

Krajowy Trening Rodzinny - materiały

KARTA PLANU RODZINNEGO



Nasze miejsce spotkania nr 1 (w pobliżu mieszkania) - kiedy go używamy?

.....

.....

.....



Nasze miejsce spotkania nr 2 (znajdujące się dalej np. poza osiedlem, miejscowością) kiedy go używamy?

.....

.....

.....

PRZYKŁADOWE MIEJSCA:

- szkoła
- dom bliskiej osoby
- kościół
- komisariat
- centrum handlowe
- parking przy markecie
- remiza



NAJWAŻNIEJSZE NUMERY TELEFONÓW:

.....

.....

.....

.....

.....



Kto odpowiada za samochód i gdzie znajdują się kluczyki? (wypełniamy w domu)

.....

.....

.....

.....

Kto co zabiera?

Osoba odpowiedzialna za dokumenty:

.....

.....

.....

.....

.....

Dokąd pojedziemy?



ZACHOWANIE PO OTRZYMANIU ALERTU RCB:



GDY JESTEŚMY RAZEM

.....

.....

.....

.....

.....



GDY JESTEŚMY OSOBNO

.....

.....

.....

.....

.....



Ochrona ludności
i obrona cywilna



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

PRZYGOTUJ SIĘ NIE TYLKO NA LEKCJE!

PAKIET UCZNIOWSKI

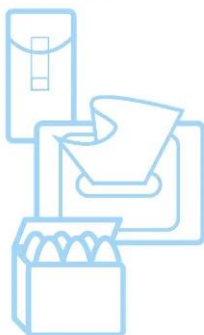
żywność

- ☐ GOTOWA DO SPOŻYCIA
Z DŁUGIM TERMINEM
PRZYDATNOŚCI
- ☐ BUTELKA Z FILTREM



środki higieniczne

- ☐ CHUSTECZKI
SUCHE
- ☐ CHUSTECZKI
MOKRE
- ☐ ŚRODKI HIGIENY
MENSTRUACYJNEJ



dokumenty

- ☐ ZAWIESZKA
Z DANymi DZIECKA
I RODZICÓW
- ☐ KOPIA
LEGITYMACJI
SZKOLNEJ



DOKUMENTY POWINNY
BYĆ ZABEZPIECONE
PRZED WILGOCIĄ

apteczka i leki

- ☐ PLASTRY
- ☐ BANDAŻ
- ☐ ŚRODEK DO
ODKAŻANIA RAN
- ☐ FOLIA NRC/KOC
TERMICZNY
- ☐ WITAMINY I MINERAŁY
DO ROZPUSZCZANIA
W WODZIE
- ☐ LEKI BRANE NA STAŁE Z DOŁĄCZONĄ
INSTRUKCJĄ PRZYJMOWANIA



LEKI POWINNY BYĆ
PRZYJMOWANE POD NADZOREM
OSOBY UPOWAŻNIONEJ

pozostałe

- ☐ ZABAWKA
- ☐ KOCYK
- ☐ ZAPASOWA
BIELIZNA



Ochrona ludności
i obrona cywilna



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

PRZYGOTUJ SIĘ NIE TYLKO NA LEKCJE!

POZNAJ

ALERTY RCB

o zagrożeniu atakiem z powietrza

BĄDŹ
PRZYGOTOWANY
DBAJ O SVOJE
BEZPIECZEŃSTWO

1 CZUJNOŚĆ

„UWAGA! Rosyjski atak powietrzny na terenie Ukrainy. Sytuacja jest monitorowana. W przestrzeni RP operuje polskie lotnictwo. Oczekuj dalszych komunikatów.”



CO SIĘ DZIEJE?

- ROSYJSKI ATAK POWIETRZNY NA UKRAINĘ BLISKO GRANICY Z POLSKĄ
- W PRZESTRZENI RP OPERUJE POLSKIE LOTNICTWO WOJSKOWE
- MOŻESZ USŁYSZEĆ PRZELATUJĄCE SAMOLOTY WOJSKOWE



CO ROBIĆ?

- PRZYGOTUJ SIĘ NA KOLEJNE INFORMACJE
- MOŻESZ USŁYSZEĆ SYGNAŁ ALARMOWY - MODULOWANY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY
- MOŻESZ POTRZEBOWAĆ BEZPIECZNEGO MIEJSCA
- JEŚLI SYTUACJA SIĘ ZMIENI, MOŻESZ DOSTAĆ KOLEJNY ALERT

2 GOTOWOŚĆ

„UWAGA! Trwa zmasowany rosyjski atak powietrzny na zachodnią Ukrainę. Oczekuj dalszych komunikatów. Reaguj na sygnały alarmowe.”



CO SIĘ DZIEJE?

- WIĘKSZE RYZYKO WTARGNIĘCIA WROGIEGO OBIEKTU NA TERYTORIUM POLSKI
- MOGĄ BYĆ KOLEJNE KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE, MOŻESZ USŁYSZEĆ SYGNAŁY ALARMOWE



CO ROBIĆ?

- PRZYGOTUJ SIĘ, BY ZNALEZĆ SIĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU
- PAMIĘTAJ: SYGNAŁ ALARMOWY TO MODULOWANY DŹWIĘK SYRENY PRZEZ 3 MINUTY

3 ALARM DZIAŁAJ TERAZ!

„UWAGA! UWAGA! UWAGA! Zagrożenie atakiem z powietrza. Znajdź bezpieczne miejsce. Stosuj się do poleceń służb. Oczekuj dalszych komunikatów.”



CO SIĘ DZIEJE?

- ZAGROŻENIE ATAKIEM NA TERYTORIUM POLSKI
- KOMUNIKAT MOŻE POJAWIĆ SIĘ RAZEM Z SYGNAŁEM ALARMOWYM



JESTEŚ W BUDYNKU

- Jeżeli jest punkt schronienia, idź tam
- Jeżeli go nie ma, idź do pomieszczenia położonego jak najniżej - np. odpowiednio przygotowanego garażu podziemnego czy piwnicy lub pomieszczenia bez okien oddzielonego dwiema ścianami od zewnątrz - np. korytarza

CO ROBIĆ?

JESTEŚ NA ZEWNĄTRZ



- Idź do najbliższego punktu schronienia
- Korzystaj z aplikacji gdziesiekryc.pl
- Możesz wykorzystać odpowiednio przygotowany garaż podziemny, piwnicę, tunel czy przejście podziemne



Sygnał alarmowy o zagrożeniu atakiem z powietrza to modulowany dźwięk trwający 3 minuty

Przed otrzymaniem Alertu RCB

- Zapoznaj się z „Poradnikiem Bezpieczeństwa” i poznaj zawarte w nim zasady postępowania
- Ustal z rodziną sposób reagowania
- Sprawdź najbliższe miejsce ukrycia



Ochrona ludności
i obrona cywilna



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji