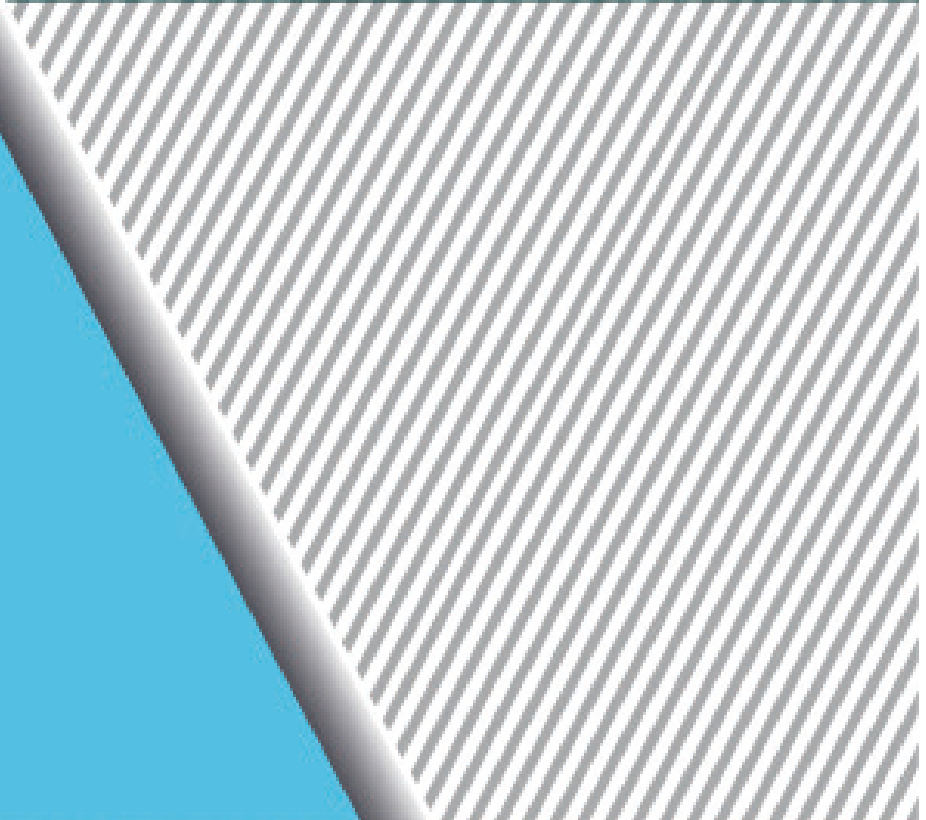


LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS  
AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM



# PRZYGOTOWANIE DO KATASTROF





LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Opracowanie zostało wykonane w ramach projektu o numerze 2016-1-TR-KA204-034345 „Pokonajmy niepełnosprawność razem przeciwko katastrofom”, który został sfinansowany przez Turecką Agencję Narodową.

Żadnej z części tego opracowania nie można kopiować bez podania źródła. Jeśli jakaś część tego opracowania będzie wykorzystywana, odniesienie musi być opatrzone tytułem opracowania oraz nazwą projektu.

## Wrzesień, 2017

*„Projekt sfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+. Komisja Europejska oraz Turecka Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystywanie informacji zawartych w tym opra-*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## WSTĘP

Ludzkość jest narażona na różnego rodzaju katastrofy wywołane siłami natury (klęski żywiołowe) bądź własną działalnością. Katastrofa w swej definicji to nagłe i nieoczekiwane wydarzenie, które niesie ze sobą negatywne skutki. Takie zdarzenie jak wspomniano wyżej może być wywołane siłami natury bądź działalnością człowieka: rozwojem technologicznym, działalnością społeczną i ekonomiczną. Za każdym razem skutkiem katastrofy są straty materialne, zagrożenie życia lub zdrowia ludzi.

Na świecie trzęsienia ziemi, powodzie i pożary są najczęściej występującymi zdarzeniami noszącymi znamiona sytuacji kryzysowej. Innymi zdarzeniami naturalnymi katastrofalnymi w skutkach są: lawiny śnieżne, lawiny błotne, erozja, lawiny skalne, susza. Dziś nie tylko naturalne katastrofy są sytuacjami obciążonymi bardzo poważnymi negatywnymi skutkami społeczno – gospodarczymi, zagrożeniem utraty życia bądź zniszczenia mienia. Również działalność człowieka znacząco przyczynia się do powstawania różnego rodzaju katastrof. Aby zapobiegać stratom materialnym i zniszczeniom związanym z katastrofami należy podjąć działania zmierzające do wcześniejszego wykrycia możliwości powstania klęski żywiołowej lub pożaru oraz ryzyka z tym związanego. Należy podjąć natychmiastowe działania mające na celu uniknięcie lub minimalizację negatywnych skutków katastrofy.

Najczęściej występującymi pojęciami określającymi przygotowanie do potencjalnej katastrofy są: zagrożenie oraz ryzyko. Zagrożenie to zjawisko wywołane działaniem sił natury lub działalności człowieka powodujące, że poczucie bezpieczeństwa maleje lub zanika. Ryzyko to wskaźnik rozmiaru i zakresu strat jakie może wywołać dane zdarzenie. Innymi słowy ryzyko określa ocenę zagrożenia lub niebezpieczeństwa wynikającego z prawdopodobnych zdarzeń niezależnych od nas lub jest konsekwencją podejmowanych decyzji. Aby zagrożenie mogło zostać zdefiniowane jako katastrofa musi prowadzić do znacznych strat w środowisku naturalnym, mieniu, ciągłości biznesowej a także do utraty zdrowia i życia na szeroką skalę. Z tego powodu zgodnie z definicją Organizacji Narodów Zjednoczonych katastrofa to przypadek kiedy lokalne siły i środki są niewystarczające do likwidacji skutków zdarzenia zarówno w odniesieniu do zdrowia, życia, mienia, strat gospodarczych, ekonomicznych, dóbr kulturowych czy środowiska naturalnego.

**„Bezpieczne życie to takie w którym unikamy wszelkiego rodzaju strat wywołanych różnymi zagrożeniami”**



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Posiadanie świadomości katastrofy to takie prowadzenie życia aby unikać strat spowodowanych wystąpieniem zagrożenia. Prawie 15% światowej populacji to osoby zmagające się z przynajmniej jednym rodzajem niepełnosprawności. W zależności od przyjętego kryterium niepełnosprawności biologicznej można przyjąć, że w Polsce populacja osób niepełnosprawnych może liczyć od 4,9 mln do 7,7 mln osób. Przedstawione dane pochodzą z Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (European Health Interview Survey - EHIS) 2014. Stanowi to między 13 a 19 procent całej populacji Polski. Jeśli wziąć pod uwagę rodziny osób niepełnosprawnych oraz najbliższe środowisko okaże się, że nawet 30 mln osób bierze czynny udział bądź odgrywa istotną rolę w życiu osób niepełnosprawnych. Z tego powodu zarówno osoby niepełnosprawne, ich rodziny i osoby z najbliższego otoczenia powinny posiadać wiedzę na temat postępowania w przypadku katastrof. Niezmiernie istotnym jest przygotowanie się do wystąpienia katastrof oraz posiadania wiedzy na temat środków jakie należy podjąć przed, w trakcie i po wystąpieniu tego typu zdarzenia.

Zapobiegnięcie powstania klęski żywiołowej lub innych katastrof oraz ich skutków bardzo często nie jest możliwe. Straty i negatywne skutki takich zdarzeń możemy jednak zredukować do pewnego minimum. Dokonać tego można poprzez:

- poznanie ryzyka oraz zagrożenia,
- posiadanie umiejętności podjęcia działań zapobiegających katastrofom,
- wdrożenie środków ostrożności.

Najczęściej w pierwszych minutach po wystąpieniu katastrofy (klęski żywiołowej czy pożaru) jesteśmy sami. Dookoła nie ma nikogo kto mógłby nam pomóc. A w takiej sytuacji tylko odpowiednie przygotowanie oraz wiedza może ocalić nasze życie. Trzęsienie ziemi, powódź czy pożar na dużej powierzchni powoduje, że siły i środki służb ratowniczych pracujących na miejscu zdarzenia są niewystarczające aby udzielić pomocy wszystkim poszkodowanym w tym samym momencie. Kluczowe jest przygotowanie się na przeżycie „72 złotych godzin” po katastrofie. Skoro nie można zapobiec katastrofie przygotujmy się i podejmijmy wszelkie możliwe środki aby zminimalizować jej skutki. Dotyczy to zarówno osób niepełnosprawnych jak i ich najbliższego otoczenia jak już wspomniano w tym opracowaniu. Z tych powodów tak ważne jest przygotowanie siebie i najbliższych do katastrofy. Posiadanie odpowiedniej świadomości i wiedzy na ten temat powinno stać się częścią naszego stylu życia. Bezdyskusyjnym jest fakt, iż przygotowania do jakiegokolwiek katastrofy powinny zaczynać się na poziomie jednostki i dotyczyć każdego gospodarstwa domowego. Tylko w ten sposób jesteśmy w stanie zapewnić sobie bezpieczeństwo, zminimalizować negatywne skutki danego zdarzenia a także pomóc służbom ratowniczym w szybszym i skuteczniejszym ratowaniu poszkodowanych.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## INFORMACJE PODSTAWOWE ORAZ KONCEPCJE

### ZAGROŻENIE:

Zagrożenia to zdarzenia fizyczne oraz przypadki, które mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu lub życiu. Mogą powodować zniszczenie mienia i środowiska naturalnego. Są to wszystkie zdarzenia spowodowane przyczynami naturalnymi, ludzkimi lub technologicznymi skutkujące w stratach fizycznych, ekonomicznych i społecznych. Jeśli nie będą podejmowane odpowiednie środki ostrożności, działania profilaktyczne i prewencyjne zagrożenia te mogą powodować również obrażenia u ludzi czy destabilizować równowagę społeczno – gospodarczą. Tymi zagrożeniami mogą być: trzęsienia ziemi, powodzie, pożary, różnego rodzaju lawiny (śnieżne, błotne, skalne). Ponieważ nie jesteśmy w stanie zapobiec katastrofom spowodowanym przez siły natury np. przez fakt przebywania na terenach aktywnych sejsmicznie, musimy się jak najlepiej przygotować aby zredukować skutki tych zdarzeń, które mogą mieć wpływ na nasze zdrowie życie i mienie.

Zagrożenia prowadzące do katastrof takich jak klęski żywiołowe czy pożary różnią się w zależności od położenia konkretnego państwa jednak podlegają pewnej ogólnie przyjętej klasyfikacji. Zjawiska geologiczne takie jak trzęsienia ziemi, obsunięcia się ziemi, osunięcia skalne, lawiny, zjawiska meteorologiczne takie jak: powodzie, burze i huragany klasyfikuje się jako zagrożenia naturalne natomiast pożary, poważne awarie przemysłowe, wypadki komunikacyjne, zawały w kopalniach to zagrożenia związane z działalnością człowieka.

### Ryzyko:

Ryzyko to pojawienie się możliwości wystąpienia dowolnego zagrożenia w danym miejscu. Ryzyko to również skutek katastrofy czyli możliwość utraty zdrowia lub życia, straty mienia, destabilizacja sytuacji społecznej lub gospodarczej i wynikające z tego powodu straty materialne oraz społeczne. Zagrożeń nie można całkowicie wyeliminować ale można zmniejszać rozmiar skutków, które ze sobą niosą.

### Ryzyko związane z elementami konstrukcyjnymi/ strukturalnymi obiektów:

Jest to ryzyko wynikające z uszkodzonych elementów konstrukcyjnych obiektu (fundamentów, kolumn, belek konstrukcyjnych, ścian nośnych i działowych) spowodowane jakimś zdarzeniem np. trzęsieniem ziemi.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

### **Ryzyko związane z elementami innymi niż konstrukcyjne/ strukturalne:**

Jest to ryzyko wywołane takimi elementami jak: meble, sprzęt AGD, urządzenia elektroniczne, wyposażenie kuchenne. Są to wszystkie elementy nie związane z konstrukcją obiektu.

### **Stan nagłego zagrożenia:**

Jest to termin określający stan tymczasowy. Należy wtedy podjąć nadzwyczajne środki ostrożności w celu chronienia własnego zdrowia, życia i mienia. Stan zagrożenia to sytuacja mająca negatywny wpływ na środowisko, zdrowie, życie i mienie. Występuje lokalnie. Przykładem może być pożar mieszkania lub całego budynku, który można ugasić przy użyciu lokalnie funkcjonujących służb ratowniczych.

### **Katastrofa:**

Są to nadzwyczajnie występujące okoliczności spowodowane siłami natury bądź działalnością człowieka, prowadzące do zagrożenia utratą zdrowia, życia lub mienia, strat ekonomicznych, środowiska naturalnego, w którym ludzie nie mogą korzystać z lokalnie występujących zasobów. Lokalnie działające służby nie są w stanie skutecznie zapobiegać lub ograniczać rozprzestrzenianiu się skutków zdarzenia.

Katastrofy klasyfikujemy ogólnie jako naturalne oraz spowodowane działalnością człowieka. Np. powodzie, susze, zjawiska tsunami lub związane z pływami wód, trzęsienia ziemi klasyfikujemy jako katastrofy naturalne. Poważne awarie przemysłowe, chemiczne, zdarzenia komunikacyjne i konflikty polityczne klasyfikujemy jako związane z działalnością człowieka.

### **Podatność na zagrożenia/ słabe punkty:**

Pod tym pojęciem należy rozumieć słabe punkty lub luki w systemie bezpieczeństwa, które mogą prowadzić do naruszenia bezpieczeństwa czy zaburzenia ciągłości działania społeczności lub organizacji. Są to także niedostępne siły i środki, które mogłyby umożliwić minimalizowanie skutków katastrofy.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## Opis trzęsień ziemi, pożarów, powodzi w aspekcie podatności na zagrożenie, katastrofy i czynniki ryzyka:

Zagrożenie	Trzęsienie ziemi
Słabe punkty	Zawalenie się budynków, osoby znajdujące się pod gruzami
Straty	Utrata życia i mienia spowodowana trzęsieniem ziemi
Ryzyko	Przewidywanie, że budynek jest nietrwały i może ulec zawaleniu podczas trzęsienia ziemi
Zagrożenie	Powódź
Słabe punkty	Zalanie piwnic, kondygnacji parterowych i pierwszych pięter budynków, zawalenie się budynków
Straty	Utrata życia i mienia spowodowana powodzią
Ryzyko	Przewidywanie, że stany alarmowe wód zostaną przekroczone z uwagi na opady a woda przelewająca się przez koryto rzeczne doprowadzi do uszkodzenia budynków
Zagrożenie	Pożar
Słabe punkty	Brak możliwości wykrycia oraz ugaszenia pożaru spowodowany brakiem czujników dymu i ognia
Straty	Utrata życia i mienia spowodowana wysoką temperaturą oraz zatruciem gazami pożarowymi
Ryzyko	Przewidywanie, że składowanie łatwopalnych materiałów w pobliżu



Trzęsienie ziemi



Powódź



Pożar



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## TRZĘSIENIA ZIEMI, POŻARY I POWODZIE

### Co powinniśmy wiedzieć o katastrofach

Polska leży w obszarze asejsmicznym co oznacza, że wstrząsy ziemskie występują tu bardzo rzadko a jeśli już wystąpią, posiadają bardzo małą siłę. Obszarami o zwiększonej aktywności sejsmicznej są tereny górskie oraz miejsca aktywności górniczej gdzie dochodzi do głębokiej i zaawansowanej pod względem powierzchni ingerencji podziemnej. Odnotowane na terenie Polski wstrząsy sejsmiczne to zdarzenia pochodzenia tektonicznego będące wynikiem przesunięć skał wzdłuż uskoku. Polska leży na granicy trzech dużych struktur geologicznych budujących kontynent europejski: prekambryjskiej platformy wschodnioeuropejskiej, paleozoicznej platformy zachodnioeuropejskiej oraz strefy kenozoicznych sfałdowań alpejskich. Platformę wschodnioeuropejską od zachodnioeuropejskiej dzieli strefa szwu transeuropejskiego.

Sejsmolodzy wyróżniają na terenie Polski jedenaście odrębnych jednostek (regionów) sejsmicznych: Zachodniopomorski, Białostocki, Polski Centralnej i Pogranicza, Gór Świętokrzyskich, Karkonoszy i Kotliny Kłodzkiej, Strzelińsko-Hronowski, Śnieżnika, Opawski, Cieszyński, Pieniński oraz Krynicki.





LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## Czym jest trzęsienie ziemi?

Trzęsienie ziemi jest gwałtownym rozładowaniem naprężeń w skorupie ziemskiej połączonym z ruchem warstw skalnych. Energia uwalniana podczas trzęsienia ziemi jest przekazywana w około 30% w postaci fal sejsmicznych z których część dociera na powierzchnię ziemi. Pozostała część energii zamienia się w ciepło lub deformacje skalne. Trzęsienia ziemi mogą mieć niszczycielski wpływ na wszelkiego rodzaju struktury naziemne (konstrukcje obiektów, budynków) co w rezultacie może prowadzić do zagrożenia zdrowia, życia i mienia. Trzęsienia ziemi są również nazywane wstrząsami ziemskimi, zdarzeniami sejsmicznymi. Trudne do przewidzenia jest to gdzie i w jakim zakresie dojdzie do wstrząsu oraz w jakim czasie to nastąpi.

Najczęściej trzęsienia ziemi są odczuwane jako lekkie wstrząsy. Można wtedy dostrzec ruch wahadłowy elementów przymocowanych do sufitów takich jak lampy czy kwiaty w doniczkach. Dostrzegalne są ruchy szafek. Czasami można usłyszeć hałas, jakby ryczenie podczas trzęsienia ziemi. Po poważnych trzęsieniach ziemi dochodzi często do wstrząsów wtórnych które mają zwykle mniejsze nasilenie niż wstrząs pierwotny. Wstrząsy wtórne mogą pojawiać się jeszcze przez kilka miesięcy a nawet do roku po trzęsieniu pierwotnym. Wraz z upływem czasu ich siła maleje. Zdarza się, że budynki których konstrukcje zostały naruszone podczas wstrząsu pierwotnego ale nie uległy zawaleniu mogą ulec zniszczeniu właśnie podczas wstrząsów wtórnych.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Nie jest możliwe zapobiegnięcie powstaniu trzęsienia ziemi ponieważ jest to zjawisko naturalne, jednak można zapobiec skutkowi trzęsienia ziemi, a więc katastrofie i stratom jakie ze sobą niesie

Magnituda (Richter)	Skutek trzęsienia ziemi
Poniżej 3.5	Wstrząsy nieodczuwalne
3.5-5.4	Odczuwalne ale niestanowiące zagrożenia
5.5-6.0	Średnie wstrząsy powodujące mniejsze uszkodzenia budynków
6.1-6.9	Duże wstrząsy powodujące znaczne
7.0-7.9	Ogromne zniszczenia na dużym terenie
8.0 and over	Gigantyczne zniszczenia. Skutki odczuwalne dla wielu krajów. Obszar większy niż kilkanaście tysięcy km kwadratowych

Tabela 1: Skala i skutki trzęsienia ziemi

Źródło: Państwowy Instytut Geologiczny [www.pig.gov.pl](http://www.pig.gov.pl)



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Wielkość trzęsienia ziemi wyraża się w stopniach magnitudy wyrażonej w skali pomiarowej zjawisk sejsmicznych czyli skali Richtera. Natężenie trzęsienia ziemi mierzy się również na podstawie jego wpływu na ludzi, konstrukcję budynków, środowisko i samą powierzchnię ziemi.

Trzęsienia ziemi mogą również powodować pożary, osuwiska ziemi lub skał, lawiny. Właśnie z tego powodu podczas trzęsienia ziemi pod uwagę należy wziąć również inne zagrożenia. Ludzie powinni zaakceptować obecność trzęsień ziemi i we właściwy sposób dopasować do nich swoje życie. Świadomość i wiedza na temat przygotowania się do trzęsienia ziemi oraz podjęcie właściwych środków ostrożności pozwoli zminimalizować straty.

## **Bądź przygotowany na trzęsienia ziemi!**

Aby być właściwie przygotowanym na trzęsienie ziemi osoby niepełnosprawne i ich rodziny powinny przyjąć bardziej bezpieczny tryb życia. Można to osiągnąć metoda małych kroków tak aby przyjąć i zaimplementować podane poniżej porady.

Tworzenie rodzinnego planu przygotowania do katastrofy:

- określenie grupy wsparcia,
- przygotowanie worka ratunkowego i sprawienie aby stał się nieodłączną częścią twojego życia,
- identyfikacja i redukcja ryzyka związanego z zagrożeniami ze strony konstrukcyjnej budynków oraz niekonstrukcyjnej (np. meble),
- podjęcie odpowiednich środków ostrożności na wypadek wystąpienia pożaru po trzęsieniu ziemi,
- udział w szkoleniu z zakresu udzielania pierwszej pomocy
- zdobycie umiejętności samowystarczalności,
- prowadzenie ćwiczeń z zakresu ewakuacji i właściwego zachowania podczas trzęsienia ziemi.

Nie można zapobiec wszystkim zniszczeniom spowodowanym trzęsieniem ziemi jednak można je zminimalizować dzięki podjęciu odpowiednich środków ostrożności. Należy przede wszystkim zabezpieczyć sobie przestrzeń życiową chroniącą nas przed skutkami wstrząsów. Dzięki temu można uniknąć obrażeń i urazów oraz niepotrzebnemu uszkodzeniu mienia. Przygotowanie worka ratunkowego, zabezpieczenie półek i szafek. Przymocowanie mebli do ścian, właściwe przymocowanie ciężkich przedmiotów, właściwe umiejscowienie kul inwalidzkich, przygotowanie zapasowych baterii do aparatu słuchowego to środki ostrożności, które pomogą zminimalizować skutki trzęsienia ziemi.

Środki ostrożności, które należy podjąć przed oraz w trakcie trzęsienia ziemi zostały przedstawione w dziale „**Przygotowanie do trzęsienia ziemi**”.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## Czym jest pożar?

Pożar jest to niekontrolowany proces spalania występujący w miejscu do tego nieprzeznaczonym, stwarzający zagrożenie dla zdrowia, życia i mienia oraz środowiska. Pożar może spowodować znaczne straty w bardzo krótkim czasie. Ogień rozprzestrzeniając się może niszczyć domy, lasy, uprawy, miejsca pracy. Proces spalania wymaga obecności trzech czynników. Paliwa (materiału palnego), ciepła (wysoka temperatura lub iskra, bodziec energetyczny inicjujący), oraz tlenu z powietrza. Spalanie jest zjawiskiem chemicznym wynikającym z połączenia wskazanych wyżej czynników. Do ugaszenia pożaru niezbędne jest wykluczenie chociaż jednego z nich. Pożary dzielimy na cztery grupy pożarowe:

Grupa A – materiał stały (drewno, tkaniny),

Grupa B – ciecze palne oraz materiały stałe ulegające topnieniu (benzyna, olej),

Grupa C – gazy palne (propan, metan),

Grupa D – metale (metale lekkie i ich stopy: magnez, sód, potas).

Pożary powstają w wyniku kontaktu elektrycznego będącego bodźcem energetycznym z materiałem palnym, niewłaściwej eksploatacji systemów grzewczych, niewłaściwego zabezpieczenia substancji łatwopalnych. Pożary w zarodku to takie, które można ugasić posiadając niewielkie środki. Jeśli to się nie uda pożar może przekształcić się w pożar rozwinięty powodujący znaczne straty. Dlatego tak kluczowym jest wiedza, znajomość powstawania i rozwoju pożaru oraz działania, które można podjąć aby ugasić pożar w zarodku.

### Przyczyny powstawania pożarów:

#### Ignorancja

- brak znajomości cech materiałów z jakimi mamy do czynienia,
- brak wiedzy na temat przyczyn powstawania pożarów (umożliwienie dzieciom zabawy z ogniem),
- brak wiedzy na temat możliwych do podjęcia środków ostrożności (przechowywanie łatwopalnych materiałów na strychu, duże nagromadzenia materiałów palnych na strychu).

#### Niedbalstwo i zaniedbania w tym zakresie

- nie wdrażanie podstawowych zasad bezpieczeństwa (utrzymanie w czystości przewodów kominowych),



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

- brak dostępności, gaśnic, instrukcji przeciwpożarowych, właściwego umiejscowienia znaków ewakuacyjnych,
- pozostawienia włączonych źródeł ciepła bez nadzoru,
- nie zachowanie zasad bezpieczeństwa pożarowego podczas spawania lub cięcia,
- nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas prac pożarowo niebezpiecznych.

## Nieświadomość

- nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa pożarowego przez zarządców budynków,
- nieprawidłowe zmiany w środkach zabezpieczeń przeciwpożarowy w obiekcie,
- niewłaściwie dobrane bezpieczniki oraz przewody elektryczne w instalacjach elektrycznych,
- składowanie materiałów łatwopalnych na dachu budynku, niezachowanie czystości i drożności przewodów kominowych,
- nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy pod względem pożarowym.

Požary mogą być również skutkiem działania sił natury jak podczas wyładowań atmosferycznych, huraganów itp. Pożary są często rezultatem wypadków komunikacyjnych. Jeśli akcja gaśnicza nie jest podjęta w porę przy użyciu odpowiedniej ilości sił i środków a także właściwej wydajności i efektywności podanych środków gaśniczych pożar może się łatwo rozprzestrzenić zwiększając znacznie swój zasięg i straty.





LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Na samym początku pożar można ugasić szklanką wody, w miarę jego rozwoju ilość wody będzie trzeba zwiększyć. Jeśli na drodze rozwoju pożaru nie pojawią się środki gaśnicze jego rozmiar może powiększyć się bardzo szybko.

## **Bądź przygotowany na pożar !**

Pożar w zarodku można ugasić wyłącznie w czasie pierwszej minuty jego trwania. Po tym czasie proces spalania przyspiesza dziesięciokrotnie w ciągu każdej sekundy. Jeśli nie udało nam się rozpocząć gaszenia pożaru w ciągu pierwszej minuty jego trwania należy już tylko podjąć próbę ucieczki. To jedyne i bezpieczne rozwiązanie.

Nie należy zapominać, że pożar rozprzestrzenia się bardzo szybko. Jeśli nie ugasimy go na samym początku pozostaje tylko ucieczka z tego miejsca. Nie wolno narażać się na niebezpieczeństwo próbując gasić rozwinięty pożar.

Istnieją proste środki ostrożności związane z bezpieczeństwem pożarowym, które może podjąć każdy:

- separacja materiałów łatwopalnych, nie składowanie ich w bezpośrednim sąsiedztwie,
- korzystanie z czujników dymu i czadu w domach oraz miejscach pracy,
- utrzymanie sprawności urządzeń gaśniczych w domach, szkołach i miejscach pracy (podręczny sprzęt gaśniczy),
- podłączanie urządzeń elektrycznych do oddzielnych gniazd,
- ciągły nadzór nad włączonymi urządzeniami typu: podgrzewacze wody, włączona kuchenka gazowa,
- regularna kontrola instalacji elektrycznych,
- znajomość dróg i lokalizacji wyjść ewakuacyjnych w domu i miejscu pracy,
- udział i regularne przeprowadzanie ćwiczeń przeciwpożarowych i ewakuacyjnych.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

W przypadku zagrożenia pożarowego osoby niepełnosprawne powinny nauczyć się jak korzystać z gaśnicy, jak postępować przebywając w pomieszczeniach zadymionych w zakresie na jaki pozwala ich stan zdrowia. Jeśli możliwości fizyczne pozwolą rozwijać te umiejętności będzie można doprowadzić do odpowiedniego przygotowania takiej osoby do zagrożenia pożarem.

Przygotowanie do pożaru i środki ostrożności jakie należy podjąć w przypadku wystąpienia pożaru są wyjaśnione w dziale „Przygotowanie pożarowe”.



Rysunek 2: Instrukcja postępowania w przypadku pożaru



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## Czym jest powódź?

Powódź to przejściowe zjawisko hydrologiczne polegające na wezbraniu wód rzecznych lub morskich w ciekach wodnych, zbiornikach lub na morzu powodujące po przekroczeniu przez wodę stanu brzegowego zatopienie znacznych obszarów lądu – dolin rzecznych, terenów nadbrzeżnych lub depresyjnych, doprowadzające do wymiernych strat społecznych i materialnych. Jest jedną z najbardziej groźnych i niszczycielskich w skutkach klęsk żywiołowych. Walka z nią jest stale aktualnym problemem ogólnoswiatowym. Poważny wpływ na występowanie powodzi ma istniejący układ rzek oraz występująca w poszczególnych okresach roku sytuacja hydrologiczno-meteorologiczna.

Ze względu na przyczynę powodzie dzielimy na: opadowe, ulewne, roztopowe, zimowe, sztormowe

Wielkość powodzi określa się w 3-stopniowej skali:

- zwyczajne,
- wielkie,
- katastrofalne.

Przyczyny wystąpienia powodzi mogą więc być różne: intensywne opady deszczu, roztopy wiosenne, zatamowanie biegu rzeki przez zatory lodowe czy osuwiska, uszkodzenie obiektów hydrotechnicznych (np. przerwanie tamy), cofka, tsunami i in. Paradoksalnie, na terenach suchych częstym i bardzo groźnym zjawiskiem jest tzw. powódź błyskawiczna (z ang.: flash flood). Na terenach zurbanizowanych zagrożeniem jest powódź miejska (z ang.: urban flood).

W Polsce powodzie występują dość często. /nie zawsze mają katastrofalne skutki jednak lokalnie pojawiają się w różnych miejscach naszego kraju. Najpoważniejsza powodzią w Polsce była „powódź tysiąclecia” która wystąpiła w roku 1997. Swoim zasięgiem objęła również Czechy, wschodnie Niemcy, Słowację oraz wschodnią Austrię. Śmierć na skutek tej powodzi poniosło w sumie 114 osób. Szkody materialne obliczono na blisko 4,5 miliarda dolarów amerykańskich. Na terenie Polski odnotowano 56 ofiar śmiertelnych a szkody oszacowano na 3,5 miliarda dolarów. Podczas tej powodzi wylało 16 rzek w Polsce. Powódź w 1997 roku była spowodowana obfitymi opadami deszczu. Powodzie nawiedzały nasz kraj również w latach 2013, 2010, 2009, 2008, 2001, 1998, 1996, 1982, 1980, 1979, 1977, 1970, 1962.





LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

Warto zaznaczyć, że podczas powodzi gdy stan wody podniesie się o 30 cm nurt jest w stanie przemieszczać przedmioty o masie do 700 kg. Wzrost stanu wody powodziowej do 60 cm jest wystarczający by przemieszczać pojazd samochodowy. Często woda powodziowa może mieć silny nurt co stwarza dodatkowe zagrożenie. Jeśli podczas powodzi znajdujesz się w samochodzie nie próbuj przejeżdżać przez miejsca gdzie już wylała woda ponieważ w tych miejscach może być głębiej niż ci się wydaje. Wtedy łatwo o wypełnienie twojego samochodu i porwanie przez nurt powodziowy.

Równie często przyczyną powodzi i przyborów wód na poszczególnych obszarach jest działalność człowieka. Poprzez zakłócenie naturalnej równowagi środowiska pomiędzy wodą, glebą i roślinnością w obszarach gromadzenia się wody w szczególności w górnych częściach biegów rzek. Działalność technologiczna, przemysłowa prowadzi do katastrofalnych w skutkach transformacji powodziowych. Osadnictwo w górnych basenach zbiorników wodnych, niewłaściwe użytkowanie gruntów, intensywne użytkowanie pastwisk, jest przyczyną powodzi i wezbrań wód.

