dla uczniów klas 4–7 szkół podstawowych

WIEDZA MOJĄ TARCZĄ

poradnik bezpieczeństwa

Ćwiczę, umiem, działam!

SPIS TREŚCI

Start

WPROWADZENIE 1

1. TWOJA TARCZA BEZPIECZEŃSTWA 3

Gdy jest bezpiecznie

2. WAŻNE NUMERY 5
3. EKIPA WSPARCIA I SOJUSZNICY 7
4. SAMODZIELNE DZIAŁANIA 13
5. ZABEZPIECZENIE BAZY 16
6. PLECAK EWAKUACYJNY 19
7. BEZPIECZNA DROGA 23

Alarm!

8. SYGNAŁY ALARMOWE 26
9. REAKCJA NA ALARM 29
10. EWAKUACJA 32

Gdy jest niebezpiecznie

11. BLACKOUT 35
12. POŻAR 38
13. POWÓDŹ 41
14. NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO, POTEM INTERNET 45
15. NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA 48
16. PRZEMOC RÓWIEŚNICZA 51

Meta

17. MOC SPOKOJU 54
18. ZAKOŃCZENIE MISJI 56

CERTYFIKAT EKSPERTA BEZPIECZEŃSTWA 57

ROZWIĄZANIE WYZWAŃ 58

WPROWADZENIE

Świat się zmienia: coraz częściej dostajesz SMS-y ostrzegające przed wichurami, w internecie czyhają na Ciebie cyberpułapki i hejt, na spacerze możesz natknąć się na fragmenty drona, a bateria w Twoim telefonie jest w stanie wywołać pożar. To wszystko może powodować u Ciebie uczucie niepokoju.

CO MOŻESZ ZROBIĆ

Z „Poradnikiem bezpieczeństwa" przygotujesz się na różne sytuacje kryzysowe. One nie muszą się wydarzyć, ale zawsze warto wiedzieć, jak się podczas nich zachować. W poradniku znajdziesz konkretne patenty na sytuacje, w których liczy się szybkie działanie. To nie będzie nudna teoria, ale wiedza, która sprawdzi się w praktyce. Poznasz podstawowe sposoby reagowania i dowiesz się, gdzie szukać pomocy.

CO ZYSKASZ

Przygoda z tym poradnikiem da Ci pewność działania i pozwoli stworzyć plan na bezpieczne jutro. Dzięki temu:

- **Lepiej przygotujesz siebie i otoczenie**, czyli dowiesz się, jak zwiększyć bezpieczeństwo swoje, bliskich i miejsca zamieszkania.
- **Zawsze będziesz wiedzieć, co robić**, czyli poznasz skuteczne sposoby reagowania na różne zagrożenia.
- **Nie dasz się zaskoczyć trudnym sytuacjom**, czyli odpowiednio spakujesz plecak ewakuacyjny i przygotujesz się na wypadek braku prądu przez dłuższy czas.
- **Poznasz metody szybkiego wzywania pomocy**, czyli nauczysz się profesjonalnie zgłaszać pożar, wypadek, czyjąś chorobę i inne niebezpieczne zdarzenia.
- **Nie nabierzesz się na internetowe triki**, czyli dowiesz się, jak bezpiecznie poruszać się w sieci.
- **Nie pozwolisz się skrzywdzić**, czyli nauczysz się reagować na różne formy przemocy.
- **Zapanujesz nad emocjami**, czyli poznasz proste sposoby na opanowanie stresu i zachowanie zimnej krwi w każdej sytuacji.

Ochrona ludności i obrona cywilna

PODEJMIJ WYZWANIA Z PORADNIKA I ZBUDUJ SWOJĄ TARCZĘ BEZPIECZEŃSTWA!

Ten poradnik należy do

.....

(wpisz swoje imię i nazwisko)

START

1 TWOJA TARCZA BEZPIECZEŃSTWA

Nie zawsze da się uniknąć zagrożeń, ale można się na nie przygotować. Dobry plan i super przygotowanie sprawią, że nie zaskoczą Cię **kryzysowe sytuacje**. Poradzisz sobie z nimi po mistrzowsku i wykażesz się opanowaniem.

To, co możesz robić już teraz, to stosować się do **codziennego niezbędnika**, czyli zasad zwiększania mocy. One wzmocnią Twój organizm i sprawią, że będzie lepiej sobie radził w trudnych chwilach. Zobacz więc, co masz robić, żeby zwiększyć swoje moce, a tym samym bezpieczeństwo.

TWÓJ CODZIENNY NIEZBĘDNIK

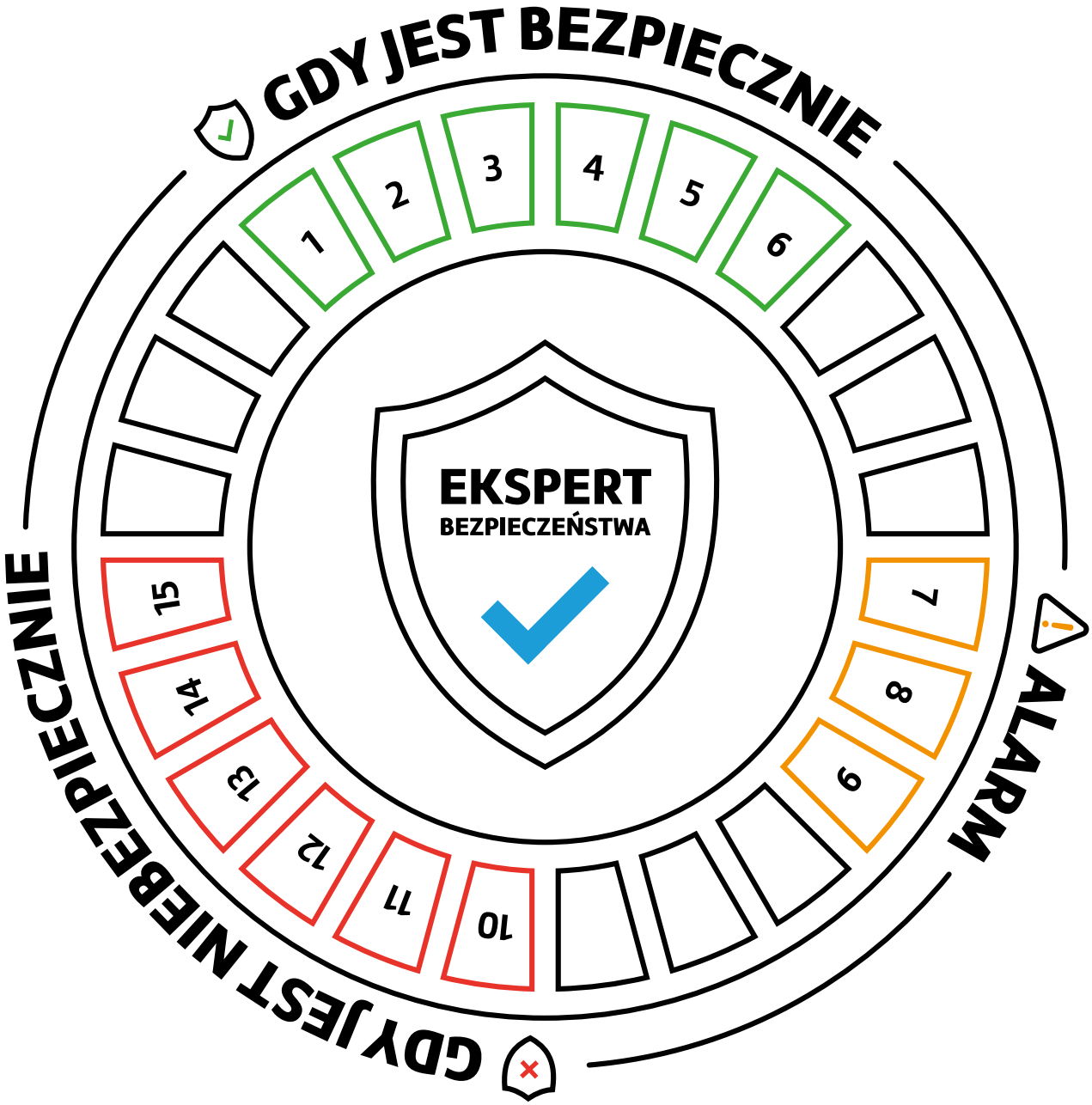
- **Jedz warzywa i owoce, pij dużo wody** – one są jak paliwo dla Twojego ciała i mózgu.
- **Wysypiaj się** – dzięki temu Twoja odporność będzie na najwyższym poziomie.
- **Uprawiaj sporty na świeżym powietrzu** – to najlepszy sposób na pozbycie się napięcia i poprawę kondycji.
- **Myj często ręce** – dzięki temu wirusy i bakterie będą miały utrudniony dostęp do Twojego organizmu.
- **Bądź rzadziej online** – zbyt długie wpatrywanie się w ekran komputera i telefonu obniża Twoją koncentrację i zmniejsza siły witalne. Jeśli będziesz spędzać mniej czasu w wirtualnym świecie, zachowasz więcej energii na realne działania.

Codzienny niezbędnik to podstawa, ale żeby zostać ekspertem bezpieczeństwa, musisz wejść na **wyższy poziom wtajemniczenia** i aktywować swoją tarczę bezpieczeństwa.

JAK AKTYWUJESZ TARCZĘ BEZPIECZEŃSTWA

- Wykonaj **15 misji** zawartych w tym poradniku. Każda z nich składa się z **3 wyzwań**.
- Po zaliczeniu wszystkich 3 wyzwań z jednej misji wróć do tarczy bezpieczeństwa na stronie 4 i **zaznacz** pole z odpowiednim numerem. Możesz zamiast tego wpisać w polu **kod misji**, czyli datę jej ukończenia.
- W podobny sposób postępuj przy kolejnych misjach.
- Gdy uda Ci się zaliczyć wszystkie misje i zakreskować (lub opatrzyć kodem) wszystkie pola, Twoja tarcza bezpieczeństwa zostanie aktywowana. To będzie oznaczało, że jesteś **ekspertem bezpieczeństwa** i należy Ci się **certyfikat**, który czeka na Ciebie na końcu poradnika.

START


GDY JEST BEZPIECZNIE
1
2
3
4
5
6
ALARM
7
8
9
GDY JEST NIEBEZPIECZNIE
10
11
12
13
14
15
EKSPERT
BEZPIECZEŃSTWA

2 WAŻNE NUMERY

Jaki numer telefonu musisz zawsze pamiętać? To **112** – numer alarmowy, który umożliwia szybkie wezwanie pomocy. Zadzwoń pod niego, gdy stanie się coś niedobrego (np. wybuchnie pożar) lub komuś będzie działa się krzywda (np. ulegnie wypadkowi, zostanie napadnięty, źle się poczuje). Możesz korzystać z numeru 112 **o każdej porze i z każdego telefonu** – nawet zablokowanego, bez opłaconego abonamentu czy bez karty SIM.

JAK WEZWIESZ POMOC

Po połączeniu się z numerem 112 podaj potrzebne informacje:

- **miejsce** – adres, nazwę budynku lub charakterystyczny punkt (np. „Jestem przy dworcu kolejowym w Gdańsku"),
- **zdarzenie** – co się stało (np. „Dwie osoby zderzyły się na rowerach"),
- **poszkodowani** – ile osób potrzebuje pomocy i w jakim są stanie (np. „Dwie osoby są ranne, jedna z nich nie oddycha"),
- **zgłaszający** – Twoje imię i nazwisko (np. „Nazywam się Kuba Nowak").

Przestrzegaj zasady „Czekaj na znak operatora", czyli rób dokładnie to, co mówi osoba, z którą rozmawiasz. Nie rozłączaj się, dopóki ona nie powie, że możesz to zrobić.

ZAPAMIĘTAJ!

Nie dzwoń pod numer alarmowy dla żartu. Ktoś inny może w tym czasie naprawdę potrzebować pomocy.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie samodzielnie zadzwonić pod numer alarmowy, poproś dorosłą osobę z telefonem, żeby wezwała pomoc.

WYZWANIE 1

SKANOWANIE LOKALIZACJI

Podczas powrotu ze szkoły zatrzymaj się w wybranym miejscu i rozejrzyj wokół. Sprawdź nazwę najbliższej ulicy i numer budynku, przyjrzyj się charakterystycznym obiektom w okolicy. Spróbuj opisać na głos swoją pozycję – tak jak to się robi podczas dzwonienia pod numer alarmowy (np. „Jestem na ulicy Kopernika w Poznaniu, przed domem numer 1, niedaleko przystanku autobusowego”).

WYZWANIE 2

KONTAKT ICE

Z pomocą dorosłego członka rodziny ustaw w swoim telefonie numer ICE. Skrót ICE pochodzi z języka angielskiego (*In Case of Emergency*) i oznacza kontakt w razie wypadku. Dzięki numerowi ICE ratownicy będą wiedzieli, do kogo z Twoich bliskich zadzwonić, gdy przydarzy Ci się coś poza domem (np. zasłabniesz).

WYZWANIE 3

NUMER ALARMOWY 112

Przedstaw krótki przykładowy dialog z operatorką linii 112, wykorzystując zasady wzywania pomocy, które wcześniej były wymienione.

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 1. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

3 EKIPA WSPARCIA I SOJUSZNICY

Czy wiesz, na czyje wsparcie zawsze możesz liczyć w razie niebezpieczeństwa? Przede wszystkim pomogą Ci najbliżsi – rodzice lub opiekunowie, dziadkowie, inni dorośli członkowie rodziny. Rodzina jest Twoją pierwszą linią pomocy. To twoja **ekipa wsparcia**.

Nawet najlepiej wyszkoleni bliscy wiedzą jednak, że gdy sytuacja wymyka się spod kontroli, trzeba wezwać kogoś na pomoc. Stąd w poważnych sytuacjach kryzysowych najlepiej zwrócić się do policjantów, strażaków, ratowników medycznych czy żołnierzy. Na nich też możesz polegać. To Twoi **sojusznicy**.

TE OSOBY POMOGĄ CI W RAZIE ZAGROŻENIA

- **Rodzice i zaufani opiekunowie z ekipy wsparcia** – to Twoje główne wsparcie. Zawsze powinni wiedzieć, gdzie jesteś i jak się z Tobą skontaktować.
- **Nauczyciele** – w szkole to oni biorą odpowiedzialność za Twoje bezpieczeństwo. Znają drogi ewakuacji i procedury obowiązujące podczas próbnych i prawdziwych alarmów. Ćwicz wspólnie z nimi zasady postępowania w niebezpiecznych sytuacjach.
- **Policjanci, strażacy i ratownicy medyczni** – pomagają podczas wypadków, pożarów i innych kryzysowych sytuacji. W razie potrzeby organizują ewakuację. Aby wezwać ich na pomoc, możesz zadzwonić pod ogólny numer alarmowy 112.
- **Żołnierze** – bronią granic kraju i ściśle współpracują ze służbami ratunkowymi w największych sytuacjach kryzysowych, np. podczas powodzi.
- **Wolontariusze** – pomagają w wydawaniu jedzenia, ubrań i potrzebnych rzeczy podczas klęsk żywiołowych i innych trudnych sytuacji.

ZAPAMIĘTAJ!

Pomoc służb ratowniczych zawsze jest bezpłatna. Nie musisz się martwić, że Ci nie pomogą, jeśli nie będziesz mieć pieniędzy.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Słuchaj poleceń rodziców, opiekunów, nauczycieli, ratowników i przedstawicieli służb mundurowych. Oni działają dla Twojego dobra. Niektórym ratownikom i przedstawicielom służb pomagają specjalnie wyszkolone psy. Nie wolno ich głaskać ani przeszkadzać im w pracy.

WSPARCIE TELEFONICZNE

Gdy czujesz **strach, smutek lub złość**, zmagasz się z problemami w domu czy szkole, a w pobliżu nie ma zaufanego dorosłego, możesz zadzwonić pod jeden z poniższych numerów:

116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

dziecięcy telefon zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

Połączenie z tymi numerami jest **bezpłatne**. Możesz dzwonić o każdej porze (nawet w nocy), we wszystkie dni tygodnia.

WYZWANIE 4

ODPOWIEDNIA POMOC

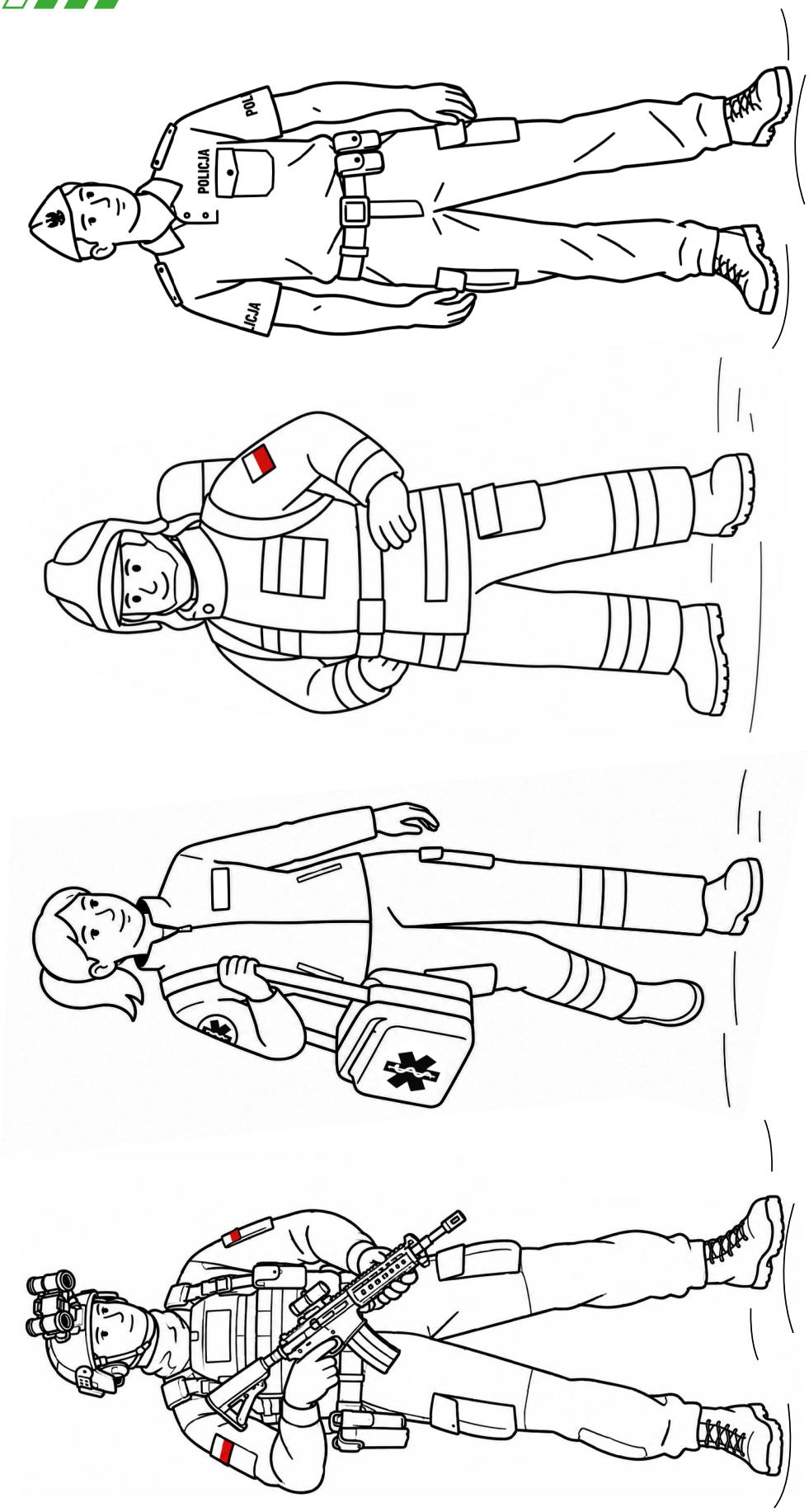
Wypełnij poniższą tabelę. Po lewej stronie wpisz różne rodzaje zagrożeń (np. pożar w kuchni). Po prawej stronie wpisz osoby lub służby, do których zwrócisz się po pomoc w zapisanych sytuacjach (możesz podać więcej osób przy jednym zagrożeniu). Pamiętaj, ze wszystkimi służbami możesz skontaktować się pod numerem 112.

ZAGROŻENIA	DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC

WYZWANIE 5

TWOI SOJUSZNICY

Przyjrzyj się osobom przedstawionym na następnej stronie. Narysuj **czerwoną** kropkę nad strażakiem, **zieloną** nad żołnierzem, **niebieską** nad policjantem, a **pomarańczową** nad ratowniczką medyczną. Opowiedz, czym się zajmuje każda z tych osób. Następnie pokoloruj rysunek odpowiednimi kolorami.


POLICJA

WYZWANIE 6

RODZINNY PLAN KRYZYSOWY

Stwórz rodzinny plan kryzysowy na wypadek zagrożenia. Ustalcie i zapiszcie w poniższych tabelach:

- kto za co odpowiada podczas sytuacji kryzysowej (za co osoba dorosła, a za co Ty),
- gdzie się spotkacie, jeśli zostaniecie rozdzieleni (najlepiej wyznaczcie więcej niż jedno miejsce, w tym lokalizację poza Waszą miejscowością),
- jakie numery telefonów wszyscy powinni znać, np. numery członków rodziny, numery alarmowe, numery telefonu zaufania (skopiuj tę tabelkę po wypełnieniu, wytnij ją i owiń przezroczystą taśmą lub folią – to Twoje zabezpieczenie na wypadek, gdyby rozładował Ci się telefon z zapisanymi kontaktami),
- wypełnij tę stronę wspólnie z rodziną. Nie oddawaj jej nikomu, nie fotografuj i nie publikuj,
- pamiętaj, aby przechowywać poradnik w bezpiecznym miejscu dostępnym tylko dla Ciebie i zaufanych dorosłych,
- zapoznaj się ze wzorem Karty ICE. Możesz ją przygotować wspólnie z domownikami (rozdział nr 6).

KTO ZA CO ODPOWIADA PODCZAS SYTUACJI KRYZYSOWEJ		
Imię	Zadanie	Numer telefonu

MIEJSCA, W KTÓRYCH SIĘ SPOTKAMY, JEŚLI ZOSTANIEMY ROZDZIELENI		
Miejsce	Adres	Numer telefonu

WAŻNE NUMERY TELEFONU	
Numer telefonu	Do kogo?

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 2. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

4 SAMODZIELNE DZIAŁANIA

Czy Ty osobiście możesz **zadbać o bezpieczeństwo** swoje i innych? Jak najbardziej! Masz na to wpływ!

TWOJE ZADANIA NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA

- **Skanowanie otoczenia** – bądź uważnym obserwatorem. Jeśli widzisz coś niepokojącego (np. dym, porzucony bagaż, iskrzące się gniazdko), nie przechodź koło tego obojętnie.
- **Informowanie zaufanych dorosłych** – niezwłocznie poinformuj zaufanych dorosłych, gdy coś Cię zaniepokoi. To odważne i odpowiedzialne działanie.
- **Ciągły trening** – zapisz się do harcerstwa lub młodzieżowej drużyny pożarniczej. To dobre miejsca do zdobywania praktycznych umiejętności i wiedzy w zakresie bezpieczeństwa. Wiedza Twoją tarczą, a codzienne nawyki – Twoją siłą!
- **Słuchanie poleceń** – w trudnych sytuacjach postępuj zgodnie ze wskazówkami strażaków, policjantów, ratowników medycznych i żołnierzy. Oni najlepiej wiedzą, co robić, gdy dzieje się coś niepokojącego. Słuchanie ich poleceń zwiększa bezpieczeństwo Twoje i wszystkich wokół.
- **Wsparcie potrzebujących** – staraj się na co dzień pomagać starszym sąsiadom, młodszym dzieciom i innym osobom potrzebującym wsparcia.

ZAPAMIĘTAJ!

Oprócz powyższych zadań pamiętaj także o zasadach z codziennego niezbędnika (patrz strona 3). One zwiększają Twoje przygotowanie, a tym samym wzmacniają bezpieczeństwo.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

W razie kryzysowej sytuacji pamiętaj, żeby powiadomić służby ratownicze o osobie, która potrzebuje szczególnej pomocy, np. przy ewakuacji. Możesz zrobić to samodzielnie lub poprosić o poinformowanie ratowników kogoś ze swojej ekipy wsparcia.

WYZWANIE 7

WŁAŚCIWE REAKCJE

Zapoznaj się z niebezpiecznymi sytuacjami opisanymi poniżej. Zastanów się, jak należy na nie zareagować. Przy każdym zdaniu wstaw odpowiedni znaczek:

! – jak najszybciej zawiadamiam kogoś dorosłego,

112 – natychmiast dzwonię pod numer 112,

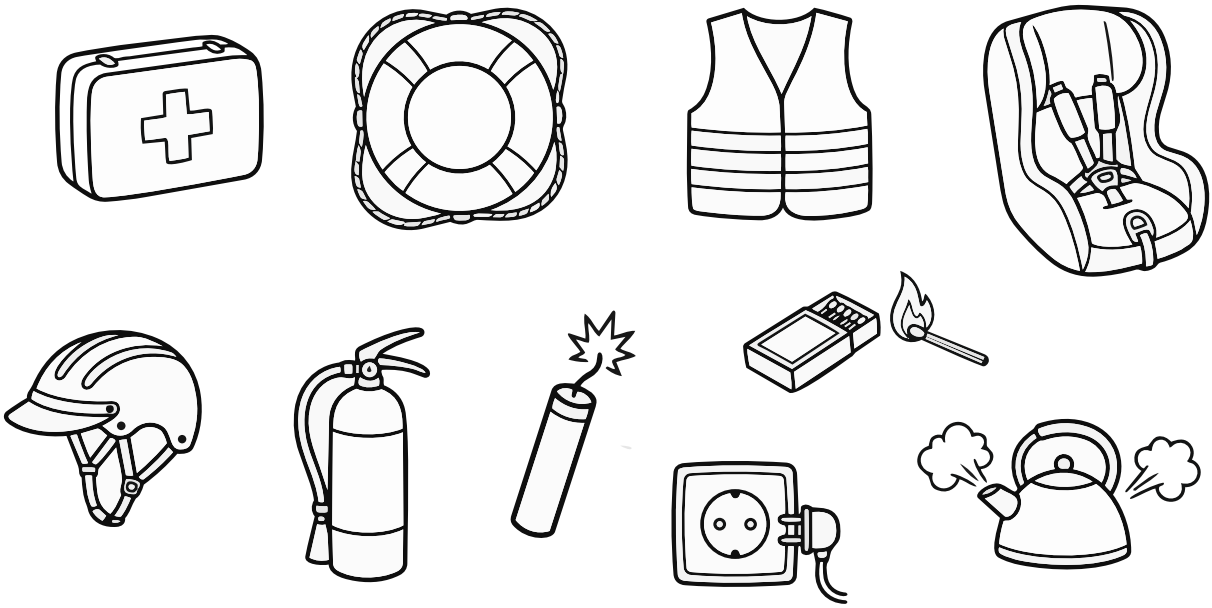
✓ – mogę zareagować samodzielnie.

- [ ] Starszy pan, który zasłabł w parku.
- [ ] Dzieci grające w piłkę blisko ulicy.
- [ ] Garnek z gotującą się zupą pozostawiony na kuchence bez nadzoru.
- [ ] Niezamknięta brama podczas bardzo silnego wiatru.
- [ ] Zastawione krzesłami wyjście ewakuacyjne w szkole.
- [ ] Odłączony od kontaktu czujnik gazu.
- [ ] Telefon komórkowy ładowany na łóżku pod kołdrą.
- [ ] Dym wydobywający się z okna mijanego domu.
- [ ] Znalezione w parku elementy, które wyglądają jak części drona.
- [ ] Nóż pozostawiony na krawędzi blatu.

WYZWANIE 8

ROZPOZNAWANIE NIEBEZPIECZEŃSTW

Przyjrzyj się poniższym przedmiotom. Otocz jedną **zieloną** pętlą wszystkie przedmioty, które pomagają zapewnić bezpieczeństwo. Otocz jedną **czerwoną** pętlą wszystkie przedmioty, które mogą być niebezpieczne. Następnie zapisz obok niebezpiecznych przedmiotów zagrożenia, jakie mogą one spowodować.



WYZWANIE 9

WŁASNA INICJATYWA

Przeczytaj przykłady różnych działań. Podkreśl te, które możesz wykonać samodzielnie, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne.

- Dzwonisz pod numer 112 w sytuacji zagrożenia.
- Robisz zakupy osobie z niepełnosprawnością.
- Gasisz pożar.
- Informujesz dorosłą osobę, że ktoś potrzebuje pomocy.
- Sprawdzasz, co znajduje się w pakunku pozostawionym na ulicy.

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 3. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

5 ZABEZPIECZENIE BAZY

Twój dom lub mieszkanie to Twoja **baza**. Co możesz zrobić, żeby czuć się w tej bazie bezpiecznie? Przede wszystkim musisz dobrze znać jej **układ i wyposażenie**. Wiedzieć, gdzie znajdują się przedmioty potrzebne w kryzysowych sytuacjach, jak ominąć przeszkody w ciemności i gdzie najlepiej się schronić.

CO POWINNO BYĆ W TWOJEJ BAZIE

- **Apteczka, gaśnica, koc gaśniczy i latarka** – te przedmioty muszą mieć wyznaczone stałe miejsca. Tak, aby każdy członek ekipy wsparcia umiał do nich trafić nawet przy braku oświetlenia. Jeśli nie wiesz, gdzie dorośli przechowują te przedmioty, zapytaj ich o to.
- **Czujka dymu oraz czujnik gazu i czujnik tlenku węgla (czadu)** – czujka dymu potrzebna jest w każdym domu i mieszkaniu, natomiast czujniki gazu i czadu w zależności od wyposażenia lokalu. Porozmawiaj z rodziną lub zaufanym opiekunem, jakie czujki i czujniki są potrzebne w Waszej bazie. Upewnij się, że są one zamontowane.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Ustal ze swoją ekipą wsparcia bezpieczne miejsca na wypadek różnego rodzaju zagrożeń.

- **W przypadku powodzi** – jeśli ewakuacja nie jest możliwa, a woda wdziera się do budynku, przejdź z dorosłym na najwyższą bezpieczną kondygnację. Nie wchodź na zamknięty strych, z którego nie ma możliwości wyjścia ani zasygnalizowania swojej obecności. Zabierz telefon i plecak ewakuacyjny.
- **W przypadku burzy** – należy pozostać w budynku, zamknąć okna oraz unikać instalacji elektrycznej i wodnej.
- **W przypadku pożaru** – najbezpieczniej będzie na zewnątrz budynku.

TWÓJ PROTOKÓŁ ALARMOWY

Gdy zobaczysz w domu **ogień i dym**, poczujesz **zapach gazu**, usłyszysz **dźwięk czujki lub czujnika**, zacznij realizować następujące punkty protokołu alarmowego:

- **ogłoszenie stanu zagrożenia** – zaalarmuj wszystkie osoby przebywające w domu lub mieszkaniu,
- **ewakuacja** – natychmiast opuść budynek (razem z innymi osobami, jeśli są w miejscu, w którym się znajdujesz),
- **telefon pod numer 112** – pamiętaj, aby w pierwszej kolejności zawsze opuścić miejsce zagrożenia. Gdy jesteś bezpieczny, możesz wykonać telefon pod numer 112,
- **powiadomienie bliskich** – należy ostrzec innych, ewakuować się i przekazać służbom ratunkowym informację, kto mógł pozostać w środku. Pamiętaj, nie można wracać po ludzi, zwierzęta i swoje rzeczy. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo.

ZAPAMIĘTAJ!

Twoi rodzice i opiekunowie powinni wiedzieć, jak zamknąć główne zawory wody i gazu oraz jak przełączyć wyłącznik prądu. Nigdy nie rób tego samodzielnie! To zadanie dla dorosłych. Ty dowiedz się jedynie, gdzie znajdują się te zawory i wyłącznik – na wypadek, gdyby trzeba było je komuś wskazać.

WYZWANIE 10

AUDYT BEZPIECZEŃSTWA

Aby ocenić bezpieczeństwo bazy, przejdź razem z ekipą wsparcia po każdym pomieszczeniu i sprawdź:

- czy na korytarzu nie ma niepotrzebnych przeszkód (np. rowerów, kartonów), tak aby w nagłej sytuacji można było sprawnie dotrzeć do wyjścia,
- czy apteczka, gaśnica, koc gaśniczy i latarka leżą w wyznaczonych miejscach,
- czy w przedłużaczach nie ma podłączonych niepotrzebnych sprzętów,
- czy czujki i czujniki prawidłowo działają – niech dorosły z ekipy wsparcia wykona przy Tobie test przyciskiem na każdym urządzeniu, aby usłyszeć sygnał potwierdzający jego sprawność.

WYZWANIE 11

PLAN BAZY

Narysuj na osobnej kartce plan swojego mieszkania lub domu. Zaznacz na nim:

- **fioletowym krzyżykiem** – miejsca, w których może znajdować się apteczka,
- **pomarańczowym krzyżykiem** – bezpieczne miejsca, w których może znajdować się latarka,
- **czerwonym krzyżykiem** – miejsca, w których może znajdować się gaśnica.

WYZWANIE 12

SPRAWNE OPUSZCZANIE BAZY

Razem z domownikami przećwicz opuszczanie bazy na wypadek pojawienia się w niej ognia, dymu lub gazu. Ustalcie wcześniej, kto odpowiada za pomoc młodszym lub zwierzętom, a kto za dzwonienie pod numer alarmowy. Pamiętaj, że plecak ewakuacyjny wolno zabrać tylko wtedy, gdy został wcześniej przygotowany i znajduje się pod ręką. Najważniejszy jest czas na opuszczenie budynku.

czas:

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 4. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

6 PLECAK EWAKUACYJNY

Plecak ewakuacyjny to Twój **zestaw ratunkowy**. Co powinno się w nim znaleźć? Najpotrzebniejsze rzeczy na wypadek, gdyby trzeba było sprawnie opuścić bazę. Takie, które mogą Ci się przydać, zanim wrócisz do domu albo otrzymasz pomoc.

Każdy członek ekipy wsparcia powinien mieć **swój własny plecak ewakuacyjny** – dopasowany do jego wieku, potrzeb i siły.

TO SPAKUJ DO SWOJEGO PLECAKA EWAKUACYJNEGO

- **Zapas wody** – to najważniejsza rzecz w całym ekwipunku. Przygotuj minimum 0,5 litra wody butelkowanej.
- **Jedzenie** – wybierz produkty, które są trwałe, lekkie i dają moc, np. batony zbożowe, sucharki, suszone owoce, mus owocowy w tubce.
- **Środki higieniczne i opatrunkowe** – to przedmioty, które pomogą Ci zadbać o czystość i zdrowie nawet wtedy, gdy nie będziesz mieć dostępu do łazienki, np. antybakteryjny żel do rąk, chusteczki nawilżane, szczoteczka i pasta do zębów, plastry na skaleczenia.
- **Źródło światła** – takie, które działa bez prądu, np. latarka na baterie (z zapasem baterii) lub na korbkę (dynamo). Latarka pomoże Ci poruszać się po nieoświetlonym terenie nocą lub wskaże ratownikom, gdzie jesteś.
- **Gwizdek i kolorowa chusta** – dzięki nim będzie można Cię łatwiej usłyszeć i zobaczyć w razie zgubienia się lub wzywania pomocy.
- **Ubrania na zmianę** – odzież dopasowana do pory roku oraz przeciwdeszczowa.
- **Zabezpieczona lista numerów** – numery telefonów do bliskich osób i ważnych miejsc, oklejone przeźroczystą taśmą lub folią (przygotowane w wyzwaniu 6). To na wypadek, gdyby Twój telefon z zapisanymi kontaktami się rozładował lub zgubił.
- **Coś dla otuchy** – rzecz, która w trudnej chwili pomoże Ci zająć myśli czymś innym i poczuć się lepiej, np. ulubiona gra czy książka, zdjęcie rodziny.

ZAPAMIĘTAJ!

Do plecaka ewakuacyjnego nie wkładaj ostrych narzędzi (np. noży, nożyczek), bardzo ciężkich przedmiotów ani lekarstw bez ustalenia z dorosłymi. To oni powinni spakować te rzeczy.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Umieść swój plecak ewakuacyjny w szafie lub szafce znajdującej się blisko drzwi wyjściowych, tak żeby mieć do niego łatwy dostęp w razie konieczności opuszczenia bazy.

WYZWANIE 13

PLECAK W GOTOWOŚCI

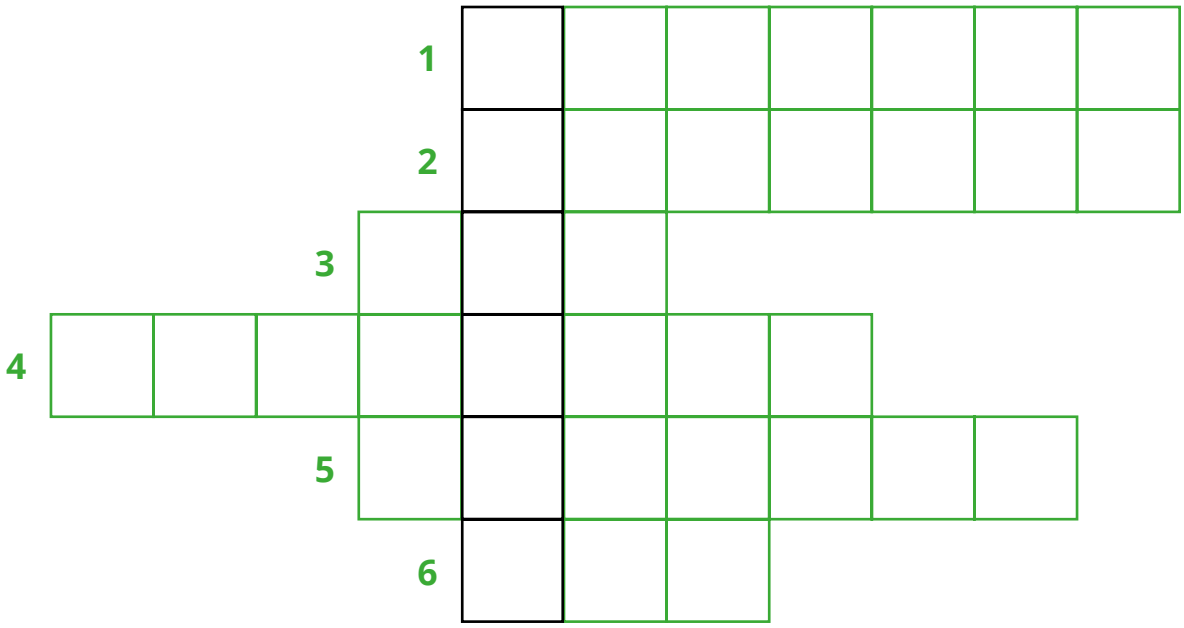
Samodzielnie lub przy pomocy ekipy wsparcia spakuj prawdziwy plecak ewakuacyjny. Skorzystaj z listy na stronie 19 i po kolei odhaczaj na niej to, co już masz skompletowane. Po spakowaniu wszystkiego możesz uznać zadanie za zakończone.

Sprawdzaj zawartość plecaka ewakuacyjnego co pół roku.

WYZWANIE 14

PLECAKOWA KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło w czarnych okienkach. W razie potrzeby odpowiedzi znajdziesz na końcu poradnika.



1. Naklejasz go na skaleczenie.

2. Można jej użyć, gdy jest ciemno.

3. _____ antybakteryjny. Możesz nim umyć ręce.

4. Znajdują się w niej leki i bandaże.

5. Zasilają latarkę.

6. Okrywasz się nim, gdy robi się chłodno.

WYZWANIE 15

IDENTYFIKATOR DOMOWNIKA

Wypełnij poniższy identyfikator, a następnie skopiuj go, wytnij i zabezpiecz przed zniszczeniem przezroczystą taśmą lub folią. Przygotuj też podobne identyfikatory dla pozostałych członków ekipy wsparcia. Pamiętaj, identyfikator powinien być pokazywany służbom ratowniczym, a nie noszony w widocznym miejscu.

Imię i nazwisko:

ICE

Osoby do kontaktu:

Numery telefonów:

Niezbędna informacja medyczna:

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 5. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

7 BEZPIECZNA DROGA

Niemal każdego dnia przechodzisz przez ulicę, przemieszczasz się z rodziną samochodem, jeździsz na hulajnodze, rolkach lub rowerze. Czy dbasz wtedy o swoje bezpieczeństwo? Poznaj zasady, które pomogą ci **uniknąć groźnych sytuacji** na drodze.

TAK ZADBASZ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Gdy poruszasz się pieszo:

- Wyjmij słuchawki z uszu i schowaj telefon, zanim przejdziesz przez ulicę.
- Na przejściu z sygnalizacją świetlną zawsze czekaj na zielone światło – nigdy nie przechodź na czerwonym.
- Przed wejściem na pasy spójrz najpierw w lewo, potem w prawo i jeszcze raz w lewo.
- Chodź po chodniku, a gdy go nie ma – lewą stroną drogi.
- Jeśli idziesz poboczem drogi, a nie chodnikiem, koniecznie używaj elementów odblaskowych po zmroku.

Gdy jedziesz na rowerze, hulajnodze lub rolkach:

- Zawsze zakładaj kask i zapinaj go dokładnie pod brodą.
- Korzystaj z ochraniaczy na nadgarstki, łokcie i kolana.
- Przed pasami zejdź z roweru lub hulajnogi i przeprowadź je na drugą stronę ulicy (chyba że obok pasów dla pieszych jest pas dla rowerów).
- Na hulajnodze przemieszczaj się tylko w pojedynkę.
- Wspólnie z rodzicem lub z zaufanym dorosłym porozmawiaj o zasadach korzystania z hulajnogi elektrycznej.
- Pamiętaj o światłach i elementach odblaskowych.

Gdy jesteś pasażerem samochodu:

- Nie wsiadaj do auta ani nie wysiadaj z niego bez zgody dorosłego.
- Siedź w foteliku samochodowym lub na podkładce, dopóki nie osiągniesz wzrostu powyżej 150 cm. Zawsze miej zapięte pasy bezpieczeństwa.
- Poinformuj dorosłego, gdy widzisz ruchome przedmioty w samochodzie, żeby mógł je zabezpieczyć.

ZAPAMIĘTAJ!

W samochodzie najbezpieczniej jest siadać na tylnym siedzeniu.

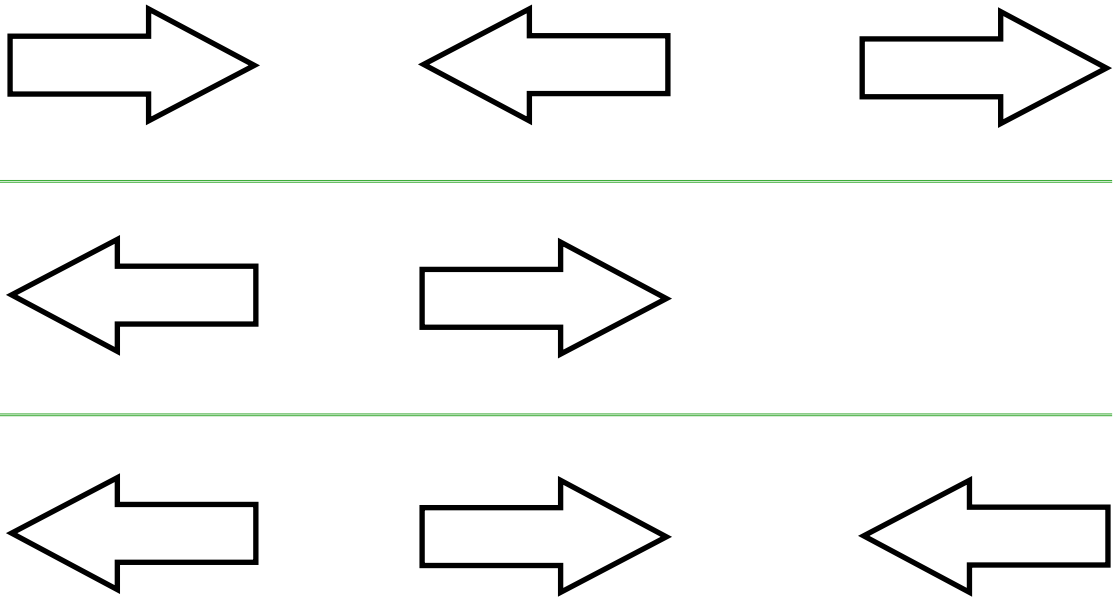
EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Nie jedz ani nie żuj gumy podczas jazdy samochodem, rowerem, hulajnogą czy na rolkach. Możesz się zakrztusić w razie gwałtownego hamowania.

WYZWANIE 16

BEZPIECZNIE PRZEZ PASY

Każda strzałka skierowana w prawo oznacza spojrzenie w prawą stronę. Każda strzałka skierowana w lewo oznacza spojrzenie w lewą stronę. Przypomnij sobie, w które strony trzeba spojrzeć przed wejściem na pasy, a następnie wskaż ten zestaw strzałek, który wskazuje właściwe kierunki. Pokoloruj na **czerwono** tylko ten zestaw.



WYZWANIE 17

ZASADY DROGOWE

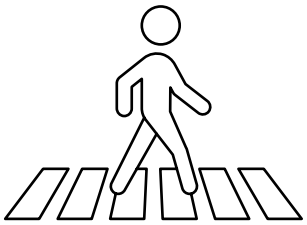
Uzupełnij brakujące słowa w zdaniach.
W razie potrzeby podpowiedzi znajdziesz na końcu poradnika.

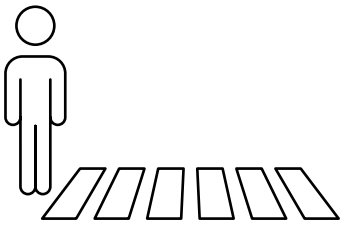
- Gdy jeździsz na rowerze, hulajnodze lub rolkach, noś na głowie ..... .
- Nie ..... ani nie ..... gumy podczas jazdy – przy hamowaniu możesz się zakrztusić.
- Podczas przechodzenia przez pasy nie używaj ..... i wyciągnij z uszu ..... .
- Na hulajnodze elektrycznej możesz jeździć po ukończeniu ..... lat.
- W trakcie jazdy samochodem zawsze musisz mieć zapięte ....

WYZWANIE 18

SYGNALIZACJA ŚWIETLNA

Narysuj sygnalizator ze światłem w odpowiednim kolorze przy każdej z przedstawionych sytuacji.





Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 6. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

8 SYGNAŁY ALARMOWE

Czy wiesz, po co są sygnały alarmowe? One **ostrzegają przed zagrożeniem**. Naucz się je rozpoznawać i nigdy ich nie ignoruj. Gdy rozlegnie się alarm, najlepiej idź do dorosłej osoby i razem włączcie telewizor lub radio, by sprawdzić, czy nie dzieje się nic niebezpiecznego.

SKĄD DOWIESZ SIĘ O ZAGROŻENIU

Do informowania o niebezpiecznych sytuacjach wykorzystywane są różne kanały informacyjne:

- **sygnały alarmowe** – są ich dwa rodzaje, które mają różne znaczenia (zobacz poniżej),
- **megafony** – przez nie nadawane są komunikaty głosowe z jeżdżących po ulicach radiowozów i wozów strażackich,
- **radio i telewizja** – podają oficjalne komunikaty kryzysowe,
- **alerty RCB** – to wiadomości SMS wysyłane na telefony znajdujące się na zagrożonym obszarze,
- **kontakt bezpośredni** – policjant, strażak lub ratownik mogą przekazać informacje o zagrożeniu osobiście,
- **Regionalny System Ostrzegania** – aplikacja komórkowa podająca oficjalne komunikaty o zdarzeniach i zagrożeniach,
- **Aplikacja „Gdzie się ukryć?"** – aplikacja komórkowa przygotowana przez Państwową Straż Pożarną, która wskazuje najbliższe miejsca schronienia.

ZAPAMIĘTAJ!

Są dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

- **ogłoszenie alarmu** – ciągły, modulowany (opadający i wznoszący się) dźwięk przez 3 minuty (oznacza niebezpieczeństwo),
- **odwołanie alarmu** – ciągły, jednostajny dźwięk przez 3 minuty (oznacza, że zagrożenie minęło).

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Internet też może ostrzec Cię przed zagrożeniem, ale nie wszystkie wiadomości w nim są prawdziwe. Staraj się weryfikować dane w oficjalnych źródłach. Porozmawiaj z dorosłymi członkami ekipy wsparcia o tym, którym źródłom informacji można ufać i dlaczego.

WYZWANIE 19

WERYFIKACJA INFORMACJI

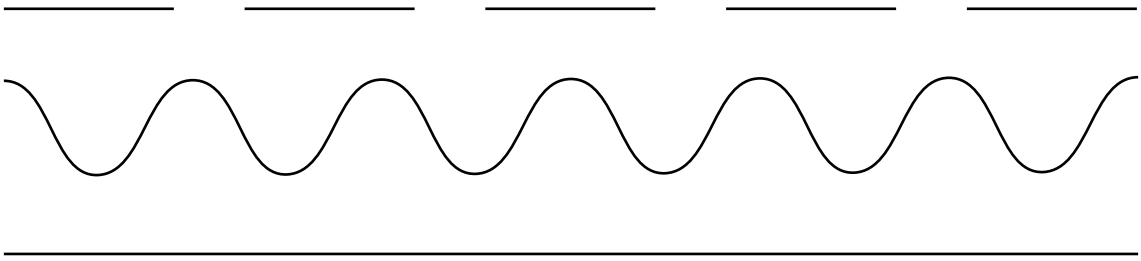
Poćwicz odróżnianie prawdziwych i fałszywych informacji. Przy zdaniach, które są według Ciebie prawdziwe, narysuj kciuk uniesiony w górę. Przy zdaniach nieprawdziwych narysuj kciuk opuszczony w dół.

- [ ] Są trzy rodzaje sygnałów alarmowych.
- [ ] O zagrożeniu może poinformować Cię policjant lub strażak.
- [ ] Możesz wierzyć wszystkim informacjom w internecie.
- [ ] Oficjalne komunikaty kryzysowe nadają radio i telewizja.
- [ ] O niebezpieczeństwie poinformują Cię ulotki zrzucane z samolotu.
- [ ] SMS-y ostrzegające o zagrożeniu to alerty RCB.

WYZWANIE 20

SYGNAŁY ALARMOWE

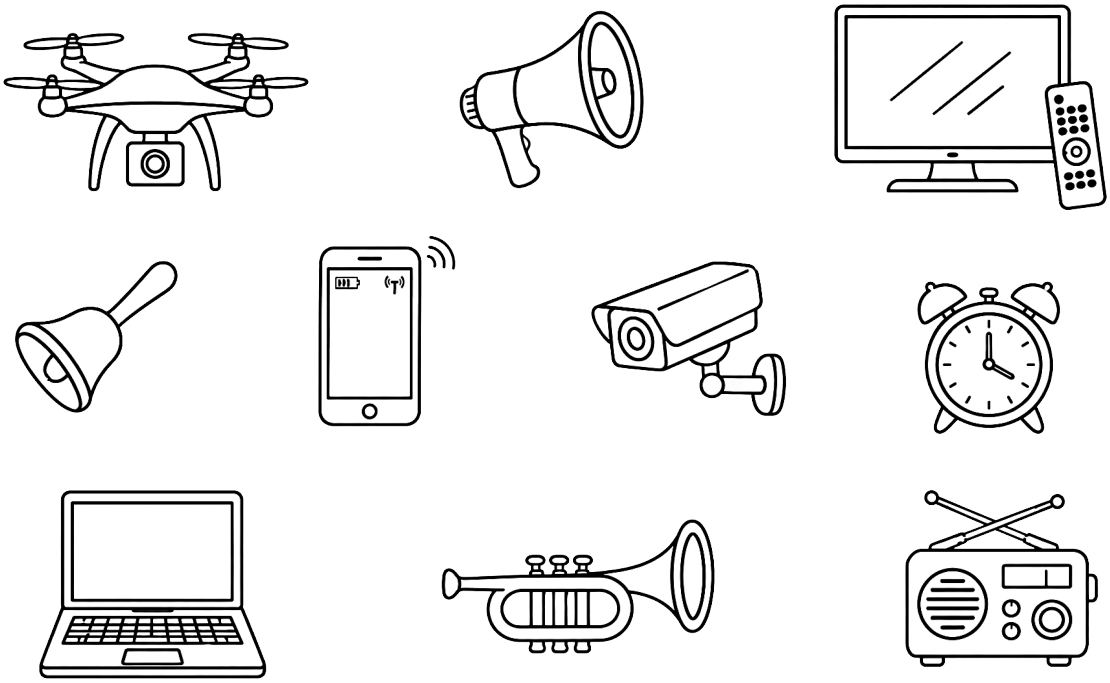
Przyjrzyj się, jak zostały narysowane różne dźwięki przy pomocy linii.
Napisz „alarm” i „odwołanie alarmu” przy odpowiednich liniach.



WYZWANIE 21

ŹRÓDŁA INFORMACJI

Które z poniższych przedmiotów używane są przez służby ratunkowe do informowania o zbliżającym się niebezpieczeństwie? Narysuj na każdym z nich **czerwony** plus.



Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 7. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

9 REAKCJA NA ALARM

Czy wiesz, co oznaczają sygnały alarmowe? To sygnał, że **trzeba schronić się w bezpiecznym miejscu**. Gdy więc usłyszysz głośny dźwięk, który opada i wznosi się naprzemiennie, musisz przejść do działania.

TWÓJ PLAN DZIAŁANIA PO USŁYSZENIU ALARMU

- **Stop** – przerwij to, co robisz.
- **Rozpoznanie sytuacji** – jak najszybciej dołącz do domowników, jeśli jest z Tobą w bazie lub w pobliżu. Jeżeli alarm zastał Was poza domem i jesteście osobno, to spotkacie się w ustalonym miejscu zbiórki, gdy już minie zagrożenie (patrz wyzwanie 6).
- **Nasłuch** – razem z rodziną lub innym zaufanym dorosłym włącz lokalne radio lub telewizję, żeby dowiedzieć się, co się dzieje. Sprawdź też, czy nie przyszedł alert RCB na Twój telefon, jeśli go posiadasz.
- **Plecak ewakuacyjny** – jeśli jesteś w bazie, weź przygotowany wcześniej plecak z niezbędnym ekwipunkiem (patrz rozdział 6).
- **Schronienie** – razem z kimś dorosłym poszukaj miejsca schronienia poza bazą (np. garażu podziemnego, przejścia podziemnego, tunelu, piwnicy w jakimś budynku lub specjalnego punktu schronienia). Jeżeli nie możesz udać się do wymienionych powyżej schronień, pozostań w bazie i ukryj się w jednym z bezpiecznych miejsc (patrz rozdział 5).

ZAPAMIĘTAJ!
W miejscach schronienia możesz bezpiecznie przeczekać zagrożenie. Oznaczone są one często niebieskim trójkątem na pomarańczowym tle.

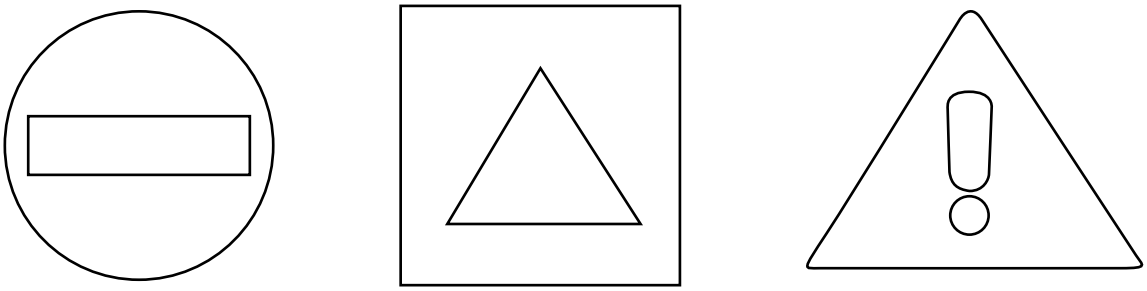
EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Po usłyszeniu alarmu nie działaj samodzielnie. Nawet jeśli już wiesz, jakie kroki należy wykonać, nie oddalaj się od dorosłych. To oni decydują, co należy robić.

WYZWANIE 22

ZNAK SCHRONIENIA

Przyjrzyj się poniższym znakom i wskaż ten, którym oznacza się często miejsca schronienia. Napisz pod nim „punkt schronienia" i pokoloruj go odpowiednio.



WYZWANIE 23

MAPA BEZPIECZEŃSTWA

Idź z ekipą wsparcia na spacer po okolicy. Sprawdźcie, gdzie w pobliżu Waszej bazy znajdują się miejsca schronienia na wypadek zagrożenia. Następnie narysuj na osobnej kartce prostą mapę okolicy i zaznacz na niej te miejsca.

WYZWANIE 24

TEST WIEDZY

Sprawdź, co wiesz o prawidłowym reagowaniu na sygnał alarmowy.
Oznacz znaczkiem ✔ zdania, które wskazują, jak należy postępować.

- [ ] Po usłyszeniu alarmu musisz uciekać bez czekania na dorosłego.
- [ ] Z radia i telewizji dowiesz się, dlaczego słychać syreny alarmowe.
- [ ] Jeśli w pobliżu nie ma miejsca schronienia, możesz schować się pod drzewem, pod kładką lub na przystanku autobusowym.
- [ ] Po ogłoszeniu alarmu masz słuchać służb ratowniczych.
- [ ] Możesz wyjść ze schronienia dopiero po odwołaniu alarmu.

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 8. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

10 EWAKUACJA

Ewakuacja to **opuszczenie zagrożonego miejsca** i udanie się tam, gdzie jest bezpieczniej. Jak powinna ona przebiegać? Sprawdź poniżej procedury obowiązujące podczas ewakuacji. Przede wszystkim jednak zachowuj spokój i słuchaj wskazówek dorosłych.

TWOJE EWAKUACYJNE ABC

- **Nie szukaj telefonu ani ulubionych rzeczy** – można je zastąpić, życia nie!
- **Znaki ewakuacyjne** – podczas opuszczania budynku szukaj zielono-białych tabliczek z biegnącą sylwetką.
  One wskazują bezpieczną drogę wyjścia.
- **Winda** – nigdy nie korzystaj z niej podczas ewakuacji.
  Zawsze schodź schodami.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Jeśli podczas ewakuacji znajdziesz się w tłumie, przestrzegaj poniższych zasad.

- **Nie skręcaj nagle i nie zatrzymuj się** – poruszaj się z tłumem.
- **Nie schylaj się po rzeczy, które Ci upadły** – to grozi przewróceniem.
- **Jeśli się przewrócisz, wstań jak najszybciej** – przytrzymaj się osób albo stałych elementów znajdujących się w pobliżu.
- **Jeżeli nie uda Ci się wstać, skul się i osłoń głowę rękami** – to zmniejszy ryzyko odniesienia poważnych obrażeń.

ZAPAMIĘTAJ!

Jeśli podczas ewakuacji odłączysz się od swojej ekipy wsparcia, poproś o pomoc służby ratownicze. Podaj im numer telefonu do dorosłego z ekipy wsparcia (możesz posłużyć się listą numerów przygotowaną w wyzwaniu 6 lub identyfikatorem zrobionym w wyzwaniu 15).

WYZWANIE 25

EWAKUACYJNA ZGADYWANKA

Wpisz odpowiedzi obok pytań. W pierwszych dwóch odpowiedziach zaznacz markerem drugą literę. W kolejnych dwóch odpowiedziach zaznacz markerem pierwszą literę. Odczytaj hasło z zaznaczonych liter (idąc od góry). W razie potrzeby odpowiedzi znajdziesz na końcu poradnika.

Kto ratuje z pożaru?	
Co chronisz podczas upadku?	
Co nosisz na sobie?	
Jak nazywa się strój żołnierza?	

WYZWANIE 26

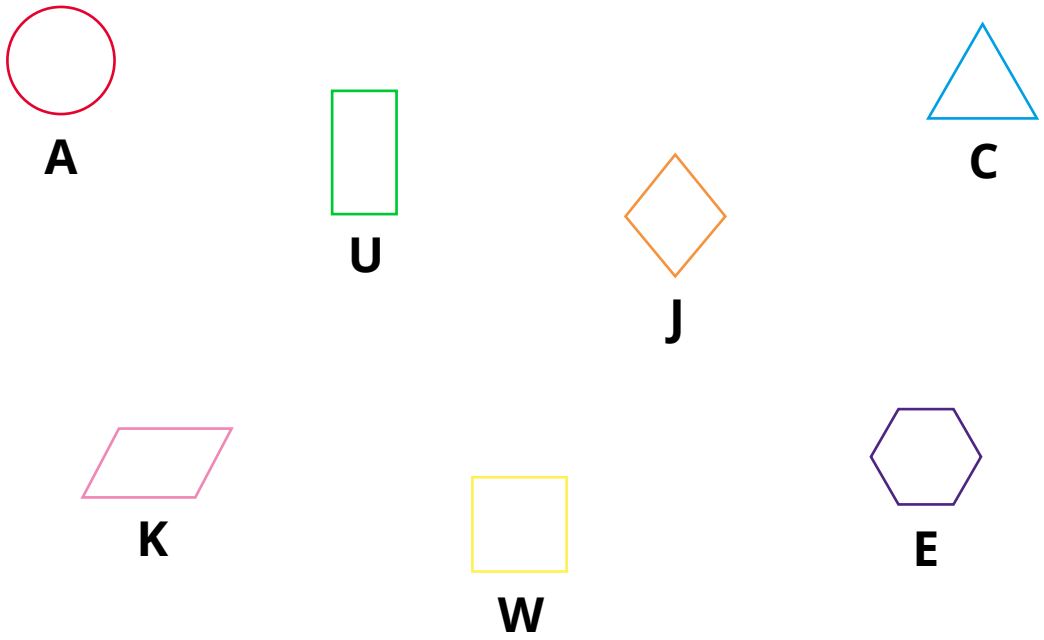
ZACHOWANIE W TŁUMIE PODCZAS POŻARU

Powtórz z pamięci wszystkie zasady zachowania się w tłumie. Następnie narysuj na osobnej kartce jedną z sytuacji, której należy unikać podczas ewakuacji wśród dużej liczby ludzi w czasie pożaru.

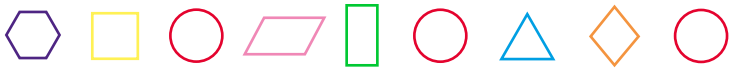
WYZWANIE 27

ZASZYFROWANE HASŁO

Sprawdź, jakie litery odpowiadają figurom geometrycznym. Następnie wpisz w miejsce kropek odpowiednie litery, żeby odczytać zaszyfrowane hasło. Wyjaśnij, co ono oznacza. W razie potrzeby hasło znajdziesz na końcu poradnika.



Hasło: .....



Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 9. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

11 BLACKOUT

Wiesz, co oznacza słowo **blackout**? To długotrwały brak prądu spowodowany katastrofą naturalną lub celowym działaniem. Wyobraź sobie: brak światła, rozładowany telefon, brak połączenia z internetem, zimne kaloryfery i brak wody w kranie. Zobacz, jak się przygotować na taką sytuację.

TWOJE PRZYGOTOWANIE DO AWARII PRĄDU

- **Przygotuj latarkę z zapasem baterii albo latarkę na korbkę** – świeczki stwarzają ryzyko pożaru.
- **Miej zawsze naładowany powerbank** – przyda się, żeby doładować telefon.
- **Poproś dorosłych z ekipy wsparcia, aby kupili radio na baterie** – to może być jedyne źródło informacji w Waszej bazie podczas blackoutu.
- **Przypomnij dorosłym z ekipy wsparcia o kupnie koców termicznych w aptece** – pomogą ograniczyć wychłodzenie, gdy zabraknie prądu zimą.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Gdy już dojdzie do przerwy w dostawie prądu, przestrzegaj poniższych zasad.

- **Nie otwieraj lodówki bez potrzeby** – dłużej utrzymasz w niej chłodne powietrze i jedzenie pozostanie świeże.
- **Korzystaj oszczędnie z urządzeń na baterie** – nie zostawiaj włączonych latarki, radia ani innego sprzętu zasilanego bateriami, jeśli ich nie używasz.
- **Włącz w komórce tryb oszczędzania energii** – dłużej będzie działała jej bateria.
- **Zbierz członków ekipy wsparcia w jednym pomieszczeniu** – to pozwoli Wam zaoszczędzić ciepło.

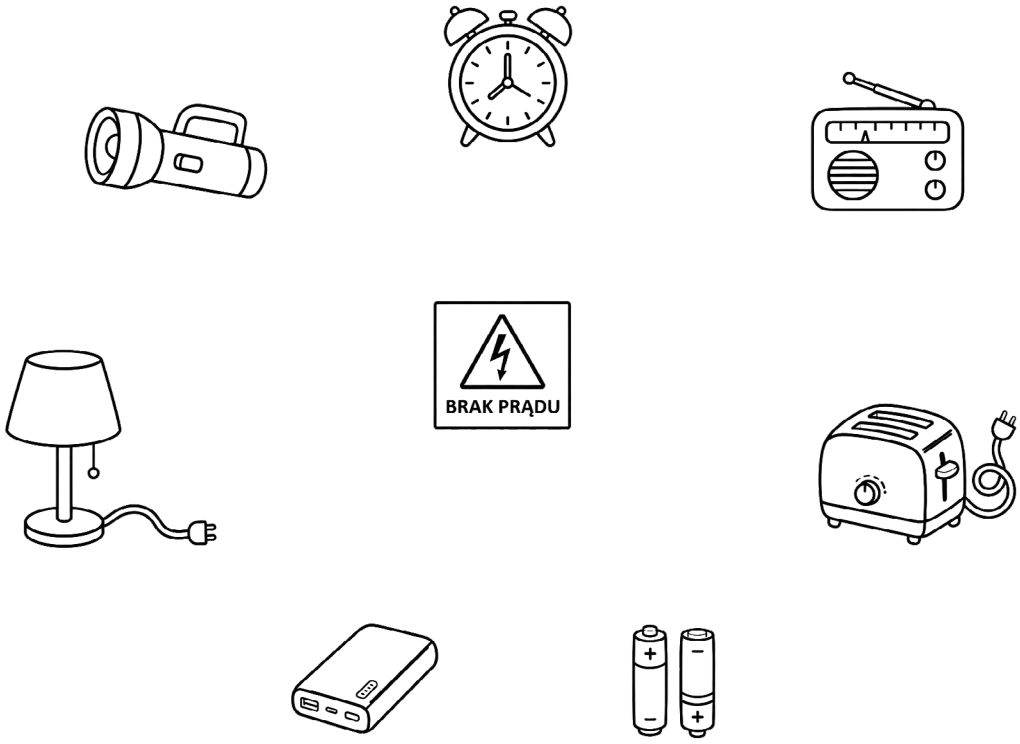
ZAPAMIĘTAJ!

Nie blokuj linii 112, żeby dopytywać, kiedy włączą prąd. To numer alarmowy, który służy wyłącznie ratowaniu życia i zdrowia.

WYZWANIE 28

WYPOSAŻENIE AWARYJNE

Które z przedstawionych przedmiotów przydadzą się podczas blackoutu? Połącz je liniami z tabliczką informującą o braku prądu.



WYZWANIE 29

STREFA OFFLINE

Przygotuj pojemnik (np. ozdobione pudełko po butach), do którego razem z ekipą wsparcia odłożycie swoje telefony na jedną godzinę w ciągu dnia. W umówionym czasie zbierz do pojemnika wszystkie komórki i przez godzinę zróbcie coś razem (np. pograjcie w grę planszową). Następnego dnia spróbujcie spędzić wspólnie bez telefonów dłuższy okres czasu. Zapiszcie oba czasy i porównajcie, o ile dłużej byliście razem bez zerkania na ekrany komórek.

czas 1:

czas 2:

WYZWANIE 30

PLAN AWARYJNY

Razem z ekipą wsparcia przygotuj listę działań na wypadek blackoutu. Pomoże Wam w tym poniższa tabela. Uzupełnijcie ją wspólnie.

DZIAŁANIA PODCZAS BLACKOUTU	
Co zrobimy w czasie pierwszych 30 min?	
Jakich zasad będziemy przestrzegać podczas trwania całego blackoutu?	
Jak będziemy się kontaktować bez komórek i internetu?	
Co będziemy jeść, gdy zostaniemy pozbawieni prądu na kilka dni?	
Jak będziemy spędzać czas wolny bez prądu?	

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 10. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

12 POŻAR

Ogień **rozprzestrzenia się błyskawicznie**. Ale równie groźny jest gęsty, duszący dym, który mu towarzyszy. Co masz robić, gdy zobaczysz ogień lub dym w domu, szkole czy innym miejscu? Nie trać ani chwili – działaj zgodnie z planem, który poznasz za chwilę.

ZOBACZ, CO JEST WAŻNE W CZASIE POŻARU

- **Powiadomienie dorosłego** – gdy zauważysz płomienie lub dym, natychmiast poinformuj o tym kogoś dorosłego.
- **Zakaz gaszenia** – nie polewaj wodą palącego się tłuszczu ani płonących urządzeń elektrycznych. W ogóle nie próbuj gasić ognia samodzielnie, bo to zadanie dorosłych.
- **Błyskawiczna ewakuacja** – bez paniki, ale jak najszybciej opuść budynek.
- **Test drzwi** – przed ich otworzeniem przysuń do nich rękę i sprawdź (bez dotykania), czy nie są gorące. Jeśli czujesz ciepło, to znak, że za nimi jest ogień. Musisz poszukać innej drogi.
- **Obniżona pozycja** – gdy podczas ucieczki widzisz dużo dymu, schyl się i poruszaj nisko przy ziemi (np. na czworaka). Dym unosi się do góry i przy samej podłodze jest najwięcej tlenu.
- **Ochrona dróg oddechowych** – zakryj usta i nos rękawem, szalikiem lub innym materiałem (najlepiej mokrym).
- **Zasada „ZPT"** – jeśli Twoje ubranie zajmie się ogniem, wykonaj trzy czynności: zatrzymaj się, połóż na bezpiecznym podłożu i turlaj się. To powinno zdusić płomienie.
- **Alarm** – gdy tylko wydostaniesz się z budynku i nie będzie przy Tobie żadnego dorosłego, od razu zadzwoń pod numer 112 (patrz rozdział 2).

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Jeśli nie możesz wyjść z budynku podczas pożaru:

- **Zamknij się w pomieszczeniu oddalonym od ognia** i zatkaj szczelinę pod drzwiami rzeczami z materiału (najlepiej mokrymi).
- **Wezwij pomoc pod numerem 112** i podaj dokładną lokalizację w budynku.
- **Machaj i głośno wołaj** przez okno, żeby strażacy Cię zauważyli. Jeśli masz taką możliwość, to najlepiej wyjdź na balkon i zamknij za sobą drzwi.
- **Nie otwieraj innych okien bez potrzeby**, gdyż dopływ powietrza może przyspieszyć rozprzestrzenianie się ognia.

ZAPAMIĘTAJ!
Czujka dymu może ocalić życie. Warto wprowadzić w bazie nawyk jej regularnego sprawdzania przez członków ekipy wsparcia.

WYZWANIE 31

QUIZ OGNIOWY

Sprawdź, czy wiesz, jak zachować się podczas pożaru. Pod każdym zdaniem pokoloruj ramkę z właściwą odpowiedzią.

» Wodą możesz gasić każdy ogień.

TAK NIE

» Gdy zapali się Twoje ubranie, turlaj się po ziemi.

TAK NIE

» Poruszaj się na czworaka, jeśli jest dużo dymu.

TAK NIE

» Otwórz wszystkie okna i drzwi w płonącym domu.

TAK NIE

» Gdy drzwi są ciepłe, nie otwieraj ich.

TAK NIE

» Możesz wrócić do płonącego budynku po ulubioną rzecz.

TAK NIE

WYZWANIE 32

TRENING „ZPT”

Razem z ekipą wsparcia przećwicz metodę „ZPT” (Zatrzymaj się – połóż – turlaj). Omówcie, kiedy należy ją stosować.

WYZWANIE 33

POŻAROWE SŁOWOTWÓRSTWO

Połącz liniami fragmenty wyrazów znajdujące się po lewej stronie z tymi po prawej stronie tak, aby stworzyć słowa związane z pożarem. W razie potrzeby odpowiedzi znajdziesz na końcu poradnika. Podaj inne przykłady wyrazów związanych z pożarem i ze strażą pożarną.

stra	**gień**
gaś	**kawka**
o	**żak**
dra	**kuacja**
ewa	**nica**
si	**bina**

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 11. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

13 POWÓDŹ

Powódź to **zagrożenie, którego nie można lekceważyć**. Czasem zaczyna się od zwykłego deszczu i nagle staje się ogromną siłą, która potrafi przesuwać samochody, niszczyć drogi i zalewać domy. Skąd będziesz wiedzieć, że zbliża się wielka woda? Poinformują Cię o tym alerty RCB, syreny alarmowe i komunikaty w mediach. Poznaj plan działania na wypadek powodzi.

TWOJE VADEMEKUM POWODZIOWE

- **Nie lekceważ komunikatów służb ratunkowych**. Jeśli zarządzono ewakuację, nie dyskutuj, tylko ruszaj ze swoją ekipą wsparcia do wyznaczonego punktu zbiórki.
- **Udaj się na najwyższe piętro**, jeśli ewakuacja nie jest możliwa, a woda wdziera się do bazy.
- **Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny**, gdy znajduje się pod ręką.
- **Nigdy nie wchodź do wody powodziowej**. Jest ona pełna bakterii i śmieci. Może też być pod napięciem z powodu zalanych urządzeń elektrycznych.
- **Myj ręce szczególnie starannie**, żeby uniknąć chorób. Używaj tylko wody z pewnego źródła.

POKAŻ, ŻE POTRZEBUJESZ POMOCY

Flagowy kod ratunkowy

Jeśli w czasie powodzi utkniesz w budynku, wywieś w oknie lub na balkonie flagę w odpowiednim kolorze. Może być ona zrobiona z ręcznika, koszulki lub innego kawałka materiału. Dzięki niej ratownicy będą wiedzieli, czego potrzebujesz.

Biała flaga oznacza „Chcę się ewakuować / Potrzebuję transportu".

Czerwona flaga oznacza „Potrzebuję pomocy medycznej".

Niebieska flaga oznacza „Potrzebuję żywności i wody".

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Przed zbliżającą się powodzią sprawdź z dorosłym członkiem ekipy wsparcia, czy starsza lub chora osoba z sąsiedztwa nie potrzebuje pomocy. Przypomnij też bliskim o zadbaniu o Wasze zwierzęta domowe.

Wizualny kod ratunkowy (dla śmigłowców ratowniczych)

W sytuacji odcięcia przez wodę dostępu do dróg użyj międzynarodowego kodu ciała, gdy zobaczysz śmigłowiec ratowniczy. Stań nieruchomo i wyraźnie ułóż ręce na kształt jednej z poniższych liter.

Litera „Y”, czyli obie ręce uniesione do góry i rozłożone na boki. Oznacza „Potrzebuję pomocy”.

Litera „N”, czyli jedna ręka skierowana w górę, a druga w dół. Oznacza „Nie potrzebuję pomocy / Wszystko w porządku”.

ZAPAMIĘTAJ!

Nigdy nie machaj do pilota obiema rękami na powitanie.
Może to uznać za wezwanie pomocy (litera „Y”).

WYZWANIE 34

ROZPOZNANIE TERENU

Razem z ekipą wsparcia zrób rozpoznanie terenu w okolicy Waszej bazy. Sprawdźcie wspólnie, czy niedaleko jest rzeka, potok, jezioro, morze lub nisko położony obszar. Porozmawiajcie, czy w związku z ukształtowaniem terenu Wasza okolica może być zagrożona powodzią. Rozejrzyjcie się też za najbliższym wysokim punktem (np. wzgórzem, wielopiętrowym budynkiem), gdzie można by było uciec w razie potrzeby.

WYZWANIE 35

SYMBOLIKA FLAG RATUNKOWYCH

Narysuj przy flagach ratunkowych, o jakich potrzebach one informują.

WYZWANIE 36

POWODZIOWY OMNIBUS

Zdania, które są prawdziwe, zaznacz **niebieskim** markerem,
a nieprawdziwe – **czerwonym**.

- Podczas powodzi możesz korzystać z prądu jak zwykle.
- O ewakuacji poinformują Cię służby ratunkowe.
- W trakcie powodzi zejdź do piwnicy.
- Nie dotykaj zalanych w powodzi rzeczy.
- Plecak ewakuacyjny pakujesz, gdy woda wpływa do domu.
- Dwie ręce uniesione do góry to znak, że potrzebujesz pomocy.

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 12. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

14 NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO, POTEM INTERNET

Internet bywa źródłem przydatnych informacji i fajnej rozrywki, ale także terenem działań **oszustów i innych osób o złych zamiarach**. Twoje bezpieczeństwo może być w nim zagrożone. Czy wiesz, jak poruszać się w wirtualnym świecie, żeby nie wpadać w cyberpułapki? Sprawdź poniżej.

TAK UNIKNIESZ PROBLEMÓW W SIECI

- Jeśli jest alarm, ewakuacja, pożar, powódź czy inne zagrożenie – **wykonuj polecenia dorosłych i służb**. Nie zatrzymuj się, żeby nagrywać czy sprawdzać social media.
- **Nie każda „pilna wiadomość" jest prawdziwa**.
- Screen, film czy wiadomość od kolegi i koleżanki nie są jeszcze wiarygodnym źródłem. Treść może być też wygenerowana lub zmieniona przez AI. Zanim uwierzysz lub prześlesz dalej, **sprawdź, kto jest źródłem informacji, i zweryfikuj ją** z kimś dorosłym.
- **Nie publikuj informacji**, które naruszają Twoją prywatność.
- **Nie ujawniaj lokalizacji** swojej rodziny, adresu szkoły ani zdjęć pokazujących dokładnie, gdzie jesteście.
- Telefon w kryzysie to **narzędzie bezpieczeństwa**.
- **Oszczędzaj baterię**: ogranicz filmy i gry, zmniejsz jasność ekranu, wyłącz niepotrzebne aplikacje. Powerbank i zapisane numery bliskich są ważniejsze niż dostęp do social mediów.
- **Nie działaj pod wpływem emocji.** Oszuści wykorzystują nasze emocje, żeby pod przykrywką ważnej informacji kierować nas na fałszywą stronę, która może służyć do wyłudzenia danych lub przejęcia konta.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

- **Twórz bezpieczne hasła,** np. do poczty elektronicznej, e-dziennika czy mediów społecznościowych. Powinny być długie – dobre hasło to minimum 14 znaków i różnorodne. Nie podawaj ich nikomu poza dorosłymi członkami swojej najbliższej rodziny.
- **Dbaj o swój spokój i równowagę** w świecie cyfrowym.

ZAPAMIĘTAJ!

Jeśli zauważysz w sieci coś podejrzanego, poczujesz niepokój lub smutek z powodu treści internetowych, to jak najszybciej porozmawiaj o tym z zaufanym dorosłym.

WYZWANIE 37

WIARYGODNE INFO

Razem z dorosłym członkiem ekipy wsparcia wybierz jedną informację z internetu. Sprawdźcie wspólnie:

- czy pochodzi ona z wiarygodnego źródła, czy z anonimowego profilu,
- czy inne źródła potwierdzają tę informację,
- czy jest to fakt, czy czyjaś opinia.

Omówcie to, co udało Wam się ustalić.

WYZWANIE 38

KONTROLA HASEŁ

Razem z dorosłym członkiem ekipy wsparcia sprawdź bezpieczeństwo Twoich kont internetowych. Upewnijcie się wspólnie, czy hasła do tych kont:

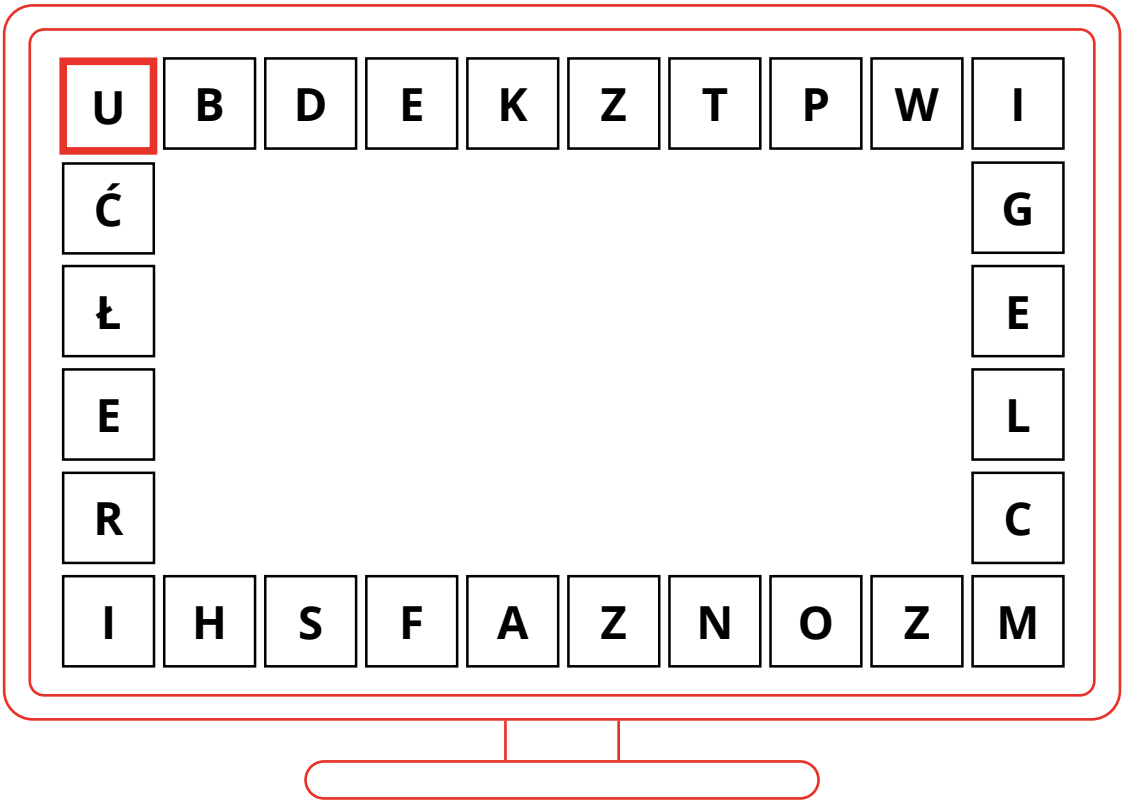
- są wystarczająco długie i trudne,
- są różne dla poszczególnych kont,
- są nieznane innym osobom,
- a konta są dwuetapowo uwierzytelniane.

Jeśli Twoje hasła nie spełniają tych wymogów, to zmień je razem z dorosłym.

WYZWANIE 39

CYBERWYKREŚLANKA

Wykreśl co drugą literę. Zacznij od litery zaznaczonej na czerwono (ale jej nie licz). Posuwaj się w prawo. Z pozostałych liter odczytaj hasło i wpisz je pod komputerem. W razie potrzeby hasło znajdziesz na końcu poradnika. Następnie zapisz na monitorze przykładowe bezpieczne hasło do konta internetowego.



HASŁO: .....

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 13. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

15 NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA

Zdarzają się sytuacje, w których ktoś **zachowuje się podejrzanie**. Tak jakby chciał zrobić krzywdę Tobie albo innym ludziom. Jak zorientujesz się, że ktoś ma złe zamiary? Zawsze i wszędzie wykazuj się czujnością – na ulicy, w szkole i innych miejscach oraz informuj o tym zaufanego dorosłego. Jeśli będziesz czujnym obserwatorem, od razu zauważysz, że coś jest nie tak.

TWÓJ TRENING CZUJNOŚCI

- **Zdecydowana odmowa** – jeśli obca osoba zadaje Ci dziwne pytania, ma do Ciebie zaskakującą prośbę lub coś oferuje (np. słodycze, pieniądze, prezent), powiedz „Nie!" kategorycznym głosem. Nie musisz zachowywać się uprzejmie, jeśli czujesz zagrożenie.
- **Zachowanie dystansu** – jeśli ktoś próbuje Cię przytulać lub dotykać wbrew Twojej woli, nie pozwalaj na to. Nieznajoma osoba powinna być od Ciebie oddalona na odległość wyciągniętego ramienia, żeby nie przekraczać Twojej przestrzeni osobistej. Nie może jej przekraczać także żaden znajomy dorosły, jeśli sobie tego nie życzysz. Każda osoba powinna szanować Twoją przestrzeń osobistą.
- **Głośny sygnał** – jeśli obca osoba próbuje Cię zmusić do pójścia gdziekolwiek, krzycz jak najgłośniej, np. „Pomocy!", „To nie jest mój tata!", „To nie jest moja mama!". Hałas w takiej sytuacji to Twój największy sprzymierzeniec.
- **Bezpieczne miejsca** – w sytuacji zagrożenia pobiegnij do bezpiecznego punktu, takiego jak np. sklep, apteka, poczta. Ważne, żeby byli tam inni ludzie.
- **Grupa** – staraj się nie poruszać w pojedynkę po zmroku. W grupie (nawet niewielkiej) jesteś znacznie trudniejszym celem.
- **Podejrzany przedmiot** – jeśli znajdziesz duży metalowy element lub podejrzany pakunek, nie dotykaj ich pod żadnym pozorem. Od razu poinformuj o znalezisku dorosłego członka ekipy wsparcia lub innego dorosłego.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Najlepiej ustal z ekipą wsparcia hasło klucz. Gdy użyjesz tego tajnego hasła bezpieczeństwa w rozmowie z członkiem ekipy (np. przez telefon), będzie wiedział, że potrzebujesz pomocy. Zagrażająca Ci osoba nie zorientuje się, że wzywasz w ten sposób wsparcie.

ZAPAMIĘTAJ!

Ty też musisz zachowywać się tak, żeby nie wzbudzać podejrzeń czy niepokoju. Na przykład przy korzystaniu z dronów zachowuj następujące zasady:

- sprawdzaj sprzęt przed każdym lotem, żeby nie spadł i nie wyrządził szkód,
- podczas lotu zawsze miej drona w zasięgu wzroku,
- nie wznoś go powyżej 120 m nad poziomem ziemi,
- pilnuj, żeby dron nie latał nad ludźmi, zwierzętami, budynkami, drogami, lotniskami i obiektami wojskowymi.

WYZWANIE 40

WŁAŚCIWE SŁOWA

Znajdź w zdaniach błędnie wstawione słowa i skreśl je. Nad wykreślonymi wyrazami wpisz właściwe słowa. Znajdziesz je pod zdaniami.

- Szepczesz, gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie agresywnie.
- O znalezieniu podejrzanego pakunku informujesz kolegę.
- Swoją przestrzeń osobistą mierzysz wyciągniętym palcem.
- Gdy poruszasz się w grupie, jesteś łatwiejszym celem.
- Częstujesz się, gdy ktoś obcy oferuje Ci cukierka.
- Podczas puszczania drona masz go w zasięgu słuchu.

ramieniem	dorosłego	krzyczysz
trudniejszym	wzroku	odmawiasz

WYZWANIE 41

ĆWICZENIE ASERTYWNOŚCI

Odegraj z ekipą wsparcia różne sytuacje, w których ktoś obcy zachowuje się wobec Ciebie podejrzanie, np. obiecuje Ci prezent, zadaje dużo pytań na Twój temat, nalega na Twoją pomoc w znalezieniu psa, próbuje Cię pogłaskać. Przećwicz różne stanowcze reakcje, np. powiedz zdecydowanie „Nie mogę, spieszę się" i natychmiast odejdź.

WYZWANIE 42

OD TEORII DO DZIAŁANIA

Obok każdej podanej zasady dopisz konkretne przykłady.

Wiem, komu nie mogę ufać.	Komu?
Mam ustalone rodzinne hasło bezpieczeństwa.	Jakie?
Reaguję odpowiednio w podejrzanych sytuacjach.	Jak?
Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.	Jak?

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 14. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

16 PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Wiesz, jak stworzyć zgrany team z rówieśnikami? Trzeba wzajemnie się szanować i być dla siebie miłym. Należy też sobie pomagać i przeciwdziałać krzywdzącym sytuacjom. Pamiętaj, że przemoc rówieśnicza może spotkać każdego z nas – nie zależy ona od płci, narodowości czy statusu społecznego i materialnego. Dlatego zawsze **reaguj, gdy ktoś dopuszcza się przemocy** wobec Ciebie lub innej osoby.

FORMY PRZEMOCY

- **Fizyczna** – bicie, kopanie, popychanie, szarpanie.
- **Słowna** – przezywanie, ubliżanie, wyśmiewanie.
- **Elektroniczna** – hejtowanie w internecie, nagrywanie kogoś telefonem bez jego zgody, udostępnianie niepochlebnych materiałów.
- **Materialna** – niszczenie lub zabieranie własności.

JAK MASZ REAGOWAĆ NA PRZEMOC

- Powiedz głośno i wyraźnie: „Nie! Nie podoba mi się to!”.
- Odejdź jak najdalej od osoby stosującej przemoc.
- Poinformuj o zaistniałej sytuacji nauczyciela lub dorosłego członka ekipy wsparcia.

ZAPAMIĘTAJ!

Szukanie pomocy u dorosłych to nie jest donoszenie.
To dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych.

WYZWANIE 43

KODEKS TEAMU

Ustal ze znajomymi listę zasad, których będziecie przestrzegać, żeby czuć się dobrze w swoim towarzystwie (np. „Nie wyśmiewamy się z czyichś błędów. Nie oceniamy siebie nawzajem w mediach społecznościowych”). Spiszcie i ozdóbcie kodeks Waszego teamu. Skserujcie go, żeby każdy miał egzemplarz do powieszenia w swoim pokoju.

WYZWANIE 44

ODPOWIEDNIA REAKCJA

Narysuj na osobnej kartce sytuację, w której ktoś jest źle traktowany przez rówieśników. Następnie opisz na odwrocie kartki, jak wyglądałaby Twoja pomoc poszkodowanej osobie w tej sytuacji.

EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA RADZI

Reaguj na przemoc nie tylko wobec siebie, ale i wobec innych, przede wszystkim: osób młodszych, samotnych oraz obywateli innych państw. Osobiście też zachowuj się po koleżeńsku i kieruj się poniższymi zasadami życzliwej komunikacji.

- **Stop hejtowi** – jeśli widzisz, że ktoś jest obrażany w sieci lub szkole, nie dołączaj ani nie przesyłaj dalej niepochlebnych opinii. Trzeba szanować innych i być życzliwym także wtedy, gdy się tej osoby nie zna lub nawet się jej nie lubi.
- **Zero obojętności** – nie stój obojętnie, gdy komuś dzieje się krzywda. Weź w obronę osobę krzywdzoną lub zgłoś zaistniałą sytuację komuś dorosłemu. Trzeba reagować, gdy ktoś doświadcza przemocy, nawet jeśli tej osoby nie znamy, nie przyjaźnimy się z nią lub nawet jej nie lubimy. Szczególnie ważne jest reagowanie, gdy przemocy doświadcza ktoś słabszy – jest młodszy, jest sam, jest z innego kraju.
- **Zwiększona empatia** – zanim kogoś skrytykujesz, wczuj się w jego sytuację. Zastanów się, czemu zrobił coś nie po Twojej myśli (może ma gorszy dzień albo jakieś problemy). Pomyśl także o swoich odczuciach na miejscu tej osoby.
- **Rozwiązywanie konfliktów** – rozmawiaj o problemach, zamiast ich unikać albo reagować zbyt emocjonalnie.

WYZWANIE 45

ROZPOZNAWANIE PRZEMOCY

Przeczytaj poniższe zdania i znajdź wśród nich takie, które mówią o sytuacjach przemocowych. Połącz je liniami z hasłem „Stop".

Antek kopie plecak Stasia.

Julka napisała na serwisie społecznościowym, że Maja jest super.

Filip i Igor chcą od Janka 20 złotych.

Hania i Zuzia nagrywają Zosię bez jej zgody.

Koleżanki śmieją się, bo Lena opowiada dowcip.

Koledzy śmieją się z Franka, bo ma zniszczone trampki.

Po zaliczeniu wszystkich wyzwań z tej misji zaznacz na tarczy bezpieczeństwa pole z numerem 15. Możesz zamiast tego wpisać kod misji, czyli datę jej ukończenia.

17 MOC SPOKOJU

Stres i strach to naturalne reakcje organizmu na zagrożenie, ale możesz nauczyć się nimi zarządzać – tak aby nawet w najtrudniejszych sytuacjach zachowywać zimną krew. Poznaj **skuteczne techniki relaksacyjne** i ćwicz regularnie te, które najbardziej Ci odpowiadają. Umiejętność opanowania to prawdziwa supermoc!

TECHNIKA 1: KWIAT I PIÓRO

Wyobraź sobie, że w jednej ręce trzymasz kwiat, a w drugiej pióro. Wdychaj głęboko powietrze jak przy wąchaniu kwiatu. Następnie wydychaj je delikatnie jak podczas dmuchania w pióro. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

TECHNIKA 2: NAPINANIE I ROZLUŹNIANIE

Usiądź wygodnie. Napnij biceps prawej ręki. Wytrzymaj przez 5 sekund, a następnie rozluźnij rękę. Czujesz różnicę? Powtórz to samo ćwiczenie z lewym bicepsem, prawą pięścią i lewą pięścią.

TECHNIKA 3: BEZPIECZNE MIEJSCE

Zamknij oczy. Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Skup się na tym, co widzisz, co słyszysz i jaki zapach czujesz w wyobrażonym miejscu. Pobądź w nim przez dłuższą chwilę.

TECHNIKA 4: SEKWENCJA 4–7–8

Weź głęboki wdech przez nos, licząc w myślach do 4 (żeby upłynęły 4 sekundy). Zatrzymaj powietrze na 7 sekund. Następnie powoli wydychaj powietrze ustami przez 8 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

TECHNIKA 5: SKANOWANIE CIAŁA

Połóż się wygodnie na plecach i skup się na odczuwaniu swojego ciała. Zacznij od palców nóg i w podobny sposób „skanuj" stopniowo całe ciało w górę. Zwróć uwagę na to, co czujesz kolejno w stopach, łydkach, udach, brzuchu, klatce piersiowej, ramionach i głowie. Staraj się rozluźnić całe ciało.

TECHNIKA 6: MANTRA OPERACYJNA

Powtarzaj w myślach: „Mam plan. Wiem, co robić. Wykonam teraz kolejny bezpieczny krok". Takie krótkie komunikaty działają uspokajająco.

TECHNIKA 7: KOTWICZENIE

Jeśli czujesz, że ze stresu tracisz kontakt z rzeczywistością, znajdź wzrokiem:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, które słyszysz,
- 3 rzeczy, których możesz dotknąć,
- 2 rzeczy, których zapach czujesz,
- 1 rzecz, której smak możesz sobie wyobrazić.

18 ZAKOŃCZENIE MISJI

Jeśli wszystkie elementy tarczy bezpieczeństwa są aktywne (zakreskowane lub opatrzone kodem), to znaczy, że udało Ci się przejść 15 poziomów intensywnego szkolenia. **Twój system bezpieczeństwa osiągnął poziom: ekspert.** Wiesz doskonale, jak chronić siebie, swoją ekipę wsparcia i swoją bazę. Rozumiesz, że prawdziwa siła to nie brak strachu, ale wiedza, co z nim zrobić.

Możesz zatem przejść do następnej strony i wpisać swoje imię i nazwisko na uzyskanym **certyfikacie eksperta bezpieczeństwa**.

Pamiętaj jednak, że system bezpieczeństwa potrzebuje regularnych przeglądów. Dlatego traktuj ten poradnik jako zasób wiedzy, która **wymaga odświeżania**. Co pół roku sprawdzaj, czy Twoja wiedza nie wygasła i umiejętności są adekwatne do aktualnych zagrożeń.

CERTYFIKAT

EKSPERTA BEZPIECZEŃSTWA

dla

.....

(wpisz swoje imię i nazwisko)

za ukończenie wszystkich misji
z poradnika bezpieczeństwa
„Wiedza moją tarczą”.

JAKO EKSPERT BEZPIECZEŃSTWA:

- ✓ Wiesz, jak unikać zagrożeń.
- ✓ Potrafisz zwiększyć bezpieczeństwo swoje i otoczenia.
- ✓ Wiesz, kto może Ci pomóc w kryzysowej sytuacji.
- ✓ Umiesz skutecznie dzwonić pod numery alarmowe.
- ✓ Masz profesjonalnie spakowany plecak bezpieczeństwa.
- ✓ Potrafisz unikać niebezpieczeństw na drodze.
- ✓ Rozpoznajesz sygnały alarmowe.
- ✓ Umiesz się sprawnie ewakuować.
- ✓ Znasz zasady postępowania podczas pożaru, powodzi i innych zagrożeń.
- ✓ Wiesz, jak zachować bezpieczeństwo w sieci.
- ✓ Potrafisz reagować na różne formy przemocy.
- ✓ Umiesz radzić sobie ze stresem i strachem.

ROZWIĄZANIE WYZWAŃ

WYZWANIE 14

1 – plaster, 2 – latarka, 3 – żel, 4 – apteczka, 5 – baterie, 6 – koc
Hasło: plecak

WYZWANIE 17

kask, jedz, żuj, telefonu, słuchawki, trzynastu, pasy bezpieczeństwa

WYZWANIE 25

strażak, głowę, ubranie, mundur
Hasło: tłum

WYZWANIE 27

Hasło: ewakuacja

WYZWANIE 33

strażak, gaśnica, ogień, drabina, ewakuacja, sikawka

WYZWANIE 39

Hasło: bezpieczna sieć

ISBN 978-83-976775-3-1
9 788397 677531

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Ministerstwo
Obrony Narodowej

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

RCB
Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa