



Powszechny Warsztat Ochrony Ludności

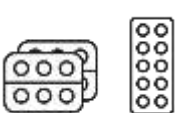
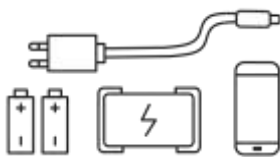
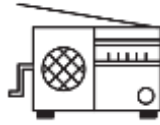
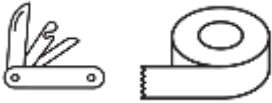
Ćwiczenie 1 – Jak bezpieczny jest twój dom/mieszkanie?

		TAK	NIE
1. Czy wiesz gdzie w Twoim domu są wyłączniki/zawory:	- prądu?	☐	☐
	- wody?	☐	☐
	- gazu? (jeżeli nie masz gazu zaznacz TAK)	☐	☐
2. Czy pozostali domownicy wiedzą gdzie są wyłączniki/ zawory:	- prądu?	☐	☐
	- wody?	☐	☐
	- gazu? (jeżeli nie masz gazu zaznacz TAK)	☐	☐
3. Czy posiadasz w domu:	- gaśnicę?	☐	☐
	- czujkę dymu?	☐	☐
	- czujkę tlenku węgla? (jeżeli nie masz otwartego źródła ognia zaznacz TAK)	☐	☐
	- czujkę gazu? (jeżeli nie masz gazu zaznacz TAK)	☐	☐
	- apteczkę?	☐	☐
4. Czy gaśnica jest sprawna/posiada aktualny przegląd?	(jeżeli nie masz gaśnicy zaznacz Nie)	☐	☐
5. Czy wiesz jak użyć gaśnicy?		☐	☐
6. Czy pozostali domownicy wiedzą jak użyć gaśnicy?		☐	☐
7. Czy czujki są sprawne/mają baterie?	(jeżeli nie masz czujki zaznacz Nie)	☐	☐
8. Czy masz robione przeglądy instalacji:	- kominowej? (jeżeli nie masz komina lub pieca zaznacz TAK)	☐	☐
	- wentylacyjnej?	☐	☐
	- gazowej? (jeżeli nie masz gazu zaznacz TAK)	☐	☐
	- elektrycznej?	☐	☐
9. Czy masz ubezpieczony dom/mieszkanie?		☐	☐
	Suma		



Powszechny Warsztat Ochrony Ludności

Ćwiczenie 2– Jakież masz zapasy w domu?

	TAK	NIE		TAK	NIE
Zapasy wody 	☐	☐	Ciepła odzież 	☐	☐
Zapasy żywności 	☐	☐	Środki czystości i higieny osobistej 	☐	☐
Zapasy leków przyjmowanych na stałe 	☐	☐	Ładowarka i baterie 	☐	☐
Apteczka 	☐	☐	Radio z własnym zasilaniem 	☐	☐
Latarka i świece i zapalniczka/zapałki 	☐	☐	Worki na śmieci i wiadro z pokrywką 	☐	☐
Gotówka 	☐	☐	Narzędzia i sprzęt 	☐	☐
Suma				☐	☐



Powszechny Warsztat Ochrony Ludności

Ćwiczenie 4 – Jak jesteś przygotowana/-y do ewakuacji? – plecak ewakuacyjny

	TAK	NIE
1. Czy masz przygotowany plecak ewakuacyjny?	☐	☐
2. Czy w plecaku masz wodę butelkowaną?	☐	☐
3. Czy posiadasz filtry lub tabletki do uzdatniania wody?	☐	☐
4. Czy masz apteczkę oraz potrzebne leki osobiste?	☐	☐
5. Czy masz środki higieniczne i do dezynfekcji?	☐	☐
6. Czy masz przy sobie dokumenty oraz ich kopie (np. na pendrivie)?	☐	☐
7. Czy posiadasz gotówkę w różnych nominałach?	☐	☐
8. Czy masz latarkę w plecaku?	☐	☐
9. Czy masz radio (na baterie lub korbkę)?	☐	☐
10. Czy posiadasz powerbank oraz kable do ładowania urządzeń?	☐	☐
11. Czy masz zapasowe baterie?	☐	☐
12. Czy posiadasz alternatywny środek łączności (np. krótkofalówki)?	☐	☐
13. Czy masz szczerpek lub multitool?	☐	☐
14. Czy masz zapalniczkę lub zapałki?	☐	☐
15. Czy masz worki na śmieci (kilka sztuk)?	☐	☐
16. Czy masz papierowe mapy okolicy?	☐	☐
17. Czy masz awaryjną żywność (batony energetyczne, bakalie, suszone owoce)?	☐	☐
18. Czy masz ubrania odpowiednie do pory roku?	☐	☐
19. Czy posiadasz folię NRC (koc termiczny)?	☐	☐
20. Czy masz śpiwór lub inny element umożliwiający nocleg poza domem?	☐	☐
Suma		

Powszechny Warsztat Ochrony Ludności

Ćwiczenie 5 – Jak jesteś przygotowana/-y na blackout (długotrwały brak prądu?)

	TAK	NIE
1. Czy masz w domu bezpieczne, alternatywne źródła światła, takie jak latarki z zapasem baterii?	☐	☐
2. Czy posiadasz alternatywne źródło ogrzewania niewymagające prądu (piecyk gazowy, olejowy, kominek) i potrafisz z niego bezpiecznie korzystać?	☐	☐
3. Czy masz radio działające bez prądu (na baterie, korbkę lub krótkofalówkę), aby odbierać komunikaty podczas awarii?	☐	☐
4. Czy masz naładowane powerbanki i potrafisz korzystać z trybu oszczędzania energii w telefonie?	☐	☐
5. Czy wiesz, że podczas blackoutu należy odłączyć urządzenia elektryczne od zasilania, aby uniknąć przepięć po przywróceniu prądu?	☐	☐
6. Czy wiesz, jak utrzymać ciepło bez dostępu do energii?	☐	☐
7. Czy wiesz, jak zadbać o żywność podczas awarii?	☐	☐
Suma		



Powszechny Warsztat Ochrony Ludności

Ćwiczenie 6 – Jak udzielisz pierwszej pomocy?

1. O jaki sprzęt poprosisz aby drugi świadek dostarczył go kiedy stwierdzisz, że poszkodowany nie oddycha?	
2. Jak długo za pomocą 3 zmysłów (widzę – słyszę - czuję) należy prowadzić ocenę oddechu poszkodowanego?	
3. Co zrobisz jeśli osoba jest nieprzytomna a oddycha?	
4. W jakim miejscu należy uciskać klatkę piersiową?	
5. Na jaką głębokość należy uciskać klatkę piersiową?	
6. W jakim tempie należy uciskać klatkę piersiową?	
7. Co zrobisz jeśli jesteś świadkiem krwotoku a nie masz materiałów opatrunkowych?	