



Scenariusz lekcji

Temat zajęć: Zasady postępowania w sytuacji kryzysowej

1. Omówienie zasad postępowania w przypadku powodzi – 5min

- Słuchać informacji podawanych przez lokalne stacje radiowe i telewizyjne w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania – postępuj zgodnie z treścią komunikatów
- Przygotować w części budynku nienarażonej na zalanie, zapasy umożliwiające przetrwanie wszystkim domownikom przez kilka dni.
- Przenieść cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe pomieszczenia, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem.
- W miarę możliwości zabezpieczyć workami z piaskiem pomieszczenia parterowe i piwniczne przed zalaniem; przedmioty znajdujące się na terenie posesji zabezpieczyć, aby nie porwała ich woda.
- Urządzenia elektryczne, zawory gazowe zabezpieczyć przed zanieczyszczeniem folią plastikową lub innymi materiałami.
- Na wyższych kondygnacjach przygotuj warunki do życia dla domowników – np. przyrządzanie posiłków.
- Przygotować się do ewentualnej ewakuacji, zapakować dokumenty i najcenniejsze przedmioty – zabezpieczyć je przed zamoczeniem.
- Zadbać o zwierzęta – znaleźć dla nich bezpieczne miejsce, pamiętać by w chwili nadejścia powodzi nie były uwiązane i mogły same się uratować.
- Usunąć z terenu posesji pojazdy i przenieść je w bezpieczniejsze.
- Usunąć z najbliższego otoczenia wszystkie toksyczne substancje, takie jak pestycydy, środki owadobójcze, farby, rozpuszczalniki.

2. Omówienie zasad postępowania w przypadku pożaru – 5min

- Próbować gasić pożar w zarodku, używając wody, gaśnic, koców gaśniczych; nigdy nie gasić wodą urządzeń elektrycznych.
- Nie próbować gasić ognia, którego nie jest się w stanie opanować.
- Opuścić mieszkanie i zabrać ze sobą wszystkich domowników
- Postarać się wyłączyć dopływ gazu i energii



- Powiadomić, w miarę możliwości, wszystkie osoby przebywające w strefie zagrożenia oraz wezwać Straż Pożarną.
- Palący się tłuszcz lub ogień powstały w kuchni gasić sodą oczyszczoną lub solą kuchenną – jeśli ogień powstał w naczyniu (np. garnku, patelni) ugaścić go przykrywając naczynie szczelnie pokrywką.
- Nie dopuścić do odcięcia przez pożar drogi wyjścia z mieszkania.
- W przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udać się do pomieszczenia posiadającego okno lub balkon usytuowanego jak najdalej od pożaru.
- Zakryć usta i nos gęstą, zmoczoną w wodzie tkaniną.
- Osłonić się, w miarę możliwości, czymś trudno zapalnym.
- Poruszać się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu.
- Jeżeli drzwi są gorące, uciekać, jeśli można to przez okno.

3. Omówienie zasad postępowania w przypadku ataku terrorystycznego – 5 min

- W przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadomić służbę ochrony obiektu lub jego administratora oraz Policję.
- Nie rozpowszechniać informacji o podejrzeniu, aby nie spowodować paniki.
- Nie próbować obezwładniać podejrzanych osób (dyskretnie je obserwować i starać się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania).
- Nie bagatelizować i nie lekceważyć informacji o zagrożeniu incydem bombowym.
- Nie przyjmować od obcych osób żadnych rzeczy.
- Nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki.
- Każdy przedmiot, z którego wystają przewody, wydobywa się gaz, płyn, zapach, dźwięk, wysypuje się proszek, albo jeśli widać, że został po zostawiony przez szybko oddalającą się osobę, wrzucony do pomieszczenia lub pojazdu uznać to za podejrzone.
- Nie dotykać, a tym bardziej nie przemieszczać podejrzanych pakunków.
- Poinformować wszystkich przebywających w pobliżu o zagrożeniu, jednocześnie starając się nie wywoływać paniki.
- Poinformować Policję oraz służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo danego obiektu.
- Do czasu przybycia Policji w miarę istniejących możliwości zabezpieczyć zagrożone miejsce, zachowując elementarne środki bezpieczeństwa, bez narażania siebie i innych osób na niebezpieczeństwo.



- Jak najszybciej oddalić się z miejsca zagrożonego wybuchem. Po drodze informować o zagrożeniu jak największe grono osób, będących w strefie zagrożonej lub kierujących się w jej stronę. Po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji niezwłocznie udać się do wyjścia poza strefę zagrożoną.
- Po przybyciu Policji na miejsce incydentu bombowego, przejmuje ona dalsze kierowanie akcją więc bezwzględnie wykonywać polecenia funkcjonariuszy.

4. Zapoznanie z systemami alarmowymi – 5min

Realizacja ostrzegania i alarmowania ludności o zagrożeniach prowadzona jest za pomocą następujących środków:

- dźwiękowe sygnały alarmowe,
- komunikaty ostrzegawcze i alarmowe nadawane za pośrednictwem lokalnych środków masowego przekazu, ze szczególnym uwzględnieniem rozgłośni radiowych i telewizyjnych oraz portali internetowych,
- komunikaty przekazywane za pośrednictwem stałych urzędów nagłaśniających, zwłaszcza w zakładach pracy oraz obiektach użyteczności publicznej,
- komunikaty przekazywane za pośrednictwem ruchomych urzędów nagłaśniających, ze szczególnym uwzględnieniem pojazdów służb, inspekcji i straży,
- komunikaty przekazywane z wykorzystaniem nowoczesnych systemów teleinformatycznych:
 - a) w radiofonii,
 - b) w telewizji,
 - c) za pośrednictwem telefonii cyfrowej (komórkowej i stacjonarnej).

Komunikaty dzieli się na:

informacyjne - zawierają informacje o sposobach zapobiegania zagrożeniom, sposobach postępowania na wypadek powstania zagrożenia oraz po jego ustaniu, w tym o możliwości uzyskania pomocy, np. sposobach usunięcia skutków zdarzenia, dezynfekcji, miejscach rozdziału pomocy itp.,

ostrzegawcze - zawierają informacje wyprzedzające nadchodzące zagrożenie; (komunikat ten powinien zawierać możliwie najwięcej wskazówek profilaktycznych),



alarmowe - zawierają informacje o aktualnym zagrożeniu występującym na określonym terenie oraz podawane są wskazówki i polecenia co do sposobów postępowania ludności, np. kierunków i środków ewakuacji miejsc zbiórki dla ewakuowanych, sposobów ochrony dróg oddechowych.

5. Ewakuacja- część teoretyczna i praktyczna - 25 min

Ewakuacja – przedsięwzięcie mające na celu sprawne opuszczenie obiektu (lub jego części) w możliwie najkrótszym czasie przez znajdujące się tam osoby, jeżeli w wyniku zdarzenia (pożaru, katastrofy budowlanej, ataku terrorystycznego) może wystąpić zagrożenie dla ich życia lub zdrowia.

Etapy przeprowadzenia ewakuacji:

Pierwszy etap związany jest z poruszaniem się ludzi w pomieszczeniach w kierunku wyjść na drogi ewakuacyjne.

Drugi etap związany jest z poruszaniem się ludzi po drogach ewakuacyjnych do wyjścia ewakuacyjnego z budynku.

Trzeci etap to wyjście na zewnątrz budynku i przemieszczenie się ludzi do miejsca zbiórki.

Zasady:

- zachować spokój i ciszę,
- nie biegać i nie wyprzedzać innych osób,
- nie popychać osób poprzedzających,
- nie zatrzymywać się i nie zawracać bez potrzeby,

Po zakończeniu ewakuacji osób należy sprawdzić, czy wszyscy opuścili poszczególne pomieszczenia – przy niezgodności stanu osobowego i podejrzenia, że ktoś pozostał w zagrożonej strefie, należy natychmiast fakt ten zgłosić jednostkom ratowniczym przybyłym na miejsce akcji.

Ewakuacja kończy się we wskazanym przez kierującego miejscu zbiórki, którego opuszczenie należy zgłosić służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo.

Wróć do opuszczonego obiektu dopiero po uzyskaniu zgody osób kierujących ewakuacją.



