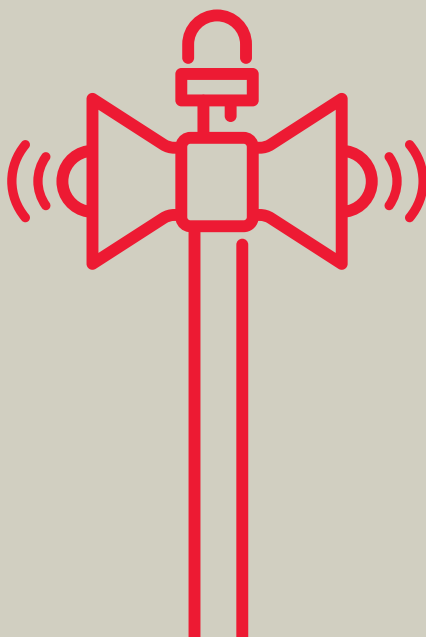




Matthew Halaba



PORADNIK PRZETRWANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH



Bezdroża

Spis treści

WSTĘP 13

- Dlaczego ta książka powstała? 13
- Moja historia 13
- Polska w obliczu zagrożeń 14
- Co znajdziesz w tej książce? 14
- Dla kogo to wszystko? 14

ROZDZIAŁ 1.

Analiza ryzyka i ocena zagrożeń 17

Mapa zagrożeń w Polsce 19

- Najczęstsze lokalne zagrożenia 20
- Zagrożenia ekonomiczne i społeczne 21

Metody oceny ryzyka 21

- Matryca podatności osobistej 22
- Kwestionariusz samooceny 22
- System punktowej oceny ryzyka 23
- Mapa mentalna i punkty odniesienia 23
- Aspekt psychologiczny przygotowań 23
- Tworzenie sieci sąsiedzkiej 24
- Stworzenie własnej matrycy krok po kroku: 24
- Przykłady zastosowania 25

ROZDZIAŁ 2.

Rodzinny plan awaryjny 29

Dlaczego plan rodzinny to podstawa? 30

- Plan na różne scenariusze 31
- Komunikacja alternatywna 31
- Aspekty prawne i formalne 31
- Psychologia kryzysu w rodzinie 32
- Narzędzia i elementy praktyczne 32
- Scenariusze sytuacyjne 33
- Aspekt finansowy 34

Jak stworzyć kompleksowy plan awaryjny rodziny 34

- Krok 1: wspólna rozmowa i kluczowe pytania 34
- Krok 2: uwzględnij specyficzne potrzeby 35
- Krok 3: zapisz i udostępnij plan 36
- Krok 4: regularnie ćwiczcie 36

ROZDZIAŁ 3.

Przygotowanie zapasów 39

Dlaczego zapasy to kluczowy filar bezpieczeństwa? 41

- Budżetowanie i strategia gromadzenia 41
- Energia alternatywna i ciepło 41
- Organizacja i przechowywanie zapasów 42
- Zapasy dla zwierząt domowych 43
- Zarządzanie zapasami i rotacja 43
- Sezonowość i dostosowanie 44
- Aspekt społeczny i etyczny 44
- Psychologia zapasów 44
- Aspekt prawny 45

Rozszerzone strategie gromadzenia zapasów i ich konserwacja 45

- Bezpieczna woda na co dzień i w kryzysie 46
- Pełnowartościowe zapasy żywności 46
- Zestaw oświetlenia i źródła energii 47
- Zdrowie i higiena w zapasach 47
- Dokumenty, komunikacja i narzędzia 48
- Logistyka i przechowywanie 48
- Przykładowe scenariusze 49

ROZDZIAŁ 4.

Przygotowanie domu i mieszkania 51

Bezpieczny dom to podstawa 52

- Zabezpieczenia dla różnych typów mieszkań 53
- Aspekty prawne i formalne 53
- Przygotowanie psychologiczne 54
- Komunikacja w sytuacji kryzysowej 54
- Zabezpieczenia cyfrowe 55

Kup książkę

Poleć książkę

Koszty, konserwacja i testowanie 55
Współpraca sąsiedzka 55
Sezonowość i kalendarz przygotowań 56
Dostosowanie do szczególnych potrzeb 57

Zaawansowane zabezpieczenia konstrukcyjne i adaptacja domu do zmian klimatu 57

Wzmocnienie konstrukcji i ochrona przed żywiołami 57
Energia niezależna i systemy samowystarczalne 58
Inteligentny dom w służbie bezpieczeństwa 59
Kultura bezpieczeństwa i regularne przeglądy 59

ROZDZIAŁ 5.

Aspekty finansowe i dokumentacja 61

Przygotowanie finansowe w czasach niepewności 63

Gotówka awaryjna 63
Kryptowaluty jako alternatywne aktywa 63
Systemy barteru i wymiany bezgotówkowej 64
Zabezpieczenie dokumentów 64
Aspekty prawne i spadkowe 64
Psychologia finansów kryzysowych 65
Praktyczne narzędzia i szablony 65
Aspekt międzynarodowy i dywersyfikacja 66

Długoterminowe zabezpieczenie finansowe 66

Fundusz awaryjny na 3 miesiące 66
Inwestycje i dywersyfikacja 67
Procedury zgłaszania szkód i korzystania z pomocy 68
Zarządzanie zadłużeniem 68
Planowanie testamentu i sukcesji 68

ROZDZIAŁ 6.

System alarmowania i ostrzegania w Polsce 71

Rodzaje sygnałów alarmowych 74
Oficjalne źródła informacji 74

Systemy ostrzegania dla osób z niepełnosprawnościami 75

Międzynarodowe systemy alarmowe 75

Testowanie systemów alarmowych 75

Systemy alarmowe w obiektach specjalnych 76

Psychologiczne aspekty alarmowania 76

Technologie przyszłości 77

Rola lokalnej społeczności 77

Aspekty prawne 77

Zawsze bądź na bieżąco 78

ROZDZIAŁ 7.

Ewakuacja 81

Decyzja o ewakuacji 83

Przygotowanie do ewakuacji 84

Trasy ewakuacyjne 84

Przemieszczanie się 85

Bezpieczeństwo podczas przemieszczania się 85

Ewakuacja z dziećmi i osobami wymagającymi opieki 86

Specyfika ewakuacji w zależności od zagrożenia 86

Szczegółowe wskazówki dotyczące ewakuacji 87

Bądź świadomy 87

Przygotowanie przed ewakuacją 88

Podczas ewakuacji 89

Po ewakuacji 89

ROZDZIAŁ 8.

Schronienie się w miejscu 91

Zostać czy uciekać? – analiza scenariuszy 93

Publiczne schrony i ukrycia 94

Zasady zachowania w schronie publicznym: 94

Adaptacja pomieszczenia na ukrycie domowe 94

Ukrycie przed różnymi typami zagrożeń 95

Kup książkę

Poleć książkę

Skażenie CBRN (chemiczne, biologiczne,
radiologiczne, nuklearne): 95
Ekstremalne warunki pogodowe: 96
Higiena, odpady, zapach 96
Psychologia przetrwania w izolacji 96

Dodatkowe wskazówki: improwizowany schron w domu 97

ROZDZIAŁ 9.

Przetrwanie bez mediów 99

Życie bez elektryczności 101
Przechowywanie żywności bez chłodzenia 101
Gotowanie bez prądu i gazu 102
Woda – źródło życia i problemu 102
Oczyszczanie i uzdatnianie 103
Higiena i sanitaria 103
Komunikacja bez internetu i telefonii 104

ROZDZIAŁ 10.

Postępowanie w sytuacjach wojennych 107

Ostrzały i bombardowania 109
Skażenia CBRN – chemiczne, biologiczne,
radiologiczne, nuklearne 110
Miny, niewybuchy, pułapki 110
Sytuacje zakładnicze i kontrole wojskowe 111
Funkcjonowanie w warunkach okupacji 111
Cywilny opór i bezpieczeństwo społeczności 112
Do zapamiętania: 112

ROZDZIAŁ 11.

Kłęski żywiołowe w Polsce 113

Powódzie 115
Ekstremalne zjawiska atmosferyczne 116
Pożary 117
Osuwiska i trzęsienia ziemi 118
Sezonowe zagrożenia w Polsce 119

ROZDZIAŁ 12.

Pierwsza pomoc w warunkach kryzysowych 121

ABC ratownictwa 123
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) 123
Tamowanie krwotoków 124
Postępowanie z ranami 124
Złamania i unieruchomienia 125
Oparzenia 125
Hipotermia i odmrożenia 126
Apteczka rozszerzona – minimum przetrwania 127

ROZDZIAŁ 13.

Zdrowie i higiena w długotrwałym kryzysie 129

Profilaktyka chorób zakaźnych 131
Zarządzanie chorobami przewlekłymi 131
Opieka nad osobami szczególnej troski 132
Żywnienie w warunkach niedoborów 133
Bilans diety 133
Higiena w ograniczonych warunkach 134
Zdrowie psychiczne w kryzysie 134

ROZDZIAŁ 14.

Dezinformacja i bezpieczeństwo informacyjne 137

Rozpoznawanie dezinformacji 139
Schemat szybkiej weryfikacji informacji (SWIAT) 139
Źródła wiarygodnych informacji 140
Bezpieczna komunikacja elektroniczna 140
Ochrona prywatności i danych 141
Psychologiczna odporność na propagandę 141

ROZDZIAŁ 15.

Organizacja pomocy wzajemnej 143

Budowanie sieci wsparcia sąsiedzkiego 145
Koordynacja działań pomocowych 145
Zasady sprawiedliwego podziału zasobów 146

Kup książkę

Poleć książkę

Pomoc osobom wymagającym szczególnej opieki 146
Bezpieczeństwo społeczności 147
Narzędzia do organizacji społeczności 148

ROZDZIAŁ 16.

Aspekty prawne sytuacji kryzysowych 149

Rodzaje stanów nadzwyczajnych w Polsce 151
Rekwizycje i świadczenia osobiste 152
Prawa poszkodowanych 152
Prawo do informacji: 153
Zabezpieczenie dokumentów i majątku 153
Obywatel wobec prawa 154

ROZDZIAŁ 17.

Odbudowa po katastrofie 155

Ocena bezpieczeństwa powrotu 157
Usuwanie skutków katastrofy 157
Odbudowa psychiczna 158
Odbudowa relacji społecznych 159

PODSUMOWANIE.

Ostatni, ale najważniejszy rozdział 161

PTSD 161
Kiedy szukać pomocy: 161
Gdzie szukać pomocy: 162

ANEKSY 163

Matryca ryzyka osobistego (wzór analityczny) 164

Bezpieczeństwo pożarowe nowoczesnych instalacji (PV i magazyny energii) 166

Mapa mediów domowych 167

Infrastruktura schronowa i ukrycia doraźne (MDS) 168

Cyfrowa twierdza: procedury zabezpieczenia danych 169

Rejestr rotacji żywności i zasada FIFO 170

Zarządzanie lekami i materiałami medycznymi 172

Plecak ewakuacyjny 72 h (*bug-out bag*) – szczegółowa specyfikacja 174

Procedura *last minute* – wyjście w 5 minut 176

Logistyka ewakuacji zwierząt 177

Drzewo decyzyjne: zostaję czy uciekam? (*stay or go*) 178

Schemat sieci łączności i *family emergency plan* 180

Szablon: Plan bezpieczeństwa rodziny (*Family Emergency Plan*) 181

Szablon karty ICE (*In Case of Emergency*) 182

Wnioski i Rekomendacje 183

Kup książkę

Poleć książkę

WSTĘP

*Lepiej mieć i nie potrzebować,
niż potrzebować i nie mieć.*
Powiedzenie wojskowe

Dlaczego ta książka powstała?

W świecie pełnym nieprzewidywalnych wydarzeń – od pandemii, przez blackouty, aż po konflikty zbrojne – coraz trudniej udawać, że „to się u nas nie zdarzy”. Nie piszę tego poradnika po to, by siać panikę. Piszę go, bo wiem, jak wygląda bezradność – kiedy nie masz dostępu do informacji, ciepła, bezpieczeństwa ani leków dla własnych dzieci.

Moja historia

Pojechałem jako wolontariusz do Mariupola – miasta na wschodzie Ukrainy, które znajdowało się na linii frontu. Widziałem, jak codzienne życie może funkcjonować w cieniu wojny: sklepy otwarte tylko rano, brak leków w aptekach, brak prądu przez wiele dni. Ludzie nauczyli się przechowywać wodę w wannach, gotować na świeczkach i dzielić się ciepłem – dosłownie i metaforycznie. Tam po raz pierwszy zrozumiałem, że przetrwanie nie zależy od heroizmu, ale od prostych przygotowań i solidarności sąsiedzkiej.

Polska w obliczu zagrożeń

W ciągu ostatnich 20 lat doświadczyliśmy:

- **powodzi tysiąclecia** – 1997, 2010 (Sandomierz, Wrocław, Bogatynia);
- **gwałtownych burz i pożarów** – susze, trąby powietrzne, zniszczenia infrastruktury;
- **przerw w dostawach energii** – w tym blackout w 2021 w rejonie śląskim i podlaskim;
- **cyberataków na infrastrukturę** – ataki na szpitale i systemy informatyczne gmin;
- **pandemii** – która pokazała, że społeczeństwo bez przygotowania traci zdolność do funkcjonowania w ciągu kilku dni.

Według danych Rządowego Centrum Bezpieczeństwa:

- Ponad **60% Polaków nie posiada zapasów na więcej niż 72 godziny**.
- Aż **78% nie ma ustalonego planu ewakuacji ani kontaktów awaryjnych**.

Co znajdziesz w tej książce?

Ta książka to **praktyczny przewodnik** pokazujący, jak przygotować siebie, rodzinę i dom na sytuacje zagrożenia. Od podstawowych zapasów, przez plan ewakuacji, aż po bezpieczeństwo psychiczne.

Dla kogo to wszystko?

Dla każdego, kto mieszka w Polsce. Niezależnie, czy jesteś singlem w kawalerce, rodzicem małych dzieci, seniorem, czy osobą z niepełnosprawnością – kryzys dotyka wszystkich. Ta książka pomoże ci przejść przez trudny czas i **zminimalizować ilość chaosu, bólu i niepewności**.

Zapraszam do przejścia krok po kroku przez kolejne rozdziały. Każdy element przygotowań, który wdrożysz, to jeden powód mniej do zmartwień w przyszłości.



PRZYGOTOWANIE NIE OZNACZA PANIKI. OZNACZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

ROZDZIAŁ 1.

Analiza ryzyka i ocena zagrożeń

Zanim kupisz latarkę, namiot czy zestaw konserw, zatrzymaj się i zadaj sobie jedno pytanie: czego naprawdę się obawiam? Każda osoba, każda rodzina i każda lokalizacja mają inną strukturę zagrożeń. Ten rozdział pokaże ci, jak ocenić własną sytuację, dostosować działania i nie wpaść w pułapkę „uniwersalnych rozwiązań”.

Wyobraź sobie spokojny letni wieczór, kiedy rodzina siedzi przy grillu, a niebo nagle robi się stalowe. Nikt jeszcze nie wierzy prognozie o nadchodzącej burzy stulecia, bo przecież „już nie raz strasz yli”. W oddali grzmi, ale to, co nadciąga, jest czymś więcej niż deszczem – to nawałnica, która w kilka minut potrafi powalić drzewa, zerwać dach i zniszczyć sieć energetyczną. W innym miejscu ktoś żyje obok rzeki, której poziom wody zawsze wydawał się przewidywalny, aż pewnej wiosny wzbiera tak, że woda zaczyna wlewać się do piwnicy. Inny obrazek to blokowisko w centrum miasta, gdzie awaria sieci elektroenergetycznej zatrzymuje windy, gasną światła, a ludzie błądzą w półmroku. Jeszcze inny scenariusz to farma na wsi, gdzie susza niszczy plony, a później gwałtowny deszcz zmywa to, co zostało. Można też wyobrazić sobie cyberatak: bankomat nie wydaje pieniędzy, terminal w sklepie nie działa, a na skrzynkę mailową przychodzi fałszywy

rachunek, który ma pozbawić cię oszczędności. Takie obrazy to nie science fiction, lecz doświadczenia ludzi z ostatnich lat. Powódzie 1997 i 2010 roku pokazały, że ponad połowa obszaru Polski jest narażona na ryzyko zalania, a bez rzetelnej analizy zagrożeń trudno odpowiednio reagować. Fala upałów w 2019 roku przypomniła z kolei, że nie tylko woda zagraża życiu – brak przygotowania na ekstremalne temperatury oznacza wzrost liczby zgonów i awarie infrastruktury.

Analiza ryzyka w praktyce polega na tym, by świadomie spojrzeć na swoje otoczenie i zadać sobie kilka prostych pytań. Jakie zjawiska mogą wystąpić tam, gdzie mieszkasz: powódź, wichura, blackout, cyberatak, pożar? Które z nich są prawdopodobne, a które bardzo rzadkie, ale katastrofalne w skutkach? Jakie są słabe punkty twojego domu – piwnica, dach, stare instalacje, brak ubezpieczenia? Czy wiesz, jak wygląda mapa zagrożeń w twojej gminie, i czy gmina w ogóle ma taki dokument? Nikt nie lubi myśleć o najgorszym, ale tylko wtedy, gdy poznasz ryzyko, możesz je ograniczyć. Mieszkańcy Żuław od pokoleń wiedzą, że wały mogą pęknąć, dlatego mają worki z piaskiem w garażu. Ludzie w górach uczą się, że woda potrafi zabrać most, więc budują awaryjne kładki. W miastach rośnie świadomość, że infrastruktura krytyczna (elektrownie, sieci wodociągowe, telekomunikacja) jest wrażliwa na ataki cyfrowe i fizyczne. Analiza ryzyka nie jest pesymizmem, ale narzędziem do uniknięcia paniki, gdy coś się stanie.

Oceniając zagrożenia, musimy myśleć o tym, co stało się w przeszłości, ale także o tym, co może przynieść przyszłość – zmieniający się klimat zwiększa liczbę ekstremalnych zjawisk, urbanizacja podnosi ryzyko powodzi błyskawicznych, a globalna cyfryzacja niesie ze sobą nowe zagrożenia dla danych i pieniędzy. Wiedza o ryzyku nie ma sensu, jeśli nie prowadzi do działania: zrób prostą tabelę, w której wypiszesz zagrożenia, ocenę ich prawdopodobieństwa i skutków,

a potem określ, jak się przygotować. Jeśli twój dom znajduje się nad Wisłą – zainwestuj w ubezpieczenie od powodzi, system pomp i zapas worków z piaskiem. Jeśli mieszkasz na 10. piętrze – zadбай o alternatywę w razie braku windy, zapas wody, baterii i jedzenia. Naucz się korzystać z aplikacji ostrzegających o gwałtownych zjawiskach i sprawdź, jakie są plany ewakuacyjne w twojej okolicy. Analiza ryzyka daje ci mapę, dzięki której nie błądzisz w ciemnościach, gdy świat wokół się wali. W tym rozdziale dowiesz się, jak takie mapy tworzyć, jak oceniać podatność swojego gospodarstwa domowego i jak dzięki tej wiedzy zyskać spokój, zamiast popadać w bezsilność, gdy zagrożenie się zmaterializuje.

MAPA ZAGROŻEŃ W POLSCE

Analiza ryzyka powinna uwzględniać wszystkie kategorie zagrożeń, jakie mogą wystąpić w danej lokalizacji i wpływać na domowników. W Polsce największym zagrożeniem naturalnym są **powódzie**: ponad jedna trzecia terytorium leży w dorzeczu Odry, a ponad połowa w dorzeczu Wisły, a wiele dużych miast zlokalizowano wzdłuż tych rzek i ich dopływów. W okresach wysokich stanów wody wały przeciwpowodziowe są narażone na przerwanie, a ponad 253 rzeki o łącznej długości niemal 15 000 km uznano za obszary ryzyka. Ponad połowa gmin jest zagrożona, a urbanizacja i betonowanie powierzchni zwiększają ryzyko gwałtownych osób, generując straty rzędu 3 mld euro; w 2010 r. powódź na Wiśle i Odrze pozbawiła życia 25 osób, zmusiła do ewakuacji 23 000 ludzi i zniszczyła tereny o powierzchni ponad 8000 ha, a straty oszacowano na 2,5 mld.

Inne zagrożenia naturalne obejmują długotrwałe **susze**, **wichury** i **burze**, **trąby powietrzne**, **ulewne deszcze** powodujące podtopienia, **pożary lasów** oraz **ekstremalne temperatury**. W niektórych regionach możliwe są **osuwiska**, **lawiny**

błotne czy **obfite opady śniegu** utrudniające dojazd służb ratunkowych. Nie wolno lekceważyć **zagrożeń sanitarno-epidemiologicznych** – pandemia COVID-19 pokazała, że epidemie mogą sparaliżować system ochrony zdrowia i zaburzyć łańcuchy dostaw.

Obok zjawisk naturalnych występują **zagrożenia technologiczne i cywilizacyjne**. Awaria elektrowni, rozległy blackout, przerwa w dostawie gazu lub wody, skażenie chemiczne czy pożar w zakładzie przemysłowym to scenariusze, które warto brać pod uwagę. Katastrofa w Czarnobylu w 1986 czy wybuch składu nitroamonu w Bejrucie w 2020 dowodzą, że wypadki przemysłowe mają potencjał transgraniczny. We współczesnym świecie rośnie też znaczenie zagrożeń cybernetycznych i informacyjnych: atak hakerski na sieci energetyczne lub wodociągowe może sparaliżować codzienne życie, a dezinformacja może utrudnić właściwą reakcję. Kryzys gospodarczy czy hiperinflacja, jak w Wenezueli, prowadzą do utraty wartości pieniądza i ograniczenia dostępu do podstawowych towarów.

Najczęstsze lokalne zagrożenia

- **Powódzie** – dorzecza Odry, Wisły, Warty (np. Opolszczyzna, Małopolska, Dolny Śląsk).
- **Trąby powietrzne i burze** – Kujawy, Mazowsze, Pomorze.
- **Blackouty i awarie energetyczne** – aglomeracja śląska, tereny górskie.
- **Zagrożenia przemysłowe** – Śląsk, Łódzkie, okolice zakładów chemicznych.
- **Zagrożenia militarne** – obszary przygraniczne (Podlasie, Lubelszczyzna).
- **Cyberataki** – infrastruktura miejska, samorządy, szpitale, sieci energetyczne.

Zagrożenia ekonomiczne i społeczne

- **Hiperinflacja i kryzys bankowy** – utrata wartości pieniędzy, brak dostępu do kont.
- **Przerwy w łańcuchach dostaw** – brak leków, paliwa, żywności.
- **Napięcia społeczne i przestępczość** – wzrost kradzieży, ataki na sklepy i magazyny.
- **Migracje wewnętrzne** – przemieszczanie się ludności z terenów zagrożonych.

! SYSTEMY OSTRZEGANIA I POWIADAMIANIA

SYRENY ALARMOWE:

- 3-minutowy ciągły – alarm powietrzny;
- 3-minutowy przerywany – alarm ogólny.

RCB/RSO:

- SMS-y alarmowe z lokalnych centrów kryzysowych.

RADIO:

- Polskie Radio Program I (Solec Kujawski – pierwsze radio reagujące kryzysowo).

APLIKACJE:

- Alert RCB, Schrony, MeteoAlert, Yanosik w wersji z komunikatami.

METODY OCENY RYZYKA

Aby uporządkować różnorodne zagrożenia, stosuje się matrycę ryzyka, w której w wierszach umieszcza się zidentyfikowane zagrożenia, a w kolumnach ich prawdopodobieństwo (np. w skali 1–5) i potencjalne skutki (również 1–5). Iloczyn obu wartości daje priorytet: im wyższy, tym pilniejsza potrzeba przygotowań. Na przykład mieszkanie w nizinnej części Wrocławia oznacza wysokie prawdopodobieństwo powodzi o poważnych skutkach, natomiast atak cybernetyczny może

mieć mniejszy wpływ na rolników korzystających z tradycyjnych narzędzi. Rzetelna ocena musi też uwzględniać podatność (np. wiek, stan zdrowia, rodzaj budynku) oraz zdolność do przeciwdziałania (posiadane zapasy, ubezpieczenie, sieć wsparcia).

Matryca podatności osobistej

Nie każdy reaguje na zagrożenia w ten sam sposób. Zanim zaplanujesz działania – poznaj swoją podatność.

TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO	GŁÓWNE ZAGROŻENIA I POTRZEBY
Rodzina z dziećmi	Ewakuacja, dostęp do leków i pożywienia, komfort psychiczny dzieci
Osoba samotna	Bezpieczeństwo mieszkania, sieć wsparcia sąsiedzkiego
Seniorzy	Mobilność, leki, ogrzewanie, komunikacja alternatywna
Osoby z niepełnosprawnościami	Transport specjalistyczny, dostępność leków, pomoc opiekuna
Osoby chore przewlekłe	Chłodzenie leków, dostępność aparatury (np. inhalator, tlen), zapasy leków

Kwestionariusz samooceny

- Czy jesteś jedynym opiekunem dzieci lub osoby starszej?
- Czy jesteś w stanie przeżyć 72 godziny bez prądu, gazu i wody?
- Czy masz zapas leków na minimum 7 dni?
- Czy wiesz, jak opuścić miejsce zamieszkania w ciągu 10 minut?
- Czy masz alternatywne źródła informacji (radio, aplikacje)?

System punktowej oceny ryzyka

Skorzystaj z prostego systemu priorytetyzacji zagrożeń:

RODZAJ ZAGROŻENIA	PRAWDOPODOBIENSTWO (1–5)	SKUTKI (1–5)	PRIORYTET = P × S
Powódź	4	5	20
Cyberatak	5	3	15
Blackout	3	4	12
Zamieszki	2	5	10

Wypełnij tabelę samodzielnie – dostosuj ją do swojej lokalizacji i sytuacji.

Mapa mentalna i punkty odniesienia

Narysuj mapę swojej okolicy i zaznacz:

- szpital, przychodnię, aptekę;
- najbliższy punkt ewakuacyjny;
- alternatywne trasy ucieczki;
- budynki z agregatem prądotwórczym.

Aplikacje:

- RSO;
- Alarm 112;
- MeteoAlert;
- Schrony (lokalizacja schronów).

Aspekt psychologiczny przygotowań

Jak radzić sobie ze stresem:

- ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacji;
- ograniczenie konsumpcji wiadomości;
- rozmowy w rodzinie o planach awaryjnych – bez paniki.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



Księgarnia
internetowa



Lubię to!
Nasza społeczność

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Czy wiesz, jak się przygotować na sytuację, w której świat na chwilę przestaje działać?

Blackout, powódź, wichura, pożar, skażenie chemiczne, przerwane dostawy wody lub żywności, kryzys finansowy, a nawet konflikt zbrojny — to nie scenariusze filmów, lecz zdarzenia, które w ostatnich latach dotknęły mieszkańców Polski. Ta książka powstała po to, byśmy nie musieli doświadczać na własnej skórze, jak wygląda bezradność.

Autor — wolontariusz pracujący na terenach objętych wojną — pokazuje, jak proste przygotowania, codzienna rozwaga i współpraca z innymi potrafią uratować życie. Krok po kroku prowadzi przez najważniejsze obszary bezpieczeństwa: analizę zagrożeń, rodzinny plan awaryjny, tworzenie przemysłowych zapasów, zabezpieczenie domu, finansów i dokumentów, pierwszą pomoc, ewakuację, przetrwanie bez mediów, zdrowie psychiczne w długim kryzysie, a także radzenie sobie z dezinformacją i organizację sąsiedzkiego wsparcia.

Przygotowanie się to nie panika — to odpowiedzialność.

**Ta książka sprawi, że kolejny kryzys nie będzie dla Ciebie
końcem świata, ale wyzwaniem, do którego się przygotowujesz.**

Matthew Halaba

Systemowiec z duszą odkrywcy i doświadczony operator dronów z praktyką sięgającą 2010 roku. Swoją wiedzę techniczną testował w najbardziej wymagających warunkach, od wolontariatu w rejonach dotkniętych klęskami żywiołowymi po reporterskie obserwacje z obszarów konfliktów zbrojnych. Jako pasjonat taktyki w działaniu ceni przede wszystkim samowystarczalność, niezawodność sprzętu i niestandardowe rozwiązania. Związany ze Śląskiem, gdzie w postindustrialnym krajobrazie planuje kolejne wyprawy i testuje nowe technologie.