

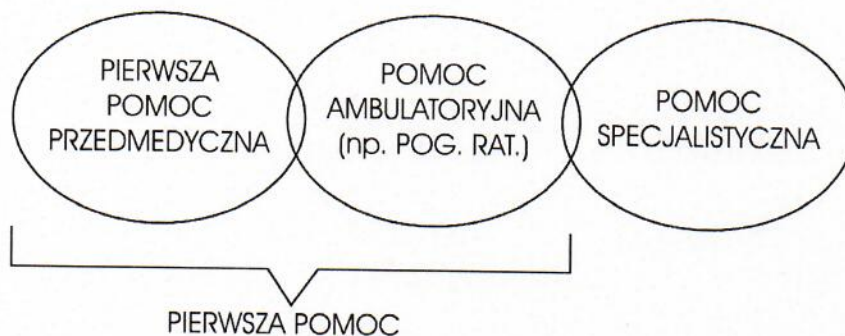
Scenariusz zajęć dydaktycznych Przedmiot: Edukacja dla bezpieczeństwa

Temat zajęć: Pierwsza pomoc

1. Czym jest pierwsza pomoc?

Jest to zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby w celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej.

Pierwsza pomoc, definiowana jest jako zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu zdarzenia.



Numery alarmowe w Polsce:

- Policja 997
- Straż pożarna 998
- Państwowe Ratownictwo Medyczne 999
- Jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy 112
- MOPR, WOPR, GOPR i TOPR 985 lub 601 100 100

W zakres pierwszej pomocy wchodzi takie czynności jak:

- zabezpieczenie miejsca zdarzenia

- sprawdzenie stanu poszkodowanego (podstawowych funkcji życiowych – oddechu i świadomości, zlokalizowanie odniesionych urazów)
- zapewnienie sobie pomocy, wezwanie pogotowia ratunkowego lub innych specjalistycznych służb ratowniczych
- prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zatamowanie krwotoków i działanie przeciwwstrząsowe
- wykonanie pozostałych/innych czynności ratunkowych zależnych od stanu poszkodowanego
- ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jedynie jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i zaistniała potrzeba pozostawienia go bez opieki na dłuższy czas)

2. **Omówienie sytuacji, w których należy udzielić pierwszej pomocy.**

Jest wiele sytuacji, w których pierwsza pomoc z naszej strony może okazać się ratunkiem dla osoby poszkodowanej.

Do sytuacji, w których powinniśmy zareagować należą między innymi:

➤ **Zadławienie**

Należy pochylić poszkodowanego, objąć go rękoma, kładąc jedną rękę pod mostkiem na nadbrzuszu, drugą ręką objąć zaciśniętą w pięść, a następnie energicznie pociągnąć do wnętrza i ku górze. Jeżeli w jamie ustnej znajdzie się tkwiący przedmiot, trzeba go wyjąć.

➤ **Oparzenie**

Można polewać je chłodną wodą przez 15-20 minut. Po tym czasie uszkodzone miejsce należy zabezpieczyć sterylnym opatrunkiem. Zabronione jest stosowanie jakichkolwiek maści i leków. Nie można też ściągać ubrania, jeżeli uległo ono przyklejeniu do skóry.

➤ **Wychłodzenie i odmrożenie**

W przypadku wychłodzenia należy zapewnić dodatkowe okrycie. Podaje się do picia słodki, ciepły płyn w małych porcjach. Jeżeli na skórze są pęcherze – osłania się je jałowym opatrunkiem. Nie naciska się i nie przekłuwa pęcherzy.

➤ **Złamania, zwichnięcia i skręcenia**

Pierwsza pomoc w przypadku złamań, zwichnięć i skręceń, opiera się na bardzo prostych zasadach. Należy unieruchomić kończynę w możliwie komfortowy i stabilny sposób oraz nie powodować niepotrzebnych ruchów ani wstrząśnień. Ma to na celu zapobiegnięcie przemieszczaniu się kości oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych.

➤ **Krwotoki**

Niezależnie od tego, czy krwotok jest żylny, czy tętniczy, pierwsza pomoc polega na założeniu opatrunku uciskowego. Kilкома warstwami sterylnej gazy należy przykryć ranę i przymocować

całość bandażem, dość silnie uciskając. Jeśli taki opatrunek nie pomaga, to należy założyć kolejną warstwę gazy i ponownie zabandażować.

3. Omówienie wyposażenia apteczki.

Apteczka pierwszej pomocy to zestaw niezbędnych środków służących do udzielania pierwszej pomocy, zamieszczonych w odpowiedniej szafce lub pojemniku. Miejsce położenia apteczek powinno być odpowiednio oznakowane, zgodnie z Polską Normą, a także łatwo dostępne. Powinna być zawsze gotowa do użytku oraz łatwa do uzupełnienia.

Podstawowe wyposażenie apteczki przedmedycznej:

- Maseczki do sztucznego oddychania
- Nożyce do cięcia odzieży
- Gaza opatrunkowa jałowa-1m²
- Jałowe tampony gazowe 9x9 – 5 opakowań
- Opaska elastyczna 12cmx3m – 3 opakowania
- Zestaw plastrów – 1 opakowanie
- Roztwór soli fizjologicznej – 1 flakon
- Rękawiczki jednorazowe
- Instrukcja postępowania „działania ratujące życie” – udzielanie pierwszej pomocy w stanach nagłych

Dodatkowe wyposażenie

- Kocyk z aluminium pokryty folią z poliestrem – chroniący przed utratą ciepła

4. Omówienie prawidłowego przebiegu resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) oraz bezpieczeństwa osoby udzielającej pomocy.

W razie wystąpienia nagłego zatrzymania krążenia niezbędne jest natychmiastowe rozpoczęcie podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (BLS), których najważniejszą częścią jest resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO).

Przebieg resuscytacji krążeniowo-oddechowej

- Sprawdź czy jest bezpiecznie – miejsce, otoczenie, okoliczności
- Sprawdź stan świadomości poszkodowanego – delikatnie potrząśnij za ramiona, zapytaj „co się stało” jeśli nie reaguje wołaj o pomoc
- Oceń stan poszkodowanego według schematu ABC
 - A- Drożność dróg oddechowych
 - B- Oddech
 - C- Krążenie

- Jeśli poszkodowany nie oddycha, wezwij pogotowie ratunkowe, a jeśli są inni świadkowie, wyznacz kogoś aby to zrobił.
- Natychmiast przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej

Uciskanie klatki piersiowej

- Ułóż poszkodowanego na twardym podłożu, uklęknij obok niego na wysokości tułowia i odsłoń mu klatkę piersiową
- Ułóż nasadę dłoni pośrodku klatki piersiowej poszkodowanego, połóż na niej nasadę drugiej dłoni i spleć palce
- Pochyl się nad poszkodowanym, wyprostuj ręce w łokciach i ustaw je prostopadle do mostka
- Uciskaj klatkę piersiową z częstotliwością 100-120 razy na minutę na głębokość 5-6 cm.
- Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, a następnie udroźnij drogi oddechowe : jedna dłoń połóż na czole osoby poszkodowanej i odchyl głowę, drugą ręką unieś żuchwę. Usta powinny być lekko otwarte.
- Zaciśnij skrzydełka nosa poszkodowanego, drugą ręką podtrzymuj żuchwę
- Nabierz powietrza jak przy normalnym wdechu i wdmuchnij powietrze do ust poszkodowanego (można użyć maseczki ochronnej do sztucznego oddychania). Czynność tę wykonujemy 2 razy.

Oddechy nie są czynnością wykonywaną obowiązkowo, jeżeli osoba udzielająca pomocy nie chce jej wykonywać może kontynuować wykonywanie uciśnień klatki piersiowej do przyjazdu kwalifikowanej pomocy.

Aby uniknąć ryzyka nabycia choroby infekcyjnej podczas udzielania pierwszej pomocy, musimy stosować środki ochrony własnej:

- Należy zawsze używać rękawiczek lateksowych lub nitylowych. Jeżeli nie posiadamy rękawiczek, należy założyć na dłonie worki foliowe lub jakikolwiek wodoodporny materiał
- Należy zbierać wszelkie środki użyte w miejscu zdarzenia do jednej torby
- Po udzieleniu pierwszej pomocy należy umyć ręce mydłem
- W razie podejrzenia, iż zostaliśmy narażeni na infekcję, należy poinformować o tym pomoc medyczną lub skontaktować się ze swoim lekarzem

5. Praktyka resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO)

Na fantomie uczniowie przystępują do ćwiczeń z zakresu resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Dobierają się w pary. Jeden uczeń kontaktuje się z pogotowiem ratunkowym, a w tym czasie drugi udziela pomocy poszkodowanemu.

5. korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich wówczas pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi

3. Jak dbać o własne bezpieczeństwo ?

Zachowanie ostrożności i korzystanie z wyznaczonych przejść dla pieszych, chodzenie przy lewej krawędzi jezdni, gdy nie ma chodnika lub pobocza i ustępowanie miejsca zbliżającym się pojazdom to kolejne z zachowań łatwych do spełnienia i dających szansę uniknięcia tragicznych konsekwencji wypadków drogowych.

Pamiętajmy – bez odblasków kierujący nie zawsze nas zauważy! To, że my widzimy światła zbliżających się pojazdów nie oznacza, że kierujący widzą nas!

Zabrania się pieszym:

1. wchodzenia na jezdnię: bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych, p spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi,
2. podczas wyświetlania dla nich sygnału czerwonego;
3. 3.przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;
4. zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby pod- czas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko;
5. przebiegania przez jezdnię;
6. chodzenia po torowisku;
7. wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub pół-zapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;

4. Zapoznanie z zasadami działania sygnalizacji świetlnej

Podstawowa sygnalizacja świetlna składa się z trzech kolorów: czerwonego, zielonego oraz żółtego. W Polsce sygnalizacja świetlna jest trójbarwna dla pojazdów uczestniczących w ruchu drogowym i dwubarwna dla pieszych. Funkcję żółtego sygnału świetlnego na przejściach pełni pulsujące zielone światło, które informuje o rychłej zmianie na czerwone.

Sygnalizacja świetlna dla pojazdów i pieszych to jednak nie wszystkie rodzaje sygnałów świetlnych, jakie widzimy na polskich drogach. Sygnalizatory są inne w zależności od:

1. grupy uczestników ruchu drogowego, jaka im podlega (na przykład dla tramwajów, samochodów czy pieszych),

2. przeznaczenia (przykładem mogą być sygnały świetlne na przejazdach kolejowych, które składają się z jednego, pulsującego czerwonego światła albo dwóch czerwonych światel zapalających się na zmianę),
3. wykonywanych manewrów, na jakie sygnały świetlne zezwalają (strzałki warunkujące skręt).

W Polsce sygnały świetlne mają układ pionowy. Wbrew pozorom nie jest to takie oczywiste rozwiązanie, ponieważ czasami stosuje się również poziome ułożenie sygnałów świetlnych. Kolejność barw jest następująca: czerwone u góry, żółty (właściwie żółto-pomarańczowy) i zielony. Zachowanie tej kolejności i właściwych odcieni barw umożliwia odczytywanie sygnałów świetlnych osobom cierpiącym na ślepotę barw.



Sygnały świetlne dla pieszych w Polsce są dwubarwne myślą o osobach słabowidzących od połowy lat 90. w Polsce sygnałom świetlnym dla pieszych towarzyszy charakterystyczny dźwięk, melodyjka albo komunikat głosowy. Dzięki temu mogą bezpiecznie przejść przez ulicę, nawet nie widząc barwy sygnału świetlnego.

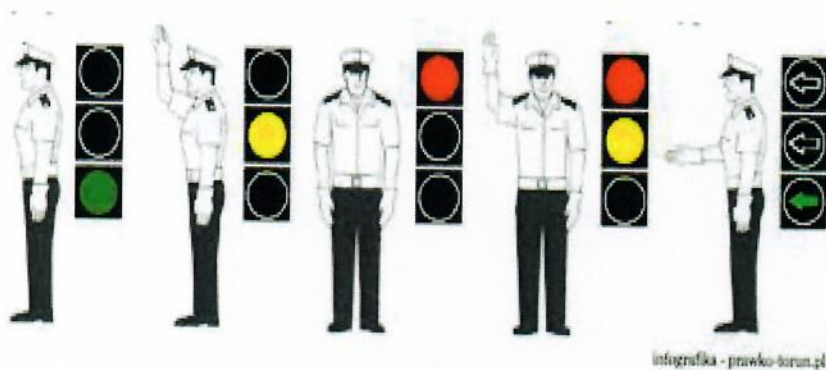
Podstawowe sygnały świetlne:

W Polsce używa się czterech podstawowych sygnałów świetlnych:

1. czerwony sygnał świetlny zabrania wjazdu poza sygnalizator, a pieszym - wejścia na pasy
2. czerwony z żółtym oznacza, że nadal nie można wjechać poza sygnalizator, ale za chwilę zapali się zielone światło,
3. zielony sygnał świetlny (dla pieszych zielony ciągły) oznacza, że przejazd poza sygnalizator jest bezpieczny, a piesi mogą przejść na drugą stronę ulicy,
4. żółty sygnał świetlny ciągły zasadniczo również zabrania przejazdu przez skrzyżowanie, dopuszcza się jednak wyjątek: jeśli samochód znalazł się tak blisko sygnalizacji świetlnej, że nie mógłby zatrzymać się bez gwałtownego hamowania.

5. Zapoznanie z sygnałami nadawanymi przez osoby kierujące ruchem

Osoba kierująca ruchem – Zgodnie z hierarchią ważności na skrzyżowaniu, to policjant jest najważniejszą osobą na nim. Ręczne kierowanie ruchem, jest kolejnym sposobem ustalania pierwszeństwa pomiędzy uczestnikami ruchu zbliżającymi się do skrzyżowania. Sygnały nadawane przez kierującego ruchem są nadrzędne w stosunku do znaków i sygnałów, jak i do zasad określonych przepisami.



1. Ruch otwarty: Postawa, w której kierujący ruchem zwrócony jest bokiem do nadjeżdżających pojazdów, oznacza zezwolenie na wjazd na skrzyżowanie lub odcinek drogi za osobą kierującą ruchem, a dla pieszych - zezwolenie na wejście dla pieszych. Sygnał ten jest odpowiednikiem świetlnego sygnału zielonego.
2. Uwaga-2: Podniesienie ręki do góry przez osobę kierującą ruchem oznacza, że za chwilę nastąpi zmiana dotychczas nadawanego sygnału. Dla uczestników ruchu, dla których ruch był otwarty jest ono odpowiednikiem sygnału żółtego.
3. Stój: Postawa, w której kierujący ruchem zwrócony jest przodem lub tyłem do nadjeżdżających pojazdów oznacza zakaz wjazdu na skrzyżowanie lub odcinek drogi za osobą kierującą ruchem, a dla pieszych - zakaz wejścia na jezdnię. Sygnał ten jest odpowiednikiem świetlnego sygnału czerwonego.
4. Uwaga: Podniesienie ręki do góry przez osobę kierującą ruchem oznacza, że za chwilę nastąpi zmiana dotychczas nadawanego sygnału. Dla uczestników ruchu, dla których ruch był zamknięty, jest ono odpowiednikiem sygnału żółtego nadawanego łącznie z czerwonym.
5. Stój-2: Postawa osoby kierującej ruchem z ręką wyciągniętą poziomo, poprzecznie do kierunku jazdy zbliżających się pojazdów, oznacza zakaz wjazdu na skrzyżowanie lub odcinek drogi za osobą kierującą ruchem.

Temat zajęć: Bezpieczeństwo w Sieci

1. **Wprowadzenie do tematu**

Dziś z trudem przychodzi nam wyobrażenie sobie Świata bez Internetu. Zawsze warto pamiętać o bezpieczeństwie gdy korzystamy z Sieci, ponieważ na użytkowników czyha duża liczba zagrożeń, których istnienia nie każdy jest świadomy. Cyberprzestępcy posługują się różnymi narzędziami i technikami. Dzisiaj poznacie kilka z nich a także jak ich unikać i zwiększyć bezpieczeństwo w Internecie.

2. **Omówienie zagrożeń wynikających z korzystania z Sieci**

a) **Wirusy komputerowe** – są to szkodliwe oprogramowania, które dostają się do naszych urządzeń. Następnie rozmnażają się powodując szkody w funkcjonowaniu systemu a w skrajnych przypadkach nawet i przejęcie kontroli nad urządzeniem. Rodzaje wirusów:

- **Backdoor** – jest to wirus, oprogramowanie które pomaga przejąć władzę nad urządzeniem poprzez lukę w systemie;
- **Keylogger** – rejestrator klawiszy, dzięki któremu ktoś może uzyskać nasze dane i hasła;
- **Wabbit** – program powielający plik, aż do wyczerpania zapasu pamięci;
- **Spyware** – oprogramowanie szpiegowskie;

b) **Fałszywe sklepy Internetowe** – jest to jedna z możliwości wyłudzenia naszych danych osobowych a w konsekwencji okradnięcie z pieniędzy. Najczęściej zaczyna się to od wiadomości poprzez komunikator lub przez wiadomość SMS w której dowiadujemy się o świetnej ofercie. Fałszywe sklepy często oferują markowe produkty w okazyjnych cenach, dodatkowo stosując sztuczki zachęcające do jak najszybszego zakupu. W najlepszym wypadku nie dostaniesz towaru i stracisz tylko te pieniądze które zostały wpłacone by zakupić produkt, w najgorszym nie dostaniesz produktu a dodatkowo konto bankowe zostanie wyczyszczone z oszczędności.

c) **Hejt** – jest to zjawisko, którego jest pełno w Sieci. Przyjmują postać obraźliwych i agresywnych komentarzy, a także mówienie w wrogi i agresywny sposób o innej osobie lub grupie społecznej.

d) **Cyberstalking** – jest to nękanie w Internecie poprzez nieustanne wysyłanie niechcianych treści poprzez komunikatory, wiadomości e-mail, rozsyłanie wiadomości w imieniu osoby poszkodowanej do losowych adresatów a także wykorzystywanie danych upublicznionych w Internecie do zastraszania, nękania i naruszania prywatności osoby poszkodowanej.

e) **Pedofilia (Grooming)** - jest to aktywność, która ma na celu nawiązać kontakt z dzieckiem by zdobyć jego zaufanie a następnie wykorzystać je seksualnie. Wykorzystanie to może mieć

różne formy – od nakłanianie do wysyłania niecenzuralnych zdjęć aż po zmuszanie do udziału w pornografii dziecięcej a nawet zgwałcenia.

f) **Treście nieodpowiednie dla nieletnich** - Korzystając z Internetu możemy być narażeni na kontakt z treściami, które

- będą przedstawiają przemoc,
- nawoływanie do samookaleczeń, zachowań szkodliwych dla życia, samobójstw,
- treści pornograficzne
- treści dyskryminujące
- patostreamy czyli relacje na żywo przedstawiające zachowania powszechnie uważane jako patologiczne

3. **Zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego korzystania z Internetu**

a) **Nie ufaj osobie zapoznanej w Internecie.**

Nigdy nie masz pewności z kim tak naprawdę rozmawiasz. Możliwe, że ta osoba wcale nie jest twoim rówieśnikiem, a na przesłanym zdjęciu jest ktoś inny.

b) **Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie bez zgody rodziców.**

Zawsze porozmawiaj o tym z rodzicami. Zabierz ze sobą na pierwsze spotkanie kogoś dorosłego ze sobą. Spotykaj się tylko w miejscach publicznych.

c) **Mów gdy coś jest nie tak.**

Kiedy ktoś lub coś Cię zaniepokoi lub wystraszy w Internecie jak najszybciej powiedz o tym rodzicom lub innemu zaufanemu dorosłemu.

d) **Korzystaj z mocnych haseł.**

Mocne hasło to składający się co najmniej z 8 znaków niepowtarzalny ciąg znaków składający się z małych i wielkich liter, cyfr oraz znaków specjalnych.

e) **Pamiętaj, że nie jesteś bezkarny w Sieci.**

W Sieci nie jesteś sam. Szanuj innych i wymagaj by Ciebie szanowano. Gdy ktoś narusza Twoje prawa można go odnaleźć. Sam także nie naruszaj praw innych.

f) **Dbaj o bezpieczeństwo swoje i znajomych.**

Nie podawaj nikomu danych, nie publikuj zdjęć znajomych bez ich zgody, gdy prześlesz coś do Internetu tracisz nad tym kontrolę.

4. **Jak zwiększyć własne bezpieczeństwo w Sieci**

a) **Wtyczki blokujące reklamy** – to oprogramowanie pomagające zwalczać nadmierne reklamy, przez co ograniczymy ryzyko wejścia na stronę niepożądaną.

- b) **Oprogramowanie antywirusowe** – to program, którego zadaniem jest wykrywanie, zwalczanie, usuwanie i odizolowanie wirusów komputerowych.
- c) **Firewall** – Zapora sieciowa to urządzenie które monitoruje przychodzący i wychodzący ruch sieciowy. Decyduje o jego zablokowaniu lub przepuszczeniu w oparciu o zestaw ustalonych reguł.

5. Pytania z zakresu lekcji

- ✓ Co robić aby bezpiecznie korzystać z Internetu?
- ✓ Czym są wtyczki blokujące reklamy?
- ✓ Co to jest Firewall?
- ✓ Jakie rodzaje wirusów istnieją?
- ✓ Czym jest hejt?
- ✓ Jakie zagrożenia wynikają z korzystania z sieci?

Temat zajęć: Zagrożenia we współczesnym świecie

1. **Omówienie zagrożeń**

Zagrożenie- to sytuacja lub stan który jest wywołany przez człowieka lub siły natury. W sytuacji wystąpienia zagrożenia maleje poczucie bezpieczeństwa lub całkowicie zanika.

Do zagrożeń we współczesnym świecie między innymi należą:

1) **kłęski żywiołowe do których zaliczane są:**

- a. **Powódź**- czyli zatapiające znacznych obszarów lądu który zazwyczaj spowodowane jest obfitymi opadami deszczu lub gwałtownym topnieniem śniegu. Powodzie mogą być również spowodowane spływem kry oraz tworzeniem się zatorów. W przeciągu kilku lat Europę dotknęły powodzie, Pytanie do mnie które są nazywane powodziami, tysiąclecia ponieważ były one na bardzo wysoką skalę. Pierwsza taka powódź miała miejsce w Polsce w 1997 roku.
- b. **Lawina**- to gwałtowna utrata stabilności i przemieszczanie się: spadanie, staczanie lub ześlizgiwanie się ze stoku górskiego mas śnieżnych, lodu, gleby lub materiału skalnego. W dniach 31.12. 2001- 01.01.2002 r. doszło do tragicznych wydarzeń w Tatrach, kiedy to trzy lawiny zasypały pięciu narciarzy, trzech turystów oraz grupę ratowników. Cztery osoby zginęły, a trzy trafiły do szpitala.
- c. **Huragan**- jest to cyklon tropikalny, w którym siła wiatru wynosi powyżej 33 m/s. W języku naukowym huragany występują na Atlantyku, jednakże w języku potocznym huraganem nazywane są bardzo silne wiatry. Najbardziej znane huragany to te, które w 2005 roku nawiedziły Stany Zjednoczone. Były, to huragany o nazwie katrina oraz rita.
- d. **Tsunami**- to fala oceaniczna wywołana podwodnym trzęsieniem ziemi, wybuchem wulkanu bądź osuwiskiem ziemi lub dzieleniem się lodowców. Tsunami najczęściej występuje na oceanie spokojnym, a fale które docierają do strefy brzegowej mogą osiągnąć od kilku do kilkunastu metrów wysokości i powodują niszczenie wybrzeży.
- e. **Trzęsienie ziemi**- są to wstrząsy podziemne oraz drgania ziemi, które są spowodowane przyczynami naturalnymi. Najczęściej są to procesy tektoniczne. W styczniu 1995 roku w Japonii doszło do największego trzęsienia ziemi.
- f. **Pożar**- aktualnie znajduje się w czołówce najgroźniejszych kłesk żywiołowych. Pożary naturalne są spowodowane niezależnymi czynnikami działalności człowieka. Najczęściej pożary występują poprzez zerwanie linii wysokiego napięcia lub poprzez promienie słoneczne. Jednakże występujące pożary są zazwyczaj spowodowane przez umyślne oraz nieumyślne działania człowieka.

2) Katastrofy ekologiczne do których zaliczamy:

- a. **Smog**- jest to nienaturalne zjawisko atmosferyczne, które powstaje w wyniku współdziałania zanieczyszczeń atmosferycznych spowodowanych działalnością człowieka i niekorzystnych naturalnych zjawisk atmosferycznych. zapraszam
- b. **Katastrofy tankowców**- powodują skażenie środowiska poprzez wyciek surowców do wód mórz i oceanów.

3) przestępczość zorganizowana i zjawisko międzynarodowego terroryzmu:

Organizacje międzynarodowe których zadaniem jest utrzymanie pokoju to ONZ oraz NATO ich działania dążą do likwidacji konfliktów i rozwiązywania problemów.

Do najważniejsze przyczyny lokalnych konfliktów zbrojnych należą:

- a. wojny domowe - spowodowane są głównie rywalizacją polityczną, zamachami stanu, przejmowaniem kontroli nad armią.
- b. konflikty na tle ekologicznym, są coraz częstsze, występują one wtedy, gdy działalność gospodarcza danego państwa powoduje degradację ekologiczną w państwach z nim sąsiadujących.
- c. uwarunkowania historyczne, ekonomiczne i psychologiczne sprawiają, że konflikty te o szczególnym natężeniu występują w Afryce.
- d. zjawiskiem nowym jest pojawienie się konfliktów zbrojnych w Europie Środkowej i Wschodniej. Po likwidacji systemu komunistycznego w tej części kontynentu ujawniły się tłumione do tej pory antagonizmy narodowościowe i terytorialne.
- e. inny charakter mają współczesne konflikty narodowowyzwoleńcze Rodzą się one głównie w następstwie wzrostu świadomości narodowej jak w Timorze Wschodnim, czy chęci odzyskania państwowości jak w przypadku Tybetu czy Palestyny. Problem niepodległościowy dotyczy też Kurdów, którzy walczą między innymi z Turcją o własne państwo.
- f. zdarza się, że konflikt wewnętrzny, czyli wojna domowa, ulega umiędzynarodowieniu i „wylewa się” na zewnątrz na skutek zaangażowania państw trzecich.

2. **Ostrzeżenie i alarmowanie o zagrożeniach**

Ostrzeżenie i alarmowanie – działania w celu natychmiastowego przekazania sygnału do władz, służb i ludności na danym terenie informującego o zagrożeniu skażeniem, skażeniu, wystąpieniu sytuacji kryzysowej na skutek katastrofy naturalnej lub technicznej, działań terrorystycznych, zagrożenia wojennego lub wojny.

Do ogłaszania i odwoływania alarmów wykorzystuje się:

- syreny wchodzące w skład centralnych systemów alarmowych,
- rozgłośnie radiowe i ośrodki telewizyjne,
- radiowęzły radiofonii przewodowej,
- syreny nie włączone do systemów alarmowych (zakładów pracy, ochotniczych straży pożarnych itp.),
- system SISMS (powiadamanie za pomocą sms)
- zastępcze środki alarmowania (syreny ręczne, gongi, dzwony kościelne, pojazdy z urządzeniami nagłaśniającymi itp.).

Postępowanie po ogłoszeniu sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych:

Przebieg postępowania podczas alarmu o skażeniach:

Po usłyszeniu sygnału alarmu o skażeniach:

- 1) Należy wykonać następujące czynności:
 - postępować jak po ogłoszeniu alarmu powietrznego, ponadto:
 - nałożyć indywidualne środki ochrony (maskę przeciwgazową lub środek zastępczy – w razie ich braku stosować do ochrony dróg oddechowych tampony zwilżone wodnym roztworem sody oczyszczonej),
 - nie zbliżać się do rejonu awarii,
 - stosować się do informacji przekazywanych w komunikatach, głównie środkami nagłaśniającymi umieszczonymi na samochodach,
 - udać się do najbliższego ukrycia i przebywać w nim do chwili odwołania alarmu.
- 2) Osoby przebywające na otwartej przestrzeni powinny:
 - zwrócić uwagę na kierunek wiatru (obserwować unoszące się dymy, pary),
 - opuścić zagrożony rejon (prostopadle do kierunku wiatru) stosując się do poleceń zawartych w komunikatach przekazywanych przez ruchome środki nagłaśniające,
 - udać się do najbliższych budynków mieszkalnych lub publicznych.
- 3) Osoby przebywające w pomieszczeniach, które z jakichkolwiek przyczyn przed wystąpieniem skażenia nie zdały wyjść z rejonu zagrożenia powinny:
 - włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny na jedno z pasm lokalnych, zastosować się do przekazywanych komunikatów i poleceń,
 - pozostać w pomieszczeniach, zamknąć i uszczelnić mokrym papierem lub szmatami drzwi, okna i otwory wentylacyjne, przebywać w miarę możliwości w pomieszczeniach środkowych,

- osoby posiadające maski przeciwgazowe powinny je założyć,
- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczać uszczelnionych pomieszczeń, nie przebywać w pobliżu okien i innych otworów wentylacyjnych,
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne (oprócz radia i telewizora), wygasić ogień w piecu,
- do ochrony dróg oddechowych stosować zwilżoną w wodzie lub w wodnym roztworze sody oczyszczonej chusteczkę, tampon z gazy, ręcznik itp.

Postępowanie w trakcie odwołania alarmu:

Po usłyszeniu sygnału odwołania alarmu należy:

- opuścić ukrycie (schron),
- w przypadku wystąpienia skażeń poddać się zabiegom sanitarnym,
- przeprowadzić dezaktywację (w przypadku skażeń promieniotwórczych) lub odkażania (w przypadku skażeń chemicznych) żywności, sprzętu, zwierząt gospodarskich, paszy oraz pozostałego mienia,
- przewietrzyć dokładnie wszystkie pomieszczenia,
- przeprowadzić dezaktywację lub odkażenie odzieży, w której wykonano wymienione zabiegi, poddać się ponownie zabiegom sanitarnym,
- stosować się ściśle do poleceń organów i służb obrony cywilnej,
- w przypadku zakażenia biologicznego stosować się ściśle do zasad profilaktyki przeciwepidemicznej ustalonych przez jednostki służby zdrowia.

Przebieg postępowania podczas alarmu powietrznego:

Po usłyszeniu alarmu powietrznego:

1. Osoby znajdujące się w domu powinny:
 - ubrać się,
 - wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygasić ogień w piecu;
 - zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie,
 - zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, indywidualne środki ochrony, przed skażeniami, środki opatrunkowe oraz w miarę potrzeb i możliwości latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy (na baterie) z zakresem fal UKF itp.,
 - zawiadomić o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnetu alarmowego),
 - pośpiesznie udać się do najbliższego schronu lub ukrycia.

- udać się do najbliższego schronu lub ukrycia,
- pomagać słabszym, chorym i ułomnym,
- podporządkować się ściśle poleceniom służb porządkowych obrony cywilnej.

3. Prowadzący pojazdy mechaniczne lub konne po usłyszeniu sygnału alarmu powietrznego powinni je zatrzymać. Pojazdy należy ustawić tak, aby nie blokowały ciągów komunikacyjnych i wejść do oznakowanych ukryć. Obsługa pojazdów i pasażerowie powinni udać się do najbliższego ukrycia. Z pojazdów konnych należy wyprząść konie i uwiązać je za trwałymi osłonami.

3. Ewakuacja (teoria i praktyka)

Ewakuacja- zorganizowane przemieszczenie ludzi, czasem wraz z dobytkiem, z miejsca, w którym występuje zagrożenie, na obszar bezpieczny. Ewakuacja może być zarówno działaniem na stosunkowo niewielką skalę, jak na przykład wyprowadzenie ludzi z pojedynczego budynku zagrożonego pożarem, jak również może stanowić dużą i złożoną akcję logistyczną, jak w przypadku terenów zagrożonych przez nieprzyjaciela podczas działań wojennych, lub obszarów dotkniętych żywiołem.

Celem ewakuacji ludzi jest zapewnienie osobom szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem. Do celów ewakuacji ludzi służą korytarze - poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe - pionowe drogi ewakuacyjne, z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz.

Czas, w którym powinno się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji, jednakże w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Ewakuacją ludzi z części lub z całego obiektu zarządza kierujący akcją ratowniczo - gaśniczą. W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, osoby niebiorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia.

Opracował:

Kacper Bożek

Dominika Cyrnek

Justyna Bałos

Sylwia Szynal