KGW CZEMIERNIKI · PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW

Czemierniki trzymają się razem!

Twój dom gotowy na kryzys



KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

ZIELONY PIERŚCIEŃ Lokalna Grupa Działania

Chorągiew Lubelska ZHP

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego

Moc Małych Społeczności – Lubelskie

KGW Czemierniki • Gdy gaśnie światło, zostają ludzie

Na początek

Drodzy Sąsiedzi!



Awaria prądu, wichura czy powódź przychodzą bez uprzedzenia. Wtedy liczy się to, co przygotujemy wcześniej, i czy wiemy, kto obok potrzebuje pomocy.

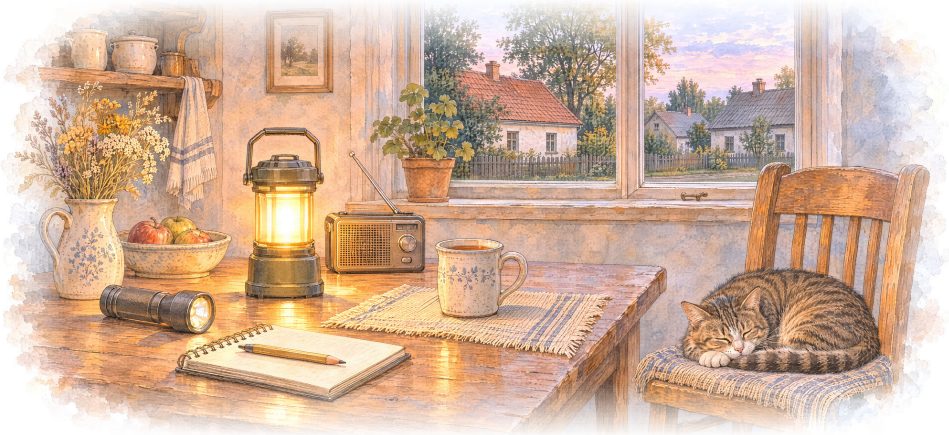
Zebraliśmy tu zalecenia rządowego Poradnika bezpieczeństwa, straży pożarnej i sanepidu oraz telefony z okolicy. Przeczytajcie książeczkę z domownikami, uzupełnijcie plan na stronie 15 i trzymajcie ją tam, gdzie znajdziecie ją po ciemku.

Z sąsiedzkim pozdrowieniem

Członkinie i członkowie KGW Czemierniki
Bartosz Michalski, koordynator ds. rozwoju i współpracy KGW

W książeczce

3 Gdy zgaśnie światło
4 Zapas na co najmniej 3 dni
5 Spiżarnia
6 Co z lodówką?
7 Woda bez ryzyka
8 Światło, radio i agregat
9 Ciepło, telefon i gotówka
10 Wichura i burza
11 Powódź
12 Syrena i schronienie
13 Pierwsza pomoc
14 Sąsiad obok
15 Nasz domowy plan
16 Ważne telefony



Pierwsze minuty

Gdy zgaśnie światło

Zagrożenie życia lub zdrowia? Dzwoń 112

Podaj dokładny adres i co się stało. Rozłącz się dopiero, gdy operator pozwoli.

1. Sprawdź, czy domownicy są bezpieczni. Włącz latarkę i pomóż osobom, które potrzebują wsparcia.
2. Sprawdź bezpieczniki. U sąsiadów też ciemno? Zgłoś awarię: 991. Wyłącz z gniazdek telewizor i komputer, by nie uszkodziły się, gdy prąd wróci.
3. Słuchaj komunikatów w radiu na baterie albo w samochodzie (silnika nie uruchamiaj w garażu). Oszczędzaj baterię telefonu.
4. Nie otwieraj bez potrzeby lodówki. Sprawdź zapas wody, jedzenia i leków. Zostań w domu, chyba że służby każą się ewakuować.



Zacznij od tego, co masz

Zapas na co najmniej 3 dni

Woda: co najmniej 3 l na osobę na dobę

9 l	18 l	36 l
1 osoba	2 osoby	4 osoby

- [ ] Woda, jedzenie bez gotowania, otwieracz do puszek
- [ ] Stałe leki według zaleceń lekarza, apteczka
- [ ] Okulary, aparat słuchowy i baterie do nich
- [ ] Latarka, radio, baterie, powerbank, kable
- [ ] Gotówka, kopie dokumentów, spis telefonów
- [ ] Ciepłe ubrania, koce, mydło, worki na śmieci
- [ ] Zapas dla dzieci i zwierząt
- [ ] Sprawne czujki dymu i czadu

To woda do picia i jedzenia. Dolicz wodę do mycia i dla zwierząt. Zwierzętom gospodarskim przygotuj paszę i wodę na 14 dni. Gdy lekarz zalecił inną ilość płynów, trzymaj się jego zaleceń. Zapas buduj stopniowo.



Najpierw to, co ma najkrótszy termin

Spiżarnia, z której korzystasz

Kupuj to, co domownicy znają i lubią. Co kilka miesięcy przejrzyj zapasy, także wodę. Z przodu stawiaj produkty z najkrótszym terminem, zużyte uzupełniaj.

Należy spożyć do
Termin bezpieczeństwa. Po tej dacie nie jedz produktu, nawet gdy wygląda i pachnie zwyczajnie.

Najlepiej spożyć przed
Informacja o jakości. Po tej dacie sprawdź opakowanie, przechowywanie i stan produktu.

Wybieraj małe porcje, które zjesz bez gotowania, wody i lodówki: gotową fasolę z puszki, suchary, mus owocowy. Uwzględnij dietę i alergie domowników.

Wybrzuszone lub nieszczelne puszki i podejrzane przetwory wyrzuć bez próbowania.

Zapisz godzinę, o której zgasło światło

Co z lodówką?

4
godziny

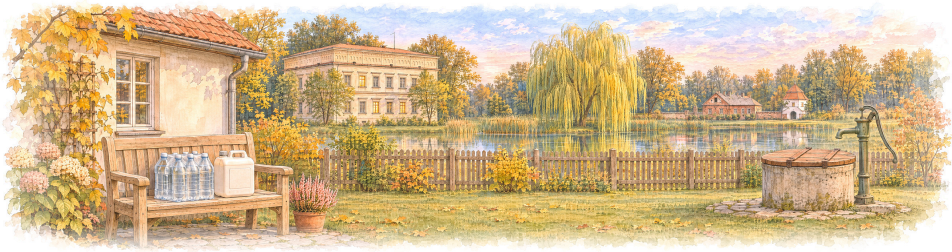
Tyle zwykle utrzyma chłód sprawna lodówka, jeśli jej nie otwierasz.



Co wyrzucić?

Mięso, wędliny, nabiał i gotowe potrawy, które ponad 2 godziny były cieplejsze niż 5°C. Nie wiesz, jak długo były ciepłe? Wyrzuć je bez próbowania.

- Cztery godziny to czas orientacyjny. W ciepłej kuchni chłód ucieka szybciej; pewność da termometr w lodówce.
- Zamknięta zamrażarka: pełna utrzyma bezpieczną temperaturę najwyżej 48 godzin, w połowie pełna około 24 godzin. Rozmrożonych, ale zimnych mrożonek nie zamrażaj ponownie: ugotuj i zjedz szybko.
- Trzymaj w zamrażarce butelki z wodą lub wkłady chłodzące. W czasie awarii przełóż część do lodówki: dłużej utrzyma chłód.
- Bez lodówki gotuj porcje do zjedzenia od razu. Myj ręce i przybory, oddzielaj surowe od gotowego.



Klarowna nie znaczy bezpieczna

Woda bez ryzyka

Bez prądu nie działa pompa elektryczna w studni ani hydrofor, a wodociąg też może stanąć. Do picia używaj wody butelkowanej albo z pewnego źródła. Zapas trzymaj zamknięty, z dala od słońca i chemikaliów.

1. Słuchaj komunikatów gminy i sanepidu. Gdy każą przegotować wodę, gotuj ją przed piciem. Gdy zakazują jej używania, nie pij jej nawet po przegotowaniu.
2. Gotowanie, tabletki ani zwykły filtr nie usuną z wody chemikaliów. Wtedy pij wodę butelkowaną albo z beczkowozu.
3. Tabletki do uzdatniania i filtr to ostateczność. Stosuj je dokładnie według instrukcji.
4. Niepewnej wody nie używaj do mycia zębów, surowych warzyw, napojów ani posiłków.
5. Wody ze studni po zalaniu, awarii szamba albo gdy zmieniła zapach, kolor lub zmętniała, nie używaj do picia i jedzenia, dopóki badanie nie potwierdzi, że jest bezpieczna.



Sprawdź sprzęt, zanim będzie potrzebny

Światło, radio i agregat

1. Co kilka miesięcy sprawdź latarkę i radio: czy działają i czy baterie nie wyciekły. Trzymaj zapasowe baterie.
2. Znajdź w radiu stację z komunikatami, także na dworze, z wysuniętą anteną. Zapisz ją na stronie 15.
3. Ktoś w domu korzysta z koncentratora tlenu lub innego sprzętu medycznego? Już teraz ustal z lekarzem lub dostawcą, co robić bez prądu.

⚠ Uwaga na czad

Agregat tylko na zewnątrz, ponad 6 m od okien, drzwi i wentylacji. Nigdy w garażu, nawet otwartym. W domu nie używaj grilla, lampy na paliwo ani kuchenki turystycznej. Kuchenka gazowa nie służy do ogrzewania.

Agregatu nie podłączaj do gniazdka w ścianie: możesz porazić prądem siebie lub innych. Cały dom zasilisz tylko przez przełącznik sieć-agregat od elektryka; bez niego podłączaj sprzęt przedłużaczem wprost do agregatu.



Gdy awaria się przedłuża

Ciepło, telefon i gotówka

Ciepło

- Zbierzcie się w jednym pokoju, ubierzcie się ciepło, przygotujcie koce.
- Ogrzewaj tylko sprzętem przeznaczonym do domu, przy sprawnej wentylacji. Miej czujkę czadu; gdy alarmuje, wyjdźcie na dwór i dzwońcie 112.
- Kocioł na węgiel lub drewno z pompą? Bez prądu może się przegrzać: nie dokładaj opału.

Telefon i gotówka

- Włącz w telefonie oszczędzanie energii. Doładujesz go z powerbanka albo w aucie, z silnikiem pracującym na dworze.
- Ważne numery zapisz na papierze; najważniejsze są na stronie 16.
- Miej gotówkę w różnych nominałach: bez prądu karta może nie działać.



Gdy przychodzi ostrzeżenie

Wichura i burza

Zanim zawieje

- Schowaj lub przywiąż to, co wiatr może porwać.
- Zamknij okna, zwierzęta trzymaj w budynku. Auto postaw z dala od drzew.
- Naładuj telefon, przygotuj latarkę.

- Przeczekaj w domu, z dala od okien.
- Na dworze nie stój pod drzewami ani słupami. W burzy kucnij w zagłębieniu terenu, z dala od metalu.
- W aucie zwolnij, najlepiej zatrzymaj się na parkingu, nie pod drzewem.

⚠ Zerwany przewód

Nie podchodź, nie dotykaj. Zgłoś: 991, przy zagrożeniu 112. Spadł tuż obok? Nie biegnij: odchodź drobnymi krokami, nie odrywając stóp od ziemi.

Po wichurze zajrzyj do sąsiadów i zrób zdjęcia zniszczeń do odszkodowania.



Stan rzek: hydro.imgw.pl

Powódź

Gdy woda nadchodzi

- Dokumenty, leki i cenne rzeczy przenieś wyżej. Spakuj plecak.
- Wyłącz prąd i gaz. Auto i zwierzęta wyprowadź w bezpieczne miejsce.

- Ogłoszono ewakuację? Wyjdź, nie zostawaj dla dobytku.
- Nie wchodź do płynącej wody: nawet 15 cm może przewrócić. Nie wjeżdżaj autem na zalaną drogę.
- Nie możesz wyjść? Wywieś w oknie materiał: biały, gdy musisz się ewakuować, czerwony, gdy potrzebny lekarz, niebieski, gdy brak wody i jedzenia.

⚠ Po powodzi

- Prąd i gaz włącz po sprawdzeniu przez fachowca.
- Wyrzuć jedzenie, które miało kontakt z wodą powodziową, także zamknięte.
- Wody z zalanej studni nie pij przed badaniem.

Rodzaj zagrożenia zmienia sposób działania

Syrena i schronienie



Alarm: dźwięk falujący, 3 minuty.

Odwołanie: dźwięk ciągły, 3 minuty.

Słuchaj Alertów RCB, radia i poleceń służb.

Zagrożenie z powietrza

Zdążysz bezpiecznie dojść do sprawdzonego schronienia? Idź. Nie zdążysz? Zostań w domu, w pomieszczeniu:

- bez okien, na najniższym piętrze,
- za co najmniej dwiema ścianami od dworu,
- z dala od kotła i butli z gazem.

Skażenie i polecenie, by zostać w domu? Zamknij i uszczelnij okna i drzwi, wyłącz gaz i klimatyzację, wygaś piec. Szyber zamknij, gdy zgaśnie żar.

Miejsca schronienia z mapy straży

Stan na 18.10.2026. Czemierniki: Zamkowa 9, 14, 21, Kocka 45 i 49 (w określonych godzinach). Stoczek 133 (całą dobę), Bełcząc 207 (na żądanie). Mapa nie podaje klasy ochrony. Wejście sprawdź w urzędzie: 83 306 82 51.

Pierwsza pomoc dorosłemu

Delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj. **Nie reaguje?** Dzwoń 112 lub 999, włącz głośnik, słuchaj poleceń.



Silne krwawienie: mocno uciśnij ranę ręką przez opatrunek, wezwij pomoc, okryj poszkodowanego.

1. Odchyl głowę i unieś brodę. Przez najwyżej 10 sekund sprawdzaj oddech; westchnięcia i sapanie nie są prawidłowe. Oddycha prawidłowo i nie było wypadku? Ułóż go na boku, w pozycji bezpiecznej. Sprawdzaj oddech.
2. Nie oddycha prawidłowo albo masz wątpliwość? Połóż na plecach (z łóżka nie przenoś). Dłonie jedna na drugiej na środku klatki, ręce proste. Uciskaj 100-120 razy na minutę, na 5-6 cm, pozwalając klatce całkowicie wracać.
3. Wykonuj 30 uciśnięć i 2 oddechy, jeśli potrafisz. Jeśli nie, uciskaj bez przerwy.
4. Gdy masz dostęp do AED (defibrylatora), włącz go i słuchaj poleceń. Elektrody naklej na odsłoniętą klatkę. Przy analizie i wyładowaniu nikt nie dotyka poszkodowanego. Potem od razu uciskaj.

Uciskaj, aż ratownicy przejmą pomoc, wróci prawidłowy oddech albo zrobi się niebezpiecznie. Gdy opadasz z sił, poproś o zmianę.



Umówcie się, zanim przyjdzie kryzys

Sąsiad obok

Gdy zabraknie prądu, zasięgu albo przyjdzie wichura, najbliżej jest sąsiad. Ustalcie z sąsiadami już teraz:

- [ ] Jak dacie sobie znać, gdy telefony nie działają?
- [ ] Kto zajrzy do seniora, osoby samotnej albo chorej?
- [ ] Kto pomoże zabrać leki, sprzęt i zwierzęta?
- [ ] Kto nie wyjdzie sam z domu? Przy ewakuacji od razu powiedzcie o nim służbom.

Plecak dla każdego domownika

Woda, jedzenie bez gotowania, leki i apteczka, dokumenty i gotówka, latarka, radio na baterie, telefon z powerbankiem, ciepłe ubranie i środki higieny. Dopasuj go do swoich potrzeb.

Pożar? Wyprowadź wszystkich na dwór i dzwoń 112.

Czujesz gaz? Nie używaj ognia, nie zapalaj ani nie gaś światła. Otwórz okna, zakręć gaz, wyjdź i z dworu dzwoń 992 lub 112.

Ogłoszono ewakuację? Zanim wyjdziesz, zamknij okna, zakręć wodę, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piec. Weź plecak. Rodzinie spoza domu daj znać, gdzie będziesz.

Uzupełnij z bliskimi

Nasz domowy plan



Gdyby rodzina się rozdzieliła, a telefony nie działały, spotkajcie się w umówionym miejscu. Nie idźcie tam, gdy jest niebezpiecznie albo służby każą zostać w domu lub w schronieniu.

Bliska osoba lub sąsiad: imię i telefon

Spotkanie blisko domu: miejsce i godzina

Spotkanie poza miejscowością: miejsce i godzina

Nasze miejsce schronienia i wejście

Stacja radiowa i częstotliwość

Leki, potrzebna pomoc, opieka nad zwierzętami

Nasza woda na 3 dni: _____ osób × 9 l = _____ l, plus woda do mycia i dla zwierząt.

Ćwiczcie plan i aktualizujcie go. Wpisane dane są tylko dla Was: trzymajcie tę stronę w domu.

Ważne telefony

112	Nagłe zagrożenie, ratownicy
999	Pogotowie ratunkowe
991	Pogotowie energetyczne
83 306 82 51	Gmina: zarządzanie kryzysowe*
83 306 82 50	Awarie wodociągu gminnego*
83 352 74 12	Powiat: zarządzanie kryzysowe**

* pn-pt 8-16, ** pn-pt 7.30-15.30

Zeskanuj telefonem: mapa miejsc schronienia

gdziesieukryc.pl

Gmina: **czemierniki.eu**

Sanepid: **gov.pl/web/psse-radzyn-podlaski**

Sprzęt KGW dla mieszkańców

Stacja zasilania, kociołek i lampy: zapytaj osobiście lub na facebook.com/kgw.czemierniki. Dostęp po uzgodnieniu z KGW, pod nadzorem przeszkolonej osoby, bez stałego dyżuru.

Opracował i przygotował do wydania

Bartosz Michalski, koordynator projektu

Wydawca: Koło Gospodyń Wiejskich Czemierniki, listopad 2026. Egzemplarz bezpłatny. Ilustracje dla KGW, częściowo według zdjęć z Wikimedia Commons (zmienione): H. Śmietanka, T. Zugaj, J. Karczmarz; licencje CC BY-SA 2.5, 3.0 i 4.0. Źródła: rządowy Poradnik bezpieczeństwa, GIS, sanepid, Wytyczne resuscytacji 2025; wykaz w wersji elektronicznej na facebook.com/kgw.czemierniki. Treść odzwierciedla wyłącznie opinię autora, a NIW-CRSO nie odpowiada za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.