy).

Krok 4: Organizacja działań edukacyjnych i promocyjnych

Aby LPB był realny, musi być obecny w świadomości mieszkańców. Budowanie odporności społecznej jest procesem, opartym o działania edukacyjne i promocję.

Realizacja spotkań edukacyjnych:

- **Praktyczne szkolenia:** Zorganizowanie pierwszego spotkania edukacyjnego – na przykład pokaz pierwszej pomocy prowadzony przez ratownika z OSP lub warsztaty KGW na temat magazynowania żywności i wody.

Tworzenie materiałów online:

- Opracowanie prostych grafik (infografik) i krótkich postów na stronę internetową LGD/Facebook sołectwa na temat kluczowych zasad LPB i gotowości (np. „7 rzeczy, które musisz mieć w domu”).
- Stworzenie dedykowanej strony/zakładki z aktualną Kartą Sąsiedzkiej Gotowości.

Krok 5: Finalizacja Planu i formalne włączenie w gminie

To moment, w którym oddolna praca uzyskuje formalne umocowanie.

Dopracowanie dokumentacji:

- Finalne zebranie wszystkich kart, matryc i procedur.
- Stworzenie załącznika do Gminnego Planu Zarządzania Kryzysowego (zawierającego Kartę Zasobów Lokalnych i Matrycę Partnerów).

Prezentacja i włączenie w gminie:

- Spotkanie z wójtem/burmistrzem i kierownikiem gminnego biura zarządzania kryzysowego: Oficjalne przedstawienie opracowanego LPB jako instrumentu wspierającego GPZK, a nie go zastępującego. Podkreślenie roli lokalnej sieci wsparcia dla osób wrażliwych, co odciąża służby. Propozycje doposażenia MDS w sprzęt dla osób o specjalnych potrzebach.
- Formalizacja: Podpisanie Porozumienia o współpracy i złożenie wniosku o zatwierdzenie planu przez wójta / burmistrza.

Utrzymanie i ćwiczenia:

- Zaplanowanie corocznego przeglądu LPB (aktualizacja zasobów i partnerów).
- Wyznaczenie terminu pierwszego ćwiczenia praktycznego na dużą skalę (np. test syreny OSP i zbiórki w MDS), z obowiązkowym elementem ewakuacji osoby na wózku/leżącej.



Przykłady dobrej praktyki

Szwecja: Każde gospodarstwo domowe w Szwecji ma broszurę „W razie kryzysu lub wojny”, która szczegółowo opisuje, co robić, w tym plan sąsiedzki i listę niezbędnych zapasów na tydzień. Nacisk kładzie się na indywidualną odpowiedzialność i praktyczne umiejętności (np. obsługa pieca na drewno).

Polska: Wiele lokalnych OSP z własnej inicjatywy tworzy mapy hydrantów i studni, prowadzi „sąsiedzkie pogotowia energetyczne” (lista właścicieli agregatów) oraz organizuje symulowane ewakuacje w szkołach z udziałem nauczycieli i rodziców. Najlepsze praktyki to te, które integrują ćwiczenia z życiem codziennym – np. używanie megafonu OSP do informowania o imprezach lokalnych i raz na kwartał do ćwiczebnego alarmu.

Rozdział V.

Ćwiczenia, warsztaty i edukacja społeczna

Gotowość to nie tylko posiadanie listy kontaktów, ale przede wszystkim wypracowanie automatycznych, spokojnych reakcji w warunkach chaosu i stresu. Nie da się tego osiągnąć jedynie poprzez lekturę. Ten rozdział dostarcza Lokalnym Grupom Działania i NGO gotowy zestaw praktycznych narzędzi. Kluczowym celem jest przekształcenie wiedzy teoretycznej w nawykowe działanie oraz wspólne, lokalne przygotowanie się na realizację zadań wynikających z Ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej, zwłaszcza w zakresie schronień i pomocy sąsiedzkiej.

Ćwiczenia sytuacyjne

1. „72 godziny bez prądu”

Cel warsztatu: Wspólne opracowanie przez mieszkańców praktycznego planu działania sołectwa na wypadek długotrwałej awarii zasilania.

Czas: 3 godziny

Grupa docelowa: mieszkańcy, sołtys, OSP, KGW, radni sołectcy

Materiały: 3 duże arkusze papieru (flipchart) i mazaki, prosta mapa sołectwa (może być ręcznie narysowana), kartki i długopisy dla uczestników, zegarek lub telefon do odmierzania czasu

Przebieg krok po kroku:



15
minut

Rozgrzewka – wyobraźcie sobie. Poproś grupę: „Jest zima, godzina 18:00, gaśnie światło. Po 2 godzinach wiadomo, że prądu nie będzie przez 3 dni. Co robicie najpierw?” Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie. Zwróć uwagę: kto pomyślał o sąsiadach starszych i samotnych?



20
minut

Burza mózgów – co nam zagraża? Wspólnie wypiszcie problemy: brak ogrzewania, ciemność, psująca się żywność, brak wody (jeśli pompowana), brak łączności, panika. Pogrupujcie je w kategorii: CIEPŁO, WODA, JEDZENIE, KOMUNIKACJA, OPIEKA NAD SŁABSZYMI.



30
minut

Mapa zasobów – KTO może pomóc? Na pierwszym arkuszu wypiszcie: kto ma agregat, kto piec kaflowy/kominek, kto ma studnię z ręczną pompą, kto jest pielęgniarzką, strażakiem, elektrykiem. Zaznaczcie, gdzie mieszkają osoby potrzebujące pomocy (starsi, chorzy, samotni).



25
minut

Mapa zasobów – CO mamy? Na drugim arkuszu: sprzęt OSP, latarki w świetlicy, zapas wody, miejsca do ogrzania się (remiza, kościół, dom z kominkiem). Dodajcie: kto ma radio na baterie, kto samochód terenowy.



20
minut

Mapa zasobów – GDZIE się zbieramy? Na mapce zaznaczcie: punkt zborny (np. remiza), miejsce schronienia dla potrzebujących ciepła, trasę obchodu sołectwa do sprawdzenia wszystkich domów.



25
minut

Plan pierwszych 3 godzin. W grupach napiszcie checklistę: co robimy od razu po awarii? Przykład: sołtys uruchamia alarm OSP, wyznaczeni „gońcy” sprawdzają starszych sąsiadów, ktoś przynosi agregat do remizy.



20
minut

Plan na 24-72 godziny. Co dalej? Jak zorganizować ciepły posiłek dla samotnych? Jak oszczędzać paliwo do agregatu? Kto pilnuje porządku? Kto jedzie po informacje do gminy?



15
minut

Prezentacja i uzupełnienia. Każda grupa czyta swoją checklistę. Pozostali dodają pomysły. Prowadzący zapisuje wszystko.



10
minut

Ustalenie odpowiedzialnych. Kto przepisze plan na czysto? Kto zbierze numery telefonów (do użycia, gdy sieć wróci)? Kto poinformuje nieobecnych mieszkańców? Ustalcie termin kolejnego spotkania.



10
minut

Podsumowanie. Każdy mówi jedno zdanie: „Ja dziś zrobię...” (np. sprawdzę, czy mam latarkę, odwiedzę starszą sąsiadkę, kupię radio na baterie).

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: sprawdź swoje zapasy (latarka, woda, radio), poznaj sąsiadów potrzebujących pomocy.

Jutro: porozmawiaj z sołtysem o planie, dowiedz się, gdzie jest punkt zborny.

W kryzysie: idź do punktu zbornego, sprawdź słabszych sąsiadów, działaj według ustalonego planu.

2. „Cisza w sieci”

Cel warsztatu: Nauczenie mieszkańców weryfikacji informacji i stworzenia analogowej bazy kontaktów na wypadek awarii sieci komórkowej.

Czas: 45 minut

Grupa docelowa: mieszkańcy wsi (dorośli, seniorzy, młodzież)

Materiały: stare radio na baterie (jako rekwizyt do pokazania), kartoniki wielkości wizytówki (lub pocięta kartka A4) – po 2 na osobę, długopisy dla uczestników

Przebieg krok po kroku:



5
minut

Test „Czarny ekran”. Poproś, by wszyscy wyjęli telefony i położyli ekranem do dołu. Zadanie: „Zapisać z pamięci numer do męża/żony, do szkoły dziecka i do rodziców.” Większość nie pamięta. **Podsumuj:** jesteśmy całkowicie zależni od urządzenia, które może paść.



10
minut

Karta Bezpieczeństwa. Rozdaj kartoniki. Każdy tworzy własną kartę: 3 najważniejsze numery telefonów (rodzina, sąsiad, sołtys) + adres punktu zbiórki rodziny, gdyby telefony nie działały (np. „pod krzyżem na skrzyżowaniu”, „przy remizie”). Karta ma zmieścić się do portfela.



15
minut

Głuchy telefon kryzysowy. Ustaw uczestników w szeregu. Przekaż szeptem pierwszej osobie komunikat: „Woda skażona w ujęciu północnym. Beczkowóz przy świetlicy o 16:00. Przynieście własne baniaki.” Ostatnia osoba mówi głośno, co usłyszała. Porównajcie z oryginałem. Wniosek: informacja przekazywana ustnie ulega zniekształceniu, dlatego potrzebujemy wiarygodnych źródeł.



10
minut

Trójkąt weryfikacji. Narysuj trójkąt na tablicy lub kartce. Wyjaśnij zasadę: zanim podasz jakąkolwiek informację, potwierdź w jednym z trzech źródeł: (1) radio lokalne/regionalne, (2) komunikat sołtysa lub urzędu gminy, (3) naoczny świadek, któremu ufasz. Jeśli informacja pochodzi tylko z Facebooka lub „od sąsiada sąsiada” nie podawaj dalej.



5
minut

System „Puk-puk”. Omów problem: jak przekazać sprawdzoną informację sąsiadowi, który nie wychodzi z domu? Ustalcie prosty system: wyznaczona osoba (np. najbliższy sąsiad) osobiście puka do drzwi i przekazuje wiadomość. Zapiszcie, kto sprawdza kogo, szczególnie osoby starsze i samotne.

Wnioski – co zapamiętać:

Co zrobić dziś? Wypisz 5 najważniejszych numerów na kartoniku i włóż do portfela. Ustal z rodziną punkt zbiórki na wypadek, gdyby telefony nie działały.

