

AKADEMIA ODPORNOŚCI

Komponent odporności

PROWADZĄCY Ten blok jest warsztatowy. Zapowiedz, że po każdym obszarze będzie chwila na zapisanie własnego pomysłu. Kartę pracy do tego bloku pobierzesz z mms.klaster.org.pl/materialy. Wydrukuj ją dla każdego uczestnika.



Kryterium zero-jedynkowe.

PROWADZĄCY Przypomnij, jeżeli ktoś dołączył później: bez komponentu wniosek nie wchodzi do oceny merytorycznej.

Każdy mikroprojekt musi zawierać co najmniej jeden element dotyczący odporności społecznej, bezpieczeństwa lokalnego albo reagowania na sytuacje kryzysowe.

PROWADZĄCY Co najmniej jeden. Można łączyć obszary, ale nie warto rozmieniać projektu na pięć obszarów po trochu. Ekspert pyta, czy wybrany obszar odpowiada charakterowi działań.



Obszary są opisane na stronie.

mms.klaster.org.pl/obszary-odpornosci

PROWADZĄCY Każda karta ma przykłady mikroprojektów i konkretne rady z Poradnika wraz z numerami stron. To jest ściągą, z której można pisać wniosek.



OBSZAR 01

Pierwsza pomoc i AED

Mapa najbliższych AED

Defibrylator do remizy

Kurs dla koła gospodyń

[Poradnik, strony 41 do 44 i 21](#)

PROWADZĄCY Dobry obszar na start. Uczul salę, że sam zakup defibrylatora bez szkolenia to słaby wniosek: sprzęt bez ludzi nie ratuje.

Pierwsza pomoc

Reagowanie

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek.
Nie bój się – kiedy pomagasz, nie ponosisz
odpowiedzialności za nieumyślne błędy.

- ☐ Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.
Nie przemieszczaj go, jeśli nie jest to konieczne.
- ☐ Oceń stan poszkodowanego: potrząśnij go
za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”.
- ☐ Jeśli reaguje, **zapytaj**, co się stało.
- ☐ **Zadzwoń** pod numer **112** lub poproś o to kogoś
z otoczenia – wskaż wtedy konkretną osobę.



▲ Pamiętaj! Szpitale w czasie

→ Chcesz wiedzieć więcej?
Zapisz się na kurs

Pierwsza pomoc to obowiązek, nie wybór.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 41

PROWADZĄCY Zwróć uwagę na zdanie o nieumyślnych błędach: to zdejmuje duży lęk. Wiele osób nie pomaga, bo boi się, że zaszkodzi.



Prawo chroni pomagającego.

Jak funkcjonariusza publicznego. Tak mówi ustawa o ratownictwie medycznym.

PROWADZĄCY Kto udziela pierwszej pomocy, korzysta z ochrony przewidzianej dla funkcjonariuszy publicznych. Może też naruszyć cudze dobra majątkowe, na przykład rozciąć ubranie, w zakresie niezbędnym do ratowania życia.

58%

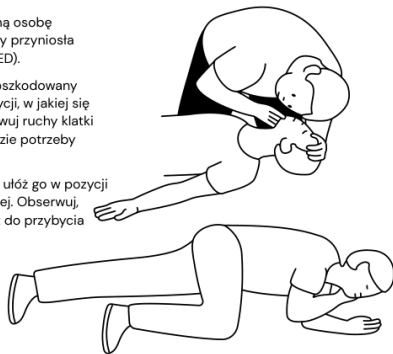
średnio tak często świadkowie zaczynają resuscytację

Europa, rozrzut między krajami od 13 do 83 procent.

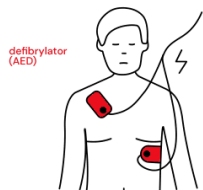
PROWADZĄCY Źródło: Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji 2021, rozdział Epidemiologia. AED używa się średnio w 28 procentach przypadków. Rozrzut pokazuje, ile zależy od ludzi wokół, i to jest argument do diagnozy.

Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym

- 1 Poproś konkretną osobę z otoczenia, żeby przyniosła **defibrylator (AED)**.
- 2 Sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w jakiej się znajduje. Obserwuj ruchy klatki piersiowej. W razie potrzeby rozepnij odzież.
- 3 Jeśli oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej. Obserwuj, czy oddycha, aż do przybycia ratowników.

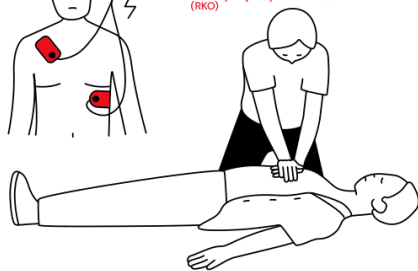


pozycja boczna ustalona



defibrylator (AED)

resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)



Trzy kroki, gdy nie ma kontaktu.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 42

PROWADZĄCY Jeżeli w sali jest ratownik albo druh z OSP, oddaj mu głos na dwie minuty. To dobry początek partnerstwa na potrzeby wniosku.

Jeśli poszkodowany nie oddycha

- 1 Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym i płaskim podłożu.
- 2 Uklęknij obok jego klatki piersiowej.
- 3 Rozepnij lub rozetnij odzież poszkodowanego tak, aby klatka piersiowa była odsłonięta (także u kobiet).
- 4 Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, drugą na jego podbródku. Odchyl jego głowę do tyłu.
- 5 Otwórz na chwilę jego usta i usuń widoczne ciała obce.
- 6 Nachyl się nad poszkodowanym i przez 10 sekund sprawdzaj, czy oddycha:
 - obserwuj klatkę piersiową, czy się unosi i opada,
 - nasłuchuj oddechu przy nosie poszkodowanego,
 - poczekaj na wydech – poczujesz go na policzku.
- 7 Jeśli nie oddycha – ułóż dłoń, jedna na drugiej, na środku klatki piersiowej poszkodowanego. Ręce trzymaj wyprostowane w łokciach.
- 8 Uciśkaj rytmicznie, mocno i gwałtownie:
 - głębokość uciśnięcia: 5–6 cm,
 - częstotliwość: 2 uciśki na sekundę,
 - po każdym uciśku oderwij dłoń od mostka, pozostawiając palce w kontakcie z klatką piersiową.
- 9 Po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe i 2 razy powoli wdmuchnij powietrze do ust poszkodowanego. Jeżeli nie chcesz tego robić, uciśkaj klatkę piersiową bez przerw.
- 10 Kiedy ktoś przyniesie defibrylator (AED), użyj go. Urządzenie podpowie Ci, jak działać.
- 11 Prowadź reanimację do chwili, kiedy:
 - przybędą ratownicy,
 - zauważysz wyraźne oznaki powrotu krążenia, np. oddech, ruch, kaszel,
 - udzielanie pomocy stanie się dla Ciebie niebezpieczne.

Jeśli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

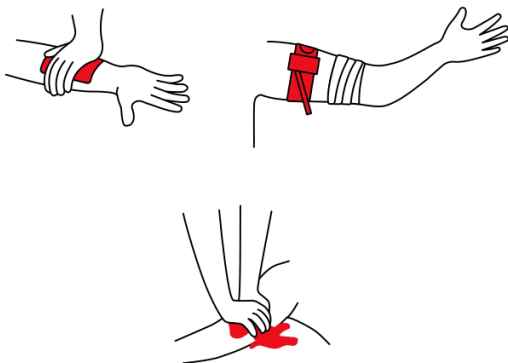
Defibrylatory znajdziesz w miejscach publicznych: urzędach, galeriach handlowych, na dworcach, lotniskach i stacjach metra. Zainstaluj aplikację pokazującą rozmieszczenie AED w okolicy.

Jedenaście kroków resuscytacji.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 43

Jeśli wystąpił obfity krwotok

- 1 Załóż opatrunek uciskowy. Użyj np. bandaża, materiału, chusty.
 - 2 Gdy krwawienie z kończyny nie ustaje, załóż opaskę do tamowania krwotoków powyżej rany na ramieniu lub udzie. Zapisz godzinę założenia opaski.
 - 3 Jeśli nie możesz założyć opaski ani opatrunku, uciskaj bezpośrednio ranę dłonią lub tkaniną aż do zatrzymania krwotoku lub przybycia ratowników.
 - 4 Jeśli poszkodowany jest blady i spocony – unieś mu nogi na około 30 cm.
 - 5 Okryj poszkodowanego. Osoby po urazie wychładzają się szybciej.
 - 6 Monitoruj jego stan do czasu przybycia ratowników.
- ⚠ Obfity krwotok może w ciągu kilku minut doprowadzić do śmierci. Działaj szybko!



Obfity krwotok może zabić w kilka minut.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 44

PROWADZĄCY Dobry punkt zaczepienia do wniosku o apteczki z opaskami uciskowymi. Sama apteczka bez szkolenia to znowu sprzęt bez ludzi.



OBSZAR 02

Blackout i klęski żywiołowe

Plan na brak prądu

Ładowarki w świetlicy

Zapasy wody i latarek

[Poradnik, strony 20 do 33](#)

PROWADZĄCY Najszerzy obszar: mieści powódź, wichury, brak prądu i wody. Tam, gdzie była powódź albo długa przerwa w dostawie prądu, diagnozę łatwo oprzeć na faktach.



- ☐ Jedzenie i picie: minimum 3 litry wody na osobę na dobę, żywność gotowa do spożycia.
- ☐ Apteczka: leki przyjmowane na stałe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, przeciwbiegunkowe, gaza, bandaż, opatrunki na oparzenia, rękawiczki jednorazowe, środki antyseptyczne, opaska do tamowania krwotoków, termometr i nożyczki, maseczki FFP3, folia termiczna.
- ☐ Środki czystości i higieny osobistej: papier toaletowy, chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, środki dezynfekujące, worki na śmieci, wiadro z pokrywą

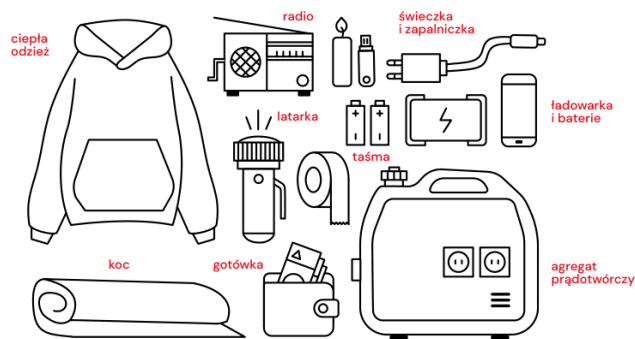
Trzy litry wody na osobę na dobę.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 21

PROWADZĄCY Konkretny, który zapada w pamięć. Przelicz przy sali: rodzina czteroosobowa na trzy dni to trzydzieści sześć litrów. Zapytaj, kto ma tyle w domu.



- ☐ Oświetlenie i łączność: latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon, ładowarka, naładowany powerbank, pasujące kable i baterie, świeczki do użytku domowego, zapalniczka.
- ☐ Koce, śpiwory i ciepła odzież.
- ☐ Gotówka w różnych nominałach.
- ☐ Narzędzia i sprzęt: taśmy, folie, zestawy do uszczelniania.
- ☐ Alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd.



Co musi być w domu.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 22

PROWADZĄCY

Latarki, radio na korbkę, powerbanki, koce, zestaw do uszczelniania. Z tej listy łatwo zrobić zestaw do świetlicy albo materiały na warsztat, pod warunkiem że zakup wynika z działania.

Długotrwały brak prądu (blackout)

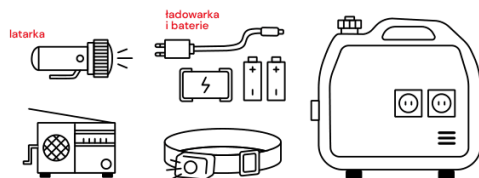
Reagowanie

Brak prądu – spowodowany katastrofą naturalną lub celowym działaniem – może potrwać nawet kilka dni. **Stracisz wówczas dostęp do wody, ogrzewania, internetu i telefonu oraz możliwość płacenia kartą.**

- ☐ Przygotuj alternatywne źródła: światła (latarki z zapasem baterii), ogrzewania (piecyk gazowy lub olejowy, kominek), łączności (radio na baterie, krótkofalówki, CB radio).
- ☐ Rozważ zakup agregatu prądotwórczego.
- ☐ Naładuj powerbanki. Włącz w telefonie tryb oszczędzania energii.
- ☐ Przygotuj zapasy żywności gotowej do spożycia (np. konserwy, suchary, batony) i wody (min. 3 litry dziennie na osobę).
→ s. 20–22 Zapasy domowe na minimum 3 dni
- ☐ Miej przy sobie zapas gotówki w różnych nominałach.

