

ŻANETA KRZYWNICKA
BOGDZIEWICZ

PORADNIK AWARYJNY



**Jak w dzisiejszych czasach być
zabezpieczonym na awaryjne
sytuacje? Jak przygotować dzieci?
Jak zachować spokój i nie
zwariować?**

SPIIS TREŚCI

WSTĘP

ROZDZIAŁ 1 - CZY MASZ PLAN?

ROZDZIAŁ 2 - SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

ROZDZIAŁ 3 - PLECAK AWARYJNY/
EWAKUACYJNY - PRAKTYCZNA CHECKLISTA
DLA DOROSŁYCH I DZIECI

BONUS CHECKLISTA DLA ZWIERZĄT

ROZDZIAŁ 4 - PRZYGOTUJ DOM NA SYTUACJE
AWARYJNE

BONUS - JEDZENIE W KRYZYSIE

ROZDZIAŁ 5 - PRZYGOTUJ SWÓJ SAMOCHÓD

ROZDZIAŁ 6 - JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI
O KRYZYSIE

ROZDZIAŁ 7 - CZAS NA PRAKTYKĘ Z DZIEĆMI
KROK PO KROKU

ROZDZIAŁ 8 - SIEĆ WSPARCIA - TWOJA SIŁA
W KRYZYSIE

ROZDZIAŁ 9 - PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI

ROZDZIAŁ 10 - SPOKÓJ NA CO DZIEŃ. SPOKÓJ
W KRYZYSIE

PODSUMOWANIE

WAŻNE LINKI

WSTĘP

NIE ZAWSZE MAMY WPŁYW NA WYDARZENIA, ALE ZAWSZE MAMY WPŁYW NA TO, JAK NA NIE REAGUJEMY.

Ten poradnik powstał z myślą o rodzinach takich jak moja. Jestem mamą dwójki dzieci, mam za sobą doświadczenie pandemii i wiem, jak to jest, gdy świat nagle staje na głowie. Nie przeżyłam powodzi czy wojny, ale słyszałam opowieści ludzi, którzy stracili w kilka minut dom i dorobek życia.

Nie piszę tego, żeby straszyć. Piszę, żeby dać Ci narzędzia. Bo kryzysy się zdarzają – czasem są mniejsze (brak prądu, awaria wody), a czasem większe (powódź, pożar, konflikty). Rzadko mamy na nie wpływ, ale zawsze możemy się przygotować.

Ten poradnik to nie „survival w lesie”, tylko praktyczny plan dla zwykłej rodziny. Dowiesz się z niego:

- jak przygotować dom,
- co spakować do plecaka awaryjnego,
- jakie zapasy mieć pod ręką,
- jak rozmawiać z dziećmi o trudnych rzeczach,
- jak działać krok po kroku, żeby w kryzysie nie panikować.

Lepiej być przygotowanym i tego nie potrzebować, niż potrzebować i nie mieć.

WSTĘP

Czym różni się realne przygotowanie od paniki?

Warto to sobie jasno powiedzieć. Przygotowanie to nie to samo co strach czy panika.

- Przygotowanie to spokojne działanie z wyprzedzeniem. To lista, plecak, zapasy, sprawdzone numery telefonu. To plan, który daje poczucie kontroli, nawet gdy sytuacja wymyka się spod kontroli.
- Panika to chaotyczne decyzje w ostatniej chwili. To bieganie po sklepach, kiedy półki już są puste. To brak pomysłu, co zrobić i gdzie iść.

Kiedy jesteś przygotowana, nie musisz się bać. Masz wszystko pod ręką i wiesz, jakie kroki podjąć.

Możesz sobie teraz zadać pytanie, a co takiego może nas spotkać? Cóż. Nie ma sensu udawać, że nic się nie wydarzy.

Kryzysy zdarzają się wszędzie.

- W Polsce najczęstsze są: wichury, powodzie, podtopienia, przerwy w dostawach prądu, pożary, silne mrozy i upały. Do tego dochodzą awarie lokalne – brak wody, awaria ogrzewania czy skażenie powietrza, albo lokalne lub krajowe konflikty.
- Na świecie widać, że dochodzą też większe kryzysy: pandemie, konflikty zbrojne, długotrwałe blackouty, susze czy migracje spowodowane klimatem.

Nie musimy żyć w lęku. Ale warto zaakceptować, że takie rzeczy mogą się wydarzyć, i przygotować się na te, które są najbardziej prawdopodobne w naszej okolicy.

ROZDZIAŁ 1 – CZY MASZ PLAN?

PRZYGOTOWANIE TO NIE STRACH, TO TROSKA O SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH.

W kryzysie najgorszy jest chaos. Niepewność, brak decyzji i panika sprawiają, że nawet proste rzeczy stają się trudne. Dlatego pytanie, od którego warto zacząć, brzmi:

Czy masz plan?

Plan nie musi być skomplikowany. To nie segregator z setką stron ani „scenariusz na wojnę”. To kilka prostych kroków i zasad, które znasz Ty i Twoja rodzina. Kiedy masz plan, nie musisz panikować.

Priorytety w każdym kryzysie

Niezależnie od tego, co się wydarzy, wszystko sprowadza się do kilku podstawowych rzeczy:

1. Bezpieczeństwo – wiedzieć, jak się zachować i gdzie się spotkać, jeśli coś się stanie.
2. Woda – zapas butelkowanej wody lub sposób, żeby wodę oczyścić.
3. Jedzenie – produkty, które nie wymagają lodówki i które naprawdę zjecie.
4. Schronienie i ciepło – nasz dom, dom rodziny albo inne bezpieczne miejsce.
5. Informacje – plan kontaktu, kartka z numerami, radio na baterie.

Te pięć punktów to baza każdego planu rodzinnego. Tylko jak go stworzyć?

ROZDZIAŁ 1 – CZY MASZ PLAN?

Jak stworzyć swój rodzinny plan awaryjny?

Plan rodzinny to nie dokument schowany do szuflady. To coś, co każdy w domu powinien znać i rozumieć. Jeśli tylko jedna osoba w rodzinie „wszystko wie”, to tak naprawdę planu nie ma.

1. Porozmawiajcie spokojnie

Usiądź z rodziną przy stole i powiedz wprost: *„Nie chodzi o straszenie, tylko o spokój. Chcę, żebyśmy wiedzieli, co zrobić, gdy wydarzy się coś niespodziewanego.”*

To ważne, żeby dzieci od początku wiedziały, że plan to nie „czarny scenariusz”, ale narzędzie, które daje bezpieczeństwo.

2. Używaj prostego języka

Dzieci nie potrzebują znać wszystkich możliwych katastrof. Wystarczy kilka przykładów, które rozumieją:

- Co zrobić w razie pożaru.
- Co robić, jeśli zgaśnie światło na całą noc.
- Jak się zachować, jeśli zgubią się w mieście lub centrum handlowym.
- Zasady muszą być krótkie i jasne. Im prościej, tym lepiej.

ROZDZIAŁ 1 – CZY MASZ PLAN?

3. Twórzcie plan razem

Nie narzucaj wszystkiego sama. Zapytaj dzieci: „*Co byś zrobił, gdyby...?*” albo „*Jak myślisz, gdzie najlepiej się spotkać, gdybyśmy się rozdzielili?*”

Kiedy zasady są wypracowane wspólnie, dzieci lepiej je zapamiętują i mają poczucie, że to ich plan, a nie tylko „*nakaz mamy*”.

4. Zróbcie próbę

Plan bez ćwiczenia to tylko teoria. Spróbujcie prostych scenariuszy:

- Wyłączcie prąd w domu na godzinę i sprawdźcie, co działa, a co nie.
- Przetestujcie, ile czasu potrzebujecie, żeby spakować się i wyjść z domu.
- Zróbcie symulację telefonu alarmowego – niech dzieci spróbują zadzwonić pod 112 i powiedzieć adres.

Takie próby mogą być formą zabawy, a jednocześnie uczą nawyków, które w stresie działają automatycznie.

5. Wracajcie do planu regularnie

Plan to nie coś, co robi się raz i zapomina. Raz na kilka miesięcy sprawdźcie razem:

- czy zapasy wody i jedzenia się nie przeterminowały,
- czy plecak awaryjny jest kompletny,
- czy dzieci pamiętają ustalone zasady.

Można to połączyć z porządkami domowymi albo początkiem wakacji/roku szkolnego.

ROZDZIAŁ 1 – CZY MASZ PLAN?

Dlaczego to działa?

Dzięki temu plan nie jest ciężarem ani „czarną wizją mamy”, tylko prostym zestawem wskazówek.

- Dzieci czują się bezpieczniej, bo wiedzą, że rodzice mają rozwiązania.
- Rodzice czują się spokojniej, bo nie muszą w stresie wymyślać wszystkiego od zera.
- Rodzina działa jak zespół, a nie jak grupa osób zaskoczonych sytuacją.

Plan rodzinny to tak naprawdę inwestycja w spokój.



ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

Nie da się przewidzieć wszystkiego, ale można przygotować się na najbardziej prawdopodobne sytuacje. Każdy scenariusz jest inny, ale zasada jest ta sama: najpierw bezpieczeństwo, potem woda, jedzenie, ciepło i informacje.

1. Blackout – dłuższy brak prądu

W praktyce:

To nie tylko brak światła. Nie działa lodówka, ogrzewanie, internet, terminale płatnicze w sklepach. Brak prądu przez kilka godzin to niewygoda, przez kilka dni – realny problem.

Co robimy:

- Mamy latarki i świeczki pod ręką.
- Radio na baterie lub na korbkę, żeby wiedzieć, co się dzieje.
- Zapas wody w butelkach i jedzenia, które nie wymaga gotowania.
- Ładowarki powerbanki naładowane wcześniej.
- Lodówkę i zamrażarkę otwieramy jak najrzadziej.

Co wiedzą dzieci:

- Gdzie leży latarka.
- Że świeczki zawsze zapala dorośli.
- Że brak internetu to nie katastrofa – mamy gry planszowe i książki.

ROZDZIAŁ 3 – PLECAK AWARYJNY/EWAKUACYJNY

2. Powódź i podtopienia

W praktyce:

Powódź przychodzi szybko i potrafi zalać cały dom. Czasem to tylko piwnica, a czasem trzeba uciekać w kilka godzin.

Co robimy:

- Dokumenty i najważniejsze rzeczy mamy przygotowane w plecak awaryjny i zabieramy ze sobą.
- Wyłączamy prąd i gaz, jeśli mamy czas.
- Zabieramy wodę i jedzenie na minimum dwa dni.
- Ustalamy drogę ewakuacji – np. do rodziny, która mieszka wyżej.
- Słuchamy komunikatów i nie wracamy do domu bez pozwolenia służb.

Co wiedzą dzieci:

- Że nie wolno chodzić po wodzie ani bawić się w zalanych miejscach.
- Gdzie się spotykamy, jeśli się rozdzielimy.
- Co zabierają ze sobą (np. mały plecak z ubraniami i ulubioną maskotką).

ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

3. Pożar

W praktyce:

Pożar to jedna z najgroźniejszych sytuacji – nie ma czasu na długie zastanawianie się. Liczy się sekunda.

Co robimy:

- Ustalamy wcześniej drogę ucieczki.
- Każdy wie, że nie wracamy po rzeczy.
- Jeśli w mieszkaniu jest dym – poruszamy się nisko przy podłodze.
- Dzwonimy na 112 dopiero, gdy jesteśmy bezpieczni na zewnątrz.

Co wiedzą dzieci:

- Że nigdy nie chowamy się pod łóżkiem ani w szafie.
- Hasło: „Najpierw życie, potem wszystko inne.”
- Gdzie jest miejsce spotkania na zewnątrz (np. przed blokiem, u sąsiada).

ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

4. Burze, wichury, ekstremalne mrozy i upały

W praktyce:

To zdarza się co roku. Złamane drzewa, zerwane dachy, przerwy w dostawach prądu i wody.

Co robimy:

- Na burzę: zamykamy okna, wyłączamy sprzęty z gniazdka.
- Na wichurę: nie wychodzimy z domu, unikamy drzew i balkonów.
- Na mróz: mamy dodatkowe koce, śpiwory, źródło ciepła niezależne od prądu.
- Na upały: zapasy wody, zaciemnione okna, lekkie ubrania.

Co wiedzą dzieci:

- Żeby nie wychodzić na dwór podczas burzy.
- Jak się ubrać odpowiednio do pogody.
- Że zawsze mamy wodę w plecaku, kiedy wychodzimy w upał.

ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

5. Pandemia i epidemie

W praktyce:

To nie film, to nasza codzienność z ostatnich lat. Izolacja, brak dostępu do szkoły, zamknięte sklepy.

Co robimy:

- Mamy zapas jedzenia, wody i leków na kilka tygodni.
- Dbamy o higienę i podstawowe środki ochrony.
- Mamy kontakt z rodziną i sąsiadami, nawet jeśli tylko telefoniczny.
- Organizujemy czas dzieciom w domu.

Co wiedzą dzieci:

- Dlaczego myjemy ręce częściej niż zwykle.
- Że mogą się uczyć i bawić w domu, ale to tymczasowe.

ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

6. Konflikt zbrojny / wojna

W praktyce:

To scenariusz, o którym nikt nie chce myśleć, ale warto mieć podstawy. Wojna w Ukrainie pokazała, jak nagle życie może się zmienić.

Co robimy:

- Mamy spakowany plecak awaryjny.
- Znamy miejsce, do którego możemy się ewakuować.
- Dokumenty, gotówka, ładowarki i woda zawsze pod ręką.
- Ustalamy sygnały i kontakt z rodziną.

Co wiedzą dzieci:

- Że to nie ich вина i że rodzice mają plan.
- Gdzie jest miejsce spotkania, jeśli się zgubimy.
- Co mogą wziąć ze sobą (np. mały plecak, maskotka, zeszyt).

ROZDZIAŁ 2 – SCENARIUSZE ZAGROŻEŃ

7. Inne lokalne awarie

W praktyce:

Brak wody w kranie, zatrucie powietrza, awaria ogrzewania zimą – mniejsze, ale uciążliwe kryzysy.

Co robimy:

- Mamy zapas butelkowanej wody.
- Filtr do wody lub tabletki odkażające.
- Maseczki ochronne w razie złej jakości powietrza.
- Alternatywne źródło ogrzewania – np. koce, śpiwory, piecyk turystyczny.

Co wiedzą dzieci:

- Że nie pijemy wody z kranu, jeśli mama mówi, że jest skażona.
- Gdzie są koce i śpiwory.
- Że w takich sytuacjach zostajemy blisko rodziców.

Nie przygotowujemy się na wszystko. Ale możemy przygotować się na najbardziej prawdopodobne sytuacje, które mogą spotkać naszą rodzinę w miejscu, w którym mieszkamy. Nie chodzi o to, żeby przewidzieć każdy szczegół. Chodzi o to, żeby w stresie nie działać na ślepo.

Rodzinny plan i kilka prostych zasad sprawiają, że chaos zamienia się w działanie krok po kroku.

ROZDZIAŁ 3 – PLECAK AWARYJNY/EWAKUACYJNY

Plecak awaryjny to gotowe rozwiązanie na moment, gdy trzeba szybko opuścić dom albo przetrwać kilka dni w trudnych warunkach.

Przygotowując go nie nastawiaj się na survival w lesie ani scenariusze rodem z filmów. Chodzi o praktyczne zabezpieczenie: dokumenty, woda, jedzenie, ubrania, podstawowe rzeczy do życia.

Dla mnie jako mamy to pewność, że gdy coś się wydarzy, nie będę w stresie biegać po domu i zastanawiać się, co zabrać. Plecak stoi w widocznym miejscu i wiem, że w minutę możemy wyjść.

Dlaczego warto go mieć

- **Czas** – w kryzysie liczy się każda minuta. Spakowany plecak oszczędza nerwy i pozwala działać od razu.
- **Spokój** – świadomość, że mam najważniejsze rzeczy przy sobie, zmniejsza stres.
- **Bezpieczeństwo dzieci** – one nie muszą pamiętać, co zabrać. Plecak jest gotowy i prosty w obsłudze.
- **Uniwersalność** – przyda się nie tylko w ekstremalnych sytuacjach. Nawet przy nagłej hospitalizacji albo ewakuacji z powodu pożaru w bloku.

ROZDZIAŁ 3 – PLECAK AWARYJNY/EWAKUACYJNY

Ile czasu ma zabezpieczyć plecak?

Plecak awaryjny powinien być spakowany tak, żeby zapewnić bezpieczeństwo i podstawowe potrzeby przez pierwsze 72 godziny. To czas, w którym najczęściej sytuacja się stabilizuje – przychodzi pomoc, pojawia się możliwość ewakuacji lub wrócenia do domu.

Nie chodzi o to, żeby mieć przy sobie zapasy na pół roku. Plecak to zestaw startowy, który pozwoli przetrwać trzy doby w każdej sytuacji: brak prądu, ewakuacja, nagły wyjazd.

Plecak główny i plecaki dzieci

Najlepiej, żeby w rodzinie był jeden główny plecak – uzupełniony o najważniejsze rzeczy, które biorą na siebie dorośli. To tam powinny znaleźć się dokumenty, zapasy wody i jedzenia, apteczka czy sprzęt do komunikacji.

Oprócz tego każde dziecko może mieć swój mały plecaczek.

- Dzięki temu czuje, że ma coś swojego i nie jest tylko biernym uczestnikiem sytuacji.
- Dziecięcy plecak powinien być lekki, prosty i zawierać tylko kilka rzeczy – wodę, przekąskę, ciepłą bluzę, kartkę z numerem telefonu do rodziców i ulubioną maskotkę.
- To nie tylko praktyczne rozwiązanie, ale też element psychologiczny – dziecko ma przy sobie coś znajomego, co daje poczucie bezpieczeństwa.

CHECKLISTA, – CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA GŁÓWNEGO?

- ☐ Dokumenty – dowody osobiste, paszporty, książeczki zdrowia dzieci, kopie aktów urodzenia, polisy ubezpieczeniowe, zapasowe kopie danych z laptopa na SD.
- ☐ Gotówka – w małych nominałach, bo karty mogą nie działać oraz monety.
- ☐ Telefon + powerbank – najlepiej naładowany.
- ☐ Radio na baterie/korbkę – dostęp do informacji.
- ☐ Latarka + baterie, kabel USB, ładowarka, zapas baterii.
- ☐ Apteczka – podstawowe leki, bandaże, środki odkażające, coś przeciwbólowego, leki przyjmowane na stałe.
- ☐ Woda – minimum 1–2 litry na osobę + tabletki lub filtr do uzdatniania wody, słomki filtrujące
- ☐ Jedzenie – batony energetyczne, konserwy, suchary, orzechy – lekkie, kaloryczne i z długim terminem przydatności.
- ☐ Ubrania na zmianę – bielizna, skarpetki, ciepła bluza, lekka kurtka przeciwdeszczowa.
- ☐ Folia NRC – tzw. koc termiczny, śpiwór, mata do spania.
- ☐ Środki higieniczne – mokre chusteczki, papier toaletowy, podstawowe przybory toaletowe, ręczniki
- ☐ Proste narzędzia – multitool lub scyzoryk, taśma klejąca, zapalniczka/zapałki.
- ☐ Mapa + zapisane adresy i numery – gdyby telefon padł.
- ☐ Małe drobiazgi dla dzieci – coś, co poprawi im humor (np. książeczka, karty, maskotka).

CHECKLISTA, – CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA GŁÓWNEGO I DLA DZIECI?

- ☐ Ogrzewacze do rąk i do stóp.
- ☐ Przybornik krawiecki.
- ☐ Kamizelki odblaskowe.
- ☐ Worek wodoodporny.
- ☐ Worki na śmieci, woreczki strunowe, taśma.
- ☐ Termos
- ☐ Mapa Polski i Europy w wersji papierowej
- ☐ Notes z telefonami do rodziny i przyjaciół.

Plecaki dla dzieci

Dzieci nie muszą nosić połowy domu na plecach. Ich plecaki powinny być lżejsze i dostosowane do wieku.

Co warto, żeby dziecko miało w plecaku:

- ☐ Butelkę wody.
- ☐ Coś do jedzenia, co lubi i zna (np. batonik, krakersy, suszone owoce).
- ☐ Ciepłą bluzę i czapkę.
- ☐ Małą latarkę (prosta, na guzik).
- ☐ Kartkę z danymi: imię, nazwisko, numer do rodziców, adres.
- ☐ Maskotkę, książkę lub drobną zabawkę.
- ☐ Wilgotne chusteczki i miniopakowanie chusteczek higienicznych.
- ☐ Kopię dokumentu (np. legitymację szkolną).

CHECKLISTA – CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA DLA DZIECI?

Jak przygotować mniejsze plecaki dla dzieci? ZASADY

- Dopasuj ciężar – plecak dziecka nie może być za ciężki. Powinien ważyć maksymalnie 10–15% wagi dziecka.
- Zaangażuj dzieci w pakowanie – niech same wybiorą maskotkę czy książkę. Dzięki temu będą czuły, że to ich plecak, a nie kolejny nakaz mamy.
- Prosty układ – najważniejsze rzeczy łatwo dostępne, kieszenie opisane (np. kartka „tu woda”).
- Przćwiczcie razem – pokaż dzieciom, jak korzystać z latarki, gdzie jest numer telefonu, jak sięgnąć po wodę.

Zapamiętaj proszę!

Plecak awaryjny to nie jest fanaberia ani „czarnowidztwo”. To praktyczne rozwiązanie, które daje spokój całej rodzinie.

- Jeden główny plecak dla dorosłych z pełnym wyposażeniem.
- Lżejsze, proste plecaki dla dzieci – dopasowane do ich możliwości.
- Regularne sprawdzanie zawartości, żeby nic się nie przeterminowało i żeby dzieci pamiętały, co jest gdzie.

Dzięki temu, gdy nadejdzie moment kryzysu, nie będziemy się zastanawiać, co zabrać. Po prostu weźmiemy plecak i wyjdziemy.

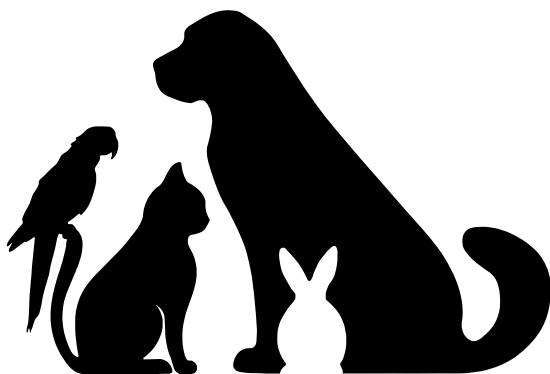
BONUS- CO DLA ZWIERZAKA?

CHECKLISTA DLA PUPILA

Wiele rodzin ma psa, kota albo inne zwierzęta. W sytuacji kryzysowej one też potrzebują opieki. Zwierzak nie spakuje się sam, więc to my musimy pomyśleć o jego bezpieczeństwie.

Co warto mieć przygotowane dla zwierzęcia:

- Karma – zapas suchej lub mokrej karmy na 2–3 dni, najlepiej w zamkniętych, lekkich opakowaniach.
- Woda – osobna butelka tylko dla pupila + miseczka składana (są lekkie, silikonowe).
- Smycz i szelki – nawet jeśli pies normalnie biega luzem, w kryzysie musi być pod kontrolą.
- Transporter lub klatka – dla kota czy małego psa, ułatwia ewakuację i daje poczucie bezpieczeństwa.
- Kocyk lub ulubiona zabawka – coś znajomego, co obniża stres.
- Worki na odchody – mała rzecz, ale bardzo praktyczna.
- Leki – jeśli zwierzę regularnie przyjmuje jakieś lekarstwa.



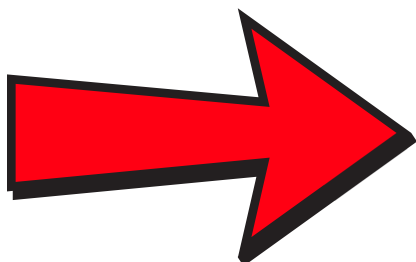
ROZDZIAŁ 4 - PRZYGOTUJ DOM NA SYTUACJE AWARYJNE

Nie zawsze trzeba uciekać. Często bezpieczniej jest zostać w domu i przeczekać kryzys. Ale żeby dom naprawdę był bezpiecznym miejscem, musi być odpowiednio przygotowany.

Każdy dom wygląda inaczej. Inaczej przygotowuje się ktoś, kto ma własny dom z piwnicą, kominkiem i ogrodem, a inaczej osoba w bloku na czwartym piętrze.

- W domu jednorodzinnym łatwiej o większe zapasy, alternatywne ogrzewanie czy własną studnię. Jest też więcej miejsca na schowanie sprzętu i długoterminowego jedzenia.
- W bloku mamy mniej przestrzeni i jesteśmy zależni od wspólnych instalacji – ogrzewania, windy, wody. Ale to nie znaczy, że nie da się przygotować. Nawet w małym mieszkaniu da się schować podstawowe zapasy: butelki z wodą w szafie, puszki z jedzeniem w łóżku z pojemnikiem, powerbank w szufladzie nocnej.

Podstawy są takie same wszędzie: woda, jedzenie, ciepło, bezpieczeństwo i informacje. To, gdzie je przechowamy i jak zorganizujemy, zależy od tego, jak mieszkamy.



ROZDZIAŁ 4 – PRZYGOTUJ DOM NA SYTUACJE AWARYJNE

Zapasy wody – ile i jak przechowywać

Bez wody człowiek nie przeżyje dłużej niż 3 dni. Dlatego to pierwszy i najważniejszy zapas.

- Minimalnie przyjmuje się 2 litry wody na osobę na dobę (do picia i przygotowania jedzenia).
- Dla rodziny 2+2 daje to ok. 50 litrów na tydzień.
- Najlepiej mieć wodę w butelkach, przechowywaną w ciemnym i chłodnym miejscu.
- Warto mieć też kanistry albo pojemniki do nalania wody, jeśli pojawi się ostrzeżenie o przerwie w dostawach.
- Dobrym zabezpieczeniem jest prosty filtr do wody albo tabletki odkażające.

Zapasy jedzenia – na ile dni i co się sprawdza

Nie chodzi o gromadzenie spiżarni jak w filmach. Chodzi o rozsądne zapasy na kilka–kilkanaście dni.

- Minimum to tydzień jedzenia, a optymalnie 2–3 tygodnie.
- Najlepiej sprawdzają się produkty o długim terminie ważności, które i tak jecie na co dzień:
 - ryż, makaron, kasza,
 - konserwy mięsne i rybne,
 - warzywa w puszcze,
 - suchary, wafle ryżowe, płatki,
 - mleko w proszku,

ROZDZIAŁ 4 – PRZYGOTUJ DOM NA SYTUACJE AWARYJNE

- suszone owoce, orzechy, miód,
- kawa, herbata, kakao, czekolada (proste rzeczy, które poprawiają humor w kryzysie).
- Zasada rotacji: kupuj, co jesz – jedz, co kupujesz. Dzięki temu zapasy się nie zmarnują.

Energia i ogrzewanie – alternatywne źródła

Brak prądu i ciepła to realny problem, zwłaszcza zimą.

- Światło: latarki, świeczki, lampki na baterie.
- Ładowanie: powerbanki, ładowarki solarne, zapas baterii.
- Ciepło: koce, śpiwory, termofory, grube skarpety.
- Jeśli masz możliwość: mały piecyk turystyczny (np. na kartusze gazowe) albo kuchenkę campingową – przydaje się do zagotowania wody i przygotowania posiłku.

Bezpieczeństwo domu

Kryzys to czas, gdy dbamy o bezpieczeństwo podwójnie – nie tylko przed żywiołem, ale też przed zwykłymi zagrożeniami w domu.

- Gaśnice – najlepiej mieć dwie: jedną w kuchni, drugą przy wyjściu.
- Czujniki dymu i czadu – niedrogie, a mogą uratować życie.
- Drzwi i okna – sprawdź, czy zamki działają i czy można je bezpiecznie zamknąć.
- Apteczka – dobrze uzupełniona, łatwo dostępna.

ROZDZIAŁ 4 – PRZYGOTUJ DOM NA SYTUACJE AWARYJNE

Informacje

W kryzysie plotki rozchodzą się szybciej niż fakty. Dlatego lepiej polegać na sprawdzonych źródłach.

- Radio na baterie lub korbkę – kiedy telefon i internet nie działają, radio zostaje.
- Ładowarki i powerbanki – zawsze naładowane.
- Mapy offline – papierowa mapa miasta i okolicy. Dzieci mogą zaznaczyć na niej nasz dom i miejsce spotkania.
- Lista numerów telefonów i adresów – na kartce, w notesie, nie tylko w pamięci telefonu.

Agregat prądotwórczy

Agregat to dobre rozwiązanie, jeśli mieszkasz w domu i masz gdzie go bezpiecznie przechowywać oraz używać.

- Daje prąd wtedy, kiedy sieć nie działa – można podłączyć lodówkę, ładowarki, oświetlenie.
- Wymaga paliwa (benzyny lub diesla), więc trzeba mieć zapas i pamiętać o jego rotacji.
- Nie wolno używać go w pomieszczeniach zamkniętych – grozi to zaczadzeniem. Zawsze powinien stać na zewnątrz, w przewiewnym miejscu.
- To spory wydatek i dodatkowy obowiązek, ale jeśli mieszkasz poza miastem albo masz w domu osoby zależne od prądu (np. sprzęt medyczny), może być to bardzo praktyczne rozwiązanie.

BONUS – JEDZENIE W KRYZYSIE

W sytuacji awaryjnej łatwo skupić się tylko na tym, żeby „cokolwiek było do jedzenia”. Ale to błąd. W kryzysie organizm potrzebuje energii i odżywienia, żeby lepiej radzić sobie ze stresem, wysiłkiem i chłodem.

Dlatego ważne jest, by w zapasach mieć nie tylko „zapychacze” (makaron, ryż, konserwy), ale też produkty, które dostarczą zdrowych tłuszczów i białka – podstawy prawidłowego odżywienia.

Co warto mieć w zapasach:

- Oliwa z oliwek – zdrowe tłuszcze, kaloryczna i długo się przechowuje.
- Białko w proszku – szybkie źródło wartościowego białka, można dodać do wody czy owsianki.
- Mleko w proszku – np. mleko A2 Narum w proszku, dobre dla dorosłych i dzieci, nadaje się do picia i gotowania.
- Ryby w puszcze – tuńczyk, makrela, sardynki – pełne białka i zdrowych tłuszczów.
- Orzechy i pestki – kaloryczne, odżywcze, łatwe w przechowywaniu.
- Masło orzechowe – długi termin przydatności, dużo energii i tłuszczów.
- Strączki w puszcze (fasola, ciecierzycza, soczewica) – od razu gotowe do jedzenia.

Oprócz tego oczywiście warto mieć klasyczne produkty sypkie: ryż, kasze, płatki owsiane, makarony, mąkę – bo to baza, którą można łączyć z powyższymi.

ROZDZIAŁ 5 – PRZYGOTUJ SWÓJ SAMOCHÓD

Samochód to nie tylko środek transportu. W sytuacji awaryjnej może stać się schronieniem, miejscem do ogrzania się, a nawet podręcznym magazynem zapasów. Dlatego warto zadbać o niego tak, żeby nie zawiódł, gdy naprawdę będzie potrzebny.

Sprawność techniczna

Nie ma nic gorszego niż próba ucieczki, kiedy auto nie chce odpalić.

- Regularne przeglądy i wymiana oleju to podstawa.
- Zimą – sprawdzony akumulator, płyn do spryskiwaczy zimowy, opony dopasowane do warunków.
- Latem – klimatyzacja, zapas płynów, wentylacja.
- Zawsze warto mieć co najmniej pół baku paliwa – wtedy nie ma nerwów przy nagłej ewakuacji albo kolejce na stacji.
-

Wyposażenie awaryjne

Samochód powinien być gotowy nie tylko do jazdy, ale i do sytuacji, gdy utkniemy w trasie.

- Apteczka samochodowa – uzupełniona, a nie tylko „na pokaz”.
- Gaśnica – sprawna, z aktualnym terminem.
- Koc termiczny – dla każdego pasażera, minimum jeden na osobę.
- Latarka – najlepiej czołówka lub na magnes.
- Powerbank + kabel – doładowanie telefonu.

BONUS 1 -JAK PRZYGOTOWAĆ SAMOCHÓD?

- Woda – kilka butelek na stałe w bagażniku.
- Przekąski – batony, orzechy, suszone owoce, które wytrzymają długo.
- Łopata i piasek/żwir – zimą pomocne przy ugrznięciu.
- Ładowarka samochodowa USB – żeby telefon zawsze był pod ręką.

Samochód przygotowany z głową to nie tylko pojazd. To część rodzinnego planu bezpieczeństwa, która daje nam więcej spokoju w każdej sytuacji.



ROZDZIAŁ 6 – JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KRYZYSIE?

Dzieci czują więcej, niż nam się wydaje. Słyszą rozmowy dorosłych, widzą wiadomości w telewizji, łapią emocje. Jeśli my jesteśmy zdenerwowani, one też to czują. Dlatego lepiej rozmawiać o kryzysach wcześniej, spokojnie i prostym językiem.

Nie chodzi o to, żeby je straszyć. Chodzi o to, żeby dać im poczucie bezpieczeństwa i wiedzę, która pomoże w trudnej sytuacji.

Jak rozmawiać z dziećmi – zasady

1. Prosto i jasno
2. Dzieci nie potrzebują długich wykładów. Wystarczy krótka zasada: *„Gdy jest pożar, wychodzimy na dwór. Nie chowamy się.”*
3. Bez straszenia
4. Nie mówimy: *„Jak się zgubisz, to już nigdy mnie nie znajdziesz.”* Zamiast tego: *„Jeśli się zgubisz, spotykamy się tutaj i wtedy szybko Cię znajdę.”*
5. Przez zabawę
6. Dzieci najlepiej uczą się w działaniu. Można zrobić próbę: zgasić światło i sprawdzić, kto pierwszy znajdzie latarkę. Albo zabawić się w „ewakuację” – kto szybciej ubierze buty i wyjdzie na korytarz.
7. Regularnie, małymi porcjami
8. Nie wystarczy jedna rozmowa. Warto co jakiś czas wracać do zasad – najlepiej przy okazji, np. gdy idziemy po schodach, można zapytać: *„A co byś zrobił, gdyby w bloku był pożar?”*

ROZDZIAŁ 6 – JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KRYZYSIE?

Co dzieci powinny wiedzieć w każdym wieku

- Numer alarmowy 112 – jak zadzwonić i co powiedzieć: imię, adres, co się stało.
- Adres domu i nazwisko rodziców – podstawy, które w stresie mogą uratować.
- Miejsce spotkania – jeśli rodzina się rozdzieli, dziecko powinno wiedzieć, gdzie się kierować.
- Plecak awaryjny – wiedzieć, że to nie zabawka, tylko rzecz, którą zabieramy w kryzysie.

Wspólne ćwiczenia – przykłady

- „*Noc bez prądu*” – wyłączamy korki i bawimy się w życie przy świeczkach i latarkach.
- „*Evakuacja*” – ustawiamy stoper i sprawdzamy, ile czasu potrzebujemy, by wyjść z domu z plecakiem.
- „*Znajdź bezpieczne miejsce*” – pytamy: „*Gdzie schowałbyś się przed burzą? A gdzie byś nie poszedł?*”
- „*Zadzwoń na 112*” – ćwiczymy rozmowę: dziecko mówi adres i co się stało (bez faktycznego dzwonienia).

Dlaczego to ważne?

Jeśli dziecko w kryzysie zna jasne zasady, zareaguje spokojniej.

- Rodzic zyskuje pewność, że nie musi wszystkiego tłumaczyć w stresie.
- Dziecko ma poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

W końcu rodzina to zespół, prawda?

ROZDZIAŁ 7 – CZAS NA PRAKTYKĘ Z DZIEĆMI KROK PO KROKU

Plan na papierze to jedno, ale dopiero próba w praktyce pokazuje, co naprawdę działa. Dzieci uczą się najlepiej przez doświadczenie. Dlatego warto co jakiś czas zrobić proste ćwiczenia, które pokażą, jak zachować się w kryzysie.

Nie chodzi o stresowanie rodziny ani tworzenie atmosfery zagrożenia. Chodzi o krótkie symulacje, które są jak próba generalna – w razie prawdziwego kryzysu każdy wie, co robić.

1. Noc bez prądu

- Wyłączamy korki w domu na godzinę lub dwie.
- Sprawdzamy, kto znajdzie latarkę i czy każdy wie, gdzie są świece.
- Gotujemy prosty posiłek bez użycia kuchenki elektrycznej (np. kanapki).
- Dzieci widzą, że brak prądu to nie koniec świata – można to potraktować jak przygodę.

2. Szybka ewakuacja

- Ustawiamy stoper i sprawdzamy, ile czasu potrzebujemy, by wyjść z domu z plecakami.
- Sprawdzamy, czy dzieci potrafią same ubrać buty, kurtkę i chwycić swój plecak.
- Wprowadzamy zasadę: nie wracamy po zabawki ani inne rzeczy – liczy się tylko życie i bezpieczeństwo.

ROZDZIAŁ 7 – CZAS NA PRAKTYKĘ Z DZIEĆMI KROK PO KROKU

3. Ćwiczenie numeru alarmowego 112

- Dziecko ćwiczy rozmowę: podaje imię, adres, co się stało.
- Można zrobić to w formie zabawy – rodzic udaje dyspozytora.
- To daje dzieciom pewność, że w sytuacji awaryjnej potrafią poprosić o pomoc.

4. Znajdź bezpieczne miejsce

- Pytamy dzieci: „*Gdzie schowałbyś się przed burzą? A gdzie nie wolno iść?*”
- Można zrobić quiz: pokazujemy miejsca (okno, balkon, pod drzewem) i dzieci wskazują, które są bezpieczne, a które nie.
- Dzięki temu wiedzą, jak reagować poza domem.

5. Przegląd zapasów

- Raz na kilka miesięcy otwieramy szafkę z zapasami.
- Dzieci pomagają sprawdzać daty ważności.
- Wspólnie decydujemy, co zjemy w pierwszej kolejności, a co trzeba dokupić.
- To pokazuje im, że zapasy to nie „*dziwactwo mamy i taty*”, tylko normalna część dbania o rodzinę.

ROZDZIAŁ 7 – CZAS NA PRAKTYKĘ Z DZIEĆMI KROK PO KROKU

6. Próba komunikacji bez telefonu

- Umawiamy się na miejsce spotkania, np. na placu zabaw albo u babci.
- Ćwiczymy, jak tam dotrzeć pieszo, bez korzystania z telefonu.
- Dzieci wiedzą, że jeśli stracą kontakt z rodzicami, mają prosty punkt odniesienia.

Takie ćwiczenia nie zajmują wiele czasu, ale dają ogromne poczucie pewności (dodatkowo już teraz wspólnie spędzacie czas, a to zawsze jest wartość dodatnia).

- Rodzina widzi, co działa, a co trzeba poprawić.
- Dzieci uczą się przez zabawę i lepiej zapamiętują zasady.
- W prawdziwym kryzysie każdy wie, co robić.

ROZDZIAŁ 8 – SIEĆ WSPARCIA – TWOJA SIŁA W KRYZYSIE

Pamiętam dobrze pandemię. Na początku każdy myślał tylko o sobie: maseczki, rękawiczki, zakupy na zapas. Ale szybko okazało się, że łatwiej jest, gdy działamy razem. Z sąsiadką z dołu umawiałyśmy się, że jeśli któraś idzie do sklepu, kupuje też dla drugiej. Dzieci wymieniały się grami i książkami, żeby nie zwariować w domu. Kto miał więcej, dzielił się z tym, kto akurat czegoś nie mógł dostać.

I to jest właśnie sedno: w kryzysie sieć wsparcia jest tak samo ważna, jak zapasy w szafie.

Wyobraź sobie, że w bloku nie ma prądu przez trzy dni. Samotnie można się męczyć, ale jeśli dogadasz się z sąsiadami, jest łatwiej: ktoś ma kuchenkę turystyczną, ktoś inny świece, ktoś radio na baterie. Razem można się ogrzać, ugotować coś ciepłego i zwyczajnie porozmawiać, żeby nie zwariować.

W małych miejscowościach czy na wsiach ta współpraca jest jeszcze bardziej naturalna. Ludzie znają się od lat, wiedzą, kto jest starszy i potrzebuje pomocy, a kto ma traktor albo agregat, którym można podzielić się z innymi.

Nie trzeba od razu organizować wielkiej wspólnoty. Czasem wystarczy proste gesty:

- zapytać sąsiada starszej daty, czy nie potrzebuje wody
- zostawić w skrzynce numer telefonu „gdyby coś się działo”,
- pamiętać, że w kryzysie inni też się boją — i że czasem zwykła rozmowa daje więcej niż konserwa.

ROZDZIAŁ 8 – SIEĆ WSPARCIA – TWOJA SIŁA W KRYZYSIE

Mieszkam w Warszawie, na osiedlu, gdzie wielu ludzi się nie zna. Każdy żyje w swoim świecie, z zamkniętymi drzwiami. Nie ma tu tej naturalnej więzi, jaką mają małe miejscowości czy wsie. I właśnie dlatego uważam, że o relacje trzeba dbać wcześniej, zanim przyjdzie kryzys.

To w normalnych czasach warto wiedzieć, kto mieszka obok nas. Czy ktoś jest starszy i mieszka samotnie? Czy ktoś ma małe dzieci? A może ktoś ma umiejętności, które w kryzysie mogą być bezcenne – potrafi naprawić instalację, ma kuchenkę turystyczną albo nawet zwykłe radio na baterie.

Kiedy znamy sąsiadów, w trudnej sytuacji łatwiej poprosić o pomoc i łatwiej ją zaoferować. Wtedy kryzys nie oznacza samotności, tylko wspólne działanie.

A teraz czas na umiejętności praktyczne, które możliwe są trudniejsze do zrealizowania, ale pamiętajmy, że warto zrobić ten pierwszy krok.

AK POZNAĆ SĄSIADÓW JUŻ TERAZ?

Jak praktycznie poznać sąsiadów już teraz??

Nie musimy czekać na kryzys, żeby budować relacje. Wystarczy kilka prostych kroków:

- Powiedz „dzień dobry” – to banał, ale od tego zaczyna się każda znajomość. Z czasem przychodzi naturalna rozmowa na schodach czy przy windzie.
- Małe przysługi – zapytaj sąsiada starszej daty, czy nie potrzebuje czegoś ze sklepu. Albo pożycz sól, cukier czy śrubokręt. To prosty sposób na przełamanie lodów.
- Grupy osiedlowe – dołącz do lokalnej grupy na Facebooku czy WhatsAppie. To dziś jedno z najprostszych narzędzi kontaktu i wymiany informacji.
- Wspólne sprawy – zebranie wspólnoty mieszkaniowej czy porządki na podwórku to okazja, żeby kogoś poznać i zamienić kilka zdań.
- Inicjatywa od Ciebie – możesz powiesić na tablicy ogłoszeń kartkę: *„Jestem z mieszkania X, zostawiam swój numer, gdyby ktoś potrzebował pomocy przy zakupach/llekach”*. To pokazuje otwartość i buduje zaufanie.

Bo kiedy wydarzy się coś niespodziewanego, dużo łatwiej jest zapukać do drzwi osoby, z którą już wcześniej się rozmawiało. Wtedy pomoc przychodzi szybciej, a i my sami czujemy się mniej samotni w trudnym czasie.

ROZDZIAŁ 9.- PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI

Plan rodzinny i plecak awaryjny to solidne podstawy. Dają ramy działania i potrzebne rzeczy pod ręką. Ale to tylko część układanki.

W kryzysie często najważniejsze okazuje się to, co mamy w głowie i w rękach – nasze umiejętności praktyczne. Plecak można zgubić, zapasy mogą się skończyć, ale umiejętności zostają z nami zawsze. To one decydują, czy poradzimy sobie w trudnej sytuacji.

Dlatego warto inwestować nie tylko w rzeczy, ale też w wiedzę i proste ćwiczenia: jak udzielić pierwszej pomocy, jak przygotować posiłek bez prądu, jak oczyścić wodę czy jak znaleźć drogę, kiedy telefon przestanie działać.

Te umiejętności nie muszą być tajemnicą dla specjalistów od survivalu. To są praktyczne kompetencje, które każdy rodzic i każde dziecko mogą opanować – i które dają poczucie bezpieczeństwa całej rodzinie.

Pierwsza pomoc

Najważniejsza umiejętność. Nigdy nie wiadomo, kiedy się przyda.

- Warto znać podstawy: jak zatamować krwotok, co zrobić przy oparzeniu, jak ułożyć kogoś w pozycji bocznej.
- Dzieci mogą nauczyć się prostych rzeczy: jak wezwać pomoc, jak przykleić plaster, jak zadzwonić na 112.
- Dobrym pomysłem jest kurs pierwszej pomocy — nie tylko dla dorosłych, ale i w wersji dla młodzieży.

ROZDZIAŁ 9,- PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI

Rozpalanie ognia i gotowanie bez prądu

Brak prądu to nie koniec świata, jeśli potrafimy przygotować coś ciepłego.

- Warto mieć prostą kuchenkę turystyczną lub mały piecyk na świeczki.
- Nawet dzieci mogą się nauczyć, że do zagotowania wody nie zawsze potrzebny jest czajnik elektryczny.
- Umiejętność korzystania z zapalniczki czy zapalek to coś, co dzieci powinny opanować pod nadzorem dorosłych.

Oczyszczanie wody

Nie zawsze woda z kranu jest bezpieczna. Warto wiedzieć, jak ją oczyścić.

- Najprostsze sposoby: przegotowanie, tabletki do odkażania wody, filtry przenośne.
- Dzieci mogą zobaczyć, jak to działa – np. jak filtr usuwa brudną barwę z wody. To lekcja, która zostaje w głowie.

Orientacja w terenie

GPS w telefonie to wygoda, ale nie zawsze działa.

- Podstawą jest znajomość własnej okolicy: gdzie mieszkacie, jak dojść do domu od strony szkoły, gdzie jest najbliższy punkt spotkania.
- Warto nauczyć dzieci czytać prostą mapę i wskazywać kierunki świata/ zabawa w lesie.

ROZDZIAŁ 9.- PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI

Proste naprawy

W kryzysie nawet drobiazg może mieć ogromne znaczenie. Zerwana rączka w plecaku, dziura w spodniach, rozładowana latarka – to rzeczy, które potrafią zaskoczyć w najgorszym momencie. Umiejętność szybkiego reagowania to złoto.

Nie trzeba być „złotą rączką”. Wystarczy kilka prostych narzędzi i odrobina wiedzy.

- Zestaw minimum: śrubokręt krzyżak i płaski, młotek, taśma klejąca typu duct tape, igła i nitka, nożyczki, zapas baterii.
- Typowe sytuacje:
 - wymiana baterii w latarce, radiu czy zabawce,
 - podklejenie przeciekającej butelki taśmą,
 - zszycie dziury w kurtce czy przyczepienie guzika,
 - dociśnięcie luźnej śruby w krześle albo drzwiach.

Umiejętności miękkie

Nie zawsze myślimy o nich jako o „przetrwaniu”. Ale w kryzysie to właśnie one często decydują, czy rodzina radzi sobie dobrze, czy pogrąża się w chaosie.

W panice podejmujemy złe decyzje. Dlatego ważna jest umiejętność zatrzymania się, wzięcia głębokiego oddechu i spojrzenia na sytuację krok po kroku. To co możesz zrobić już dziś, to ćwiczyć umiejętność zarządzania stresem. W sytuacji kryzysu, to podstawowa umiejętność decydująca o przetrwaniu.

ROZDZIAŁ 10 – SPOKÓJ NA CO DZIEŃ. SPOKÓJ W KRYZYSIE.

Stres towarzyszy nam zawsze, ale w kryzysie urasta do ogromnych rozmiarów. Serce bije szybciej, w głowie chaos, trudno zebrać myśli. To naturalna reakcja organizmu, ale jeśli damy się jej ponieść, możemy zrobić coś pochopnie, a nawet niebezpiecznie.

Dlatego przygotowania to nie tylko zapasy i plecak. To także ćwiczenie spokoju i opanowania.

Kiedy wybuchła pandemia, wiele osób poczuło się kompletnie zagubionych. Ja też. Puste półki w sklepach, sprzeczne informacje w mediach, strach o zdrowie dzieci i rodziny. I wtedy najlepiej było widzieć, kto ma choćby minimalny plan – ten miał też mniej paniki. To nie znaczy, że nie było lęku, ale było poczucie, że są kroki, które można zrobić.

Właśnie o to chodzi w przygotowaniach – żeby zminimalizować chaos w głowie. Plecak, zapasy, plan rodzinny – to są narzędzia, które zdejmują z nas część stresu. Nie trzeba już gorączkowo myśleć, co spakować albo skąd wziąć wodę. To już jest.

Ale nawet najlepszy plan nie zastąpi spokojnej głowy. W kryzysie dzieci patrzą na rodziców i od razu wiedzą, co się dzieje. Jeśli mama i tata panikują, one też wpadają w panikę. Jeśli rodzice mówią: „Wiemy, co robić, wszystko pod kontrolą” – dziecko się uspokaja.

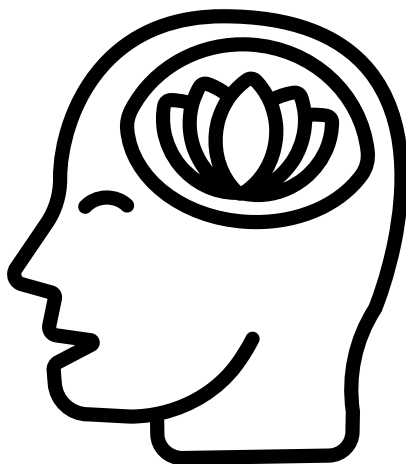
Spokój to nie cecha charakteru. To umiejętność, którą można ćwiczyć – tak samo jak jazdę na rowerze czy szycie guzika.

ROZDZIAŁ 10 – SPOKÓJ NA CO DZIEŃ. SPOKÓJ W KRYZYSIE.

Można trenować na co dzień, w małych sytuacjach: kiedy spóźnia się autobus, kiedy nie działa internet, kiedy ktoś zdenerwuje w pracy. To właśnie wtedy uczymy się brać oddech, zatrzymać się i nie reagować impulsywnie.

Warto też pamiętać, że stres to nie tylko „coś w głowie”. On siedzi w całym ciele – w spiętych ramionach, ściśniętym żołądku, zaciśniętych zębach. Dlatego dobrze działa ruch, głęboki oddech, kontakt z drugim człowiekiem. To są proste rzeczy, które pomagają nie „zwariować” w natłoku informacji i emocji.

I jeszcze jedno – dzieci nie potrzebują rodziców „idealnych”. Potrzebują rodziców, którzy są obecni i którzy potrafią ich przytulić, nawet gdy sami się boją. To wystarczy, żeby poczuły, że nie są same.



ROZDZIAŁ 10 – SPOKÓJ NA CO DZIEŃ. SPOKÓJ W KRYZYSIE.

Ćwiczenia na już, które możecie praktykować każdego dnia.

Oddech 3-3-3

Weź wdech, policz do trzech. Zatrzymaj na chwilę powietrze, policz do trzech. Zrób powolny wydech, policz do trzech. Powtórz pięć razy.

Stop – zastanów się – działaj

Kiedy czujesz, że narasta panika, zatrzymaj się. Zadać sobie pytanie: „Co jest teraz najważniejsze?” – i dopiero potem rób pierwszy krok.

Małe kotwice

Przygotuj wcześniej coś, co działa uspokajająco: kubek herbaty, koc, książkę, modlitwę, ulubioną muzykę. To są sygnały dla ciała i umysłu: „jest bezpiecznie”.

Zadania dla dzieci

W kryzysie każde dziecko powinno dostać małą rolę: jedno trzyma latarkę, drugie pilnuje maskotki albo pomaga przy pakowaniu. Zadanie daje poczucie kontroli i zmniejsza lęk.

Rutyna

Nawet jeśli wokół jest chaos, trzymaj się prostych rytuałów – kolacja, mycie zębów, bajka na dobranoc. To sygnał dla dzieci (i dorosłych), że życie nadal ma swoje ramy.

PODSUMOWANIE – GOTOWOŚĆ ZAMIAST STRACHU

Nie chodzi o to, żeby karmić się strachem. Nie chodzi o to, żeby codziennie myśleć o najgorszym. Chodzi o to, żeby być gotowym. Kiedy pokazałam plecak, który kupiłam, zaczęto sugerować mi, że karmię ludzi strachem. Tymczasem...

Historia pokazuje, że sytuacja polityczna może zmieniać się z dnia na dzień. Wystarczy spojrzeć na XX wiek. Przed I wojną światową nikt nie wyobrażał sobie, że całe pokolenie młodych ludzi zginie w okopach. W latach 30. wielu ludzi w Polsce wierzyło, że wojna nie nadejdzie tak szybko. A jednak przysła, i to z całą brutalnością.

Nie wspominam o tym, żeby się panikę. Wspominam, żeby pokazać, że wojna nigdy nie była czymś odległym i „*niemożliwym*”. To nie my decydujemy o polityce, o działaniach wielkich mocarstw, o tym, co zrobią sąsiednie kraje. Ale możemy decydować o tym, co my i nasze rodziny mamy w domu, w plecaku i w głowie.

To jest ta różnica: **nie mamy wpływu na decyzje polityków, ale mamy wpływ na własne bezpieczeństwo.** Niezależnie od tego, czy zagrożeniem będzie wojna, powódź, pożar czy zwykły blackout – zawsze możemy zrobić coś, co zwiększy nasze szanse.

Dlatego warto:

- mieć plan,
- przygotować podstawowe zapasy,
- słuchać komunikatów i stosować się do poleceń służb,
- pamiętać, że życie nasze i naszych bliskich jest najważniejsze.

PODSUMOWANIE – GOTOWOŚĆ ZAMIAST STRACHU

Nie trzeba od razu budować bunkra ani gromadzić zapasów na lata. Wystarczy kilka prostych kroków, które możesz zacząć dziś:

- przygotować siebie – mieć świadomość zagrożeń i plan działania,
- przygotować dzieci – wytłumaczyć im zasady prostym językiem, przećwiczyć wspólnie kilka scenariuszy,
- spakować plecak awaryjny – na 72 godziny spokoju,
- zadbać o samochód – sprawny, z podstawowym wyposażeniem i zapasem paliwa,
- mieć zapasy wody i jedzenia – na minimum tydzień, najlepiej 2–3,
- schować to wszystko w sposób prosty, dyskretny, tak by nie przeszkadzało w codziennym życiu, ale było zawsze pod ręką.

To nie jest życie w strachu. To jest życie w świadomości.

Ja właśnie takie życie wybieram ze swoją rodziną. Nie karmię się strachem i nie pozwalam, by mnie paraliżował. Zamiast tego wybieram spokój, który daje przygotowanie. Bo wiem, że świadomość pozwala mi działać z głową i być gotową „na wszelki wypadek”.

I tego samego życzę Tobie i Twojej rodzinie – nie paniki, ale prostych decyzji, które sprawią, że cokolwiek się wydarzy, będziecie mieli siłę i gotowość, by przez to przejść razem.

ZRÓDŁA – STRONY INTERNETOWE, KSIĄŻKI ITD

To zestaw sprawdzonych miejsc, do których możesz zajrzeć, jeśli chcesz pogłębić wiedzę. Nie musisz od razu znać wszystkiego – wystarczy wiedzieć, gdzie sięgnąć po informacje, gdy będą potrzebne.

Kursy pierwszej pomocy

- Medyczne Centrum szkoleniowe - [kurs 1 pomocy online](#).
- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – [materiały przydatne do nauki dla dzieci](#).

Oficjalne poradniki i komunikaty

- [RCB – Rządowe Centrum Bezpieczeństwa – oficjalne komunikaty, aplikacja „Alert RCB”, poradniki](#).
- [Rządowy poradnik bezpieczeństwa](#)

Aplikacje przydatne w kryzysie

- [112 – darmowa aplikacja do szybkiego wezwania pomocy](#).
- [Jak ściągnąć mapy Google i używać bez telefonu - artykuł](#).
- [Alert RCB – ostrzeżenia o zagrożeniach w Twojej okolicy](#).

ZRÓDŁA – STRONY INTERNETOWE, KSIĄŻKI ITD

Książki (do domowej biblioteczki)

- Pierwsza pomoc. Podręcznik dla każdego – PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
- Przetrwają przygotowani - Paweł Frankowski
- Jak dbać o siebie w kryzysie?

Źródła online – strony i społeczności

- Harcerstwo / ZHP – mnóstwo materiałów i programów edukacyjnych dla dzieci i młodzieży.
- Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu – warsztaty i poradniki.
- Grupy na Facebooku typu „*Preppers Poland*”, „*Życie poza schematem*”, „*Prepersi gotowi na wszystko*”, gdzie ludzie wymieniają się doświadczeniami i prostymi poradami.

Wskazówka: nie chodzi o to, żeby od razu przeczytać wszystkie książki czy instalować każdą aplikację. Wybierz to, co odpowiada Twoim potrzebom – np. jeśli masz dzieci, zacznij od kursu pierwszej pomocy i map offline.

Plecak awaryjny HelpBag.eu - z kodem Mamalife15 masz 15 % zniżki na plecak, 5 % trafia do mnie jako osoby rekomendacyjnej. Na stronie znajduje się też trochę ciekawych i przydatnych informacji. Ja plecak kupiłam za własne pieniądze.

Dziękuję, że doszliście do końca tego
poradnika.

Jesli chcecie mnie odnaleźć na
Instagramie zapraszam.

Z wdzięcznością
Żaneta