Co zrobić jutro? Kup małe radio na baterie (koszt 30–50 zł). Sprawdź częstotliwość lokalnej rozgłośni i zapisz ją na kartce przy radiu.

Co zrobić podczas kryzysu? Włączaj radio o pełnych godzinach (oszczędzanie baterii). Nie wierz wpisom z internetu bez potwierdzenia. Nie podawaj dalej niesprawdzonych informacji, w stresie plotka robi więcej szkody niż sam kryzys.

Uwaga dla osób starszych i samotnych: Poproś sąsiada lub rodzinę, by w razie kryzysu zapukali do Twoich drzwi z informacją. Umówcie się na konkretny sygnał (np. trzy pukania). Trzymaj radio na baterie w zasięgu ręki, to Twoje okno na świat, gdy ekran telefonu zgaśnie.

3. „Mapa schronień mojej gminy”

Cel warsztatu: Wspólne zidentyfikowanie i oznaczenie realnych miejsc schronienia dostępnych dla mieszkańców wsi w sytuacji zagrożenia.

Czas: 60 minut

Grupa docelowa: mieszkańcy wsi, sołtys, OSP

Materiały: duża mapka sołectwa (wydruk lub ręczny szkic na flipcharcie), mazaki w 3 kolorach: zielony, żółty, czerwony, kartki dla uczestników

Przebieg krok po kroku:



10
minut

Trzy rodzaje schronień. Wyjaśnij różnicę: (1) **Schron** – specjalistyczna budowla z filtrowentylacją, hermetyczna – w Polsce tylko około 4% mieszkańców ma dostęp do miejsc w schronach i ukryciach. **Ukrycie** – piwnica lub garaż podziemny o mocnej konstrukcji, która zapewnia ograniczoną ochronę. **Miejsce doraźnego schronienia** – pomieszczenie zaadaptowane do tymczasowego ukrycia: piwnica, pralnia, korytarz bez okien. **Podkreśl:** na wsi celujemy w ukrycia i miejsca doraźne, to realistyczny cel.



15
minut

Co sprawia, że piwnica chroni? Omów cechy dobrego ukrycia: ściany z cegły pełnej lub betonu dają ochronę przed falą uderzeniową i odłamkami. Ukrycia mogą chronić przed odłamkami, gruzem i osłabiać promieniowanie, pod warunkiem że strop ma odpowiednią nośność (ocenić to może tylko fachowiec!). Słabe punkty: drewniany strop, duże okna, łatwopalne materiały w środku (farby, opony, butle z gazem).



20
minut

Mapa sołectwa – zaznaczamy miejsca. Grupa stoi nad mapą i wspólnie oznacza:

Zielony: solidne budynki publiczne (remiza OSP, szkoła, kościół, świetlica), potencjalne punkty zbiorne i schronienia zbiorowe

Żółty: domy z mocnymi piwnicami (murowane, podpiwniczone), które mogą przyjąć sąsiadów

Czerwony: miejsca niebezpieczne, stacja paliw, magazyn nawozów, transformator, budynki drewniane



10
minut

Bezpieczny pokój dla tych, co nie zejdą do piwnicy. Omów problem: osoba na wózku, starszy człowiek, który nie zejdzie po stromych schodach. Rozwiązanie: „bezpieczny pokój” w mieszkaniu, pomieszczenie bez okien lub z dala od nich, najlepiej między dwiema ścianami nośnymi (np. przedpokój, łazienka). **Zasada:** z dala od szyb, bo szkło i odłamki to główne zagrożenie przy eksplozjach.

Wnioski – co zapamiętać:

Co zrobić dziś? Zejdź do swojej piwnicy i oceń krytycznie jej stan. Co spadnie na głowę, jak budynek się zatrzęsie? Wynieś łatwopalne materiały (farby, rozpuszczalniki, butle).

Co zrobić jutro? Zapisz adresy dwóch najbliższych solidnych budynków (remiza, szkoła). Porozmawiaj z sąsiadem, który ma dobrą piwnicę, czy w razie czego przyjmie Cię i Twoją rodzinę?

Co zrobić podczas alarmu? Jeśli nie zdążysz do piwnicy, zasada „padnij i kryj się”: połóż się na podłodze z dala od okien, zakryj głowę. Nigdy nie stawaj przy oknach, by „zobaczyć, co się dzieje”.

Uwaga dla osób starszych i z niepełnosprawnościami: Jeśli nie możesz zejść do piwnicy, wyznacz w swoim domu „bezpieczny pokój”, najlepiej przedpokój lub łazienkę bez okien. Powiedz sąsiadom, gdzie Cię szukać. Ustal z rodziną lub opiekunem, kto po Ciebie przyjdzie w razie alarmu.

4. „Otwarte drzwi – alarm i udostępnienie schronu”

Cel warsztatu: Wypracowanie lokalnego systemu szybkiego dostępu do miejsc schronienia zgodnie z ustawą o ochronie ludności.

Czas: 45 minut

Grupa docelowa: mieszkańcy wsi, sołtys, OSP

Materiały: kartki, długopisy

Przebieg krok po kroku:



5
minut

Symulacja „3 minuty”. Włącz syrenę z telefonu. „Alarm, macie 3 minuty do schronienia. Drzwi remizy są zamknięte, dozorca wyjechał. Co robicie?” Pozwól na chaos i dyskusję.



10
minut

Co mówi nowe prawo? Wyjaśnij kluczowe przepisy ustawy OLIOC (z 5 grudnia 2024 r.): Kierownik budowli ochronnej odpowiada za jej prawidłową eksploatację i porządek podczas użytkowania. Właściciel lub zarządca ma obowiązek udostępniania schronienia na polecenie władz, niewypełnianie tego obowiązku podlega karze. Wójt lub burmistrz ma obowiązek informowania ludności o lokalizacji miejsc schronienia.

Pytanie do grupy: Czy wiecie, gdzie w naszej gminie są wyznaczone miejsca schronienia?



15
minut

Kto ma klucze? Ustalcie konkretnie: Które budynki w sołectwie mogą służyć jako schronienie (remiza, szkoła, świetlica)? Kto ma klucze?

Zapiszcie: imię, telefon, adres.

Wybierzcie „Kluczniaka Społecznego”, osobę mieszkającą blisko, zwykle w domu.

Rozwiązanie awaryjne: duplikat u sołtysa lub sejf z kodem.



10
minut

Kto komu pomoże? Ustalcie „pary sąsiedzkie”, kto sprawdzi i pomoże dotrzeć do schronienia osobom starszym, samotnym, z niepełnosprawnością. Zapiszcie konkretne imiona.



5
minut

Kartka dla każdego. Każdy zapisuje: adres schronienia, kto ma klucz (telefon), kogo ja sprawdzam w razie alarmu.

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Sprawdź, czy Twój klucz do piwnicy działa. Dowiedz się od sołtysa, gdzie jest miejsce schronienia.

Jutro: Zapytaj w urzędzie gminy, kto jest „kierownikiem budowlanej ochrony” i jak się z nim skontaktować.

Podczas alarmu: Jeśli jesteś pierwszy, otwórz drzwi i zablokuj je dla innych (cegła, klin). Nie zamykaj się sam.

Uwaga dla osób starszych: Umów się z sąsiadem, że w razie alarmu przyjdzie po Ciebie. Zapisz jego numer przy telefonie.

Warsztaty i treningi społeczne

1. „Zarządzanie stresem w kryzysie”

Cel warsztatu: Nauczenie praktycznych technik opanowania reakcji stresowej, by zachować zdolność myślenia i działania w sytuacji kryzysowej.

Czas: 45 minut

Grupa docelowa: mieszkańcy wsi, OSP, sołtysi (wszyscy dorośli)

Materiały: zegarek lub telefon z sekundnikiem, kubek zimnej wody (do demonstracji)

Przebieg krok po kroku:



8
minut

Dlaczego „ciemnieje w głowie”? Wyjaśnij mechanizm stresu: Gdy człowiek spotyka zagrożenie, układ nerwowy uruchamia reakcję „walcz lub uciekaj”, serce przyspiesza, oddech staje się płytki i szybki, mięśnie się napinają. To chemia, nie słabość charakteru. Problem: w tym stanie tracisz zdolność logicznego myślenia potrzebną w złożonych sytuacjach kryzysowych. Dobra wiadomość: można to „zhakować” prostymi technikami.



12
minut

Oddech taktyczny – technika 4x4. Wyjaśnij: Ta technika jest stosowana przez Navy SEALs i zalecana przez lekarzy dla osób regularnie narażonych na stres.

Narysuj kwadrat i pokaż:
Wdech nosem – 4 sekundy
Zatrzymaj oddech – 4 sekundy
Wydech ustami – 4 sekundy
Zatrzymaj oddech – 4 sekundy

Regularne stosowanie tej techniki obniża poziom kortyzolu, zmniejsza ciśnienie krwi i pomaga przestawić ciało z trybu alarmowego na tryb spokoju.

Ćwiczcie razem przez 2 minuty (5 cykli). Powtórzcie jeszcze raz.



10
minut

Uziemianie 5-4-3-2-1. Wyjaśnij: ta technika pomaga zmniejszyć lęk poprzez angażowanie zmysłów, co odwraca uwagę od niepokojących myśli i dezaktywuje reakcję „walcz lub uciekaj”.

Ćwiczenie: każdy uczestnik nazywa głośno:
5 rzeczy, które widzi
4 rzeczy, których dotyka
3 dźwięki, które słyszy
2 zapachy
1 smak

Skupienie na konkretnych bodźcach zmysłowych pomaga oderwać się od negatywnych myśli i zakotwiczyć w teraźniejszości.



10
minut

Jak pomóc panikującemu sąsiadowi? Omów zasady:

Zostań z osobą i zachowaj spokój. Mów krótkimi, prostymi zdaniami. Bądź przewidywalny, unikaj niespodzianek. Nigdy nie mów „uspokój się”, to może wydać się lekceważące.

Poproś osobę o wykonanie prostego, fizycznego zadania, na przykład podniesienie rąk nad głowę. Inne przykłady: „Trzymaj latarkę”, „Policz osoby w pomieszczeniu”, „Przynieś koc”. Zadanie zajmuje głowę i daje poczucie kontroli.

Oddychaj razem z nią, modeluj spokojny oddech, żeby mogła naśladować, zamiast mówić jej jak oddychać.



5
minut

Podsumowanie – nawyk na co dzień. Powiedz: „W stresie nie wznosisz się na wyżyny umiejętności, spadasz do poziomu nawyków. Dlatego ćwicz te techniki codziennie, nie tylko w kryzysie.”

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Wypróbuj oddech 4x4 przed snem lub w stresującej sytuacji (korek, trudna rozmowa).

Jutro: Naucz techniki 4x4 dzieci jako zabawę w „nurka” lub „astronautę”.

Podczas kryzysu: Gdy czujesz, że drżą Ci ręce, STOP. Trzy cykle oddechu 4x4. Dopiero potem działaj. Panikującemu sąsiadowi daj proste zadanie do wykonania.

Uwag dla osób starszych: Jeśli technika 4x4 jest za trudna, wystarczy: wolny wdech nosem (liczymy do 4), wolny wydech ustami (liczymy do 6). Dłuższy wydech uspokaja serce.

2. „Zarządzanie tłumem i paniką”

Cel warsztatu: Nauczenie organizacji grupy w zamknięciu, zapobiegania chaosowi informacyjnemu i redukcji napięcia poprzez podział zadań.

Czas: 45 minut

Grupa docelowa: Mieszkańcy wsi (dorośli i młodzież)

Materiały: 4 kartki A4, gruby marker, taśma malarska, talia kart (lub losy)

Przebieg krok po kroku:



5
minut

Zasada: Cisza to tlen. Zrób eksperyment: wszyscy mówią głośno naraz przez 15 sekund. Stop. Wyjaśnij: W małym pomieszczeniu hałas podnosi kortyzol i agresję. Pierwsza zasada schronu: „Mówi jeden, reszta oszczędza powietrze”. Chaos to wróg numer jeden.



10
minut

Walka z plotką – „Tablica Prawdy”. W izolacji plotka („Woda zatruta!”, „Nikt nie przyjdzie!”) zabija morale. Ćwiczenie: Wyznacz ścianę jako centrum informacji. Zasada: Wierzymy tylko w to, co jest zapisane. Wzór wpisu: GODZINA + FAKT + ŹRÓDŁO (np. „14:00 – Most przejezdny – Info od Strażaka”). Wszystko inne to szum, który ignorujemy.



15
minut

Giełda Pracy – nikt nie jest bezrobotny. Bezczytność rodzi strach. Każdy musi mieć funkcję. Ćwiczenie: Rozdaj karty oznaczające role. Uczestnicy błyskawicznie przydzielają je sobie lub sąsiadom:

Logistyk: Pilnuje zapasów wody/jedzenia (wydziela porcję).

Opiekun Ciszy: Łagodzi spory, pilnuje hałasu.

Łącznik: Obsługuje radio, aktualizuje „Tablicę Prawdy”.

Techniczny: Sprawdza wentylację, latarki, uszczelnienia.



5
minut

Przestrzeń – System Zmianowy. Gdy jest ciasno, ludzie walczą o miejsce. Rozwiązanie: Zasada łodzi podwodnej. Jeśli nie ma miejsca dla wszystkich: Grupa A śpi/siedzi, Grupa B stoi/pracuje. Zmiana co 2-3 godziny. Jasny grafik i sprawiedliwość eliminują agresję o „lepsze miejsce”.



5
minut

Redukcja napięcia – „Zadanie zamiast dyskusji”. Jak reagować na panikarza lub agresora? Nie mów „uspokój się”. Technika: Daj mu konkretne zadanie fizyczne. Zamiast dyskutować, powiedz twardo: „Potrzebuję twojej pomocy. Policz te butelki i pilnuj, by nikt ich nie ruszał”. Poczucie misji wyłącza panikę w mózgu.



3
minuty

Podsumowanie – 3 zasady przetrwania.

Informacja: Ucinamy plotki, zapisujemy fakty.

Działanie: Każdy ma rolę (nawet pilnowanie latarki jest ważne).

Rutyna: Sprawiedliwe zmiany przy jedzeniu i spaniu.

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Zastanów się, w jakiej roli czujesz się najlepiej (Lider, Logistyk, Opiekun?).

Ekwipunek: Dorzuć do plecaka ewakuacyjnego marker i notes. Informacja to towar deficytowy.

W akcji: Jeśli wchodzisz do schronu i panuje chaos, głośno zapytaj: „Kto tu dowodzi?”. Jeśli nikt, przejmij inicjatywę i wyznacz zadania. Struktura ratuje życie.

3. „Pomoc sąsiedzka”

Cel warsztatu: Zmapowanie zasobów i umiejętności w sąsiedztwie oraz ustalenie, kto komu pomoże w sytuacji kryzysowej.

Czas: 60 minut

Grupa docelowa: mieszkańcy wsi, wspólnoty sąsiedzkie

Materiały: karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach (np. zielone i żółte), długopisy, duży arkusz papieru lub tablica

Przebieg krok po kroku:



20
minut

Targowisko zasobów. Rozdaj karteczki. Na zielonych („MAM”) każdy wpisuje: co posiada (agregat, drabina, zapas wody, samochód terenowy) i co umie (pierwsza pomoc, naprawa auta, obsługa piły, opieka nad dziećmi). Na żółtych („POTRZEBUJĘ”) wpisuje: czego mu brakuje (transport dla babci, siła fizyczna, leki na stałe). Wszyscy przyklejają karteczki na tablicy. Szukajcie par: „Ty masz agregat, ja mam benzynę, łączymy siły.”



15
minut

Dobierz się w parę. Każdy wybiera „sąsiada-partnera”, osobę mieszkającą blisko. Wymieńcie się numerami telefonów. Umowa: „Jak coś się dzieje, dzwonię najpierw do ciebie, ty do mnie.” Zapiszcie to na kartce, którą każdy zabiera do domu.



15
minut

Kto potrzebuje pomocy? Wspólnie ustalcie: kto na naszej ulicy/w naszej wsi nie da sobie rady sam? (osoba starsza, samotna, chora, z niepełnosprawnością). Zapiszcie imiona i adresy. Przy każdym ustalcie konkretnie: kto do tej osoby zapuka jako pierwszy po ogłoszeniu alarmu?



10
minut

(Zadanie domowe: dyplomacja ciasteczkowa. Każdy dostaje zadanie: w tym tygodniu zapukaj do sąsiada, którego nie znasz. Przynieś ciasto, czekoladę lub po prostu powiedz: „Dzień dobry, mieszkam obok, chciałem się przywitać.” To buduje bezpieczeństwo lepiej niż kamery i alarmy.

Wnioski – co zapamiętać:

W kryzysie służby mogą nie dojechać przez godziny. Twój sąsiad jest Twoim pierwszym ratownikiem. Lepiej, żeby Cię znał i lubił.

Dziś: Powiedz „dzień dobry” sąsiadowi, któremu zwykle nie mówisz.

Jutro: Zadzwoń do „sąsiada-partnera” i zapytaj, czy ma gaśnicę, łatkę, zapas wody.

Podczas kryzysu: Najpierw zadbaj o swoją rodzinę, potem sprawdź sąsiadów z listy, potem działajcie razem.

Dla sołtysa: Zachowaj listę zasobów („MAM”) i listę osób wymagających pomocy. Aktualizuj ją raz w roku na zebraniu wiejskim.

4. „Inkluzywne planowanie ewakuacji”

Cel warsztatu: Wspólne opracowanie przez uczestników praktycznych narzędzi i planów uwzględniających zróżnicowane potrzeby osób z niepełnosprawnościami w kontekście ewakuacji i kryzysu.

Czas: 3,5 godziny

Grupa docelowa: pracownicy urzędów, służb, NGO, osoby z niepełnosprawnościami, wolontariusze

Materiały: 4 duże arkusze papieru (flipchart) i mazaki, kartki i długopisy dla uczestników, koperty z opisami profili osób (przykłady), szablony: Arkusz Analizy Potrzeb, Indywidualny Plan Ewakuacji (IPE), Karta Komunikacyjna, zegarek lub telefon do odmierzania czasu

Przebieg krok po kroku:



15
minut

Rozgrzewka – Z kim się ewakuuje:

Przebieg: Przedstaw grupie zadanie: „Wyobraź sobie centrum kultury. Jest godzina 16:00, słyszysz alarm przeciwpożarowy i musisz się natychmiast ewakuować. Kogo pierwszego szukasz? O kim myślisz, że będzie potrzebował wsparcia?” Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie.

Zwróć uwagę: kto pomyślał o osobach niewidomych, niesłyszących, osobach starszych, osobach z autyzmem, osobach na wózkach.



30
minut

Analiza potrzeb – „Profil osoby”: Cel: rozpoznanie zróżnicowanych potrzeb.

Przebieg: Uczestnicy w 4 grupach losują opis osoby (np. „osoba niewidoma”, „osoba na wózku”, „osoba z autyzmem reagująca lękiem na hałas”, „osoba z niepełnosprawnością intelektualną”).

Zadanie: Wypełniają Arkusz Analizy Potrzeb (wzór – [załącznik nr 9](#)), określając bariery: informacyjne, architektoniczne, komunikacyjne, zdrowotne.

Podsumowanie: Krótkie omówienie różnic i wspólnych elementów.



40
minut

Tworzenie Indywidualnego Planu Ewakuacji (IPE): Cel: nauczenie się tworzenia prostych, praktycznych planów.

Przebieg: Każda grupa dostaje szablon IPE (wzór – [załącznik nr 10](#)) i kontynuuje pracę z wylosowanym profilem.

Zadanie: Opracować plan, uwzględniając: trasę ewakuacji, potrzebny sprzęt (np. krzesło ewakuacyjne, laska, komunikator), sposób komunikowania poleceń, wsparcie, zachowania w stresie.

Podsumowanie: Prezentacja planów i ich omówienie.



25
minut

Ćwiczenie komunikacyjne – „Powiedz to inaczej”: Cel: rozwijanie umiejętności przekazywania informacji.

Przebieg: Uczestnicy dostają polecenie: „Musimy ewakuować budynek od razu, wyjdź tędy”. Mają przekazać to: osobie niesłyszącej (forma wizualna), osobie niewidomej (forma głosowa – z elementem prowadzenia), osobie z niepełnosprawnością

intelektualną (język ETR – łatwy do zrozumienia), osobie niemówiącej (piktogramy, gesty).

Podsumowanie: Co działało, co było trudne, które formy były najbardziej efektywne.



30
minut

Projektowanie Karty Komunikacyjnej dla służb:

Cel: stworzenie praktycznego narzędzia.

Przebieg: Każda grupa przygotowuje krótką kartę (wzór – [załącznik nr 1](#)) z zestawem najważniejszych piktogramów i informacji do użycia w kryzysie, gdy nie ma możliwości komunikacji werbalnej (np. emocje, potrzeby fizyczne, ból, „nie rozumiem / powtórz”, dane kontaktowe). **Podsumowanie:** Prezentacja oraz wspólna selekcja najbardziej użytecznych elementów do stworzenia karty wspólnej.



40
minut

Mapowanie lokalnych zasobów – „Sieć bezpieczeństwa”: Cel: stworzenie listy lokalnych partnerów, zasobów i punktów wsparcia.

Przebieg: Grupa wypisuje: NGO, służby, wolontariuszy, miejsca bezpieczne (punkty zbornie), transport specjalistyczny. Tworzą wizualną mapę przepływu działań w kryzysie (kto kontaktuje kogo, w jakiej kolejności – np. osoba z niepełnosprawnością -> wspierający sąsiad -> sołtys -> OSP/NGO -> punkt zborny).

Efekt: Szkic lokalnego modelu współpracy i Lista Zasobów.

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Zastanów się, kto z twoich sąsiadów, współpracowników, podopiecznych może potrzebować wsparcia. Zaczynaj tworzyć Indywidualny Plan Ewakuacji (IPE). **Jutro:** Użyj opracowanych kart komunikacyjnych i piktogramów. Skontaktuj się z lokalnymi NGO i służbami (OSP, urzędem), aby omówić zasoby i potrzeby.

W kryzysie: Komunikuj się w sposób dostosowany do potrzeb. Działaj według ustalonego planu, mając na uwadze osoby słabsze. Pamiętaj o specjalistycznym sprzęcie, jeśli jest potrzebny (np. krzesło ewakuacyjne, transport specjalistyczny).

Edukacja dla dzieci, młodzieży i seniorów

1. „Bezpieczny dom i szkoła”

Cel warsztatu: Nauka rozpoznawania potencjalnych zagrożeń w domu i szkole oraz wykształcenie szybkich i poprawnych nawyków reagowania w sytuacjach awaryjnych (pożar, wypadek, konieczność ewakuacji).

Czas: 1,5 godziny

Grupa docelowa: Uczniowie szkoły podstawowej (klasy I-IV) i nauczyciele

Materiały: 1 duży arkusz papieru (flipchart) i mazaki, wydrukowane szablony mapy domu (po jednym dla każdego dziecka), kolorowe flamastry lub kredki, telefon do symulacji połączenia 112, sygnał alarmowy (dzwonek, gwizdek).

Przebieg krok po kroku:



10
minut

Rozgrzewka – Co to jest alarm?: Zapytaj grupę: „Jakie dźwięki i obrazy mówią nam, że dzieje się coś niebezpiecznego?” Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie. Zwróć uwagę: kto pomyślał o cichych alarmach (np. zapach dymu, wyciek wody) zamiast tylko głośnych (syrena, dzwonek).



30
minut

Mapa zagrożeń – Bezpieczny Dom: Cel: Identyfikacja zagrożeń.

Przebieg: Rozdaj dzieciom szablony planu domu. Zadanie: niech zaznaczą na czerwono miejsca, w których może być niebezpiecznie (gniazdka elektryczne, szafka z chemikaliami, zapalki, kuchenka). Niech zaznaczą na zielono: bezpieczne wyjście i punkt zborny przed domem.

Zapisuj na flipcharcie: Co robimy, gdy widzimy te zagrożenia?



25
minut

Ćwiczenie reakcji – Co robisz jako pierwsze?: Cel: Nauka wezwania pomocy i ewakuacji.

Przebieg: Opisz sytuację, np. pożar w kuchni lub zalanie mieszkania. Poproś grupę o zaplanowanie prawidłowego zachowania krok po kroku takie jak: szybkie i ciche opuszczenie pokoju najbliższym wyjściem, wezwanie pomocy – symulacja, gdzie dziecko musi podać pełny, wymyślony adres.

Zwróć uwagę: Kto pamięta, że po opuszczeniu domu nie wolno do niego wracać.



20
minut

Trening – Alarm w szkole: Cel: Ćwiczenie szybkiej reakcji.

Przebieg: Prowadzący wraz z dziećmi ustala plan ewakuacji, a następnie uruchamia sygnał alarmowy (dzwonek, sygnał). Dzieci według wcześniej ustalonego planu ewakuacji wychodzą z klasy i gromadzą się w ciszy na wyznaczonym punkcie zbornym na zewnątrz.

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Narysuj swoją mapę domu, wspólne z rodzicami zaznacz miejsca bezpieczne i niebezpieczne. Upewnij się, że znasz swój adres na pamięć!

Jutro: Porozmawiaj z rodzicami o numerze 112 – kiedy dzwonić, a kiedy nie. Upewnij się, gdzie w domu jest wyjście ewakuacyjne. Ustal z rodzicami najbliższe miejsce zbiórki do ewakuacji.

W kryzysie: Reaguj szybko, ale spokojnie. Wychodź najbliższym wyjściem. Nigdy nie wracaj po zabawki! Kieruj się na punkt zbiórki.

2. „72h – Mój plan przetrwania w kryzysie”

Cel warsztatu: Wspólne opracowanie przez młodzież praktycznej, osobistej strategii i listy zasobów niezbędnych do samodzielnego przetrwania i wsparcia rodziny podczas pierwszych 72 godzin w sytuacji nagłej i kryzysowej.

Czas: 2 godziny

Grupa docelowa: Uczniowie szkoły średniej (liceum, technikum)

Materiały: 2 duże arkusze papieru (flipchart) i mazaki, karty z zadaniami symulacyjnymi dla grup, zegarek lub telefon do odmierzania czasu.

Przebieg krok po kroku:



15
minut

Rozgrzewka – Co nam naprawdę zagraża?: Przedstaw grupie scenariusz: „Wiadomość z telewizji: Przez 3 dni nie będzie prądu, wody i sygnału komórkowego”. Które 3 rzeczy zabierasz ze sobą?” Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie.

Zwróć uwagę: kto pomyślał o komunikacji, dokumentach i zasilaniu (a nie tylko o jedzeniu).



30
minut

Torba Awaryjna – Co jest niezbędne?: Cel: Opracowanie listy priorytetów.

Przebieg: W grupach stwórzcie listę rzeczy niezbędnych na 72 godziny w 5 kategoriach: Woda/Żywność, Opieka/Leki, Komunikacja/Zasilanie, Ciepło/Schronienie, Dokumenty/Pieniądze. Wskażcie 3 rzeczy, które są najczęściej pomijane.



30
minut

Symulacja – Podział zasobów: Cel: Podejmowanie decyzji pod presją.

Przebieg: Każda grupa losuje kartę z zadaniem symulacyjnym (np. „Przerwa w dostawie prądu i ogrzewania, w domu jest chora babcia i pies”, „Musiśz opuścić dom, masz 15 minut”).

Zadanie: Rozwiążcie problem: jak rozdzielić ograniczone zasoby (woda, latarka, koc), jak zapewnić bezpieczeństwo rodzinie i zwierzętom domowym, jak utrzymać kontakt z bliskimi (bez telefonu).



25
minut

Mapa Komunikacji – Plan B: Cel: Opracowanie awaryjnej komunikacji.

Przebieg: Wypiszcie sposoby komunikacji, gdy sieć komórkowa nie działa (np. radio na baterie, umówione punkty zbiórki, wyznaczenie osoby kontaktowej poza rejonem kryzysu). Ustalcie: gdzie są te punkty w Waszym mieście?



10
minut

Prezentacja i Uzgodnienia: Kto przepisze wspólną listę „Gotowości 72h” na czysto i roześle ją grupie? Kto sprawdzi, gdzie w szkole znajduje się apteczka pierwszej pomocy i przekaże grupie.

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Stwórz osobistą checklistę „Gotowość 72h”.

Jutro: Ustal z rodziną awaryjny punkt zbiórki i osobę kontaktową (krewnego) poza miastem. Naucz się obsługiwać podstawowe narzędzia (np. wyłącznik prądu/wody).

W kryzysie: Utrzymuj chłodną głowę i działaj według planu. Oszczędzaj baterie.

3. „Aktywny senior w kryzysie”

Cel warsztatu: Wzrost poczucia bezpieczeństwa poprzez identyfikację zagrożeń w otoczeniu domowym, utrwalenie procedur wzywania pomocy oraz opracowanie osobistego planu „Gotowość 72h” i sąsiedzkiej siatki wsparcia.

Czas: 2,5 godziny

Grupa docelowa: Seniorzy, członkowie klubów seniora, mieszkańcy wsi/osiedla.

Materiały: 3 duże arkusze papieru (flipchart) i mazaki, lista kontrolna „Bezpieczne Mieszkanie” (wzór – [załącznik nr 11](#)), karty z symulacjami kryzysowymi dla seniorów, telefony/zegarki do odmierzenia czasu.

Przebieg krok po kroku:



15
minut

Rozgrzewka – Co się może zdarzyć?: Zapytaj grupę: „Które zdarzenia w domu lub na osiedlu najbardziej Was niepokoją?” (np. upadek, włamanie, nagła choroba, długa przerwa w dostawie prądu). Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie.

Zwróć uwagę: kto pomyślał o problemach z dostępnością leków lub brakiem kontaktu z bliskimi.



30
minut

Bezpieczny Dom – Lista kontrolna: Cel: Identyfikacja i minimalizacja zagrożeń.

Przebieg: Seniorzy analizują swoje mieszkania, korzystając z listy kontrolnej „Bezpieczne mieszkanie”: maty antypoślizgowe, gaśnica/koc przeciwpożarowy, numery alarmowe przy telefonie, dobre oświetlenie, drożne przejścia.

Zadanie: W grupach dopiszcie 3 rzeczy, które najczęściej prowadzą do upadków w domu.



30
minut

Ćwiczenie – Kogo wezwać i jak?: Cel: Utrwalenie procedur wzywania pomocy.

Przebieg: Odgrywanie scenariuszy w parach/grupach: pożar w kuchni, upadek i brak możliwości wstania, nagła przerwa w dostawie prądu.

Zadanie: Uczestnicy ćwiczą dzwonienie pod numer alarmowy 112 (jak podać dane, co powiedzieć) oraz jak wezwać sąsiada lub rodzinę (ustalony sygnał/zwrot).



40
minut

Gotowość 72h – Mój zestaw awaryjny: Cel: Przygotowanie do samodzielności w kryzysie.

Przebieg: W grupach stwórzcie listę rzeczy niezbędnych na 72 godziny, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb seniorów: leki na receptę (zapas), woda (butelkowana, łatwa do podniesienia), dokumenty (kopie), latarka czołówka, gotówka, telefon stacjonarny (jeśli działa bez prądu). Omówcie: jak spakować *Torby Awaryjne* dla osoby z ograniczoną mobilnością.

(10 minut) **Podsumowanie:** Każdy mówi jedno zdanie: „Ja dziś zrobię...” (np. sprawdzę daty ważności leków, kupię matę antypoślizgową, zadzwonię do sąsiadki i ustalę, że do niej zajrzę).

Wnioski – co zapamiętać:

Dziś: Sprawdź stan leków na receptę i stwórz listę najważniejszych numerów telefonów (dużą czcionką).

Jutro: Ustal z zaufanym sąsiadem / sąsiadką „Plan Sąsiedzkiej Pomocy” (kto może pomóc, kto ma klucz zapasowy).

W kryzysie: Używaj telefonu tylko w nagłych przypadkach. Działaj według ustalonego planu.

Rozdział VI.

Komunikacja i odporność informacyjna

W erze dynamicznego przepływu informacji i wzrastających zagrożeń hybrydowych, kluczowym elementem odporności społecznej staje się zdolność do utrzymania rzetelnej komunikacji, zwłaszcza na poziomie lokalnym.

W czasie kryzysu szybka, zweryfikowana informacja może ratować życie i zapobiegać panice. Zgodnie z duchem Ustawy o obronie cywilnej i ochronie ludności, odpowiedzialność za budowanie świadomości spoczywa na wszystkich poziomach administracji i organizacjach bliskich obywatelom.

Ten rozdział ma za zadanie wyposażać Lokalne Grupy Działania oraz organizacje pozarządowe w wiedzę i narzędzia niezbędne do pełnienia kluczowej roli w zarządzaniu informacją w sytuacjach kryzysowych.

1. Gotowość informacyjna w sytuacjach kryzysowych

LGD, dzięki swojej sieci kontaktów, może stać się lokalnym punktem informacyjnym dla mieszkańców.

Z kim pracować? Kluczem jest zidentyfikowanie osób, które mają naturalny autorytet i dostęp do zasobów (wiedza, sprzęt, ludzie) w terenie. Na przykład:

- Sołtysi i rady sołeckie: Zapewniają najszybszy dostęp do mieszkańców i znają lokalne uwarunkowania.

- **OSP:** Posiadają sprzęt alarmujący (syreny, megafony), przeszkolenie i zaufanie publiczne. Zgodnie z ustawą, są kluczowym elementem systemu ochrony ludności.
- **Liderzy społeczności lokalnej:** Właściciel sklepu, dyrektor szkoły, proboszcz, prezes lokalnego stowarzyszenia. Osoby, u których mieszkańcy naturalnie szukają pomocy.

Jak zacząć? Należy stworzyć proste mechanizmy komunikacji, które działają niezależnie od awarii infrastruktury teleinformatycznej i energetycznej.

- **Fizyczne punkty informacyjne:** Wyznacz w każdej miejscowości 2-3 Punkty Oporu Informacyjnego (POI), czyli miejsca, w których zawsze będą wywieszane kluczowe, drukowane komunikaty. Mogą to być: remiza OSP, widoczna tablica ogłoszeń przy urzędzie, zewnętrzna gablota LGD.
- **Kanały analogowe:** Opracuj listę alternatywnych metod przekazu:

Radio FM/CB: Ustalenie jednej, lokalnej częstotliwości, której mają słuchać mieszkańcy.

Łańcuch telefoniczny: Stworzenie listy kontaktów 5-10 liderów i ich prywatnych numerów stacjonarnych/ komórkowych (o ile działa sieć GSM).

Megafony i syreny: Wykorzystanie sprzętu OSP do powiadamiania mieszkańców, szczególnie w przypadku ciszy informacyjnej.

Jak robić, aby było skuteczne? W warunkach stresu komunikaty muszą być krótkie, rzeczowe i budzić poczucie kontroli. Powinno się wypracować jeden, stały schemat:

Źródło	Kto nadaje komunikat?
Fakt	Co dokładnie się stało (np. „Wystąpiło zatrucie wody”/ „Przerwa w dostawie prądu od 15:00”).
Instrukcja	Co należy zrobić NATYCHMIAST (np. „Nie używać wody z kranu”/ „Nie otwierać lodówki”).
Oczekiwanie	Kiedy i gdzie będzie następny komunikat (np. „Kolejny komunikat na tablicy w remizie o 18:00”).

Budowanie świadomości, nie strachu: Skuteczny punkt informacyjny nie jest strażnikiem tajemnic, lecz źródłem wiedzy i poczucia sprawczości.

- **Język:** Używaj języka prostego, lokalnego, unikaj terminologii wojskowej i biurokratycznej.
- **Ważne:** Koncentruj się na tym, co mieszkańcy MOGĄ zrobić, a nie na tym, czego nie mogą kontrolować. Zamiast mówić o zagrożeniu: „Musisz być samowystarczalny”, mów o kontroli: „Przygotuj zestaw awaryjny – to Twój osobisty plan B.”

Wzorzec „3xCo”: Aby uniknąć zniekształceń komunikatu (efekt „głuchego telefonu”), warto stosować zasadę formowania informacji 3xCo:

- **CO się stało?** – Zakomunikowanie faktu, np. „Woda w kranie jest skażona”
- **CO robić?** – Przekazanie instrukcji, np. „Nie pij wody z kranu”
- **CO dalej?** – Opis dalszej logistyki, np. „Beczkwóz z wodą pitną zostanie podstawiony pod świetlicą wiejską”

2. Rozpoznawanie dezinformacji i edukacja mieszkańców

W sytuacjach kryzysowych dezinformacja (niezamierzone błędy) i manipulacja (celowe fałszowanie) rozprzestrzeniają się lawinowo. Zadaniem LGD i NGO jest włączenie się w filtrację informacji.

Krok 1: Weryfikacja

Naucz liderów zasady **STOP-WERYFIKUJ-UDOSTĘPNIJ**. Nigdy nie udostępniaj informacji, która budzi emocje (strach, złość), a nie pochodzi z co najmniej dwóch niezależnych i oficjalnych źródeł (np. oficjalny komunikat władz samorządowych / wojewódzkich i komunikat służb).



STOP: Gdy widzisz informację, która wzbudza u Ciebie silną emocję / strach i czujesz, że inni powinni o tym wiedzieć – zatrzymaj się, nie udostępniaj jej od razu.



WERYFIKUJ: Zweryfikuj tę informację w minimum dwóch oficjalnych źródłach (informacja prasowa, oficjalna strona rządowa, komunikat urzędu/ sołtysa/ służb).



UDOSTĘPNIJ: Dopiero, gdy ustalisz, że informacja jest prawdziwa, a jej treść może być ważna dla innych, udostępnij ją/ przekaz dalej.

Krok 2: Edukacja

Budowanie świadomości powinno koncentrować się na poczuciu kontroli i sprawczości. Należy unikać komunikatów budzących strach i niepewność u mieszkańców.

Temat	Jak przekazać	Czego unikać
Brak internetu/ prądu (cisza informacyjna)	„Kiedy telefony zamilkną, Twoim źródłem wiedzy będzie radio FM! Upewnij się, że masz radio na baterie i wiesz, na jakiej częstotliwości słuchać lokalnych komunikatów.”	„Bez prądu będziesz zupełnie odcięty i nikt ci nie pomoże.”
Rozpoznawanie Fake News	„Zanim podasz dalej, sprawdź: Kto to napisał? Kiedy? Czy to oficjalne źródło? Zastanów się: Czy wywołuje to u Ciebie silną emocję?”	„Wróg już atakuje informacyjnie. Nie wierz nikomu w sieci.”

3. Współpraca z mediami lokalnymi i radiem FM

W sytuacjach kryzysowych lokalne media stają się kluczowym, niezawodnym kanałem komunikacji, zwłaszcza w przypadku masowych przerw w łączności.

Działania prewencyjne LGD:

- **Nawiąż kontakt z redakcjami:** Ustal listę lokalnych stacji radiowych FM, które mają największy zasięg na Twoim terenie. Dowiedz się, kto jest osobą kontaktową ds. kryzysowych (np. naczelny/ wydawca).
- **Potwierdź gotowość anteny:** Zapytaj lokalne radio, czy ma procedury awaryjne nadawania komunikatów (np. generator prądu, możliwość wejścia na antenę z dowolnego miejsca).

- **Protokół przekazywania informacji:** Ustal z lokalnymi mediami, że jedynym upoważnionym do przekazywania komunikatów kryzysowych z ramienia LGD jest jedna, wyznaczona osoba, która dzwoni z konkretnego, ustalonego numeru telefonu, a nie przypadkowy mieszkaniec. Zapewni to weryfikację źródła.

„Co powinna wiedzieć organizacja?”

Twoja misja: W kryzysie LGD i NGO pełnią rolę sąsiada, któremu się ufa – jesteście naturalnymi lokalnymi centrami informacji.

Klucz do gotowości: Połóżcie nacisk na środki komunikacji, które działają bez prądu i Internetu (radio FM, megafon, papierowe tablice ogłoszeń, łańcuch telefoniczny).

Współpraca z OSP: Ochotnicza Straż Pożarna jest najważniejszym partnerem – ma sprzęt (syrena, megafon) i przeszkolonych ludzi do fizycznego dostarczania informacji w terenie.

Obowiązek weryfikacji: Zawsze weryfikuj każdą informację w co najmniej dwóch niezależnych, oficjalnych źródłach, zanim ją podasz dalej.



Lista działań do wykonania:

Zorganizuj spotkanie inicjujące lokalny punkt informacji z udziałem sołtysów i prezesów OSP.

Utwórz listę fizycznych punktów informacyjnych w każdej miejscowości (np. remiza, tablica przy kościele) do wywieszania komunikatów papierowych.

Zweryfikuj i zapisz częstotliwości lokalnych stacji radiowych FM mających największy zasięg w Twojej okolicy.

Nawiąż kontakt z lokalną redakcją radiową i ustal osobę oraz numer telefonu upoważnioną do przekazywania oficjalnych komunikatów.

Opracuj prostą ulotkę edukacyjną dla mieszkańców, która uczy zasady STOP-WERYFIKUJ-UDOSTĘPNIJ (do dystrybucji np. przez OSP).

Upewnij się, że masz wydrukowane kopie najważniejszych kontaktów (władze, służby) w LGD, na wypadek awarii systemów cyfrowych.

Pytania do refleksji:

W czasie spotkania z mieszkańcami lub liderami, zadajcie sobie to jedno, kluczowe pytanie:

„Gdyby jutro o 12:00 w południe zgasło światło w całej gminie, telefony i Internet przestałyby działać, a prąd wróciłby za 48 godzin, to skąd mieszkańcy np. ul. Kowalowej dowiedzieli by się np. o skażeniu wody?”

Kto by ich poinformował?

W jaki sposób fizycznie ta informacja by do nich dotarła?

Ile czasu by to zajęło?

Załącznik nr 1 – Karta Komunikacyjna – wzór

Informacje o sobie:

Moje imię to:

.....

Mam/ choruję na:

.....

(Wpisz rodzaj niepełnosprawności, chorobę)

Telefon do osoby kontaktowej:

.....

Moje pilne potrzeby:

„Piktogram: Woda” – Potrzebuję pić

„Piktogram: Jedzenie” – Potrzebuję jeść

„Piktogram: leki” – Potrzebuję zażyć leki

„Piktogram: WC” – Potrzebuję do łazienki

Komunikacja i emocje:

„Piktogram: Nie rozumiem” – Nie rozumiem, proszę powtórz

„Piktogram: Spokój” – Proszę o spokój/ Potrzebuję ciszy

„Piktogram: Ból” – Boli mnie

„Piktogram: Tak/Nie” – Proszę kiwnąć głową

Instrukcje dla wspierającego:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Wpisz indywidualne bariery/ potrzeby/ styl i sposób komunikowania się)

Informacje Zdrowotne (opcjonalnie):

Informacja o alergiach (szczególnie lekowych):

.....

Ostatnio zażyty lek:

.....

Załącznik nr 2 – Formularz Zgody RODO na udostępnienie danych do Lokalnego Planu Bezpieczeństwa (LPB)

Miejscowość/sołectwo:

.....

Administrator Danych (AD):

.....

(Nazwa organizacji, siedziba)

Cel przetwarzania danych: Wyłącznie stworzenie, weryfikacja i bieżąca aktualizacja Karty Zasobów Lokalnych i/lub Rejestru Osób Wrażliwych (Opieka Sąsiedzka) i/lub Matrycy Partnerów, w ramach Lokalnego Planu Bezpieczeństwa (LPB), w celu zapewnienia skutecznej pomocy i bezpieczeństwa mieszkańcom w sytuacjach kryzysowych.

A. Zgoda na ujawnienie zasobów i danych kontaktowych

(Dla osób, które chcą przekazać dane do Karty Zasobów Lokalnych)

Imię i nazwisko:	
Adres zamieszkania/ lokalizacja zasobu:	
Telefon kontaktowy:	
Zasób (sprzęt, umiejętność)	
Warunki użycia zasobu	

Dodatkowy opis zasobu/umiejętności (opcjonalnie):

.....

.....

.....

.....

☒ Wyrażam zgodę na udostępnienie powyższych danych do **Karty Zasobów Lokalnych**.

Data i czytelny podpis:

B. Zgoda na Wpis do rejestru osób wrażliwych (opieka sąsiedzka)

(Dla osób, które ze względu na stan zdrowia, mobilność lub wiek, mogą wymagać priorytetowego wsparcia w trakcie ewakuacji/kryzysu)

Imię i nazwisko	
Charakterystyka specjalnej potrzeby (np. poruszanie się na wózku, zależność od respiratora):	
Adres/ lokalizacja, pod którą potrzebne jest wsparcie:	
Telefon kontaktowy/ kontakt do bliskiej osoby:	

☒ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych o stanie zdrowia/ szczególnych potrzebach w celu objęcia mnie opieką sąsiedzką w ramach LPB. Rozumiem, że te dane będą udostępnione wyłącznie wyznaczonemu zespołowi reagowania kryzysowego (softys, prezes OSP, opiekun sąsiedzki) oraz w razie konieczności służbom ratunkowym (PSP, pogotowie).

Data i czytelny podpis:

C. Zgoda Partnera (instytucji / lidera) na wpis do Matrycy Partnerów

(Dla osób reprezentujących kluczowe podmioty, instytucje lub firmy, których dane kontaktowe są niezbędne do natychmiastowej koordynacji działań.)

Imię i nazwisko:	
Funkcja w instytucji/ organizacji:	
Nazwa instytucji/ firmy (jeśli dotyczy):	
Rola w Lokalnym Planie Bezpieczeństwa (LPB)	
Telefon kontaktowy (do koordynacji kryzysowej):	
Adres e-mail (do koordynacji kryzysowej):	

☒ Wyrażam zgodę na przetwarzanie i udostępnianie moich danych kontaktowych w Matrycy Partnerów LPB, w zakresie niezbędnym do koordynacji działań w sytuacjach kryzysowych. Rozumiem, że dostęp do tych danych mają wszyscy kluczowi liderzy Planu, Urząd Gminy oraz służby ratunkowe.

Data i czytelny podpis:

D. Klauzula Informacyjna RODO

1. Administrator: Administratorem Pani/Pana danych jest

.....
.....

(Nazwa organizacji, siedziba)

2. Cel: Dane są przetwarzane wyłącznie w celu koordynacji pomocy w sytuacjach kryzysowych w ramach Lokalnego Planu Bezpieczeństwa (LPB).

3. Podstawa prawna: Przetwarzanie odbywa się na podstawie Pani/Pana dobrowolnej zgody (art. 6 ust. 1 lit. a RODO) oraz wyrażonej zgody na przetwarzanie danych wrażliwych dotyczących zdrowia (art. 9 ust. 2 lit. a RODO).

4. Odbiorcy Danych:

- Sekcja A (Zasoby) i Sekcja C (Partnerzy): Dostęp mają wyłącznie: Administrator Danych, Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego oraz kluczowi liderzy LPB.
- Sekcja B (Osoby wrażliwe): Dostęp mają wyłącznie: Administrator, Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego, służby ratunkowe (w razie potrzeby) oraz wyznaczeni opiekunowie sąsiedzcy (wolontariusze).

5. Okres przechowywania: Dane będą przechowywane do czasu wycofania zgody lub likwidacji LPB.

6. Prawa osoby, której dane dotyczą: Ma Pani/Pan prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie (bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem), prawo dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Cofnięcie zgody: Wycofanie zgody na przetwarzanie danych następuje poprzez pisemne zawiadomienie Administratora Danych.

Wycofuję zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych.

Data i czytelny podpis:

Załącznik nr 3 – Rejestr osób wrażliwych – wzór

Imię i nazwisko	Adres/ lokalizacja, pod którą potrzebne jest wsparcie	Numer kontaktowy	Charakterystyka specjalnej potrzeby (np. poruszanie się na wózku, zależność od respiratora):	Kontakt do bliskiej osoby

...

I. DANE OSOBOWE

Imię i nazwisko	
Data urodzenia	
Adres zamieszkania	
Grupa krwi (Rh)	
Wzrost/ waga	
PESEL	

II. INFORMACJE MEDYCZNE (KLUCZOWE DLA RATOWANIA ŻYCIA)

Choroby przewlekłe	(np. cukrzyca, padaczka, nadciśnienie, astma, choroba serca)
Zabiegi/ operacje	(najważniejsze/ ostatnie)
Uczulenia na leki	(NP. PENICYLINA, JOD, NLPZ)
Uczulenia na pokarmy	
Implanty/ stymulatory	(np. rozrusznik serca, śruby metalowe, endoprotezy)

III. PRZYJMOWANE LEKI (NAZWA, DAWKA, CZĘSTOTLIWOŚĆ)

UWAGA:

Wymienić TYLKO leki przyjmowane regularnie lub ratujące życie!

Nazwa leku (handlowa/ substancji)	Dawka (np. 10 mg)	Częstotliwość (np. rano/wieczór)
1.		
2.		
3.		

IV. KONTAKTY W NAGŁYM WYPADKU

	imię i nazwisko	Numer kontaktowy	Relacja
Kontakt główny (opiekun)			
Kontakt dodatkowy (sąsiad/lider lokalny)			
Lekarz rodzinny			

V. ZALECENIA DODATKOWE

- **Czy nosisz aparat słuchowy?** (Tak/Nie)
- **Czy nosisz protezę zębową?** (Tak/Nie)
- **Gdzie w domu jest Plecak Ewakuacyjny?** (np. Szafa w sypialni / Obok łóżka)
- **Czy w domu jest sprzęt medyczny zależny od prądu?** (np. Koncentrator tlenu, dializator)

Jeśli tak, jaki: _____

Data wypełnienia:

WAŻNE: Przechowuj tę kartę w portfelu (w widocznym miejscu) i/lub przyklej ją do łódki. Upewnij się, że Twój „Sąsiad-Przyjaciel” wie o jej istnieniu.

NASZ PLAN BEZPIECZEŃSTWA

na wypadek sytuacji kryzysowej

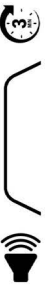
SYGNAŁY ALARMOWE

OCŁOSZENIE ALARMU



modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty

ODWOŁANIE ALARMU



ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty

KOMUNIKATY GŁOSOWE



przez megafon w radio w telewizji
powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna

TELEFONY ALARMOWE

(dzwoń tylko w nagłych przypadkach)

NUMER ALARMOWY: 112

Pogotowie Energetyczne: **991**
Pogotowie Gazowe: **992**

ZASADY ZACHOWANIA

gdy usłyszysz alarm

- **ZACHOWAJ SPOKÓJ** – nie panikuj, działaj racjonalnie
- **WŁĄCZ RADIO** na stację lokalną [np. Radio Zachód - 103 i 106 FM], aby słuchać komunikatów
- **STOSUJ SIĘ DO POLECENÍ**
 - Gdy to konieczne, **SZUKAJ SCHRONIENIA** (piwnica lub inne pomieszczenie bez okien)
 - W przypadku **EWAKUACJI**, udaj się na miejsce zbiórki
- **SŁUCHAJ SŁUŻB lub SOŁTYSA** (lub osób przez niego wyznaczonych)
- Jeśli musisz się z kimś skontaktować, nie dzwoń - **PISZ SMSY**
- **ZADBAJ O BLISKICH**, zwłaszcza dzieci oraz osoby starsze i zależne

Lokalizacja defibrylatora AED:

Lokalizacja apteczki pierwszej pomocy:

Ważne telefony:

Sołtys:

OSP:

Moje ważne kontakty:

PLECAK EWAKUACYJNY

Przygotuj dziś - wykorzystaj w razie potrzeby!

W razie wezwania do ewakuacji zabierz ze sobą:

- ☐ **DOKUMENTY** (dowód osobisty/paszport, akty własności, dokumentacja medyczna) – zapakowane w folię.
- ☐ **LEKI przyjmowane na stałe** (zapas na min. 3 dni).
- ☐ **Woda i żywność** (suchy prowiant, konserwy) na 2 dni.
- ☐ **Radio na baterie** + zapasowe baterie.
- ☐ **Latarka** + zapasowe baterie.
- ☐ **Apteczka** (plastry, środki do dezynfekcji, leki przeciwbólowe) i **środki higieniczne** (podpaski, szczoteczka do zębów, chusteczki nawilżane)
- ☐ **Telefon + powerbank** (naładowany).
- ☐ **Odzież** (bielizna, ciepła odzież), koc/śpiwór.
- ☐ **Gotówka** (w małych nominałach).
- ☐ Niezbędne **akcesoria dla dzieci** (pieluchy, środki higieniczne, żywność, ulubiona zabawka).

PAMIĘTAJ! Ewakuacja to nie ucieczka - to przemyślany sposób na uratowanie życia, zdrowia i zabezpieczenia się na przyszłość.

WAŻNE INFORMACJE

PROCEDURA POSTĘPOWANIA NA WYPADEK POŻARU

KROK 1: ALARMOWANIE (Zanim zrobisz cokolwiek innego) Krzyż „POŻAR!” – zaalarmuj domowników i sąsiadów. Zadzwoń na 112. Podaj dokładny adres, powiedz co się pali, czy **ŁUDZIE** są zagrożeni. Nie rozłączaj się pierwszy!

KROK 2: BEZPIECZEŃSTWO I ODCIĘCIE MEDIÓW Odłącz prąd, zakręć gaz. Nie otwieraj okien i drzwi (z wyjątkiem ewakuacji) – dopływ powietrza gwałtownie „karmi” ogień.

KROK 3: RATOWANIE LUDZI Wyprowadź wszystkich domowników z zagrożonej strefy. Pomóż osobom starszym, niepełnosprawnym i dzieciom. Sprawdź, czy nikt nie został w środku (ale nie wchodzić w ogień, duże zadymienie).

KROK 4: EWAKUACJA ZWIERZĄT Otwórz wrota i wygroźdzenia – daj zwierzętom drogę ucieczki. Nie stawaj im na drodze. Jeśli zwierzęta nie chcą wyjść – zarzuć im koc/worek na łeb i wyprowadź. Jeśli pożar jest zaawansowany – nie ryzykuj życia dla inwentarza.

KROK 5: ZABEZPIECZENIE MIENIA I SPRZĘTU Jeśli jest czas i jest to bezpieczne. Wyprowadź ciałniki i maszyny – paliwo i oleje w maszynach to „bomby”, które mogą eksplodować lub roznieść pożar. Wytnij butle z gazem, kanistry z paliwem, środki ochrony roślin. Jeśli nie możesz ich wynieść – poinformuj o ich lokalizacji strażaków natychmiast po ich przyjeździe.

KROK 6: CASZENIE W ZARODKU I OBRONA SĄSIEDNICH BUDYNKÓW Jeśli pożar jest mały – użyj gaśnicy, węża ogrodowego. Jeśli pożar jest duży – nie gasz płonącego budynku, broń sąsiadnych - polewaj wodą dachy i ściany.

KROK 7: WSPÓŁPRACA ZE SŁUŻBAMI Wyślij kogoś na główną drogę, aby machał i pokazał strażę dojazd. Otwórz bramę wjazdową na posesję jak najszybciej. Wskaż dowódcy akcji: gdzie jest źródło wody, gdzie są wyłączniki prądu, gdzie są materiały niebezpieczne.

Załącznik nr 6 – Karta Zasobów Lokalnych – wzór

Zasób	Właściciel	Kontakt	Lokalizacja	Dostępność
Agregat prądotwórczy	Imię i nazwisko właściciela	Numer kontaktowy	Adres, np. ul. Leśna 12	Godziny/warunki udostępnienia
Pompa szlamowa	OSP jednostka/firma/osoba prywatna	Numer kontaktowy	Remiza OSP / Magazyn firmy +adres	Tak / Potrzebny kierowca
Ciągnik rolniczy z ładowarką	Nazwa gospodarstwa/imię i nazwisko rolnika	Numer kontaktowy	Adres gospodarstwa	W godz. 6:00-22:00
Osoba z uprawnieniami ratownika/ medyka	Imię i nazwisko	Numer kontaktowy	Adres zamieszkania	Zawsze / Po uzgodnieniu
Wózek/ Krzesło ewakuacyjne	Właściciel/ instytucja	Numer kontaktowy	Lokalizacja: świetlica / szkoła + adres	Dostępne po telefonie

Załącznik nr 7 – Matryca Partnerów – wzór

Partner	Rola w Planie	Osoba Kontaktowa	Telefon / E-mail
Sołtys	Koordynator ds. ludności, łącznik z gminą	Imię i nazwisko sołtysa	Numer kontaktowy/ e-mail
Prezes OSP	Koordynator ds. akcji ratowniczych i ewakuacji	Imię i nazwisko prezesa	Numer kontaktowy/ e-mail
Urząd gminy (Wydział ZK)	Informacja o zagrożeniach, legalizacja LPB	Kierownik Wydziału ZK	E-mail / telefon do urzędu
Opiekun sąsiedzki (Zespół Wsparcia)	Lokalny koordynator pomocy osobom wrażliwym	Wyznaczona osoba / wolontariusz	Numer kontaktowy

Załącznik nr 8 – Tabela komunikacji kryzysowej – wzór

Faza kryzysu	Kto informuje	Kogo informuje	Kanał komunikacji	Komunikat (przykład)
Ostrzeżenie (alert)	Softys / PSP / lider OSP	Kluczowi liderzy (OSP, NGO, szkoła)	SMS / system syren / radio	„Przygotowanie do... (np. powodzi). Zbiórka w remizie, przygotowanie worków.”
Akcja (ewakuacja)	OSP / policja / wyznaczony lider	Mieszkańcy zagrożonego rejonu	Samochód OSP z megafonem / pukanie do drzwi	„Natychmiastowa ewakuacja do... (MDS)! Zabierzcie plecak ewakuacyjny!”
Po akcji (stabilizacja)	KGW / NGO / softys	Mieszkańcy / media lokalne	Świetlica / Facebook / e-mail	„W punkcie pomocy czekają... (np. posiłki). Prośba o zgłaszanie strat do...”
Wsparcie osób wrażliwych	Opiekun sąsiedzki	Osoba wrażliwa / rodzina	Bezpośredni kontakt (telefon/wizyta)	„Jesteśmy w drodze, aby pomóc w ewakuacji. Czekajcie w bezpiecznym miejscu.”

Załącznik nr 9 – Arkusz Analizy Potrzeb – wzór

Profil osoby (wylosowany):

.....
 (Wpisz profil np. „Osoba niewidoma”)

Potrzeby specjalne/ Trudności:

.....
 (Wypisz, jakie wyzwania stwarza ten profil w sytuacji ewakuacji)

Bariery informacyjne:

.....
 (Co utrudnia dotarcie do informacji o ewakuacji?)

Bariery architektoniczne:

.....
 (Co uniemożliwia szybką ewakuację?)

Bariery komunikacyjne:

.....
 (Jakie są trudności w przekazywaniu poleceń i odbieraniu komunikatów?)

Bariery zdrowotne/ inne:

.....
 (Jakie są ograniczenia fizyczne lub psychiczne, które mogą wymagać specjalnej uwagi?)

Potrzebny sprzęt/ Wsparcie:

.....
 (Jakiego sprzętu lub konkretnej pomocy wymaga ta osoba?)

I. Podstawowe informacje

Osoba, której dotyczy plan:

.....

(Wpisz wylosowany profil)

Lokalizacja/ Budynek:

.....

(Wpisz nazwę budynku/ miejsca)

II. Przygotowanie do ewakuacji – PRZED

Określenie rodzaju wsparcia:

.....

(Wpisz, jakiego wsparcia potrzebuje wylosowany profil)

Zabezpieczenie sprzętu:

.....

(Wpisz, jaki sprzęt jest konieczny, określ jego dostępność)

III. Przebieg ewakuacji – W TRAKCIE

Sposób alarmowania:

.....

(Jak przekazać osobie informację o alarmie)

Ścieżka ewakuacyjna:

.....

(Jaka jest najbezpieczniejsza i najbardziej dostępna trasa)

Miejsce zbiórki po opuszczeniu budynku:

.....

IV. Wsparcie i komunikacja

Wyznaczona osoba wspierająca:

.....

Instrukcje komunikacji:

.....

(Jak wydawać polecenia?)

Pomoc specjalistyczna:

.....

(Określ, czy i jaka pomoc jest konieczna)

Załącznik nr 11 – Lista kontrolna „Bezpieczne mieszkanie” – wzór

Zapisz obok każdego punktu, czy jest on spełniony, czy wymaga poprawy. Pamiętaj, aby regularnie weryfikować poniższe punkty w swoim mieszkaniu.