W czasie przerwy w dostawie prądu

- Oszczędzaj ciepło, zbierz domowników w jednym pokoju.
- Ogranicz otwieranie lodówki i zamrażarki – dłużej utrzymają niską temperaturę.
- Odłącz wszystkie urządzenia elektryczne od zasilania.



Blackout: co robić i czym.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 33

PROWADZĄCY Zapytaj, ile w ich gminie trwała najdłuższa przerwa w dostawie prądu. Ta odpowiedź to gotowa diagnoza do wniosku.



Alert RCB przychodzi SMS-em.

Na telefony komórkowe
w zagrożonym obszarze, bez zapisów.

PROWADZĄCY Według Rządowego Centrum Bezpieczeństwa nie trzeba się zapisywać, a najmniejszy obszar alertu to powiat. Kto nie ma komórki, alertu nie dostanie, więc sąsiedzka informacja nadal jest potrzebna.

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy.
Skorzystaj z naszej listy i dopasuj ją do swoich potrzeb.
Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.



Plecak ewakuacyjny ma mieć każdy domownik.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 26

PROWADZĄCY Warsztat pakowania plecaka jest tani, konkretny i dobrze się dokumentuje zdjęciami. Pasuje do szkół i klubów seniora.

Powódź

- ☐ Przygotuj plecak ewakuacyjny.
- ☐ Sprawdź, czy sąsiedzi potrzebują pomocy.
- ☐ Zabezpiecz dom, przygotuj worki z piaskiem. Uszczelnij drzwi i okna.
- ☐ Przenieś wartościowe rzeczy i urządzenia elektryczne na górne piętra budynku.
- ☐ Wyłącz instalację elektryczną i gazową, zabezpiecz włązy i wyloty instalacji kanalizacyjnej.
- ☐ Zaparkuj pojazdy w bezpiecznym miejscu, nie blokuj dróg.
- ☐ Przygotuj zwierzęta do ewakuacji.

Nie ignoruj alertów pogodowych i wezwań do ewakuacji.

Jeśli zostanie ogłoszona ewakuacja, nie zostawaj na zalanym terenie z powodu dobytku. Teren zabezpieczą służby.

Jeżeli ewakuacja nie jest możliwa, wywieś flagę w widocznym miejscu, aby ratownicy wiedzieli, czego potrzebujesz.

- **Biała flaga** – muszę się ewakuować.
- **Czerwona flaga** – potrzebuję pomocy medycznej.
- **Niebieska flaga** – potrzebuję żywności i wody.

Flaga może być zrobiona np. z ubrań.

Siedź informacje o stanach wód na stronach:

→ wody.gov.pl
isok.gov.pl
hydro.imgw.pl

Biała, czerwona, niebieska.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 32

PROWADZĄCY

Trzy flagi w widocznym miejscu: muszę się ewakuować, potrzebuję pomocy medycznej, potrzebuję żywności i wody. Prosty pomysł na mikroprojekt: przygotować i rozdać komplet w miejscowości zagrożonej powodzią.



Dwa sygnały, nic więcej.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 53

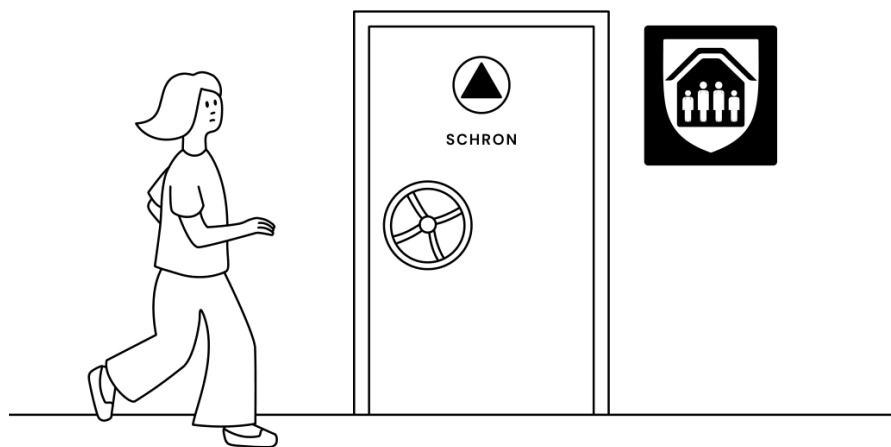
PROWADZĄCY Modulowany przez trzy minuty to ogłoszenie alarmu, jednostajny przez trzy minuty to odwołanie. Zapytaj salę, kto je rozróżnia. To treść na jedno spotkanie w każdej miejscowości.

Schronienia

Reagowanie

Informacje o lokalizacji miejsc schronienia znajdziesz w urzędzie gminy, jednostce Państwowej lub Ochotniczej Straży Pożarnej oraz na stronie gov.pl/kgpsp.

Schronienia są oznaczone specjalnym znakiem graficznym:



Gdzie jest najbliższe schronienie.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 29

PROWADZĄCY Poradnik odsyła do urzędu gminy, jednostki PSP albo OSP i na stronę gov.pl/kgpsp. Zebranie tego i wywieszenie w sołectwie to tani mikroprojekt.



OBSZAR 03

Bezpieczeństwo cyfrowe

Warsztat o oszustwach

Rozpoznawanie fałszywek

Hasła i płatności w telefonie

Poradnik, strony 39 i 40

PROWADZĄCY Obszar dla klubów seniora i bibliotek. Bardzo konkretne rezultaty: ile osób ustawiło weryfikację dwuetapową, ile zna numer 8080 do zgłaszania podejrzanych SMS-ów.

Zagrożenia cyfrowe

Reagowanie

Dezinformacja

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych treści.

- Sprawdzaj informacje, które wydają Ci się wiarygodne, w kilku niezależnych źródłach.
- Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych informacji.
- Nie wierz w doniesienia o upadku państwa i kapitulacji.
- Nie rozpowszechniaj żadnych informacji o lokalizacji i ruchu Wojska Polskiego i wojsk sojuszników. Nie fotografuj, nie nagrywaj, nie przesyłaj i nie publikuj zdjęć wojska, ważnych obiektów, np. mostów, stacji kolejowych, magazynów.

Wszystkie informacje sprawdzaj w pewnych, publicznych źródłach informacji, takich jak Polskie Radio, Telewizja Polska, rządowe strony internetowe i służby państwowe.



39

Sprawdź w kilku źródłach.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 39

PROWADZĄCY Dezinformacja jest w Poradniku obok cyberprzestępczości. Dla seniorów łatwiejszym punktem wejścia są oszustwa, a dopiero potem fałszywe treści.

Cyberprzestępczość

Przestępcy mogą przejąć Twoje dane, podszyć się pod Ciebie w sieci, wziąć w Twoim imieniu pożyczkę lub oszukać Twoich znajomych.

- Dostałeś podejrzaną wiadomość z linkiem lub załącznikiem?
Nie klikaj pochopnie.
- **Sprawdzaj adresy** nadawców i treść wiadomości. Błędy lub brak polskich znaków mogą sygnalizować oszustwo.
- **Chroń dane** logowania i numery na kartach płatniczych.
- **Regularnie aktualizuj** program antywirusowy i aplikacje na komputerze oraz w telefonie.
- Korzystaj tylko z **legalnego oprogramowania**.
- Nie instaluj aplikacji z niesprawdzonych źródeł.
- **Ustaw silne hasła**, np. używając menedżera haseł.
- Korzystaj z **weryfikacji dwuetapowej** (SMS, e-mail).
- **Rób kopie zapasowe** ważnych plików i dokumentów.
- **Zachowaj ostrożność**, kiedy korzystasz z publicznych sieci Wi-Fi.

Próbę wyłudzenia lub oszustwa zgłoś na stronie
incydent.cert.pl lub przez aplikację [mObywatel](https://mObywatel.pl).

Podejrzane SMS-y z linkami prześlij pod numer **8080**.

Numer 8080 i incydent.cert.pl.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 40

PROWADZĄCY

Dwa adresy, które uczestnicy powinni wynieść z każdego warsztatu cyfrowego. Podejrzane SMS przesyła się na 8080, oszustwo zgłasza na incydent.cert.pl albo w mObywatelu.

97%

incydentów w 2025 roku to oszustwa komputerowe

CERT Polska zarejestrował 260 783 incydenty.

PROWADZĄCY Źródło: Raport Roczny 2025 CERT Polska i komunikat NASK. W tym phishing i inne sposoby wyłudzenia danych. Lista Ostrzeżeń zablokowała 140 milionów prób wejścia na fałszywe strony.

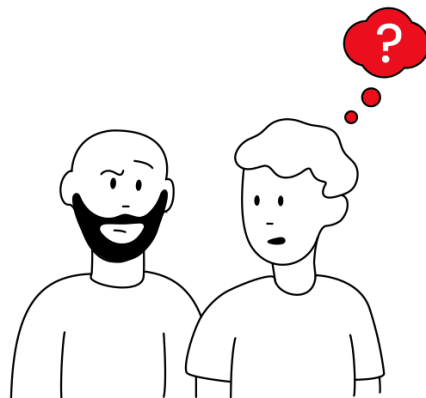
Niepokojące zachowania

W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na:

→ nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek;



→ zmiany w zachowaniu osób z Twojego otoczenia, których nie da się logicznie wyjaśnić, np. nieuzasadnione próby zdobycia danych osobowych, planów budynku i innych informacji wrażliwych;



Łatwy zarobek to sygnał.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 36

PROWADZĄCY

Poradnik każe zwracać uwagę na osoby, które oferują łatwy zarobek, i na tych, którzy fotografują ważne obiekty. Temat trudny, ale ważny w miejscowościach przy torach i dużej infrastrukturze.



OBSZAR 04

Sieci sąsiedzkie

Lista osób samotnych

Telefon sąsiedzki

Skrzynka narzędzi

Poradnik, strony 7, 12, 13 i 46 do 51

PROWADZĄCY Tu łatwo o przerobiony piknik. Pilnuj, żeby został po tym dokument: lista kontaktów, procedura, mapa zasobów. Bez tego to zwykła integracja.

Twoja rola według Poradnika

PORADNIK MSWIA, STRONA 7



Sąsiedzi

Kontakt z osobami,
które mieszkają blisko.



Informacja

Inicjatywy sąsiedzkie,
grupy informacyjne,
listy kontaktowe.



Ćwiczenia

Szkolenia, ćwiczenia,
budżet obywatelski.



Wolontariat

Wolontariat i zachęcanie
do niego sąsiadów.

PROWADZĄCY Rządowy poradnik sam zachęca do tworzenia sieci sąsiedzkich. Każdy punkt tej listy da się przełożyć na działanie w mikroprojekcie.

Kto w Twojej miejscowości nie wyjdzie sam.

Poradnik Bezpieczeństwa
MSWiA, wydanie 2025, strona 12



PROWADZĄCY Osoby starsze, chore, z niepełnosprawnością. Lista takich osób w sołectwie, zrobiona za zgodą i zgodnie z RODO, to rezultat, który zostaje po projekcie.



OBSZAR 05

Współpraca ze służbami

Ćwiczenie z OSP

Piknik ratowniczy

Punkty zbiórki z gminą

Poradnik, strony 3, 5 do 7 i 36 do 38

PROWADZĄCY Naturalny obszar, gdy wnioskodawcą jest OSP albo gdy organizacja ma partnera w gminie.
List intencyjny od jednostki może pomóc w kryterium potencjału, które pyta o partnerów.

Kto za co odpowiada.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 6

Siły Zbrojne stoją na straży suwerenności i niepodległości państwa oraz jego bezpieczeństwa i pokoju. W przypadku napaści na Polskę uruchomią odpowiednie procedury i plany krajowe i sojusznicze, które pozwolą skutecznie zarządzać obroną Państwa, zagwarantują jego przetrwanie i doprowadzą do zwycięstwa.

Straż pożarna, policja, ratownictwo medyczne oraz inne służby i podmioty specjalistyczne ratują życie, zdrowie i mienie, przeprowadzają ewakuację i zapewniają schronienie.



PROWADZĄCY Wójt i starosta planują ewakuację i schronienie, służby ratują. Tuż pod kadrem poradnik opisuje organizacje społeczne, które wspierają państwo albo same organizują pomoc. Organizacja nie przejmuje zadań gminy.

Pożar

INSTRUKCJA GASZENIA POŻARÓW PODRĘCZNYM SPRZĘTEM GAŚNICZYM



Co się pali	Jakiej gaśnicy użyć	Czym gasić
materiały stałe np. drewno, papier, węgiel, tkanina, słoma		Przykryj kocem gaśniczym lub polej wodą
cieczę i materiały topiące się np. nafta, benzyna, alkohol, farba, lakier, rozpuszczalnik		NIE stosuj koca ani wody
gazy np. gaz mieszkowy, metan, propan, wodór, acetylen		NIE stosuj koca ani wody Odetnij dopływ gazu, zakręcając zawór
 tłuszcz i oleje np. olej na patelni		NIE polewaj wodą! Przykryj szczelnie garnek lub patelnię pokrywką, kocem lub mokrą ściereczką

Czym gasić, a czego nie gasić wodą.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 30

PROWADZĄCY Tabela z Poradnika. Na stronie konkursu strony o pożarze są przy tym obszarze, więc instruktaż z OSP dobrze tu pasuje. Tabela nadaje się na plakat do remizy albo świetlicy, a druk materiałów jest kosztem kwalifikowalnym.

Dwie drogi do systemu ochrony ludności

USTAWA O OCHRONIE LUDNOŚCI, ART. 19 I 20



Porozumienie

Porozumienie o wykonywaniu zadań ochrony ludności, zawiera je wojewoda.



Decyzja

Decyzja o uznaniu organizacji za podmiot ochrony ludności.

PROWADZĄCY Od 1 stycznia 2025 organizacja pozarządowa może formalnie wejść do systemu ochrony ludności. OSP i jednostki pomocy społecznej są w nim z mocy ustawy, więc to naturalni partnerzy mikroprojektu. Szczegóły są w webinarium o współpracy ze służbami.

Bezpieczeństwo w tłumie

- Jeśli idziesz na mecz lub koncert albo uczestniczysz w innym masowym zgromadzeniu, sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne.
- W razie wybuchu paniki poruszaj się z tłumem i unikaj gwałtownych zmian kierunku. Jeśli jesteś w środku grupy, postaraj się przesunąć na zewnątrz.
- Unikaj ciasnych przejść, szklanych powierzchni, ścian i ogrodzeń.
- Nie próbuj podnosić przedmiotów z ziemi, np. telefonu, który Ci wypadł.
- Jeżeli upadniesz, spróbuj jak najszybciej wstać – chwytaj się stabilnych elementów lub osób w pobliżu. Jeśli nie możesz wstać, skul się i osłoń głowę.

Jeżeli zaginie Twój bliski, skontaktuj się z ochroną na miejscu lub policją. Przygotuj dokładny opis osoby zaginionej.



28

Na imprezie sprawdź wyjścia.

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 28

PROWADZĄCY Dla organizacji, które robią duże wydarzenia. Procedura na własną imprezę to komponent odporności, jeżeli powstanie i zostanie przećwiczona.

**...ocenie podlega jakość
komponentu, to jest
jego powiązanie ze
zdiagnozowaną potrzebą
lokalną oraz trwałość efektu.**

PROWADZĄCY Dwa słowa klucze: diagnoza i trwałość. Diagnoza to nie przecucie, tylko coś, co da się pokazać: dane z gminy, rozmowy, ankieta, zdarzenie z zeszłego roku.

Kryterium 1: o co zapyta ekspert

KARTA OCENY MERYTORYCZNEJ, ZAŁĄCZNIK NR 3

- Czy komponent odporności jest powiązany z opisaną potrzebą, a nie dopisany formalnie?
- Czy wybrany obszar Poradnika bezpieczeństwa MSWiA odpowiada charakterowi działań?
- Czy uczestnicy realnie ćwiczą umiejętność, a nie tylko o niej słuchają?

PROWADZĄCY Trzy pytania z karty oceny, które dotyczą samego komponentu. Przeczytaj je przed ćwiczeniem, bo uczestnicy za chwilę zadadzą je sobie nawzajem.

Sprawdź swój pomysł

ĆWICZENIE

- 1 Który obszar?
- 2 Skąd wiesz, że to luka?
- 3 Co ludzie będą potrafili?
- 4 Co zostaje po projekcie?
- 5 Kto z partnerów wchodzi?

PROWADZĄCY Daj piętnaście minut na kartki, potem rundka po sali. Nie poprawiaj pomysłów, tylko zadawaj te pięć pytań. Zwróć uwagę na drugie i czwarte: o źródło wiedzy i o trwałość karta oceny pyta wprost.

Nabór trwa do 6 października

WNIOSEK mms.klaster.org.pl/wniosek
NABÓR DO 6 października 2026, godz. 23:59
INFOLINIA 539 644 192, pon–pt 10:00 do 16:00
MAIL mms@klaster.org.pl



PROWADZĄCY Zbierz kartki z ćwiczenia, przydadzą się przy mentoringu.