

Bezpieczne Kwakowo · poradnik, temat 4 z 8

Rodzinny plan kryzysowy

Ustalcie kontakty i miejsce spotkania, zanim będą potrzebne.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw

Ustalcie jedno miejsce spotkania w okolicy i jedno poza miejscowością.

Rodzinny plan na wypadek kryzysu to ustalone dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań. Przydaje się, gdy zostaniecie rozdzieleni i zabraknie łączności.

Kolejność działań

1. Kontakty
2. Miejsca spotkania
3. Zdrowie
4. Rzeczy
5. Ćwiczenie

W nagłym zagrożeniu dzwoń **112**. Ten poradnik nie wysyła alarmów i nie zastępuje Alertu RCB, Regionalnego Systemu Ostrzegania ani poleceń służb.

Aktualizacja: 9 października 2026. Źródła: ostatnia strona.

Temat 4

Co robić, krok po kroku

1. Spiszcie kontakty

Cel: Mieć numery na papierze, nie tylko w telefonie.

- Imię, nazwisko, telefon i e-mail każdej ważnej osoby.
- Ważne telefony: lekarz rodzinny, opiekunowie dzieci, seniorów i osób z niepełnosprawnościami, sąsiedzi, szkoła, praca, przychodnia.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 48 i 51.

2. Ustalcie miejsca spotkania

Cel: Wiedzieć, gdzie się odnaleźć bez telefonu.

- Miejsca w najbliższej okolicy: adres, osoba do kontaktu, telefon.
- Miejsca poza miejscowością zamieszkania: adres, osoba do kontaktu, telefon.
- Ustalcie także terminy spotkań.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 47 i 49.

3. Zapiszcie informacje o zdrowiu

Cel: Żeby każdy domownik i ratownik wiedział to, co ważne.

- Choroby, alergie i leki przyjmowane na stałe każdej osoby.
- Poinformujcie najbliższych o chorobach i alergiach.

> **Granica.** Te informacje zostają w domu, na wydruku. Nie wpisuj ich w internecie.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 11 i 50.

4. Spiszcie niezbędne rzeczy

Cel: Nie szukać w pośpiechu.

- Lista niezbędnych rzeczy i miejsce, w którym je trzymacie.
- Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 26 i 50.

5. Ćwiczcie i aktualizujcie

Cel: Żeby plan działał, a nie leżał w szufladzie.

- Regularnie aktualizujcie plan i ćwiczcie go z domownikami.
- Przećwiczcie z najbliższymi wyłączanie gazu, prądu i wody.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 18 i 47.

Tego nie rób

- Nie trzymaj planu tylko w telefonie: wydrukuj go.
- Nie zostawiaj planu bez aktualizacji po zmianie numeru albo adresu.

Przypadki szczególne

Dzieci

Wytłumacz dziecku, jakie będzie miało zadania w sytuacji kryzysowej, i przećwiczcie je razem. Znając swoją rolę, dziecko poczuje się bezpieczniej.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 13.

Dzieci i seniorzy

Przygotuj identyfikatory z imieniem, nazwiskiem i telefonem kontaktowym.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, Dekalog bezpieczeństwa, pkt 6.

Uczniowie

Zapisz kontakt do osoby wyznaczonej przez szkołę w sprawie odbioru dzieci w sytuacji zagrożenia.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 19.

Źródła i finansowanie

1. Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Poradnik bezpieczeństwa (Warszawa 2025)”. https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa. Sprawdzono 9.10.2026.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „MY, WY, ONI — Sąsiedzka Odporność Kwakowa”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy dotacji: 9 października 2026 r.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Lista kontrolna:
Rodzinny plan kryzysowy

- [ ] Kontakty domowników są spisane na papierze.
- [ ] Mamy miejsce spotkania w okolicy.
- [ ] Mamy miejsce spotkania poza miejscowością.
- [ ] Choroby, alergie i leki są zapisane.
- [ ] Każdy wie, gdzie leży plan.
- [ ] Plan przećwiczyliśmy razem.
- [ ] Data ostatniej aktualizacji planu: .....

Dopisz własne punkty

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sprawdzono dnia: .....