1. Bezpieczeństwo przeciwpożarowe

Gaśnica i koc: Sprawdź, czy masz w domu sprawną gaśnicę i/lub koc przeciwpożarowy. Upewnij się, że wiesz, gdzie są umieszczone i jak ich używać.	
Czujniki dymu: Zweryfikuj, czy masz w domu sprawny czujnik dymu i czy regularnie sprawdzasz jego baterię.	
Kuchnia: Sprawdź szczelność instalacji gazowej, jeśli posiadasz.	
Instalacja elektryczna: Upewnij się, że nie masz przeciążonych gniazdek i czy przewody elektryczne nie leżą na drodze, co mogłoby spowodować potknięcie lub zwarcie.	
Ogrzewanie: Jeśli używasz przenośnych piecyków elektrycznych, upewnij się, że stoją w bezpiecznej odległości od firan, mebli i innych materiałów łatwopalnych.	

2. Zapobieganie upadkom i urazom

Oświetlenie: Zadbaj o wystarczające oświetlenie wszystkich pomieszczeń, zwłaszcza w korytarzu i przy schodach. Rozważ użycie lampki nocnej w sypialni i drodze do łazienki.	
Maty antypoślizgowe: Bezwzględnie używaj mat antypoślizgowych w łazience (pod prysznicem lub w wannie), aby uniknąć poślizgnięcia się na mokrej powierzchni.	
Dywaniki i chodniki: Upewnij się, że dywaniki i chodniki leżą płasko i nie mają zawiniętych brzegów, które mogłyby spowodować potknięcie.	

Wolne przejścia: Utrzymuj korytarze i przejścia zawsze wolne od przedmiotów (np. pudeł, kabli, toreb), które stanowią przeszkodę.	
Poręcze i uchwyty: Sprawdź, czy masz stabilne poręcze przy schodach (jeśli są) oraz uchwyty w łazience, które pomogą Ci utrzymać równowagę.	

3. Bezpieczeństwo zdalne i komunikacja

Telefony alarmowe: Miej zapisany (najlepiej dużą, czytelną czcionką) numer alarmowy 112 i numery kontaktowe do bliskich/sąsiadów w widocznym miejscu, najlepiej przy telefonie.	
Klucz zapasowy: Zostaw zapasowy klucz do mieszkania u zaufanego sąsiada lub członka rodziny na wypadek, gdyby służby ratunkowe musiały szybko dostać się do środka.	
Alarm osobisty: Jeśli korzystasz z alarmu osobistego, upewnij się, że masz go zawsze przy sobie i wiesz, jak działa w sytuacjach awaryjnych.	
Zabezpieczenie zwierząt: Przygotuj plan, jak zabezpieczysz swoje zwierzęta domowe (woda, karma, smycz) na wypadek konieczności szybkiej ewakuacji.	

4. Apteczka i leki

Apteczka: Sprawdź, czy Twoja apteczka jest kompletna i łatwo dostępna.	
Leki na receptę: Zadbaj o posiadanie zapasu najważniejszych leków na receptę, wystarczającego na co najmniej 7 dni.	
Terminy ważności: Regularnie sprawdzaj daty ważności wszystkich leków i opatrunków.	

SŁOWNICZEK SKRÓTÓW:

GPZK – Gminnego Planu Zarządzania Kryzysowego

IPE – Indywidualny Plan Ewakuacji

Karta ICE (skrót ang. In Case of Emergency) – karta informacyjna została stworzona na wypadek nagłego zdarzenia, kiedy informacja o pacjencie potrzebna jest szybko.

KGW – Koło Gospodyń Wiejskich

Koc NRC – koc ratunkowy, folia życia – cienka, metalizowana folia termoizolacyjna

KSG – Karta Sąsiedzkiej Gotowości

KSRG – Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, niektóre OSP są włączone w ten system

KZL – Karta Zasobów Lokalnych

LGD – Lokalna Grupa Działania, działa na obszarze kilku gmin

LPB – Lokalny Plan Bezpieczeństwa

MDS – Miejsca Doraźnego Schronienia

MP – Matryca Partnerów

MPTU – Miejsca Przydatne do Tymczasowego Ukrycia ludności

NATO (skrót ang. North Atlantic Treaty Organization) – Pakt Północnoatlantycki, międzynarodowa organizacja polityczno-wojskowa, pełni rolę stabilizacyjną, gwaranta bezpieczeństwa zewnętrznego państw członkowskich

NGO (skrót ang. Non – Governmental Organization) – organizacje pozarządowe jak stowarzyszenia, fundacje

OLiOC – Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej

OSP – Ochotnicza Straż Pożarna

PSP – Państwowa Straż Pożarna

RCB – Rządowe Centrum Bezpieczeństwa SBŁP – System Bezpiecznej Łączności Państwowej

INFORMACJE O AUTORACH PORADNIKA

Sławomir Erazm Stańczak – ekspert z ponad 25-letnim doświadczeniem w zarządzaniu funduszami europejskimi i wspieraniu sektora pozarządowego. Prezes LGD „Między Odrą a Bobrem” – regionalnego operatora m.in. programu „Moc Małych Społeczności”, Fundusz Inicjatyw Obywatelskich oraz Lubuskiej Grupy Eksploracyjnej „Nadodrże”, realizującej działania z zakresu edukacji obywatelskiej w obszarze ochrony ludności i obrony cywilnej.

Katarzyna Czetowicz – liderka stowarzyszenia Aktywne Kobiety z Letnicy, działaczka społeczna specjalizująca się w budowaniu odporności społeczności wiejskich. Przez lata związana z regionalnymi mediami, była dziennikarka oraz działaczka organizacji pozarządowych zajmujących się propagowaniem kultury oraz dziedzictwa historycznego.

Łukasz Dudzic – trener i edukator specjalizujący się w budowaniu odporności społecznej, łączący doświadczenie w designie, komunikacji i technologiach AI. Członek zarządu Leubuzzi. Absolwent Szkoły Liderów Politycznych.

ppłk dypl. rez. Dariusz Krzysztofik – Kierownik Referatu ds. obronnych i obrony cywilnej Wydziału Bezpieczeństwa Mieszkańców i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Lublin, Ekspert Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej, Specjalista ds. zarządzania kryzysowego, spraw obronnych i obrony cywilnej. Weteran misji pokojowych w Iraku.

INFORMACJE O AUTORACH KONCEPCJI PROJEKTU

Dorota Goetz – ekspertka z ponad 25-letnim doświadczeniem w sektorze NGO i w zarządzaniu funduszami europejskimi. Autorka wielu innowacyjnych projektów, w tym w obszarze ochrony ludności i obrony. Absolwentka Szkoły Liderów PAFW. Animatorka Lokalnych Partnerstw PAFW, liderka Partnerstwa Janowice. Prezeska LGD Partnerstwo Ducha Gór; wieloletnia prezeska Dolnośląskiej Sieci Partnerstw LGD, obecnie wiceprezeska; członkini zarządu Polskiej Sieci LGD.

Ireneusz Kostka – 20-letnie doświadczeniem w sektorze NGO i w zarządzaniu funduszami europejskimi. Autor wielu innowacyjnych projektów krajowych i międzynarodowych, w tym w obszarze odporności obywatelskiej. Prezydent Federacji LGD Pomorza Zachodniego. Inicjator wdrażania programu odporności obywatelskiej na Pomorzu Zachodnim. Wieloletni prezes, a obecnie wiceprezes LGD Stowarzyszenia Lider Pojezierza. Inicjator powstania obszaru partnerstwa w ramach instrumentów terytorialnych na obszarze Lidera Pojezierzy (21 samorządów)

Małgorzata Blok – animatorka społeczna, entuzjastka podejścia Leader. Prezeska Wielkopolskiej Sieci LGD, dyrektor biura LGD „Trakt Piastów”. Koordynator „Działaj Lokalnie” i „Lokalnego Partnerstwa PAFW”.

Karolina Miarka – Prezes LGD Dolina Samy, wspierająca inicjatywy partnerskie, współpracę samorządów, organizacji pozarządowych i lokalnych przedsiębiorców. Laureatka prestiżowej nagrody Rokietnickiej Wierzby 2023 w kategorii „Osobowość”, absolwentka studiów MBA, wiceprezes Wielkopolskiej Sieci LGD, członek Komisji Rewizyjnej Polskiej Sieci LGD. Autorka wielu projektów współfinansowanych ze środków publicznych i funduszy UE.

WYDAWCA



Dolnośląska Sieć Partnerstw LGD
ul. Trzebnicka 7a-7b lok. 4/2, 59-140 Chocianów
sekretariat@dsplgd.pl
tel. +48 504 992 569
www.dsplgd.pl

PARTNERZY PROJEKTU



Federacja LGD Pomorza Zachodniego
Kołobrzeka 43, 78-300 Świdwin
biuro@lgd-swidwin.org.pl
tel. +48 723 319 975



Lubuska Sieć LGD

Lubuska Sieć LGD
Piastów 10B, 66-600 Krosno Odrzańskie
lubuskielgd@gmail.com
tel. +48 500 106 574



Wielkopolska Sieć LGD
Łubowo 1, 62-260 Łubowo
zarzad@wielkopolskasielgd.pl
tel. +48 601 251 501

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Wydanie I 2026
ISBN 978-83-68497-40-3
Nakład: 1000 szt.

Publikacja odzwierciedla jedynie poglądy partnerów projektu



Poradnik jest napisany z myślą o praktykach:

- członkach i pracownikach LGD,
- członkach NGO,
- sołtysach, druhach OSP, nauczycielach, liderkach i liderach grup nieformalnych.

Co znajdziesz w tym poradniku?

W kolejnych rozdziałach znajdziesz:

- opis najważniejszych lokalnych zagrożeń i ich konsekwencji (powódź, wichury, skażenie lub brak wody, blackout, zagrożenia informacyjne, konflikty zbrojne),
- wskazówki, jak zbudować prosty, działający system komunikacji i alarmowania – także wtedy, gdy nie ma prądu i zasięgu,
- instrukcję tworzenia Lokalnych Planów Bezpieczeństwa (LPB) powiązanych z planami gminy,
- scenariusze ćwiczeń i warsztatów dla dorosłych, młodzieży i dzieci,
- proste narzędzia do organizacji pomocy sąsiedzkiej i włączania grup wrażliwych,
- listy kontrolne (checklisty), karty pracy, wzory, które możecie dopasować do swojej gminy.