### **Podstawowe przyczyny powodzi i przyborów wód:**

- działalność ludzka na korytach rzek,
- niewłaściwie wykonane konstrukcje przejściowe (mosty, przepusty, rury),
- nieodpowiednie planowanie przestrzenne (plany zagospodarowania przestrzennego),
- zbyt intensywna, i szybka urbanizacja terenów,
- niewłaściwe wykorzystanie ziemi,
- niszczenie pokrywy roślinnej w dorzeczach,
- wzrost intensywności opadów spowodowany zmianami klimatu (zmiany w czasie i rozkładzie przestrzennym opadów).

### **Przygotuj się na ryzyko powodziowe!**

Aby odpowiednio przygotować się na ryzyko powodziowe, ludzie powinny przyjąć bezpieczniejszy tryb życia. Można tego dokonać metodą małych kroków.

Planowanie zagrożenia powodziowego pomoże ci przygotować się na wiele sytuacji awaryjnych. W tym kontekście niektóre z wymienionych poniżej środków SA niewielkimi ale bardzo ważnymi krokami, które należy wykonać na wypadek wystąpienia powodzi lub zalania w celu bezpiecznego przetrwania tego często tragicznego w skutkach zjawiska.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## Przed zagrożeniem powodziowym:

- pozyskaj wiedzę o strukturze topograficznej obszaru na którym mieszkasz. Poznaj znaki ostrzegawcze oraz systemy ostrzegania powodziowego,
- przygotuj plan ewakuacji dla siebie i swojej rodziny podczas zagrożenia powodziowego,
- przygotuj worki z piaskiem do umieszczenia w drzwiach i oknach na parterze i w piwnicy budynku, domu,
- ubezpiecz swoją nieruchomości inne mienie na wypadek powodzi,
- przygotuj worek ratunkowy dzięki któremu będziesz mógł zaspokoić podstawowe potrzeby po wystąpieniu powodzi do czasu ewakuacji z terenu objętego powodzią.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM



### Podczas powodzi:

- jeśli występują intensywne opady deszczu lub poziom wody podnosi się monitoruj ten poziom i przygotuj się do wprowadzenia w życie twojego planu ewakuacji,
- wszystkie urządzenia elektryczne umieść w domu jak najwyżej aby zapobiec ich zalaniu,
- jeśli władze terenowe, lokalne, lub państwowej poinformują cię że musisz opuścić dom. Wyłącz zasilanie elektryczne i gaz w domu przed jego opuszczeniem,
- Odłącz dopływ energii elektrycznej jeśli masz pewność że nie w instalacji nie doszło jeszcze do zwarcia lub gdy masz pewność że skrzynka z bezpiecznikami nie uległa jeszcze zalaniu lub wpływowi wody,
- Jeśli poziom wody na podłodze wzrośnie powyżej kolan natychmiast wejdź jak najwyżej w domu, trzymaj się z dala od okien,
- Monitoruj informacje w środkach masowego przekazu, nasłuchuj informacji alarmowych i ostrzeżeń,
- Nie wchodź do budynków zalanych jeśli nie musisz. Trzymaj się z dala od wody powodziowej!,
- Jeśli znajdujesz się w samochodzie nie przechodź przez drogi zalane przez wodę powodziową. Nie używaj pojazdów mechanicznych na terenie gdzie znajduje się woda powodziowa. Większość ofiar w przypadku powodzi błyskawicznych pochodzi właśnie z pojazdów,
- Jeśli znajdujesz się poza domem w trakcie powodzi znajdź i wejdź na najwyższe możliwe miejsce i tam czekaj na pomoc,
- Nie przechodź przez płynącą wodę powodziową. Jeśli musisz do niej wejść sprawdź jej głębokość za pomocą np.: długiego patyka.

Informacje dotyczące właściwego przygotowania się do powodzi i działania jakie należy wtedy podjąć znajdują się w dziale „**Przygotowanie powodziowe**”



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## BĄDŹ POINFORMOWANY, PODJEMIJ ŚRODKI OSTROŻNOŚCI, PRZYGOTUJ PLAN, BĄDŹ PRZYGOTOWANY



Zagrożenie  
Trzęsienie  
ziemi



Zagrożenie  
Powódź



Zagrożeni  
Pożar

- Najważniejszym elementem w walce z katastrofami jest posiadanie informacji o tym jak przygotować się na dane zagrożenie oraz postępowanie zgodnie z opracowanym planem.
- Przygotuj Plan działania na wypadek klęski żywiołowej lub pożaru który obejmuje również członków twojej rodziny.
- Przygotuj worek ratunkowy który zaspokoi twoje i twojej rodziny podstawowe potrzeby na czas trwania zagrożenia.
- Ubezpiecz się na wypadek katastrof.
- Upewnij się jakie przedmioty lub urządzenia w domu lub pracy mogą być dla ciebie potencjalnym zagrożeniem podczas powodzi trzęsienia ziemi lub pożaru.
- Bądź poinformowany o tym jak zachowywać się podczas katastrofy lub sytuacji kryzysowej. Przeprowadzaj ćwiczenia ewakuacyjne w domu i w pracy.
- Posiadaj wiedzę na temat lokalizacji głównego wyłącznika prądu oraz zaworu odłączającego gaz oraz wodę w twoim domu lub miejscu pracy. Upewnij się że wiesz jak wyłączyć te media.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

- Wyznacz punkt zbiórki po ewakuacji oraz miejsce gdzie spotkasz się ze swoją rodziną po katastrofie.
- Przeprowadź ocenę ryzyka. Określ jakie zagrożenia pożarowe mogą wystąpić w twoim domu lub innym miejscu w którym przebywasz.
- Zidentyfikuj potencjalne ryzyko katastrof w obszarze twojego funkcjonowania. Upewnij się że budynek w którym mieszkasz lub się znajdujesz jest bezpieczny. Sprawdź czy jego konstrukcja jest nienaruszona oraz pozyskaj informacje na temat jego wytrzymałości.



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS

AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

## SOURCES

- \* AmericanRed Cross, Disaster Service, *Disaster Preparedness For People With Disabilities*
- \* AKUT Search&Rescue Association, *Earthquake Safety Training Handbook*, AKUTLibrary Publications No:4 İstanbul, 2008
- \* AKUT Search&Rescue Association and Aksigorta, *Disaster Awareness and Precautions Handbook*
- \* Betty DionandAqeel Qureshi of GAATES, *Guideline on Inclusive Disaster Risk Reduction: Disabilities and Disasters*
- \* Bogazici University, Kandilli Observatory and Earthquake Research Institute, *Disaster Preparedness Training Unit, ABC Disaster Preparedness for All of Us Handbook*, 2005
- \* DAVIS, Elizabeth, *Guide on the Special Needs Of People With Disabilities For Emergency Managers, Planners&Responders*, National Organization on Disability
- \* Emergency Management Ontario, *Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/SpecialNeeds* (<https://www.emergencymanagementontario.ca/english/home.html>)
- \* *Emergency Planning and Preparedness for People with Disabilities in Canada's North*
- \* (<http://onthiniceproject.ca/wp-content/uploads/2014/03/3365-006-OTI-Emergency-Preparedness-ENG-FINAL.pdf>)
- \* Earthquake Country Alliance, *Earthquake Safety Tips For People with Disabilities/AFN*, (<http://www.earthquakecountry.org/disability/>)
- \* Fema, *Types of Flood sand Floodplains*(<https://training.fema.gov/>)
- \* IŞIKARA, Ahmet, Mete. ÇALIŞKAN, Ömer, *Disaster Preparedness at Schools, İstanbul Aydın University Earthquake Training, Practice and Research Center, İstanbul*, 2010
- \* İstanbul Metropolitan Municipality, *How to Struggle with Fires and Accidents Handbook*
- \* KADIOĞLU, Mikdat, *Basic Principles of Decreasing the Damages of Disasters*, JICA Turkish Office Publications No: 2, Ankara, S:251-276
- \* Oregon Health&Science University, *Emergency Preparedness Tool Kit For People With Disabilities*, 2009



LET'S OVERCOME DISABILITIES  
TOGETHER AGAINST DISASTERS  
AFETLERE KARŞI ENGELLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM

- \* ÖZCAN, Esin, *Floods and Turkey*, GU Gazi Education Faculty Journal, Issue 26, No:1, 2006
- \* *Public Safety Canada, Floods, What to do?* Government of Canada, 2011 (<https://www.getprepared.gc.ca/index-en.aspx>)
- \* T.R. Prime Ministry Disaster and Emergency Management Authority, *First 72 Hours*, 2011
- \* T.R. Prime Ministry Disaster and Emergency Management Authority, *First 72 Hours for People with Disabilities*, 2011
- \* T.R. Prime Ministry Disaster and Emergency Management Authority, *Turkish Disaster Awareness and Research of Disaster Preparedness*, 2014
- \* T.R. Ministry of Forestry and Water Affairs, *Upper Watershed Flood Management Action Plan*, 2013
- \* T.R. Ministry of Forestry and Water Affairs,, *Overflow Management*, Ankara, 2017
- \* TURHAN, Ahmet, *Training Notes on Basic Disaster Awareness*, Eskişehir Provincial Disaster and Emergency Directorate, 2017
- \* Waikato CDEM Group&Welfare Advisory Group, *Disabilities and disaster preparedness*, 2012
- \* Bulgarian Red Cross, *Disasters, accidents and crises. How to reduce the risks? Reform Fund Linked To Civil Society Participation*, 2010
- \* [https://www.rivapublishers.com/uploads/materials/filepath\\_5.pdf](https://www.rivapublishers.com/uploads/materials/filepath_5.pdf)
- \* <https://www.burgas.bg/bg/info/index/592>
- \* <http://www.tervel.bg/downloads/obuchenie%20na%20naselenie-to%20pri%20prirodni%20bedstviq.pdf>
- \* <http://www.aktivnasigurnost.org/bg/news-article/439/>
- \* [http://www.firebrno.cz/uploads/Povodne\\_pred\\_a\\_po\\_doporuceni.pdf](http://www.firebrno.cz/uploads/Povodne_pred_a_po_doporuceni.pdf)
- \* *Doraźne metody ochrony stosowane podczas powodzi ze szczególnym uwzględnieniem rękawów przeciwpowodziowych*, CNBOP-BIP, Józefów ,2012
- \* *Państwowy Instytut Geologiczny* [www.pig.gov.pl](http://www.pig.gov.pl)
- \* [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)