Temat 2. Zakres wykorzystania samoobrony w życiu codziennym

1. Zakres obrony koniecznej – 5min

Obrona konieczna stanowi jeden z tzw. kontratypów, czyli okoliczności wyłączających bezprawność czynu zabronionego. Człowiek działający w warunkach obrony koniecznej formalnie wyczerpuje znamiona jakiegoś przestępstwa (np. powoduje obrażenia ciała u napastnika), jednak jego działanie nie jest bezprawne i jako takie nie stanowi przestępstwa. Podstawowym, polskim aktem prawnym, który definiuje istotę obrony koniecznej i reguluje kwestie z nią związane jest Kodeks karny:

Art. 25.

§ 1. Nie popełnia przestępstwa, kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem.

§ 2. W razie przekroczenia granic obrony koniecznej, w szczególności gdy sprawca zastosował sposób obrony niewspółmierny do niebezpieczeństwa zamachu, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.

§ 2a. Nie podlega karze, kto przekracza granice obrony koniecznej, odpierając zamach polegający na wdarciu się do mieszkania, lokalu, domu albo na przylegający do nich ogrodzony teren lub odpierając zamach poprzedzony wdarciem się do tych miejsc, chyba że przekroczenie granic obrony koniecznej było rażące.

§ 3. Nie podlega karze, kto przekracza granice obrony koniecznej pod wpływem strachu lub wzburzenia usprawiedliwionych okolicznościami zamachu.

Prawo do odpierania zamachu reguluje też kodeks cywilny, co jest istotne w przypadku ewentualnych roszczeń "poszkodowanego" agresora:

Art. 423

Kto działa w obronie koniecznej, odpierając bezpośredni i bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro własne lub innej osoby, ten nie jest odpowiedzialny za szkodę wyrządzoną napastnikowi.



2. Ustawa o broni i amunicji -5min

Zapoznanie z Ustawą z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji

Art. 1. [Zakres ustawy]

Ustawa określa zasady wydawania i cofania pozwoleń na broń, nabywania, rejestracji, przechowywania, zbywania i deponowania broni i amunicji, przewozu przez terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz przywozu z zagranicy i wywozu za granicę broni i amunicji, jak również zasady posiadania broni i amunicji przez cudzoziemców oraz zasady funkcjonowania strzelnic.

Zakres przedmiotowy. W art. 1 u.b.a. wskazano zakres przedmiotowy tego aktu prawnego. Określa on:

- zasady wydawania i cofania pozwoleń na broń;
- zasady nabywania, rejestracji, przechowywania, zbywania i deponowania broni i amunicji;
- zasady przewozu przez terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz przywozu z zagranicy i wywozu za granicę broni i amunicji;
- zasady posiadania broni i amunicji przez cudzoziemców;
- zasady funkcjonowania strzelnic.

Oprócz powyższych zagadnień w ustawie o broni i amunicji zawarto również przepisy karne, które typizują przestępstwo porzucenia broni palnej lub amunicji pozostającej w dyspozycji sprawcy (art. 50), a także szereg typów wykroczeń godzących w dobra chronione przez ustawę o broni i amunicji (art. 51 ust. 1–3). Zasady wydawania i cofania pozwoleń na broń oraz zasady nabywania, rejestracji, przechowywania, zbywania i deponowania broni i amunicji zostały w całości wskazane w rozdziale 2 u.b.a. „Zasady i warunki wydawania, cofania pozwoleń na broń, rejestracji broni oraz dysponowania bronią i amunicją”.

Zasady wydawania pozwoleń na broń zostały określone przede wszystkim w art. 9–12 u.b.a.



3. Droga uzyskania licencji na posiadanie broni – 5min

- Należy mieć ukończone 21 lat (w przypadku broni sportowej lub myśliwskiej na wniosek szkoły, organizacji sportowej, Polskiego Związku Łowieckiego lub stowarzyszenia obronnego pozwolenie może być wydane osobie mającej ukończone 18 lat);
- posiadać miejsce stałego pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;
- posiadać zdolność fizyczną i psychiczną do posługiwania się bronią stwierdzoną orzeczeniem lekarskim i psychologicznym;
- nie być uzależnionym od alkoholu lub od substancji psychoaktywnych;
- nie być skazanym prawomocnym orzeczeniem sądu za popełnienie przestępstwa;

Dokumenty wymagane:

- pisemny wniosek /kierowany do Komendanta Wojewódzkiego Policji /, który powinien zawierać wskazanie osoby od której pochodzi, imię ojca, imię i nazwisko panięskie matki, adres stałego pobytu, adres do korespondencji/zamieszkania (jeżeli jest inny niż adres stałego pobytu), seria i numer dowodu osobistego oraz kiedy i przez jaki organ został wydany, numer ewidencyjny PESEL, określenie rodzaju broni, celu jakiemu ma służyć, ilości jednostek broni oraz podpis wnioskodawcy. W przypadku ubiegania się o broń palną bojową w celu ochrony osobistej należy wykazać się realnym i potwierdzonym przez organ Policji zagrożeniem życia lub zdrowia wnioskodawcy;
- orzeczenie lekarskie stwierdzające fizyczną i psychiczną zdolność wnioskodawcy do posługiwania się bronią;
- orzeczenie psychologiczne stwierdzające sprawność psychologiczną wnioskodawcy do posługiwania się bronią;
- dwie fotografie o maksymalnych wymiarach 3 x 4 cm;
- dowód wpłaty opłaty skarbowej za wydanie pozwolenia na broń lub w przypadku dopuszczenia do posiadania broni za wydanie decyzji administracyjnej /wpłatę należy dokonać na konto Urzędu Miasta



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



4. Zajęcia praktyczne z zakresu samoobrony i sztuk walki – 30min

Opanowanie:

- Podstaw i poruszania się w walce
- Techniki wyprowadzania uderzeń i kopnięć oraz sposoby ich blokowania
- Pady i przewroty w walce wręcz
- Uwalnianie się z chwytów
- Sposoby obezwładniania



Temat 3. Udzielanie pierwszej pomocy

1. Czym jest pierwsza pomoc? -5min

Pierwsza pomoc – jest to zespół czynności podejmowanych w celu uratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, wykonywanych przez osobę na miejscu zdarzenia, w tym użycia sprzętu i wyborów medycznych, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych (Dz. U. Nr 107, poz. 679), oraz produktów leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Pierwsza pomoc to prosta i natychmiastowa procedura przeprowadzana przed przybyciem lekarza ratownika medycznego lub innych osób uprawnionych do ratowania zdrowia lub życia osób, których stan zdrowia nagle się pogorszył.

Pomoc ta jest konieczna, gdy wystąpiły zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

Działania doraźne obejmują:

- ocenę sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- tamowanie krwotoków,
- podstawowe metody podtrzymywania czynności życiowych,
- ewakuację ze strefy niebezpiecznej,
- umieszczenie w odpowiedniej pozycji,
- postępowanie przeciwwstrząsowe.



2. Omówienie podstawowych zabiegów resuscytacji krążeniowo-oddechowej u dorosłych i dzieci – 5min

Zgodnie z wytycznymi Polskiej Rady Resuscytacji u dorosłych należy postępować

1. Jeśli poszkodowany straci przytomność:
 - bezpiecznie ułóż go na ziemi,
 - wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,
 - rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnieć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

U dziecka nieprzytomnego

- Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 2 oddechy ratownicze, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową: 30 uciśnieć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze (Źródło – wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji z 2010 r.)

3. Podstawy stosowania opatrunków – 10min

Występują 3 rodzaje opatrunków dobieranych do rodzaju rany:

Opatrunek Uciskowy- stosowany jest do tamowania silnych krwawień

Opatrunek osłaniający- jego zadaniem jest zapobieganie dostania się zanieczyszczeniom i zakażeniom, najczęściej stosuje się go do skaleczeń, otarć, urazach głowy lub oparzeniach

Opatrunek Obłożeniowy- Stosuje się w celu unieruchamiania ran w których występuje ciało obce lub przy złamaniach otwartych

Kolejność stosowania opatrunków w pierwszej kolejności staramy się zatrzymać krwawienie lub w znacznym stopniu je ograniczyć, następnie należy zabezpieczyć ranę przed zanieczyszczeniami lub zakażeniem, dopiero ostatnim etapem jest ewentualne usztywnienie przy otwartych złamaniach

4. Prowadzenie RKO na fantomach osoby dorosłej - 25min

- Ocena sytuacji i bezpieczeństwa
- Sprawdzenie przytomności osoby poszkodowanej
- Udrożnienie dróg oddechowych
- Sprawdzenie oddechu
- Przy braku prawidłowego oddechu, wezwanie pomocy
- 30 ucisków klatki piersiowej i 2 wdechy ratunkowe u osoby dorosłej
- Kontynuuj RKO 30/2 do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego lub opadnięcia z sił