Akademia WSB

WSB University

PORADNIK ABC

dla dziecka, rodzica, opiekuna



OBRONA CYWILNA

© dr n. o zdr. Katarzyna Zborowska, 2026
© dr Karolina Walancik, 2026
© dr hab. Marek Walancik, prof. AWSB, 2026

Konsultacja merytoryczna:
- **s. Marta Raducha** – Dyrektor Publicznego Zespołu Szkół Sióstr Salezjanek w Krakowie
- **st. bryg. Jacek Ryncarz** – Zastępca Małopolskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej
- **mgr Kamil Skubis** – Zastępca Kierownika Wieloprofilowego Centrum Symulacji Medycznej Akademii WSB

Projekt okładki i opracowanie: Wiktoria Konieczniak

Wydawca:
Wydawnictwo Naukowe Akademii WSB
ul. Zygmunta Cieplaka 1c, 41-300 Dąbrowa Górnicza
e-ISBN: 978-83-68935-06-6

Wydanie I
Dąbrowa Górnicza 2026

Wszystkie prawa zastrzeżone

dr n. o zdr. Katarzyna Zborowska
dr Karolina Walancik
dr hab. Marek Walancik, prof. AWSB

Poradnik ABC dla dziecka, rodzica, opiekuna

na wypadek sytuacji kryzysowej

SPIS TREŚCI

Wstęp 5
01. Bezpieczeństwo w domu 6
W razie pożaru 7
Bezpieczne korzystanie z prądu i gazu 9
Co zrobić, gdy dziecko zostaje samo w domu 10
02. Bezpieczeństwo podczas zjawisk pogodowych i klęsk żywiołowych 11
Podczas gradobicia 12
W czasie burzy i silnego wiatru 13
W czasie powodzi 14
W czasie przebywania na słońcu 16
Podczas upałów 16
Podczas mrozów 16
03. Bezpieczeństwo podczas wypoczynku i podróży 18
Na wakacjach 19
Bezpiecznie nad wodą 20
Bezpieczeństwo w górach i lesie 21
Zasady podczas wycieczek i kolonii 23
04. Bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej 28
Na drodze i przejściach dla pieszych 29
W środkach transportu 36
Kontakty z nieznajomymi 40
Zagubienie się w tłumie 44
05. Bezpieczeństwo cyfrowe 46
Bezpieczny Internet 47
Higiena cyfrowa 50
06. Pierwsza pomoc i sytuacje kryzysowe 53
Podstawowe zasady pierwszej pomocy 54
Postępowania podczas ogłoszenia alarmu 56
07. Dokumenty i ważne informacje 61
Dokumenty dla dziecka 62
Dokumenty rodzica/opiekuna 62
Numery alarmowe 63
Flagowy system sygnalizacji pomocy 64
Stany gotowości obronnej państwa w Polsce 64
Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze 65

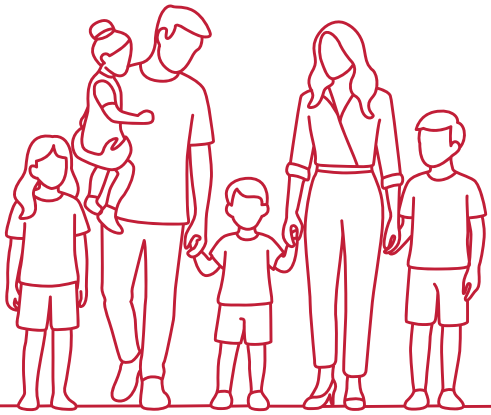
WSTĘP

Sytuacje kryzysowe, kryzysy takie jak klęski żywiołowe, długotrwałe przerwy w dostawie prądu, zagrożenia zdrowotne, konflikty zbrojne czy konieczność nagłej ewakuacji, mogą pojawić się niespodziewanie i wywołać poczucie niepewności oraz lęku – zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Odpowiednie przygotowanie oraz wiedza na temat zasad postępowania w takich okolicznościach pomagają zwiększyć bezpieczeństwo i ograniczyć stres.

Niniejszy „Poradnik ABC dla dziecka, rodzica i opiekuna na wypadek sytuacji kryzysowej" został opracowany po to, aby w prosty i przystępny sposób przedstawić najważniejsze informacje dotyczące przygotowania się do różnych zagrożeń. Zawiera praktyczne wskazówki dotyczące tworzenia planu rodzinnego, zasad bezpiecznej komunikacji, przygotowania niezbędnych zapasów oraz właściwego reagowania w sytuacjach wymagających szybkiego działania.

Szczególną uwagę poświęcono potrzebom dzieci, które w obliczu kryzysu wymagają nie tylko ochrony fizycznej, ale także wsparcia emocjonalnego i zapewnienia poczucia bezpieczeństwa. Wspólne przygotowanie rodziny do możliwych zagrożeń może pomóc budować odpowiedzialność, wzajemne zaufanie oraz umiejętność spokojnego działania w trudnych sytuacjach.

Mamy nadzieję, że poradnik stanie się praktycznym źródłem wiedzy i wsparcia, który pomoże dzieciom, rodzicom i opiekunom lepiej przygotować się na nieprzewidziane zdarzenia oraz skutecznie zadbać o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich.



01

Bezpieczeństwo w domu

W RAZIE POŻARU

112
numer alarmowy

ABC dla dziecka

Gdy zauważysz pożar:
- Powiedz o tym dorosłemu.
- Zawołaj innych: „Pożar! Pomocy!”.
- Jeśli potrafisz, zadzwoń pod numer alarmowy **112 lub 998**.

***Pamiętaj!* To podstawowe zasady podczas pożaru:**

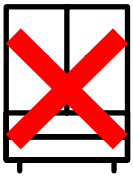
- ✕ Nie chowaj się przed ogniem ani dymem.
- ✕ Nie wracaj po zabawki, telefon czy inne rzeczy.
- ✕ Nie korzystaj z windy – poruszaj się schodami.

***Uważaj!* Jeśli ubranie zacznie się palić:**

1. Zatrzymaj się.
2. Połóż się na ziemi.
3. Turlaj się, aż ogień zgaśnie.

Jeśli jest dużo dymu:
- Zakryj usta i nos materiałem.
- Poruszaj się nisko przy podłodze, gdzie powietrze jest czystsze.

Nie ukrywaj się:


pod szafą


pod łóżkiem


pod kołdrą


za zasłoną

Natychmiast wyjdź z budynku i czekaj na pomoc.

ABC dla rodzica

Jeśli zauważysz pożar:
- Ostrzeż wszystkich domowników.
- Wezwij pomoc – numer **112 lub 998**.
- Jeżeli jest to bezpieczne, spróbuj ugasić pożar w zarodku.

Możesz próbować to zrobić przy użyciu:
- gaśnicy,
- koca gaśniczego,
- wody (wyłączenie w sytuacji, gdy nie pali się instalacja elektryczna),
- piasku.

Ważne! Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą. W przypadku pożaru tłuszczu w kuchni: przykryj naczynie pokrywką, użyj soli kuchennej, nigdy nie polewaj go wodą.

Ewakuacja:
- Zabierz wszystkich domowników.
- Sprawdź, czy dzieci nie ukryły się:
  - w szafie,
  - pod łóżkiem,
  - pod pościelą,
  - za zasłonami.
- Poruszaj się wyłącznie schodami.
- Po opuszczeniu budynku nie wracaj po pozostawione rzeczy.
- Jeśli obudzi Cię dym lub ogień:
  - Sprawdź dłonią temperaturę drzwi.
  - Jeśli są gorące – nie otwieraj ich.
  - Poszukaj innej drogi ewakuacji lub wzywaj pomocy przez okno.

ABC dla opiekuna

Podstawowe działania:
- Zachowaj spokój.
- Powiadom osoby zagrożone.
- Wezwij straż pożarną i służby ratunkowe.
- Rozpocznij ewakuację.

Gaszenie pożaru:
- Podejmuj próbę gaszenia wyłącznie wtedy, gdy nie zagraża to życiu. Wykorzystaj:
  - gaśnicę,
  - koc gaśniczy,
  - piasek,
  - wodę (z wyłączeniem urządzeń pod napięciem).

W zadymionych pomieszczeniach:
- Zakryj usta i nos gęstą tkaniną.
- Poruszaj się jak najniżej przy podłodze.
- Pamiętaj, że dym drażni oczy i utrudnia orientację.

Po ewakuacji:
- Sprawdź obecność wszystkich osób.
- Udziel pierwszej pomocy osobom poszkodowanym.
- Nie pozwalaj nikomu wracać do budynku przed przybyciem straży pożarnej.
- Poruszaj się wyłącznie schodami, nigdy nie korzystaj z windy.

Po opuszczeniu budynku nie wracaj po pozostawione rzeczy.
Poruszaj się schodami, nie korzystaj z windy.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z PRĄDU I GAZU

ABC dla dziecka

***Uważaj!* Prąd może być niebezpieczny:**

- ✗ Nie dotykaj gniazdek elektrycznych mokrymi rękami.
- ✗ Nie wkładaj żadnych przedmiotów do kontaktów.
- ✗ Nie baw się urządzeniami elektrycznymi bez zgody dorosłych.

***Uważaj!* Gaz może być niebezpieczny:**

- ✗ Nie używaj kuchenki gazowej samodzielnie.
- ✓ Jeśli poczujesz zapach gazu, natychmiast poinformuj dorosłego.

ABC dla rodzica i opiekuna

- Regularnie sprawdzaj stan instalacji elektrycznej i gazowej.
- Zabezpiecz gniazdka specjalnymi osłonami.
- Naucz dziecko zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń domowych.
- W przypadku wyczucia gazu:
  - nie używaj otwartego ognia,
  - nie włączaj i nie wyłączaj urządzeń elektrycznych,
  - otwórz okna i drzwi,
  - opuść pomieszczenie i wezwij pomoc.

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO ZOSTAJE SAMO W DOMU?

ABC dla dziecka



Nie otwieraj drzwi nieznajomym.



Nie informuj obcych osób, że jesteś sam w domu.



Korzystaj wyłącznie z urządzeń, które potrafisz obsłużyć.



W sytuacji zagrożenia zadzwoń pod numer 112 lub do rodziców.



Nie baw się zapałkami, zapalniczką ani urządzeniami elektrycznymi.

ABC dla rodzica i opiekuna

- Ustal z dzieckiem jasne zasady zachowania podczas nieobecności dorosłych.
- Pozostaw widoczne numery alarmowe i kontakty do zaufanych osób.
- Naucz dziecko, jak postępować w przypadku pożaru, awarii lub złego samopoczucia.
- Zabezpiecz niebezpieczne przedmioty i substancje.
- Regularnie kontaktuj się z dzieckiem podczas swojej nieobecności.

02

Bezpieczeństwo podczas zjawisk pogodowych i klęsk żywiołowych

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS GRADOBICIA

ABC dla dziecka

***Alarmuj!* Powiedz dorosłemu, jeśli zauważysz:**

- ✔ ciemne chmury,
- ✔ silny wiatr,
- ✔ grad.

***Pamiętaj!* Bądź ostrożny:**

- ✘ Nie stój przy oknach.
- ✘ Nie chowaj się pod drzewem.
- ✔ Osłoń głowę.

***Uważaj!* Chroń siebie:**

- ✔ Znajdź schronienie.
- ✔ Zostań tam do końca gradobicia.

ABC dla rodzica i opiekuna

1 Przygotuj dom i rodzinę

- Zamknij okna i drzwi.
- Usuń z balkonów i parapetów przedmioty, które mogą spaść.
- Przygotuj latarki i zapas baterii.
- Śledź komunikaty pogodowe w radiu lub innych źródłach informacji.
- Zabezpiecz zwierzęta domowe i hodowlane.

2 Zadbaj o bezpieczeństwo podczas gradobicia

- Jeśli jesteś w samochodzie, zatrzymaj się z dala od drzew i linii energetycznych.
- Pozostań w pojeździe do ustania zagrożenia.
- Podczas wycieczek z dziećmi wcześniej ustal miejsce zbiórki i zasady postępowania.

3 Kontroluj sytuację po gradobiciu

- Uważaj na połamane gałęzie.
- Zachowaj ostrożność na śliskich nawierzchniach.

- Nie zbliżaj się do uszkodzonych linii energetycznych.
- Wprowadź wspólne zasady dla wszystkich.
- Zachowaj spokój i stosuj się do komunikatów służb.
- W czasie zagrożenia pozostań w bezpiecznym miejscu.
- Pomagaj dzieciom, seniorom i osobom potrzebującym wsparcia.

ZASADY POSTĘPOWANIA W CZASIE BURZY I SILNEGO WIATRU

Przed nadejściem burzy i silnego wiatru

- Śledź komunikaty pogodowe i ostrzeżenia służb.
- Zamknij okna i drzwi oraz zabezpiecz przedmioty znajdujące się na balkonach, tarasach i podwórkach (donice, meble ogrodowe, zabawki).
- Przygotuj latarkę, naładowany telefon, zapas baterii oraz podstawowe środki pierwszej pomocy.
- Naucz dziecko numerów alarmowych: **112** i **999**.

ABC dla dziecka

Uważaj!

- ✗ Nie stawaj pod drzewami ani przy słupach.
- ✗ Nie zbliżaj się do wody.
- ✗ Nie dotykaj zerwanych przewodów.

Pamiętaj!

- ✓ Po usłyszeniu grzmotów schowaj się w budynku.
- ✓ Unikaj drzew, przedmiotów, które mogą się przewrócić.

ABC dla rodziców i opiekunów

- Zapewnij dzieciom bezpieczne schronienie w budynku.
- Odłącz od prądu niepotrzebne urządzenia elektryczne.
- Unikaj korzystania z urządzeń podłączonych do sieci elektrycznej podczas intensywnej burzy.
- Nie organizuj spacerów, wycieczek ani aktywności na świeżym powietrzu podczas obowiązywania ostrzeżeń pogodowych.
- Jeśli przebywasz w samochodzie, zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu, z dala od drzew i linii energetycznych.

Czego nie wolno robić?



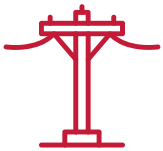
Nie stawaj pod drzewami podczas burzy.



Nie wchodź do wody.



Nie dotykaj metalowych przedmiotów na zewnątrz.



Nie zbliżaj się do uszkodzonych słupów i przewodów.



Nie wychodź z domu bez potrzeby podczas silnego wiatru.



Zachowaj spokój i słuchaj służb.



W razie zagrożenia dzwoń pod 112.



Po porażeniu piorunem wezwij pomoc.

Pamiętaj! Najbezpieczniejszym miejscem podczas burzy i silnego wiatru jest solidny budynek. Odpowiednie przygotowanie i zachowanie ostrożności mogą ochronić zdrowie i życie dzieci oraz dorosłych.

ZASADY POSTĘPOWANIA W CZASIE POWODZI

ABC dla dziecka

Uważaj!

- ✗ Nie zbliżaj się do rzek, wałów przeciwpowodziowych i zalanych terenów.
- ✗ Nie baw się w wodzie powodziowej – może być zanieczyszczona.
- ✗ Nie dotykaj zerwanych przewodów elektrycznych.

Pamiętaj!

- ✓ Słuchaj poleceń rodziców, opiekunów i nauczycieli.
- ✓ W razie ewakuacji zabierz tylko najpotrzebniejsze rzeczy i zachowaj spokój.

Dla rodzica i opiekuna

- Śledź komunikaty władz lokalnych oraz ostrzeżenia meteorologiczne.
- Przygotuj dokumenty, leki, wodę pitną, żywność, latarki i telefon z naładowaną baterią.
- Przenieś cenne przedmioty oraz substancje niebezpieczne na wyższe kondygnacje budynku.
- Wyłącz dopływ prądu, gazu i wody, jeśli istnieje ryzyko zalania.
- Przygotuj plan ewakuacji oraz miejsce zbiórki dla rodziny.
- Nie wchodź i nie wjeżdżaj samochodem na zalane drogi.
- Po ustąpieniu powodzi zachowaj ostrożność – budynki i instalacje mogą być uszkodzone.
- Korzystaj wyłącznie z wody i żywności pochodzących ze sprawdzonych źródeł.

Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj do badania gruntu tyczki – do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego. Po ostrzeżeniu o zbliżającej się dużej powodzi, zapewnij swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy domu lub sam wypełnij ją czystą wodą – unikniesz w ten sposób uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych. Dzieciom oraz osobom o ograniczonej świadomości należy umieścić w widocznym miejscu kartę z informacją ze wskazaniem imienia i nazwiska oraz określeniem miejsca zamieszkania. W miarę możliwości zapobiegaj powstaniu paniki.

Jeżeli pozostałeś w domu i potrzebujesz pomocy wywieś flagę o następujących kolorach:

biała – **potrzeba ewakuacji,**

czerwona – **potrzeba żywności i wody,**

niebieska – **potrzeba pomocy medycznej.**



Każdy winien być przygotowany do bycia samowystarczalnym przez okres 3 dni.



Zabezpiecz dokumenty twoje i rodziny poprzez przywiązanie do trwałych elementów, urządzeń.



Miej zapasowe źródła światła, niezbędne leki, zapasy żywności i wody pitnej, ubiory, koce.

ZASADY POSTĘPOWANIA W CZASIE PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU ORAZ UPAŁÓW

ABC dla dziecka



Noś nakrycie głowy.



Używaj okularów przeciwsłonecznych.



Odpoczywaj w cieniu w godzinach popołudniowych.



Stosuj krem z filtrem.



Pij dużo wody.



Unikaj długiego przebywania na słońcu między 11:00-16:00.



Noś lekkie, przewiewne ubrania w jasnych kolorach.



W upale często się ochładzaj.

ABC dla rodzica i opiekuna

Zadbaj o dziecko:

- Ubieraj dziecko w lekką, przewiewną odzież.
- Stosuj krem z filtrem.
- Zapewnij stały dostęp do wody.

Planuj aktywność:

- Ogranicz przebywanie na słońcu między 11:00 a 16:00.

- Rób częste przerwy w cieniu.
- Ogranicz intensywny wysiłek.

Obserwuj i reaguj:
- Zwracaj uwagę na objawy przegrzania: zawroty głowy, osłabienie i nudności.
- W razie objawów schłodź organizm i obserwuj dziecko.

Pamiętaj! Słońce daje energię, ale w nadmiarze może być niebezpieczne. Chroń siebie i innych.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS MROZÓW

Co powienien wiedzieć każdy?

1. **Ubieraj się odpowiednio:**
   - Zakładaj kilka warstw odzieży, które zatrzymują ciepło.
   - Pamiętaj o czapce, szaliku, rękawiczkach oraz ciepłych, nieprzemakalnych butach.
   - Nie noś mokrych ubrań – wilgoć powoduje szybszą utratę ciepła.

2. **Bądź ostrożny na dworze:**
   - Nie przebywaj zbyt długo na mrozie, szczególnie przy silnym wietrze.
   - Uważaj na śliskie chodniki i drogi, aby uniknąć upadków.
   - Nie dotykaj metalowych przedmiotów gołymi rękami ani językiem.

3. **Chroń zdrowie:**
   - Regularnie pij ciepłe napoje i spożywaj wartościowe posiłki.
   - Obserwuj objawy wychłodzenia organizmu: silne drżenie, bladość skóry, senność, osłabienie czy problemy z mową.

- W przypadku odmrożeń lub podejrzenia wychłodzenia należy jak najszybciej przenieść osobę do ciepłego pomieszczenia i skontaktować się z lekarzem.

ABC dla rodziców i opiekunów

- Nie pozostawiaj dzieci bez opieki na mrozie.
- Kontroluj, czy dziecko jest odpowiednio ubrane i czy nie ma mokrej odzieży.
- Ogranicz czas zabaw na świeżym powietrzu podczas bardzo niskich temperatur.
- Zwracaj uwagę na osoby starsze, samotne i bezdomne, które są szczególnie narażone na skutki mrozu.

Numery alarmowe:
- Numer alarmowy: 112
- Pogotowie ratunkowe: 999

Pamiętaj! Podczas silnych mrozów najważniejsze jest odpowiednie ubranie, ograniczenie czasu przebywania na zewnątrz oraz szybka reakcja na pierwsze objawy wychłodzenia i odmrożeń.

03

Bezpieczeństwo podczas wypoczynku i podróży

NA WAKACJACH

1. **Aktywność i bezpieczeństwo:**
   - Planujcie aktywny wypoczynek, ale pamiętajcie o odpoczynku i nawodnieniu.
   - Dziecko powinno znać podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zabaw, wycieczek i kąpieli.
   - Ustalcie miejsce zbiórki na wypadek zgubienia się.

2. **Bezpieczne zachowanie.**

ABC DLA DZIECKA



Nie oddalaj się bez zgody opiekuna.



Nie rozmawiaj z nieznajomymi ani nie przyjmuj od nich prezentów.



Noś opaskę z numerem telefonu rodzica.

ABC DLA RODZICA I OPIEKUNA

Zawsze miej przy sobie aktualne dane kontaktowe i podstawową apteczkę. Regularnie przypominaj dziecku zasady bezpieczeństwa.

1. **Czas nad wodą:**
   - Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
   - Nigdy nie wchodź do wody bez zgody osoby dorosłej.
   - Używaj kamizelek ratunkowych podczas pływania łódką, kajakiem lub rowerem wodnym.

2 Droga i podróż:

- Zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.
- Podczas jazdy rowerem używaj kasku.
- Przechodź przez jezdnię wyłącznie w wyznaczonych miejscach i po upewnieniu się, że jest bezpiecznie.

3 Ekologia i odpowiedzialność:

- Nie zostawiaj śmieci w lesie, górach czy na plaży.
- Szanuj przyrodę i zwierzęta.
- Korzystaj z wyznaczonych szlaków i miejsc biwakowych.

4 Forma i zdrowie:

- Chroń się przed słońcem – używaj kremów z filtrem, nakrycia głowy i pij dużo wody.
- Unikaj długiego przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia.
- Pamiętaj o regularnych posiłkach i odpoczynku.

5 Gdy wydarzy się coś niebezpiecznego, dziecko powinno wiedzieć:

- jak wezwać pomoc i jaki jest numer alarmowy **(112)**,
- jak podać swoje imię i nazwisko.

6 Rodzice i opiekunowie powinni nauczyć dziecko:

- podstawowych zasad pierwszej pomocy,
- rozpoznawania sytuacji niebezpiecznych,
- reagowania w sytuacjach zagrożenia.

7 Najważniejsze zasady:

- Noś elementy odblaskowe po zmroku.
- Chroń się przed słońcem i pij dużo wody.
- Nie korzystaj z kąpielisk niestrzeżonych.
- W sytuacji zagrożenia dzwoń pod numer alarmowy **112**.
- Szanuj przyrodę i przestrzegaj zasad obowiązujących w miejscach wypoczynku.

Pamiętaj! Udane wakacje to przede wszystkim wakacje bezpieczne. Wspólna rozmowa o zasadach bezpieczeństwa, odpowiedzialność i wzajemna troska pozwolą cieszyć się letnim wypoczynkiem i wrócić do domu z pięknymi wspomnieniami.

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Unikaj kąpieli w bardzo zimnej wodzie.
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap się nią – unikniesz wstrząsu termicznego.
6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody bądź zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
7. Pływając w nieznanych miejscach, poinformuj drugą osobę, dokąd się wybierasz.
8. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych.
9. Nie baw się w tzw. podtapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy.
10. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
11. Nie wchodź do wody na czczo ani bezpośrednio po obfitym posiłku.
12. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
13. Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
14. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po pływaniu należy zjeść posiłek.
15. Nie wypływaj za daleko od brzegu.
16. Jeśli nie chcesz się przeziębić, to po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze – możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.
17. Dbaj o czystość wody, w której pływasz. Nie załatwiaj do wody potrzeb fizjologicznych.
18. Po wychłodzeniu organizmu należy ogrzać się, przebrać w suche ubranie i spożyć ciepły napój lub posiłek.
19. Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających.

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH I LESIE

ABC DLA DZIECKA

Uważaj i słuchaj dorosłych:

- ✗ Nie oddalaj się od opiekuna.
- ✓ Zawsze mów, dokąd idziesz.
- ✓ Zapamiętaj numer rodzica i numer 112.

Bądź przygotowany:

- ✓ Ubierz się odpowiednio.
- ✓ Zabierz wodę, nakrycie głowy i przekąskę.
- ✓ Trzymaj się wyznaczonych szlaków.

Chroń siebie i przyrodę:

- ✗ Nie dotykaj nieznanych roślin i grzybów.
- ✗ Nie zbliżaj się do dzikich zwierząt.
- ✗ Nie rozpalaj ognia.
- ✗ Nie śmieć.

ABC DLA RODZICA I OPIEKUNA

Przed wyjściem:

- Sprawdź prognozę pogody.
- Zaplanuj trasę odpowiednią do wieku dziecka.
- Poinformuj bliskich, dokąd się wybieracie.
- Zabierz naładowany telefon, apteczkę, wodę i prowiant.

W górach:

- Nie przeceniaj możliwości dziecka.
- Regularnie rób przerwy na odpoczynek i nawodnienie.
- Unikaj wychodzenia na szlak podczas burzy, silnego wiatru lub mgły.
- Pilnuj, aby dziecko nie podchodziło do stromych zboczy i urwisk.

W lesie:

- Ustal z dzieckiem miejsce spotkania na wypadek zgubienia się.
- Ucz dziecko, aby w razie zgubienia pozostało w jednym miejscu i zadzwoniło po pomoc.
- Zabezpiecz się przed kleszczami – stosuj odpowiednie preparaty i po powrocie dokładnie obejrzyj skórę.

Ważne numery alarmowe:

- 112 – Europejski Numer Alarmowy
- 601 100 300 – GOPR/TOPR (ratownictwo górskie)

Pamiętaj! Bezpieczne wakacje to przede wszystkim rozwaga, odpowiednie przygotowanie i przestrzeganie zasad. Dzięki temu czas spędzony w górach czy lesie będzie przyjemny i bezpieczny dla całej rodziny.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS WYCIECZEK I KOLONII

ABC dla dziecka

Uważaj:

- ✗ Nie oddalaj się od grupy.
- ✓ Zachowaj ostrożność podczas przechodzenia przez jezdnię.
- ✗ Nie przyjmuj prezentów ani propozycji od nieznajomych.

Pamiętaj!

- ✓ Przestrzegaj regulaminu i poleceń opiekunów.
- ✓ Dbaj o swoje rzeczy osobiste i dokumenty.
- ✓ Informuj opiekuna o złym samopoczuciu lub niebezpiecznej sytuacji.
- ✓ Korzystaj z telefonu i internetu odpowiedzialnie.

ABC dla rodzica

- Przekaż organizatorom ważne informacje dotyczące zdrowia dziecka.
- Upewnij się, że dziecko zna swoje dane: imię, nazwisko i numer telefonu do rodzica.
- Wyposaż dziecko w odpowiednią ilość ubrań i niezbędnych leków.
- Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach bezpieczeństwa przed wyjazdem.

ABC dla opiekuna i wychowawcy

- Zapewnij stały nadzór nad dziećmi.
- Regularnie sprawdzaj liczebność grupy.
- Zapoznaj uczestników z regulaminem oraz zasadami ewakuacji.
- Przygotuj aktualną listę kontaktów do rodziców i dokumentację medyczną uczestników.
- Reaguj natychmiast na wszelkie sytuacje zagrażające bezpieczeństwu.

04

Bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej

NA DRODZE I PRZEJŚCIACH DLA PIESZYCH

ABC dla dziecka

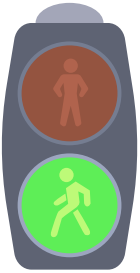
***Pamiętaj!* Zanim wejdziesz na jezdnię:**

1. Zatrzymaj się przed krawędzią jezdni.
2. Spójrz w lewo, prawo i znów w lewo.
3. Upewnij się, że kierowca Cię widzi.
4. Przejdź, gdy jest bezpiecznie.

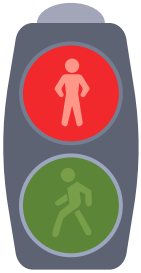
***Uważaj!* Na przejściu też zachowaj ostrożność:**

- ✔ Korzystaj z przejścia dla pieszych.
- ✔ Przechodź spokojnie i prosto.
- ✘ Nie wbiegaj na przejście.
- ✘ Nie korzystaj z telefonu.
- ✘ Nie przechodź między samochodami.

Sygnalizacja świetlna:



Zielone światło
Możesz przejść, ale najpierw upewnij się, że jest bezpiecznie.



Czerwone światło
Zatrzymaj się i czekaj.

Pamiętaj! Nie wchodź na jezdnię tylko dlatego, że inni piesi zaczęli przechodzić.

***Pamiętaj!* Widoczność jest bardzo ważna:**

- ✔ Noś elementy odblaskowe po zmroku i przy złej widoczności.
- ✔ Umieść odblask tak, aby kierowca mógł go zauważyć.
- ✔ Jasne ubranie zwiększa widoczność, ale nie zastępuje odblasków.

***Uważaj!* Bezpieczeństwo podczas drogi do szkoły:**

- ✔ Wybieraj znaną trasę.
- ✘ Nie baw się przy jezdni.
- ✘ Nie wybiegaj za piłką na ulicę.
- ✔ Uważaj przy parkingach, wyjazdach z posesji i skrzyżowaniach.
- ✔ Idąc z dorosłym, trzymaj się blisko niego.

ABC dla rodzica

1 Ucz dziecko przez własny przykład

Dziecko przede wszystkim obserwuje dorosłych i naśladuje ich zachowania. Dlatego rodzic powinien zawsze:

- przechodzić przez jezdnię w dozwolonym miejscu;
- respektować sygnalizację świetlną;
- zatrzymać się przed wejściem na jezdnię i dokładnie się rozejrzeć;
- nie korzystać z telefonu podczas przechodzenia przez ulicę;
- nie przebiegać przez jezdnię;
- zachowywać spokój i uwagę, nawet gdy się spieszy.

2 Ćwicz z dzieckiem bezpieczne przechodzenie przez jezdnię

- zatrzymanie się przed jezdnią;
- spojrzenie w lewo, w prawo i ponownie w lewo;
- ocenę odległości i prędkości nadjeżdżającego pojazdu;
- oczekiwanie na bezpieczny moment do przejścia;
- prawidłowe zachowanie na przejściu dla pieszych i przy sygnalizacji świetlnej.

3 Wybierz i przećwicz bezpieczną trasę

Przed rozpoczęciem samodzielnych spacerów, pójścia do szkoły dziecka warto wspólnie przejść trasę do szkoły, na zajęcia czy do kolegi.

Należy wskazać:
- bezpieczne przejścia dla pieszych;
- miejsca wymagające szczególnej ostrożności;
- skrzyżowania i wyjazdy z parkingów;
- miejsca, w których widoczność może być ograniczona;
- alternatywną trasę na wypadek utrudnień.

4 Naucz dziecko, że przejście dla pieszych nie oznacza braku zagrożenia

Dziecko powinno:
- obserwować nadjeżdżające pojazdy;
- upewnić się, że kierowca zatrzymał pojazd, gdy zachodzi taka potrzeba;
- nie wchodzić gwałtownie na jezdnię;
- nie przebiegać przez przejście;
- nie rozpraszać się telefonem, słuchawkami ani zabawą.

5 Naucz dziecko przewidywania zachowania innych uczestników ruchu

Szczególnie sytuacji, w których kierowca może nie zauważyć pieszego:
- samochód skręca na skrzyżowaniu;
- pojazd wyjeżdża z parkingu lub posesji;
- zaparkowany samochód ogranicza widoczność;
- pada deszcz lub śnieg;
- jest ciemno;
- kierowca ma ograniczoną widoczność.

Dziecko powinno wiedzieć, że nie może zakładać, że kierowca zawsze je zauważy.

6 Zadbaj o widoczność dziecka

Szczególnie jesienią i zimą warto stosować elementy odblaskowe.
- sprawdzić, czy odblask jest dobrze widoczny dla kierowców;
- wybierz odblaski umieszczone w miejscach, które poruszają się podczas chodzenia, np. na ręce lub nodze;
- przypominaj dziecku o ich używaniu po zmroku i przy ograniczonej widoczności;
- zwracaj uwagę również na kolor i widoczność odzieży.

7 Ustal zasady korzystania z telefonu i słuchawek

Podczas przechodzenia przez ulicę najważniejsza jest obserwacja otoczenia.
- Telefon odkładamy przed wejściem na przejście i bierzemy go dopiero po bezpiecznym przejściu.

- Ucz dziecko, że głośna muzyka lub całkowite odcięcie się od dźwięków otoczenia może utrudnić zauważenie nadjeżdżającego pojazdu.

8 Nie strasz dziecka – ucz je właściwych zachowań

Rozmowa o bezpieczeństwie powinna być spokojna i dostosowana do wieku. Zamiast komunikatów typu „samochód cię zabije", lepiej mówić:

- „Zatrzymajmy się i sprawdźmy, czy możemy przejść".
- „Samochód może pojawić się zza zakrętu, dlatego poczekajmy".
- „Kierowca może nas nie widzieć – upewnijmy się, że droga jest bezpieczna".

Staraj się wykształcić nawyk ostrożności, a nie wywoływanie lęku przed drogą.

9 Stopniowo rozwijaj samodzielność dziecka

W miarę rozwoju dziecka warto pozwalać mu samodzielnie wskazywać:

- gdzie można bezpiecznie przejść;
- kiedy należy się zatrzymać;
- jakie zagrożenia widzi na drodze;
- dlaczego należy poczekać.

10 Zwracaj uwagę na zachowanie dziecka podczas zabawy

Dziecko powinno wiedzieć że:

- piłkę, która wypadła na jezdnię, może podnieść dopiero po upewnieniu się, że jest bezpiecznie i najlepiej z pomocą dorosłego;
- nie wolno bawić się na jezdni ani tuż przy jej krawędzi;
- nie należy biegać za innym dzieckiem przez ulicę;
- nie wolno nagle wybiegać zza zaparkowanych samochodów.

11 Ucz szczególnej ostrożności w pobliżu samochodów

Szczególną uwagę należy zachować:

- na parkingach;
- przy garażach;
- przy wyjazdach z posesji;
- między zaparkowanymi pojazdami;
- w pobliżu dużych pojazdów, takich jak autobusy i samochody dostawcze.

12 Ustal z dzieckiem jasne zasady na sytuacje nieprzewidziane

Dziecko powinno wiedzieć, co zrobić, gdy:

- zgubi się podczas drogi;

- nie wie, gdzie bezpiecznie przejść;
- znajdzie się w sytuacji, która je zaniepokoi;
- ktoś obcy próbuje je zatrzymać;
- grupa rówieśników namawia je do niebezpiecznego zachowania.

ABC dla opiekuna

1 Ucz dzieci przez własny przykład

Dziecko przede wszystkim obserwuje dorosłych i naśladuje ich zachowania. Dlatego opiekun powinien zawsze:

- przechodzić przez jezdnię w dozwolonym miejscu;
- respektować sygnalizację świetlną;
- zatrzymać się przed wejściem na jezdnię i dokładnie się rozejrzeć;
- nie korzystać z telefonu podczas przechodzenia przez ulicę;
- nie przebiegać przez jezdnię;
- zachowywać spokój i uwagę, nawet gdy się spieszy.

2 Ćwicz z dziećmi bezpieczne przechodzenie przez jezdnię

Samo powiedzenie dzieciom „uważajcie na ulicy" nie wystarczy. Warto regularnie ćwiczyć:

- zatrzymanie się przed jezdnią;
- spojrzenie w lewo, w prawo i ponownie w lewo;
- ocenę odległości i prędkości nadjeżdżającego pojazdu;
- oczekiwanie na bezpieczny moment do przejścia;
- prawidłowe zachowanie na przejściu dla pieszych i przy sygnalizacji świetlnej.

3 Naucz dzieci, że przejście dla pieszych nie oznacza braku zagrożenia

Wyjaśnij, że nawet w miejscu przeznaczonym do przechodzenia przez jezdnię trzeba zachować szczególną ostrożność. Dzieci powinny:

- obserwować nadjeżdżające pojazdy;
- upewnić się, że kierowca zatrzymał pojazd, gdy zachodzi taka potrzeba;
- nie wchodzić gwałtownie na jezdnię;
- nie przebiegać przez przejście;
- nie rozpraszać się telefonem, słuchawkami ani zabawą.

4 Naucz dzieci przewidywania zachowania innych uczestników ruchu

Warto zwracać uwagę dzieci na sytuacje, w których kierowca może nie zauważyć pieszego, np.:

- samochód skręca na skrzyżowaniu;
- pojazd wyjeżdża z parkingu lub posesji;
- zaparkowany samochód ogranicza widoczność;
- pada deszcz lub śnieg;
- jest ciemno;
- kierowca ma ograniczoną widoczność.

Dzieci powinny wiedzieć, że nie mogą zakładać, że kierowca zawsze je zauważy.

5 Zadbaj o widoczność dzieci

Szczególnie jesienią i zimą przy wyjściach pamiętaj o elementach odblaskowych:

- sprawdź czy dzieci mają elementy odblaskowe
- sprawdzić, czy odblask jest dobrze widoczny dla kierowców;
- przypominać dzieciom o ich używaniu po zmroku i przy ograniczonej widoczności;
- zwracać uwagę również na kolor i widoczność odzieży.

6 Ustal zasady korzystania z telefonu i słuchawek

Dzieci powinny wiedzieć, że podczas przechodzenia przez ulicę najważniejsza jest obserwacja otoczenia. Warto ustalić zasadę:

- Telefon odkładamy przed wejściem na przejście i bierzemy go dopiero po bezpiecznym przejściu.

Należy również uczyć dzieci, że głośna muzyka lub całkowite odcięcie się od dźwięków otoczenia może utrudnić zauważenie nadjeżdżającego pojazdu.

7 Nie strasz dzieci – ucz je właściwych zachowań

Rozmowa o bezpieczeństwie powinna być spokojna i dostosowana do wieku. Zamiast komunikatów typu „samochód cię zabije", lepiej mówić:

- „Zatrzymajmy się i sprawdźmy, czy możemy przejść".
- „Samochód może pojawić się zza zakrętu, dlatego poczekajmy".
- „Kierowca może nas nie widzieć – upewnijmy się, że droga jest bezpieczna".

Celem jest wykształcenie **nawyku ostrożności**, a nie wywoływanie lęku przed drogą.

8 Stopniowo rozwijaj samodzielność dzieci

W miarę rozwoju dzieci warto pozwalać im na samodzielnie wskazywać:

- gdzie można bezpiecznie przejść;
- kiedy należy się zatrzymać;
- jakie zagrożenia widzi na drodze;
- dlaczego należy poczekać.

Dorosły powinien obserwować i korygować błędy, a następnie stopniowo ograniczać pomoc.

9 Zwracaj uwagę na zachowanie dzieci podczas zabawy

Dzieci powinny wiedzieć, że:

- piłkę, która wypadła na jezdnię, może podnieść dopiero po upewnieniu się, że jest bezpiecznie i najlepiej z pomocą dorosłego;
- nie wolno bawić się na jezdni ani tuż przy jej krawędzi;
- nie należy biegać za kolegą przez ulicę;
- nie wolno nagle wybiegać zza zaparkowanych samochodów.

10 Ucz szczególnej ostrożności w pobliżu samochodów

Dzieci powinny rozumieć, że samochód może ruszyć lub wyjechać z miejsca parkingowego nawet wtedy, gdy kierowca nie jest dla niego dobrze widoczny. Szczególną uwagę należy zachować:

- na parkingach;
- przy garażach;
- przy wyjazdach z posesji;
- między zaparkowanymi pojazdami;
- w pobliżu dużych pojazdów, takich jak autobusy i samochody dostawcze.

11 Ustal z dziećmi jasne zasady na sytuacje nieprzewidziane

Dzieci powinny wiedzieć, co zrobić, gdy:

- zgubi się podczas drogi;
- nie wie, gdzie bezpiecznie przejść;
- znajdzie się w sytuacji, która je zaniepokoi;
- ktoś obcy próbuje je zatrzymać;
- grupa rówieśników namawia je do niebezpiecznego zachowania.

W ŚRODKACH TRANSPORTU

ABC dziecka

***Pamiętaj!* Najpierw poczekaj, potem wsiadaj:**

- ✓ Czekaj w bezpiecznej odległości od jezdni, torów i krawędzi peronu.
- ✗ Nie biegaj i nie przepychaj się.
- ✓ Podejdź do pojazdu dopiero, gdy się zatrzyma.
- ✗ Nie wsiadaj do zamykających się drzwi.
- ✗ Nie podbiegaj do odjeżdżającego pojazdu.
- ✓ Podczas oczekiwania uważaj na otoczenie.

Najważniejsze zasady:

1. Czekam spokojnie.
2. Zachowuję odstęp.
3. Wsiadam dopiero po zatrzymaniu pojazdu.

***Uważaj!* Podczas jazdy trzymaj się bezpiecznie:**

- ✓ Korzystaj z poręczy i uważaj na stopnie.
- ✓ Po wejściu nie zatrzymuj się w drzwiach.
- ✓ Jeśli stoisz, trzymaj się uchwytu.
- ✗ Nie chodź po pojeździe podczas jazdy.
- ✗ Nie opieraj się o drzwi ani nie wychylaj przez okno.
- ✗ Nie blokuj przejścia plecakiem.
- ✓ Plecak trzymaj przed sobą w zatłoczonym pojeździe.
- ✓ Stosuj się do poleceń kierowcy, motorniczego i opiekuna.

Nigdy nie przebiegaj przed autobusem! Wysiadając z autobusu – zatrzymaj się i sprawdź, co dzieje się wokół Ciebie. Nie przebiegaj przed autobusem. Autobus może Cię zasłaniać kierowcom innych pojazdów.

Jeżeli musisz przejść na drugą stronę ulicy, zrób to w bezpiecznym, dozwolonym miejscu i dopiero wtedy, gdy masz odpowiednią widoczność.

Pamiętaj! **Podczas jazdy samochodem zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo:**

- ✔ Zawsze zapinaj pasy.
- ✘ Nie odpinaj ich podczas jazdy.
- ✘ Nie otwieraj drzwi.
- ✘ Nie wychylaj się przez okno.
- ✘ Nie rozpraszaj kierowcy.
- ✘ Nie przechodź na inne miejsce.
- ✔ Wysiadaj dopiero po zatrzymaniu samochodu i zgodzie dorosłego.

Uważaj! **W pociągu również obowiązują zasady bezpieczeństwa:**

- ✔ Zajmij swoje miejsce.
- ✘ Nie biegaj ani nie wychylaj się przez okno.
- ✘ Nie otwieraj drzwi i nie przechodź między wagonami.
- ✔ Trzymaj się uchwytów.
- ✔ Pilnuj swoich rzeczy.
- ✔ Słuchaj opiekuna i obsługi oraz nie oddalaj się od grupy.
- ✔ Trzymaj się z dala od peronu i torów.

ABC dla rodzica

1. **Przed podróżą:**
   - wyjaśnić dziecku, dokąd jedziecie i jak będzie wyglądała podróż
   - ustalić miejsce spotkania na wypadek rozdzielenia się;
   - przypomnieć dziecku, aby nie oddalało się samodzielnie;
   - sprawdzić, czy dziecko ma przy sobie potrzebne informacje kontaktowe;
   - przygotować bilet, dokumenty i niezbędne rzeczy przed wejściem do pojazdu, aby podczas wsiadania nie rozpraszać uwagi.

2 Na przystanku lub dworcu:

- pilnować dziecka szczególnie w tłumie;
- utrzymywać dziecko w bezpiecznej odległości od jezdni i krawędzi peronu;
- nie pozwalać na bieganie, przepychanie się i zabawy;
- przed wejściem do pojazdu upewnić się, że dziecko nie zostanie oddzielone od opiekuna.

3 W czasie podróży:

- przypominać o konieczności siedzenia lub trzymania się uchwytów;
- zwracać uwagę na zachowanie dziecka, ale jednocześnie uczyć je samodzielnego reagowania;
- nie pozwalać dziecku rozpraszać kierowcy;
- w autobusie lub autokarze dopilnować korzystania z pasów bezpieczeństwa, jeżeli pojazd jest w nie wyposażony.

4 Podczas wysiadania:

- wysiadać spokojnie;
- zadbać, aby dziecko nie wybiegło na jezdnię;
- po wyjściu z pojazdu zatrzymać dziecko w bezpiecznym miejscu;
- dopiero po upewnieniu się, że jest bezpiecznie, kontynuować drogę.

5 Podczas wycieczek i przejazdów grupowych:

Jeżeli dziecko podróżuje w grupie, np. na wycieczkę szkolną, upewnić się, że dziecko otrzymało jasne instrukcje dotyczące: wsiadania – zajęcia miejsca – zachowania podczas jazdy – postoju – wysiadania – ponownego wejścia do pojazdu.

ABC dla opiekuna

1 Przed podróżą:

- wyjaśnić dzieciom, dokąd jadą i jak będzie wyglądała podróż;
- ustalić miejsce spotkania na wypadek rozdzielenia się;
- przypomnieć dzieciom, aby nie oddalały się samodzielnie;
- sprawdzić, czy dzieci mają przy sobie potrzebne informacje kontaktowe;
- przygotować bilety, dokumenty i niezbędne rzeczy przed wejściem do pojazdu, aby podczas wsiadania nie rozpraszać uwagi.

2 Na przystanku lub dworcu

- pilnować dzieci szczególnie w tłumie;
- utrzymywać dzieci w bezpiecznej odległości od jezdni i krawędzi peronu;
- nie pozwalać na bieganie, przepychanie się i zabawy;
- przed wejściem do pojazdu upewnić się, że dzieci nie zostaną oddzielone od opiekuna.

3 W czasie podróży

- przypominać o konieczności siedzenia lub trzymania się uchwytów;
- zwracać uwagę na zachowanie dzieci, ale jednocześnie uczyć je samodzielnego reagowania;
- nie pozwalać dzieciom rozpraszać kierowcy;
- w autobusie lub autokarze dopilnować korzystania z pasów bezpieczeństwa, jeżeli pojazd jest w nie wyposażony.

4 Podczas wysiadania

- wysiadać spokojnie;
- zadbać, aby dzieci nie wybiegały na jezdnię;
- po wyjściu z pojazdu zatrzymać dzieci w bezpiecznym miejscu;
- dopiero po upewnieniu się, że jest bezpiecznie, kontynuować drogę.

5 Podczas wycieczek i przejazdów grupowych

- jeżeli dzieci podróżują w grupie, np. na wycieczkę szkolną, należy upewnić się, że dzieci otrzymały jasne instrukcje dotyczące:
  - wsiadania – zajęcia miejsca – zachowania podczas jazdy – postoju – wysiadania – ponownego wejścia do pojazdu
- kontrolować liczebność dzieci, szczególnie podczas wsiadania, wysiadania i postojów.

KONTAKTY Z NIEZNAJOMYMI

ABC dla dziecka

***Pamiętaj!* Nie rozmawiaj z nieznajomym:**

- ✗ Nie rozmawiaj z osobą, której nie znasz.
- ✗ Nie podawaj obcym swojego adresu, telefonu ani nazwy szkoły.
- ✗ Nie podawaj haseł, kodów ani informacji o rodzinie.
- ✗ Nie przyjmuj prezentów ani pieniędzy.
- ✓ Jeśli ktoś Cię zaczepia, powiedz: **„Nie, dziękuję. Muszę wrócić do rodzica.”**

***Uważaj!* Nie idź z nieznajomym:**

- ✗ Nie idź z osobą, której nie znasz.
- ✗ Nie wsiadaj do samochodu nieznajomego.
- ✗ Nie zgadzaj się na podwiezienie ani prezent.
- ✓ Jeśli ktoś próbuje Cię zmusić – krzycz, uciekaj i wołaj o pomoc.

Nieznajomy mówi, że zna Twoich rodziców? Nie idź z nim.

Gdy ktoś Cię śledzi:

1. Nie idź do domu.
2. Wejdź do bezpiecznego miejsca.
3. Poproś zaufanego dorosłego o pomoc – „Ta osoba za mną idzie. Boję się. Proszę mi pomóc.”

Ustal z rodzicami bezpieczne miejsca na swojej trasie.

Zgubiłeś się?

1. Zatrzymaj się.
2. Nie szukaj samodzielnie.
3. Poproś o pomoc.
4. Podejdź do pracownika, ochroniarza, policjanta lub innej zaufanej osoby dorosłej.

***Pamiętaj!* Osoba z Internetu to również nieznajomy.**

- ✗ Nie podawaj danych osobowych.
- ✗ Nie wysyłaj zdjęć.
- ✗ Nie podawaj adresu, szkoły ani haseł.
- ✗ Nie umawiaj się na spotkanie bez wiedzy rodzica/opiekuna.

***Ważne!* Do kogo możesz zwrócić się o pomoc?**

- ✓ Rodzic/opiekun
- ✓ Nauczyciel
- ✓ Pedagog/psycholog
- ✓ Policjant
- ✓ Pracownik sklepu lub innej instytucji

Masz prawo powiedzieć „nie"! Jeśli ktoś Cię przestraszył, zawstydził lub sprawił, że czujesz się źle – **powiedz o tym zaufanemu dorosłemu.**

ABC dla rodzica

1 Rozmawiaj z dzieckiem zamiast straszyć

- rozmowa powinna być spokojna, dostosowana do wieku dziecka i prowadzona regularnie;
- nie wystarczy jednorazowe ostrzeżenie;
- podawaj przykłady np.:
  - jeżeli ktoś, kogo nie znasz, chce Cię gdzieś zabrać albo prosi, żebyś zachował coś w tajemnicy, odejdź i powiedz o tym zaufanemu dorosłemu;

2 Ćwicz z dzieckiem konkretne sytuacje, odegraj krótkie scenki:

- „Ktoś mówi, że zna Twoich rodziców (mamę, tatę) i chce Cię odprowadzić do domu. Co robisz?"
- „Ktoś daje Ci prezent i mówi, żebyś nikomu o tym nie mówił. Co robisz?"
- „Ktoś poznany w Internecie prosi o Twoje zdjęcie lub dane. Co robisz?"

3 Ustalcie rodzinne hasło bezpieczeństwa

- Ustaliliśmy rodzinne hasło bezpieczeństwa do odbioru Ciebie w wyjątkowych sytuacjach, w których nie ma możliwości odbioru Ciebie przez nas. Musisz wiedzieć:
  - Jeśli osoba na zapytanie o hasło odpowie [ustalona odpowiedź] możesz iść z nią.
  - Jeżeli ktoś mówi, że mama albo tata kazał mu Ciebie odebrać, pytasz o nasze hasło. Jeżeli go nie zna – nie idziesz z nim.
- Hasła nie należy przekazywać innym osobom poza ustalonymi członkami rodziny.

4 Nie obwiniaj dziecka, jeżeli opowie o niepokojącym zdarzeniu

Jeżeli dziecko przyjdzie i powie:

- „Ktoś mnie zaczepił”,
- „Ktoś chciał mnie gdzieś zabrać”,
- „Ktoś wysłał mi dziwną wiadomość”

– przede wszystkim należy go wysłuchać i potraktować poważnie.

Nie zaczynać od:

- „Dlaczego w ogóle z nim rozmawiałeś?”

Lepiej:

- „Dobrze, że mi o tym powiedziałeś.”
- „Cieszę się, że przyszedłeś po pomoc.”
- „Zastanowimy się razem, co teraz zrobić.”

ABC dla opiekuna

1 Rozmawiaj z dziećmi zamiast straszyć

- rozmowa powinna być spokojna, dostosowana do wieku dziecka i prowadzona regularnie;
- nie wystarczy jednorazowe ostrzeżenie;
- podawaj przykłady: jeżeli ktoś, kogo nie znasz, chce Cię gdzieś zabrać albo prosi, żebyś zachował coś w tajemnicy, odejdź i powiedz o tym zaufanemu dorosłemu;

2 Ćwicz z dziećmi konkretne sytuacje, odegraj krótkie scenki:

- „Ktoś mówi, że zna mamę, tatę i chce Cię odprowadzić do domu. Co robisz?”

- „Ktoś daje Ci prezent i mówi, żebyś nikomu o tym nie mówił. Co robisz?”
- „Ktoś poznany w Internecie prosi o Twoje zdjęcie, dane. Co robisz?”

3 Ustalcie rodzinne hasło bezpieczeństwa

- Jeżeli rodzic może wyjątkowo poprosić inną osobę o odebranie Ciebie, warto ustalić tajne hasło rodzinne. Powinieneś wiedzieć:
  - „Jeżeli ktoś mówi, że mama albo tata kazał mu mnie odebrać, pytasz o hasło. Jeżeli go nie zna – nie idziesz z tą osobą.”
- Hasła nie należy przekazywać innym osobom poza ustalonymi członkami rodziny.

4 Nie obwiniaj dzieci jeżeli powiedzą o niepokojącym zdarzeniu

Jeżeli dzieci przyjdą i powiedzą:

- „Ktoś mnie/nas zaczepił”,
- „Ktoś chciał nas gdzieś zabrać”,
- „Ktoś wysłał nam dziwną wiadomość”

– przede wszystkim należy je wysłuchać i potraktować poważnie.

Nie należy zaczynać od:

- „Dlaczego w ogóle z nim rozmawiałyście?”

Lepiej:

- „Dobrze, że mi o tym powiedziałyście.”
- „Cieszę się, że przyszłyście po pomoc.”
- „Zastanowimy się razem, co teraz zrobić”.

ZAGUBIENIE SIĘ W TŁUMIE

ABC dziecka

***Pamiętaj!* Zachowuj spokój:**

- ✗ Nie biegnij na oślep.
- ✓ Zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu.
- ✓ Jeśli masz telefon, zadzwoń do rodzica.
- ✓ Jeśli ustaliliście miejsce spotkania, zostań w jego pobliżu.

***Uważaj!* Jeśli się zgubisz:**

- ✓ Podejdź do policjanta, ochroniarza lub pracownika sklepu.
- ✓ Powiedz: „Zgubiłem/Zgubiłam rodzica. Proszę mi pomóc".
- ✓ Podaj imię, nazwisko i numer telefonu rodzica, jeśli je znasz.

***Pamiętaj!* Nie odchodź z nieznajomym:**

- ✗ Nie wychodź z miejsca wydarzenia z obcą osobą.
- ✗ Nie wsiadaj do jej samochodu.
- ✗ Nie oddalaj się z miejsca bezpiecznego bez uzgodnienia.

Zgubiłeś się?

1. Zatrzymaj się.
2. Zadzwoń do rodzica.
3. Poproś o pomoc.
4. Zostań w bezpiecznym miejscu i czekaj na pomoc.

ABC dla rodzica:

- Przed wejściem w tłum ustal z dzieckiem miejsce zbiórki, na wypadek gdybyście się rozdzielili.
- Naucz dziecko swojego imienia i nazwiska oraz numeru telefonu.

- Ustal prostą zasadę: „Jeśli się zgubisz – zatrzymaj się i poproś o pomoc osobę w mundurze lub pracownika danego miejsca".
- W tłumie trzymaj dziecko blisko siebie; przy młodszych dzieciach warto trzymać je za rękę.
- Można oznaczyć dziecko kartką z numerem telefonu opiekuna lub innym dyskretnym identyfikatorem.
- Po zauważeniu zaginięcia niezwłocznie poinformuj obsługę miejsca lub służby i przekaż dokładny opis dziecka oraz miejsce, w którym było ostatnio widziane.
- Warto wcześniej zrobić dziecku aktualne zdjęcie, szczególnie przed dużym wydarzeniem lub wyjazdem.
- Zasada do zapamiętania przez dziecko:
  - STOP – STAŃ – SPOKOJNIE ROZEJRZYJ SIĘ – POPROŚ O POMOC.
- Można też zastosować bardzo krótkie hasło poradnikowe:
  - „Zgubiłeś się? Nie biegnij za rodzicem. Zatrzymaj się, zostań w bezpiecznym miejscu i poproś o pomoc osobę, która pracuje w tym miejscu lub policjanta".

ABC dla opiekuna:

- Przed wejściem w tłum ustal z dzieckiem/dziećmi miejsce zbiórki, na wypadek gdybyście się rozdzielili;
- Naucz dziecko/dzieci swojego imienia i nazwiska oraz numeru telefonu;
- Ustal prostą zasadę: „Jeśli się zgubisz – zatrzymaj się i poproś o pomoc osobę w mundurze lub pracownika danego miejsca"
- W tłumie trzymaj dziecko/dzieci blisko siebie; przy młodszych dzieciach warto trzymać je za rękę;
- Oznacz dziecko/dzieci kartką z numerem telefonu opiekuna lub innym dyskretnym identyfikatorem;
- Po zauważeniu zaginięcia niezwłocznie poinformuj obsługę miejsca lub służby i przekaż dokładny opis dziecka oraz miejsce, w którym było ostatnio widziane;
- Zrób dziecku/dzieciom aktualne zdjęcie, szczególnie przed dużym wydarzeniem lub wyjazdem za zgoda rodziców, opiekunów.

05

Bezpieczeństwo cyfrowe

BEZPIECZNY INTERNET

ABC dla rodzica/opiekuna

1. **Rozmawiaj z dzieckiem.**
Rodzic/opiekun powinien regularnie interesować się tym, co dziecko robi w Internecie, z kim rozmawia i jakie treści ogląda.

Warto pytać:
- „Co najbardziej lubisz robić w Internecie?"
- „W jakie gry grasz i z kim?"
- „Czy ktoś napisał do Ciebie coś, co Cię zaniepokoiło?"

Ważne! Dziecko powinno wiedzieć, że jeśli popełni błąd lub znajdzie się w trudnej sytuacji, może powiedzieć o tym dorosłemu bez obawy przed karą.

- „Czy widziałeś ostatnio coś, czego nie rozumiałeś albo co Cię przestraszyło?"
- „Czy ktoś prosił Cię o zdjęcie, dane albo zachowanie czegoś w tajemnicy?"

2. **Ustalenie rodzinnych zasad korzystania z Internetu**
Najlepiej ustalić zasady wspólnie z dzieckiem, zamiast jedynie narzucać zakazy.

Zasady mogą obejmować:
- kiedy i jak długo dziecko korzysta z telefonu, komputera i tabletu;
- z jakich aplikacji i serwisów może korzystać;
- czego nie wolno publikować;
- jakie informacje są prywatne;
- co zrobić, gdy pojawi się niebezpieczna lub nieodpowiednia treść;
- zakaz dokonywania zakupów bez zgody dorosłego;
- zasadę, że dziecko informuje dorosłego o kontakcie z nieznajomą osobą, która wzbudza niepokój.

Warto również ustalić strefy i godziny bez telefonu, np. podczas posiłków i przed snem.

3 Prywatność i dane dziecka

Rodzic powinien nauczyć dziecko, że w Internecie nie należy udostępniać obcym:

- adresu zamieszkania,
- numeru telefonu,
- nazwy szkoły i klasy,
- haseł,
- informacji o rodzinie,
- lokalizacji,
- zdjęć dokumentów,
- informacji o wyjazdach i miejscu pobytu.

Trzeba również zwrócić uwagę na zdjęcia publikowane przez samo dziecko oraz przez rodzica. Zdjęcie może ujawniać więcej informacji, niż się wydaje – np. szkołę, adres czy lokalizację.

4 Kontrola rodzicielska – tak, ale jako wsparcie

Można korzystać z:

- kontroli rodzicielskiej,
- filtrów treści,
- bezpiecznego wyszukiwania,
- ograniczeń zakupów,
- ustawień prywatności,
- limitów czasu korzystania z aplikacji.

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) wskazuje m.in. na możliwość wykorzystania aplikacji mOchrona, która pozwala rodzicom ustalać reguły dostępu do stron i aplikacji oraz monitorować aktywność urządzenia dziecka.

Jednocześnie filtr nie zastępuje rozmowy. Dziecko powinno stopniowo uczyć się samodzielnego rozpoznawania zagrożeń.

5 Kontakty z nieznajomymi

Rodzic powinien wyjaśnić dziecku, że osoba poznana w grze, komunikatorze czy mediach społecznościowych nie musi być tym, za kogo się podaje.

Szczególną ostrożność należy zachować, gdy ktoś:

- prosi o zachowanie kontaktu w tajemnicy;
- prosi o zdjęcia;
- pyta o adres lub szkołę;
- proponuje spotkanie;
- namawia do przejścia na inny komunikator;
- szantażuje lub grozi;
- oferuje pieniądze albo prezenty.

W takiej sytuacji dziecko powinno przerwać kontakt, nie spełniać żądań, zachować dowody i natychmiast powiedzieć zaufanemu dorosłemu.

6 Cyberprzemoc i hejt

Rodzic powinien obserwować zmiany w zachowaniu dziecka, np. nagłe wycofanie, niepokój po korzystaniu z telefonu czy niechęć do szkoły.

Jeżeli dziecko doświadcza cyberprzemocy należy:

1. wysłuchać go spokojnie;
2. powiedzieć, że nie jest winne;
3. nie odpowiadać agresją na agresję;
4. zachować wiadomości i zrzuty ekranu;
5. zablokować sprawcę;
6. zgłosić treści administratorowi serwisu;
7. w razie potrzeby poinformować szkołę lub odpowiednie służby.

7 Oszustwa i phishing

Warto nauczyć dziecko zasady:
„Jeżeli wiadomość wywołuje presję, strach albo obiecuje niezwykłą nagrodę – zatrzymaj się i zapytaj dorosłego."

Dotyczy to np. wiadomości:

- „Wygrałeś telefon!"
- „Kliknij, aby odebrać nagrodę".
- „Twoje konto zostanie usunięte".
- „Podaj kod, aby potwierdzić konto".

Dziecko powinno wiedzieć, że kod SMS, hasło i dane logowania są zawsze prywatne.

HIGIENA CYFROWA

ABC dla dziecka

Pamiętaj! **Korzystaj z ekranów z umiarem:**

- ✔ Rób przerwy podczas korzystania z urządzeń.
- ✔ Znajdź czas na ruch, czytanie i spotkania z przyjaciółmi.
- ✔ Odkładaj telefon przed snem i nie trzymaj go w łóżku.
- ✔ Wyłącz powiadomienia na noc.

Ważne! **Chroń siebie i swoją prywatność:**

- ✔ Wybieraj treści odpowiednie dla swojego wieku.
- ✔ Jeśli coś Cię niepokoi, zamknij stronę i porozmawiaj z dorosłym.
- ✘ Nie udostępniaj adresu, telefonu, haseł, kodów ani prywatnych zdjęć.
- ✔ Zastanów się, kto może zobaczyć to, co publikujesz.

Świat istnieje też poza ekranem. Rozmawiaj z bliskimi, baw się, spaceruj i rozwijaj swoje zainteresowania. Nie musisz odpowiadać na każdą wiadomość natychmiast.

ABC dla rodzica i opiekuna

1. **Ustal wspólne zasady korzystania z urządzeń.**
   - Określamy, kiedy i w jakim celu dziecko korzysta z telefonu, gier i Internetu.
   - Ustalamy wspólnie czas na naukę, rozrywkę, odpoczynek oraz aktywność fizyczną.

2 **Rozmawiaj, zamiast tylko kontrolować.**
- Pytamy dziecko, co robi w Internecie, co je interesuje i czy spotkało je coś niepokojącego.
- Słuchamy bez oceniania i nie zawstydzamy za popełnione błędy.

3 **Zadbaj o sen i odpoczynek.**
- Wprowadzamy wieczorną rutynę bez ekranów oraz odkładanie urządzeń przed snem.
- Telefon nie powinien zastępować odpoczynku ani kontaktu z bliskimi.

4 **Korzystaj z zabezpieczeń technicznych.**
- Włącz odpowiednie do wieku dziecka ustawienia prywatności, filtry treści i kontrolę rodzicielską.
- Aktualizuj urządzenia i aplikacje oraz rozmawiaj z dzieckiem o zasadach bezpiecznego korzystania z sieci.

5 **Dawaj dobry przykład.**
- Odkładamy telefon podczas posiłków, rozmów i wspólnego spędzania czasu.
- Zasady higieny cyfrowej powinny dotyczyć wszystkich domowników.

6 **Zainteresuj się cyfrowym światem dziecka.**
- Poznajemy aplikacje, gry i serwisy, z których korzysta dziecko.
- Szanujemy jego prywatność, ale reagujemy na sygnały cyberprzemocy, kontaktów z podejrzanymi osobami, niepokojących treści lub pogorszenia samopoczucia.

Rodzinny kodeks higieny cyfrowej – propozycja

- Nie korzystamy z telefonów podczas wspólnych posiłków.
- Odkładamy urządzenia przed snem.
- Codziennie znajdujemy czas na ruch i zabawę bez ekranów.
- Nie publikujemy zdjęć ani informacji o innych bez ich zgody.
- Nie odpowiadamy na podejrzane wiadomości i nie klikamy nieznanych linków.
- Gdy coś nas niepokoi w Internecie, rozmawiamy z zaufaną osobą.
- Szanujemy innych w sieci i nie uczestniczymy w hejcie.

Rodzic lub opiekun powinien zareagować

- Rodzic lub opiekun powinien zwrócić uwagę, zareagować na sytuacje, w których dziecko:
- rezygnuje z dotychczasowych zainteresowań i kontaktów z rówieśnikami na rzecz Internetu;
- regularnie zaniedbuje sen, naukę lub codzienne obowiązki;
- reaguje silnym niepokojem lub rozdrażnieniem, gdy nie może korzystać z urządzenia;
- doświadcza hejtu, gróźb, szantażu albo otrzymuje niepokojące wiadomości;
- ukrywa kontakty internetowe, które budzą uzasadnione obawy o jego bezpieczeństwo.

06

Pierwsza pomoc i sytuacje kryzysowe

PODSTAWOWE ZASADY PIERWSZEJ POMOCY

ABC dla dziecka

1. **Zatrzymaj się**
   Nie panikuj.

2. **Sprawdź, czy jest bezpiecznie**
   Nie podchodź, jeśli nadal istnieje zagrożenie, np. samochody, ogień, prąd, woda lub agresywna osoba.

3. **Zawołaj dorosłego**
   Powiedz: „Potrzebna jest pomoc!"

4. **Zadzwoń pod 112 albo poproś dorosłego o telefon**
   Powiedz:
   - gdzie jesteś,
   - co się stało,
   - kto potrzebuje pomocy.

5. **Słuchaj dyspozytora**
   Wykonuj jego polecenia i nie rozłączaj się bez jego zgody.

6. **Nie narażaj siebie**
   - Nie powinno wchodzić do ognia, wody, na ruchliwą ulicę
   - Nie dotykać przewodów elektrycznych, aby ratować poszkodowanego.

Nie musisz umieć wszystkiego – bezpiecznie wezwij pomoc.

ABC dla rodzica

1. **Zadbaj o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo dziecka**

2. **Sprawdź, czy poszkodowany reaguje**
   Podejdź bezpiecznie, zwróć się do niego i sprawdź reakcję.

3. **Sprawdź oddech**
   Jeżeli poszkodowany nie reaguje, oceń, czy oddycha prawidłowo.

4. **Wezwij pomoc dzwoniąc pod 112 lub 999**
   Jeżeli sytuacja jest zagrożeniem życia, należy jak najszybciej uruchomić pomoc medyczną.

5. **Jeżeli poszkodowany nie oddycha prawidłowo – rozpocznij RKO.**
   Wykonuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze, jeśli jesteś do nich przygotowany. Stosuj się do instrukcji dyspozytora.

6. **Jeżeli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny –** zapewnij mu bezpieczeństwo i obserwuj oddech.

7. **Przy krwawieniu – uciskaj ranę.**

8. **Przy zadławieniu – podejmuj odpowiednie czynności ratunkowe, dostosowane do wieku poszkodowanego.** W razie potrzeby korzystaj z instrukcji dyspozytora.

   Aktualne wytyczne ERC stosują schemat eskalacji od zachęcania do kaszlu poprzez uderzenia między łopatki do odpowiednich uciśnięć.

ABC dla opiekuna

Działaj według schematu:

Bezpieczeństwo → reakcja → oddech → pomoc → pierwsza pomoc → obserwacja

Bezpieczeństwo
Sprawdź, czy miejsce zdarzenia nie stwarza zagrożenia.

Reakcja
Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.

Oddech
Jeżeli nie reaguje, oceń prawidłowość oddechu.

Pomoc
Wezwij 112/999 lub poleć konkretnej osobie wezwanie pomocy.

Pierwsza pomoc
- Brak prawidłowego oddechu – rozpocznij RKO;
- Masywne krwawienie – natychmiast uciskaj miejsce krwawienia;
- Zadławienie – zastosuj odpowiednie postępowanie;
- Inne urazy – udziel pomocy w zakresie swoich umiejętności.

Obserwacja
Nie pozostawiaj poszkodowanego bez nadzoru, kontroluj jego stan do przyjazdu służb i stosuj się do poleceń dyspozytora.

Europejska Rada Resuscytacji w 2025 roku wyraźnie podkreśliła, że osoba udzielająca pierwszej pomocy powinna działać w granicach swoich kompetencji, rozpoznać zagrożenie i w razie potrzeby szybko wezwać dodatkową pomoc.

POSTĘPOWANIA PODCZAS OGŁOSZENIA ALARMU

W przypadku ogłoszenia alarmu najważniejsze jest zachowanie spokoju, szybkie udanie się do bezpiecznego miejsca oraz wykonywanie poleceń służb ratunkowych. Dziecko powinno wiedzieć, co robić, gdzie się schronić i do kogo zwrócić się o pomoc.

ABC dla dziecka

***Pamiętaj!* Słyszysz alarm? Zachowaj spokój!**

- ✗ Nie panikuj i nie strasz innych.
- ✓ Przerwij zabawę i inne czynności.
- ✓ Słuchaj komunikatów i poleceń dorosłych oraz służb.

***Ważne!* Pozostań w bezpiecznym miejscu:**

- ✓ Śledź oficjalne komunikaty.
- ✓ Pomagaj innym, jeśli możesz zrobić to bezpiecznie.
- ✗ Nie wychodź, dopóki alarm nie zostanie odwołany lub służby nie zalecą inaczej.

Znajdź bezpieczne miejsce!

- ✓ Udaj się do najbliższego schronienia.
- ✓ W budynku trzymaj się z dala od okien. Jeśli to bezpieczne, wybierz piwnicę lub wewnętrzne pomieszczenie.
- ✓ Na zewnątrz jak najszybciej znajdź solidne schronienie.
- ✗ Nie zatrzymuj się, by obserwować niebezpieczne obiekty ani robić zdjęcia.

Zachowania w zależności od miejsca pobytu

1. **W domu lub mieszkaniu**
   - Odejdź od okien i przeszklonych powierzchni.
   - Udaj się do wcześniej ustalonego miejsca schronienia, najlepiej do odpowiedniego schronu lub piwnicy.
   - Jeśli nie możesz dotrzeć do schronienia, wybierz centralne pomieszczenie bez okien, z dala od ścian zewnętrznych.
   - Nie korzystaj z windy.

2. **W szkole lub przedszkolu**
   - Słuchaj nauczyciela lub opiekuna.
   - Ustaw się w wyznaczonym miejscu i poruszaj się spokojnie.

- Nie wracaj samodzielnie do klasy po plecak czy telefon.
- Nie oddalaj się od grupy bez zgody osoby dorosłej.

3 Na ulicy, placu zabaw lub otwartej przestrzeni

- Poszukaj najbliższego odpowiedniego schronienia.
- Nie zatrzymuj się, aby obserwować zagrożenie ani nagrywać filmy.
- Jeśli usłyszysz eksplozję na otwartej przestrzeni, padnij na ziemię, najlepiej w zagłębieniu terenu, i osłoń głowę.
- Gdy nie możesz bezpiecznie dotrzeć do schronienia, wykorzystaj najbezpieczniejsze dostępne osłonięte miejsce.

4 Gdy jesteś z dala od rodzica, opiekuna

- Zgłoś się do nauczyciela, policjanta, strażaka lub innej osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo.
- Ustal z rodzicami opiekunami wcześniej miejsce spotkania i sposób kontaktu na wypadek rozdzielenia.

ABC dla rodzica i opiekuna

1 Przed wystąpieniem alarmu – przygotuj siebie i dziecko

- Ustalcie rodzinny plan bezpieczeństwa.
- Wskażcie miejsce schronienia w domu, szkole i najbliższej okolicy oraz drogę dotarcia do niego.
- Sprawdźcie dostępne miejsca schronienia.
- Dowiedzcie się, gdzie znajduje się najbliższe miejsce schronienia.
- Przygotujcie plecak awaryjny. Umieśćcie w nim wodę, żywność o długim terminie przydatności, latarkę, radio na baterie, apteczkę, potrzebne leki, dokumenty i podstawowe środki higieniczne.
- Ustalcie sposób kontaktu.
- Dziecko powinno znać swoje imię i nazwisko, imiona rodziców oraz numer telefonu do opiekuna, jeśli jest na tyle duże, by go zapamiętać.
- Przećwiczcie procedurę alarmową.
- Wyjaśnijcie dziecku, dokąd ma się udać i kogo słuchać, gdy alarm zostanie ogłoszony w szkole lub podczas zabawy poza domem.
- Rozmawiajcie adekwatnie do wieku dziecka.
- Nie straszcie, lecz wyjaśniajcie, że przestrzeganie zasad pomaga chronić zdrowie i życie.

2 W chwili ogłoszenia alarmu

- Działaj spokojnie i zdecydowanie
- Zachowaj spokój i mów do dziecka krótkimi, zrozumiałymi zdaniami.
- Przerwij wykonywane czynności i niezwłocznie udaj się do odpowiedniego miejsca schronienia.
- Trzymaj małe dzieci za rękę; niemowlęta przenoś w bezpieczny sposób.
- Pomóż dziecku zabrać niezbędne rzeczy tylko wtedy, gdy nie opóźnia to schronienia.
- Odsuń się od okien, przeszklonych drzwi i ścian zewnętrznych, jeśli nie ma możliwości dotarcia do schronu.
- Nie korzystaj z windy i nie wychodź na zewnątrz, aby sprawdzać, co się dzieje.
- Słuchaj komunikatów służb i stosuj się do przekazywanych poleceń.

3 Gdy dziecko przebywa poza domem

- Jeśli dziecko jest w szkole, przedszkolu lub pod opieką innej osoby:
- Nie jedź pochopnie po dziecko przez zagrożony teren.
- Pozostań w kontakcie z placówką, jeśli jest to możliwe i bezpieczne.
- Upewnij się, że szkoła lub przedszkole ma aktualne dane kontaktowe do rodziców i osób upoważnionych do odbioru dziecka.
- Ustal wcześniej, kto i w jakich okolicznościach może odebrać dziecko.
- Nie nakłaniaj dziecka do samodzielnego powrotu do domu podczas alarmu.

4 Jak wspierać dziecko emocjonalnie?

- Przytul dziecko lub zapewnij mu bliskość, jeśli tego potrzebuje.
- Nie bagatelizuj jego strachu i nie zawstydzaj go z powodu płaczu.
- Udzielaj prostych, prawdziwych informacji, bez drastycznych szczegółów.
- Ogranicz oglądanie niezweryfikowanych nagrań i informacji o zagrożeniu.
- Zaproponuj spokojne oddychanie, rozmowę lub prostą czynność pomagającą dziecku opanować emocje.
- Podkreślaj, że dziecko może zadawać pytania i zawsze powinno powiedzieć dorosłemu, gdy czegoś się boi.

5 Podczas trwania alarmu

- Pozostań w wyznaczonym miejscu ochronnym do czasu otrzymania wiarygodnego komunikatu o zakończeniu zagrożenia lub dalszych instrukcji służb.

- Oszczędzaj baterię telefonu i korzystaj z niego przede wszystkim w ważnych sprawach.
- Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji ani zdjęć mogących ujawniać lokalizację osób lub działania służb.
- Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów, szczątków ani niewybuchów.
- W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub konieczności wezwania pomocy zadzwoń pod numer 112, gdy można to zrobić bezpiecznie.

6 Po odwołaniu alarmu

- Po odwołaniu alarmu nie opuszczaj schronienia pochopnie.
- Sprawdź oficjalne komunikaty i zastosuj się do poleceń służb.
- Sprawdź, czy wszyscy członkowie rodziny są bezpieczni.
- Nie wracaj do uszkodzonych budynków ani na zagrożony teren bez zgody odpowiednich służb.
- Zgłaszaj uszkodzenia, pożary i niebezpieczne przedmioty właściwym służbom.
- Obserwuj samopoczucie dziecka. Jeśli utrzymuje się silny lęk, problemy ze snem lub inne niepokojące objawy, zapewnij mu odpowiednie wsparcie.

7 Ustalenia z dzieckiem przed wystąpieniem zagrożenia:

- Ustalić najbliższe miejsce schronienia i drogę dotarcia do niego.
- Przećwiczyć spokojne reagowanie na sygnał alarmowy.
- Zapisać dziecku numer telefonu do rodzica lub opiekuna.
- Przygotować mały plecak z wodą, podstawowymi artykułami pierwszej potrzeby, latarką, dokumentami lub ich kopiami i niezbędnymi lekami.
- Ustalić plan kontaktu, gdy sieć telefoniczna będzie przeciążona.
- Wyjaśnić dziecku, że nie wolno dotykać nieznanych przedmiotów, odłamków ani niewybuchów.

07

Dokumenty i ważne informacje

Dokumenty dla dziecka

Podróże, wycieczki, wyjazdy:

- Dowód osobisty lub paszport (w zależności od kraju wyjazdu).
- Legitymację szkolną (jeśli może uprawniać do zniżek).
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) – przy wyjazdach do krajów europejskich.
- Polisę ubezpieczenia turystycznego (jeśli została wykupiona).
- Informacje o stanie zdrowia, alergiach i przyjmowanych lekach.
- Zgodę rodziców na wyjazd, jeśli dziecko podróżuje z opiekunami innymi niż rodzice. W niektórych krajach warto, aby była notarialnie poświadczona i przetłumaczona.

Dokumenty rodzica/opiekuna

Obowiązkowe:

- Dowód osobisty lub paszport.
- Polisę ubezpieczenia turystycznego.
- Listę uczestników z danymi kontaktowymi do rodziców/opiekunów prawnych.
- Upoważnienia do podejmowania decyzji medycznych w nagłych przypadkach (jeśli zostały przygotowane przez rodziców).

Dodatkowo warto mieć:

- Kopie wszystkich dokumentów (papierowe i zapisane w telefonie lub w chmurze).
- Dane kontaktowe do miejsca zakwaterowania.
- Numery alarmowe oraz kontakt do organizatora wycieczki, wyjazdu.
- Informacje o przyjmowanych lekach i dawkowaniu dla każdego dziecka, którego to dotyczy.

Dokumenty podróży:

- Bilety lotnicze.
- Bilety kolejowe.
- Bilety na inne środki transportu.
- Potwierdzenia rezerwacji bazy hotelowej.
- Inne potwierdzenia.

Numery telefonów alarmowych w Polsce

Dodatkowe numery techniczne i kryzysowe:

112 – Ogólnopolski numer alarmowy (Centrum Powiadamiania Ratunkowego)
999 – Pogotowie Ratunkowe
998 – Straż Pożarna
997 – Policja
986 – Straż miejska/gminna

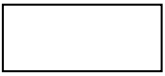
Dodatkowe numery techniczne i kryzysowe:

991 – Pogotowie Energetyczne
992 – Pogotowie Gazowe
993 – Pogotowie Ciepłownicze
994 – Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
989 – Telefoniczna Informacja Narodowego Funduszu Zdrowia
987 – Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
985 – Ratownictwo morskie, górskie (WOPR, GOPR i TOPR)
984 – Pogotowie Rzeczne (MOPR)
981 – Pogotowie Drogowe

601 100 100 – Numer ratunkowy nad wodą (MOPR i WOPR)
601 100 300 – Numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Flagowy system sygnalizacji pomocy

Jeśli zostałeś w domu i potrzebujesz pomocy wywieś flagę w odpowiednim kolorze:



flaga biała – **ewakuacja**



flaga niebieska – **żywność**



flaga czerwona – **pomoc medyczna**

Stany gotowości obronnej państwa w Polsce

Stany gotowości obronnej to poziomy przygotowania państwa do zagrożeń zewnętrznych. Wyróżnia się dwa stany:

1. Stan stałej gotowości obronnej państwa
Utrzymywany w czasie pokoju, gdy nie ma istotnych, bezpośrednich zagrożeń. Obejmuje działania planistyczne, organizacyjne, szkoleniowe i kontrolne – ma zapewniać sprawność systemu obronnego.

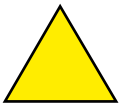
2. Stan pełnej gotowości obronnej państwa
Wprowadzany, gdy istnieje poważne zewnętrzne zagrożenie bezpieczeństwa lub bezpośrednie ryzyko konfliktu. Stan ten przygotowuje państwo do mobilizacji, możliwego wprowadzenia stanu wojennego oraz rozwinięcia systemu obronnego.

Stopnie alarmowe w Polsce

- **ALFA**: Ogólne ostrzeżenie, sytuacja trudna do przewidzenia.
- **BRAVO**: Zwiększone i przewidywalne zagrożenie, ale bez konkretnego celu.
- **CHARLIE**: Wiarygodne informacje o planowanym ataku lub zdarzenie potwierdzające cel.
- **DELTA**: Atak terrorystyczny nastąpił lub jest nieunikniony.
- **CRP** (np. BRAVO-CRP): Te same stopnie, ale dotyczące cyberprzestrzeni i systemów IT.

Sygnały alarmowe w Polsce

Rodzaj alarmu	Ogłoszenie alarmu	Odwołanie alarmu
Akustyczny	Alarm dla ludności cywilnej: Sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty lub Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm ..... (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla ..... Alarm dla jednostki ochrony przeciwpożarowej: Sygnał akustyczny – trzykrotnie wzrastający i opadający dźwięk syreny alarmowej z przerwami 30-sekundowymi trwający 3 minuty.	Alarm dla ludności cywilnej: Sygnał akustyczny – ciągły dźwięk syreny alarmowej trwający trzy minuty lub Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm ..... (podać przyczynę, rodzaj zagrożenia itp.) dla .....

Rodzaj alarmu	Ogłoszenie alarmu	Odwołanie alarmu
Wizualny 	Umieszczenie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta	Usunięcie żółtego znaku w kształcie równobocznego trójkąta

Komunikaty ostrzegawcze w Polsce

Rodzaj komunikatu ostrzegawczego	Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego	Odwołanie komunikatu ostrzegawczego
Komunikat Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO)	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO	Informacja o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem aplikacji mobilnej RSO
Komunikat przekazywany przez redaktorów dzienników oraz wydawców stron internetowych	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych	Informacja wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem dzienników oraz stron internetowych

Rodzaj komunikatu ostrzegawczego	Ogłoszenie komunikatu ostrzegawczego	Odwołanie komunikatu ostrzegawczego
Komunikat przekazywany przez nadawcę programu radiowego i telewizyjnego oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o ogłoszeniu zagrożenia zawierająca: rodzaj i obszar zagrożenia, zalecenia dla ludności na zagrożonym obszarze oraz inne informacje o zagrożeniu, w tym przewidywany czas jego trwania, przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej	Informacja audio lub audiowizualna albo wizualna (tekstowa lub infograficzna) o odwołaniu zagrożenia przekazywana za pośrednictwem radia i telewizji oraz operatora ruchomej publicznej sieci telekomunikacyjnej
Komunikat ALERT RCB	Informacja o ogłoszeniu zagrożenia w postaci krótkiej wiadomości tekstowej wysyłanej na telefon komórkowy na zlecenie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa przez operatorów ruchomych publicznych sieci telekomunikacyjnych	–

Źródło: Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych (Dz. U. poz. 645), Załącznik: Sposób ogłaszania i odwoływania alarmów i komunikatów ostrzegawczych.

MIEJSCE NA NOTATKI

W serii poradników ukażą się:

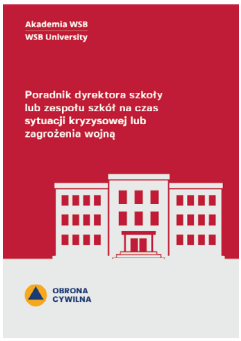
1. Poradnik Naczelnika Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP)
2. Poradnik Wójta
3. Poradnik Burmistrza
4. Poradnik Przewodniczącej Zarządu Koła Gospodyń Wiejskich

W serii poradników ukazały się już:

1. Poradnik proboszcza na czas sytuacji kryzysowej lub zagrożenia wojną
2. Poradnik sołtysa na czas sytuacji kryzysowej lub zagrożenia wojną
3. Poradnik dyrektora szkoły lub zespołu szkół na czas sytuacji sytuacji kryzysowej lub zagrożenia wojną









dr Karolina Walancik – pedagog, radca prawny, ekspertka z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, prawa cywilnego oraz prawa administracyjnego, autorka publikacji naukowych i kierownik międzynarodowych projektów badawczych.



dr n. o zdr. Katarzyna Zborowska – psycholożka, seksuolożka kliniczna, edukatorka seksualna, wykładowczyni akademicka, autorka publikacji naukowych.



płk w st. spocz. prof. ucz. dr hab. inż. Marek Walancik – ekspert z zakresu bezpieczeństwa, ochrony ludności i obrony cywilnej, przewodniczący Sekcji Edukacji dla Bezpieczeństwa, Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk.