

# Materiały do konkursu Komendy Stołecznej Policji IV EDYCJA



**POLICJANCI**

**są wśród nas**

**Warszawa 2015**



**Policja Państwowa została utworzona ustawą z dnia 24 lipca 1919 roku.**

**Na podstawie postanowień Manifestu Lipcowego, w dniu 7 października 1944 roku rozwiązano przedwojenną Policję Państwową i w jej miejsce utworzono Milicję Obywatelską.**

**Obecna Policja powstała w wyniku przekształcenia Milicji Obywatelskiej w Policję na mocy Ustawy z dnia 6 kwietnia 1990.**

# Do podstawowych zadań Policji należy:

- ◆ **ochrona życia i zdrowia ludzi oraz ich mienia;**
- ◆ **zapewnienie spokoju w miejscach publicznych, w środkach komunikacji publicznej i w ruchu drogowym;**
- ◆ **wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie ich sprawców;**
- ◆ **współdziałanie z policjantami innych państw.**

# Rodzaje służb w Policji



**Służba kryminalna**



**Służba prewencyjna  
(z wyłączeniem jednostek  
organizacyjnych ruchu drogowego)**



**Służba prewencyjna  
ruchu drogowego**



**Służba wspomagająca, Wyższa  
Szkoła Policji, ośrodki  
szkolenia i szkoły policyjne**



**Oddziały prewencji  
i pododdziały  
antyterrorystyczne**



**Policja sądowa**



# Stopnie policyjne

**Policja jest formacją, w której obowiązuje ścisła hierarchia stopni policyjnych. Oznaki stopni policyjnych nawiązują do oznak stopni wojskowych i podobnie jak w wojsku nosi się je na mundurze.**

**Stopnie dzielą się na cztery podstawowe korpusy:**



# Korpusy Policji i stopnie policyjne

## Korpus generalów



generalny inspektor



nadinspektor

## Korpus oficerów starszych



inspektor



młodszy inspektor



podinspektor

## Korpus oficerów młodszych



nadkomisarz



komisarz



podkomisarz

## Korpus aspirantów



aspirant sztabowy



starszy aspirant



aspirant



młodszy aspirant

## Korpus podoficerów



sierżant sztabowy



starszy sierżant



sierżant

## Korpus szeregowych



starszy posterunkowy



posterunkowy

# Legitymacja służbowa policjanta



Każdy policjant posiada legitymację służbową. Jest na niej zdjęcie policjanta, imię i nazwisko, stopień, numer identyfikacyjny, data ważności legitymacji oraz informacja, gdzie pracuje policjant.

## Odznaka policjanta

Ten sam numer identyfikacyjny można znaleźć na metalowej odznace

Poproś policjanta, który przyjdzie do Twojej szkoły, aby pokazał Ci legitymację służbową. Każdy nieumundurowany policjant, zanim zaczniesz z Tobą rozmawiać, ma obowiązek pokazać swoją legitymację służbową. Policjant umundurowany pokazuje legitymację tylko na Twoje żądanie.





# Służba kryminalna

**Służba kryminalna wykonuje czynności: dochodzeniowo-śledcze, operacyjno-rozpoznawcze oraz z zakresu techniki kryminalistycznej.**

**Czynności dochodzeniowo-śledcze obejmują prowadzenie pod nadzorem Prokuratury dochodzeń i śledztw w sprawach o przestępstwa, przesłuchania sprawców przestępstw i osób, które były świadkami zdarzeń przestępczych, prowadzenie oględzin miejsca zdarzenia, a także okazania osób i eksperymenty procesowe.**

**Czynności operacyjno-rozpoznawcze mają na celu m.in. ustalenie sprawców przestępstw, ustalenie przebiegu zdarzeń, poszukiwanie osób ukrywających się przed organami ścigania, poszukiwanie osób zaginionych oraz rzeczy utraconych. W sposób skryty obserwować przestępców lub obiekty, organizować policyjne pułapki i zasadzki.**

**Policjanci służby kryminalnej pracują „po cywilnemu”, poruszają się nieoznakowanymi samochodami, korzystają ze specjalistycznego sprzętu.**





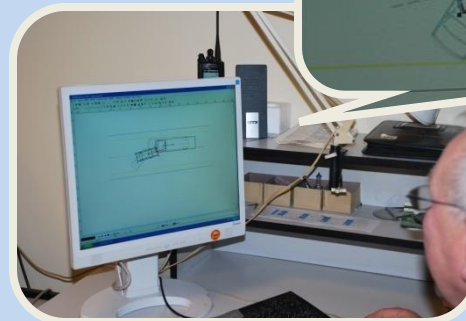
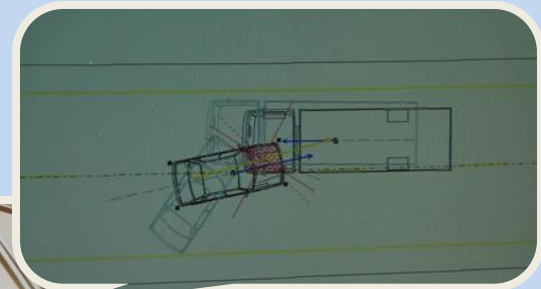
**Technicy kryminalistyki mają za zadanie zabezpieczenie śladów pozostawionych przez przestępcę na miejscu zdarzenia, np. zdejmowanie odcisków linii papilarnych, śladów obuwia i opon samochodowych, zabezpieczenie przedmiotów mających związek ze zdarzeniem.**

**Zabezpieczają ślady biologiczne (krew, włosy, ślinę, tkankę skórną), chemiczne (środki odurzające, inne substancje), zamki i kłódki, które otwierał włamywacz oraz narzędzia, którymi się posługiwał i ślady pozostawione przez te narzędzia.**



**Portrety pamięciowe sprawców przestępstw sporządzane są w oparciu o opis podany przez świadków zdarzenia.**

**Sporządzają również fotografie, portrety pamięciowe sprawców, filmy wideo z miejsca przestępstwa, rekonstrukcję wypadków drogowych.**

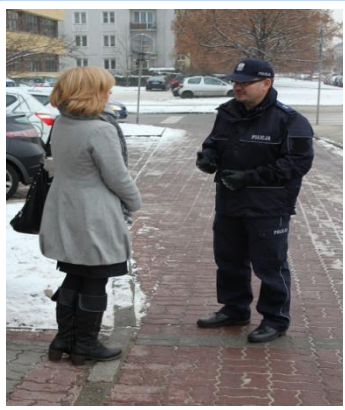


# Służba prewencyjna



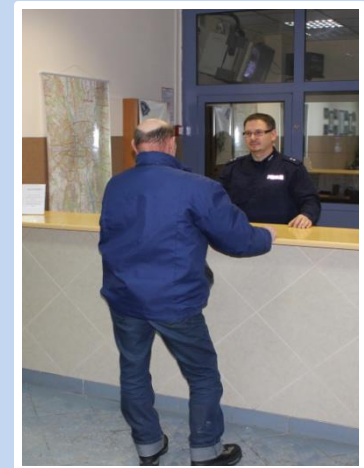
**Prewencja, najogólniej mówiąc, to taka praca policjantów, która ma zapobiec popełnianiu przestępstw i wykroczeń.**

**Przestępstwa – to poważne czyny, za których popełnienie przewidziane są wysokie kary.**



**Najbardziej widoczna jest grupa policjantów „mundurowych”. Takim policjantem jest np. dzielnicowy, który opiekuje się miejscem w którym mieszka.**

**Gdy przychodzicie do komisariatu, wita Was - dyżurny jednostki. W zależności od rodzaju sprawy z którą przyszlście, dyżurny skieruje Was do odpowiedniego policjanta, który pomoże Wam ją załatwić.**



**Na ulicach możecie również spotkać policjantów w czarnym umundurowaniu ćwiczebnym. Ich zadaniem jest patrolowanie ulic oraz reagowanie na wszystkie przypadki zakłócania porządku. To oni, zazwyczaj jako pierwsi, przyjeżdżają na miejsce zdarzenia i jako pierwsi podejmują interwencje. Łatwo ich odróżnić na ulicy, ponieważ na umundurowaniu mają naszyte odblaskowe paski lub noszą kamizelki z napisem „POLICJA”.**

# Policjanci Ruchu Drogowego



Nad bezpieczeństwem wszystkich pieszych, kierowców, motocyklistów, rowerzystów czuwają policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej Policji.

Policjanci prowadzą szereg cyklicznych działań i akcji skierowanych na poprawę bezpieczeństwa w ruchu drogowym np.:

- ◆ „Trzeźwy poranek”
- ◆ „Akcja Znicz”
- ◆ „WIDOCZNY=BEZPIECZNY”
- ◆ „Bezpieczna droga do szkoły”.



Prowadzą również stały punkt kontroli autokarów w okresie ferii zimowych i wakacji na parkingu przy Torwarze.

Policjantów ruchu drogowego łatwo rozpoznać po charakterystycznych białych czapkach i pasach.



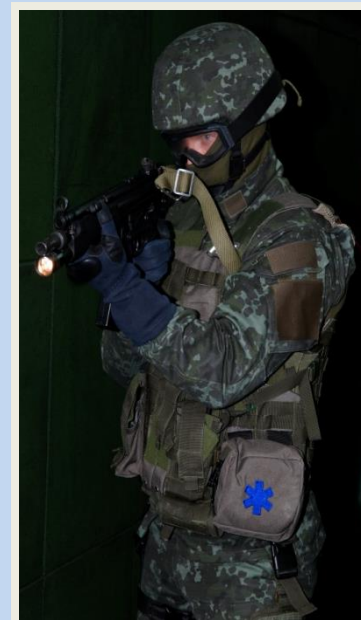


# Pododdziały antyterrorystyczne

Zadaniem policjantów jest między innymi przeciwdziałanie terroryzmowi i jego fizyczne zwalczanie.



W codziennej służbie wykorzystują specjalistyczne siły i środki, stosują specjalną taktykę działania. Prowadzą działania o szczególnym stopniu skomplikowania oraz w środowisku narażonym na działanie czynnika chemicznego, biologicznego, promieniowania jonizującego, nuklearnego i materiału wybuchowego.



Biorą udział w działaniach bojowych, minersko-pirotechnicznych oraz negocjacjach policyjnych.



# **Jak dbać o swoje bezpieczeństwo?**



**Popularne polskie przysłowie uczy nas tego, że myśleć i przewidywać powinniśmy „przed szkodą a nie po szkodzie”. To bardzo ważne, aby każdy z nas potrafił dostrzec sygnały niebezpieczeństwa w określonych sytuacjach życiowych. W naszych głowach powinno zapalać się czerwone ostrzegawcze światelko, gdy znajdujemy się w niebezpiecznej sytuacji np., kiedy podczas nieobecności rodziców w domu chcemy otworzyć drzwi osobie nieznamym. Już sama wiedza, że dana sytuacja może być dla nas niebezpieczna - pozwoli nam uniknąć zagrożenia.**

**Pamiętajmy również, że z każdej trudnej sytuacji mamy kilka wyjść, różnych możliwości zachowań. Nie musimy otwierać drzwi, jeżeli nie chcemy wpuścić do domu obcej osoby, nie musimy wsiadać do samochodu, kiedy nieznamy oferuje, że podwiezie nas do szkoły.**

**Zanim zaczniesz działać, zastanów się, jakie będą konsekwencje Twojego zachowania, bądź postępowania Twoich kolegów.**

# Asertywność

W sytuacji, gdy ktoś namawia Was do spróbowania czegoś, czego nie znacie, co może Wam zaszkodzić, zachęca do złego postępowania ważne jest aby w odpowiednim momencie nie bać się powiedzieć stanowczo **NIE**.

Człowiek może zachowywać się wobec innych prezentując trzy postawy:

- ◆ agresywną,
- ◆ uległą,
- ◆ asertywną.

◆ **Zachowanie agresywne** polega na ochronie własnych praw i realizacji własnych celów w sposób, który narusza prawa drugiego człowieka. Chociaż można dzięki takiemu zachowaniu osiągnąć pewne korzyści, to jednak są one krótkotrwałe i skutkiem agresywnego zachowania jest niechęć innych do takiej osoby, izolowanie jej, nie zapraszanie do wspólnych zabaw i działań.

- ◆ **Zachowanie uległe** prezentują osoby, które nie wierzą w to, że mają prawo do własnych przekonań, poglądów i uczuć. Myślą, że dzięki uległości uda im się uniknąć konfliktów, gniewu i niechęci innych. Taki sposób zachowania nie jest właściwy, nie możemy dobrowolnie rezygnować z psychologicznej wolności do bycia sobą.
- ◆ **Zachowanie asertywne** jest jedyną właściwą formą zachowania w stosunkach z innymi ludźmi. Człowiek asertywny to taki, który akceptuje prawa, które przysługują jemu i innym ludziom. Jest dzięki temu szanowany, lubiany, wszyscy chcą z nim wspólnie uczyć się i pracować.

### **Nasze korzyści z zachowań asertywnych:**

- ◆ jesteśmy zadowoleni z siebie,
- ◆ zachowujemy szacunek dla siebie i innych,
  - ◆ osiągamy cele zawodowe i osobiste,
  - ◆ posiadamy wiarę we własne siły,
- ◆ jesteśmy uczciwi wobec siebie i innych,
- ◆ mamy poczucie kontroli nad własnym życiem.

- ◆ **Asertywny sposób wyrażania złości** oznacza, że koncentrujesz się na zadaniu, jakim jest zmiana niepożądanego rzeczywistości zewnętrznej, przy czym wyrażając gniew musisz pamiętać o tym, że nie wolno Ci naruszać praw innych ludzi. Możesz pozwolić sobie na działanie, mówienie (nawet głośne), które zmniejszy napięcie emocjonalne i uspokoi Cię. Musisz przy tym pamiętać o tym, że nie masz prawa ranić drugiej osoby. Właściwym jest stosowanie odpowiednich słów i stopniowanie swojej reakcji.



*Wypowiadane komunikaty zaczynaj od słowa „ja” zamiast „ty”.  
Nie mów „czy ty zawsze musisz zapominać o oddaniu w terminie  
moich płyt?” mów „jestem niezadowolony, że kolejny raz  
zapomniałeś przynieść moje płyty”.*

- ◆ **Asertywne odmawianie** polega na uczciwym, czytelnym, stanowczym i bezpośrednim powiedzeniu „nie” na czyjąś prośbę. Może się to wiązać z ryzykiem pogorszenia bądź zerwania znajomości z drugą osobą, zwłaszcza gdy jest to osoba niedojrzała. Asertywna odmowa nie zawiera pretensji ani usprawiedliwień. Podczas asertywnego odmawiania należy koniecznie utrzymywać kontakt wzrokowy, mówić spokojnie, stanowczo.



*W celu złagodzenia efektu odmowy możemy podkreślić życzliwość wobec rozmówcy oraz gotowość utrzymania znajomości np. odmawiając prośbie kolegi mówimy „Nie, nie pójdę dziś z tobą do kina. Zaplanowałem dzisiejsze popołudnie w inny sposób. Ale z przyjemnością wybiorę się z tobą do kina w przyszłym tygodniu”.*



## ◆ Asertywne zachowanie się człowieka w sytuacji krytyki.

Krytyka budzi nieprzyjemne emocje, lęk, poczucie winy, krzywdy, upokorzenie, złość. Często krytyka traktowana jest jako atak na poczucie wartości jednostki, zwłaszcza gdy ma charakter obraźliwy lub jest niekonstruktywna bądź raniąca. Podstawową zasadą asertywnego zachowania się w tej sytuacji jest potraktowanie krytyki jako opinii, którą inna osoba ma prawo wyrażać. Wówczas krytykowany może wyrazić własne zdanie, czyli zgodzić się bądź nie z krytyką. Takie podejście pozwala uniknąć sporów, bronięcia siebie w sytuacji, gdy obie strony mogą mieć rację, gdyż prezentują jedynie subiektywny punkt widzenia.



*Na przykład na krytykę wypowiedzianą w taki sposób „Jak mogłeś się tak ubrać! Na dworze upał, a Ty chodzisz w swetrze i długich spodniach! Ty chyba kompletnie zgłupiałeś! Musisz być całkowicie pozbawiony rozumu!”, możesz odpowiedzieć „Zgadza się z Tobą, że się dziś zbyt ciepło ubrałem. Dobrze, że zwróciłeś na to uwagę-zaraz się przebiorę. Natomiast nie podoba mi się forma w jakiej się do mnie zwracasz. Nie chcę, abyś do mnie mówił w ten sposób.”*

- ◆ **Asertywne krytykowanie innych** jest równie trudne jak asertywne przyjmowanie krytyki. Nadając komunikat krytykujący kogoś mamy skłonność do agresji, prezentując negatywne emocje, z którymi nie radzimy sobie. Podstawowym błędem jest krytykowanie osoby, a nie jej konkretnego zachowania, które chcielibyśmy, aby uległo zmianie. Krytyka asertywna jest krytyką konstruktywną, jej rolą jest zachęcać osobę do zmiany zachowania, nie może ona ranić osoby, gdyż skupia się na własnych odczuciach i opiniach występujących w związku z postępowaniem drugiej osoby.



*Zamiast powiedzieć „Ty nigdy nie przychodzisz na czas!”,  
powiedz „ Jest mi przykro, kiedy muszę czekać na Ciebie tak  
długo!”*

# Tolerancja

Szkoła to również miejsce przenikania się różnych poglądów, sposobów ubierania się, gustów muzycznych czy hierarchii wartości.



Różnimy się pod wieloma względami np. płcią, kolorem włosów, pochodzeniem, narodowością. I choć nie powinno to nikomu przeszkadzać, niektórzy nie potrafią zaakceptować inności drugiego człowieka. Często powodem takich zachowań jest po prostu nieznamość osoby.



To od Was samych zależy, czy szkoła stanie się miejscem spokojnym, czy też będzie budzić strach wśród Waszych kolegów. Prześladowani zaczynają unikać szkoły bądź sami znajdują sobie kolejne ofiary stosując przemoc i stając się nietolerancyjni.

**Na czym polega tolerancja?** To poszanowanie poglądów, zachowań i cech innych osób, a także ich samych, mimo że nam się one nie podobają, dopóki nie krzywdzą innych osób.

**Jeżeli domagamy się prawa głosu dla siebie, więc to samo prawo powinniśmy zagwarantować innym. Nawet jeśli się nie zgadzamy ze zdaniem innych, to powinniśmy uszanować konstytucyjne prawo każdej osoby do wyrażania własnych opinii i poglądów, ale to nie znaczy, że ta osoba ma prawo Ciebie lub innych obrażać lub krzywdzić.**

**Nikogo nie wolno dyskryminować ze względu na płeć, niepełnosprawność, posiadany kolor skóry, narodowość, język ojczysty, wyznanie lub jego brak. Pamiętajmy, że my wyjeżdżając za granicę nie chcielibyśmy być dyskryminowani w związku z naszą narodowością, tak jak cudzoziemcy którzy przebywają w naszym kraju, a także przedstawiciele mniejszości etnicznych: Romowie, Tatarzy, Łemkowie, Karaimowie czy przedstawiciele mniejszości narodowych: Białorusini, Czesi, Litwini, Niemcy, Ormianie, Rosjanie, Słowacy, Ukraińcy, Żydzi.**



**Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka** obchodzony jest corocznie 10 grudnia w rocznicę podpisania przez Organizację Narodów Zjednoczonych Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka w 1948 r.

**Warto zdawać sobie sprawę z różnorodności społeczeństwa, wielokulturowości swojego otoczenia i poznawać to, co nowe, uczyć się współpracy i współistnienia w grupie przy jednoczesnym poszanowaniu tradycji różnych kultur w tym tej, w której sami zostaliście wychowani. To wszystko czyni świat ciekawym.**



**Szacunek do osób starszych lub niepełnosprawnych to nie tylko kwestia tolerancji ale też kultury osobistej. Każdemu człowiekowi należy się współczucie, wsparcie i pomoc. Zauważajmy w naszym otoczeniu osoby, które mogą mieć problemy ze zdrowiem i które liczą na naszą pomoc.**

**Ci którzy nie mają komputera, telefonu komórkowego, czy drogich ubrań nie są w niczym gorsi niż Ci, którzy mają wszystko, czego zapragną.**

**Corocznie w dniu 16 listopada obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Tolerancji** - ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych rezolucją z 12 grudnia 1995 roku z inicjatywy UNESCO.**



**Z całą stanowczością nie może być mowy o tolerancji w przypadku wyśmiewania się, obrażania, popychania, używania wulgaryzmów, grożenia, niszczenia pomników i cmentarzy, czy krzywdzenia w inny sposób.**

**W sposób szczególny na te zachowania wrażliwi są nauczyciele i policjanci. Uczą oni jakie są konsekwencje prawne takich zachowań oraz podejmują czynności zmierzające do poniesienia odpowiedzialności prawnej przez osoby naruszające prawo.**

**Musicie wiedzieć, że policjanci też się uczą jak postępować w kontaktach z ludźmi.**

**Zasady etyki zawodowej policjanta mówią wprost:**

**...”Postępowanie policjanta w kontaktach z ludźmi powinna cechować życzliwość, bezstronność wykluczająca uprzedzenia rasowe, narodowościowe, wyznaniowe, polityczne, światopoglądowe lub wynikające z innych przyczyn”...**

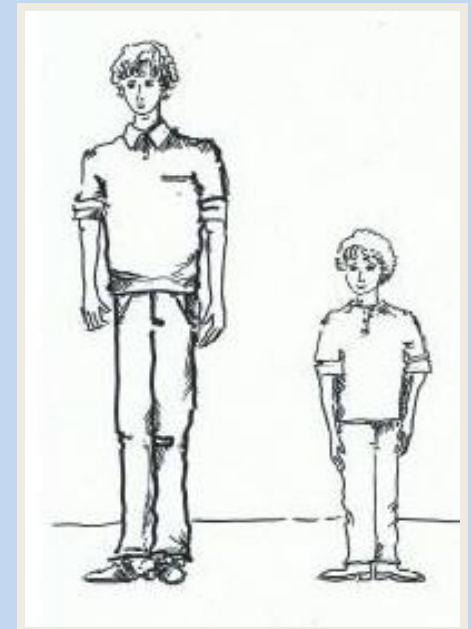
# Świadek

Słyszeliście zapewne o tym, jak ważna jest rola świadka, który był na miejscu zdarzenia przestępczego.

Zapamiętanie rysopisu sprawcy przestępstwa pozwala na jego szybkie ujęcie i niedopuszczenie do tego, by nadal krzywdził ludzi.

## Najważniejsze cechy rysopisu:

- ◆ płeć,
- ◆ wiek (ile ma lat),
- ◆ wzrost (w cm lub wysoki, niski, średni),
- ◆ sylwetka (gruby, chudy, krępy, barczysty),
- ◆ kolor włosów (blondyn, brunet, rudy, szatyn, siwy itp.),
- ◆ kolor oczu (niebieskie, zielone, czarne),
- ◆ tonacja i sposób mówienia (np. obcy akcent świadczący o tym, że jest to cudzoziemiec, jąkanie),
- ◆ ubiór (w co był ubrany),
- ◆ przedmioty, jakie posiadał przy sobie,
- ◆ pojazd, jakim się poruszał,
- ◆ znaki szczególne (blizny, znamiona, przebarwienia itp.).





**Ludzie, którzy nie szanują przepisów i łamią prawo, mogą zostać ukarani. O tym, czy prawo zostało złamane i na jaką karę zasługuje osoba łamiąca prawo decyduje sąd.**

**W podjęciu decyzji pomaga mu kodeks karny – zbiór przepisów. Jeżeli ktoś łamie prawo, mówimy, że popełnia przestępstwo.**

**Sędzia, aby mógł dokonać prawidłowej i sprawiedliwej oceny osób, które być może złamały prawo, musi mieć jak najwięcej informacji dotyczących tego zdarzenia. Dlatego też musi spotkać się ze świadkami tych zdarzeń i musi ich osobiście wysłuchać**

# Kim jest świadek w sądzie?



- ◆ Świadek, niezależnie od tego, czy jest osobą dorosłą, małym dzieckiem, czy nastolatkiem pełni w sądzie bardzo ważną rolę. Informacje przekazane przez świadka pomagają sędziemu sprawiedliwie ocenić postępowanie innych osób.
- ◆ Świadcowie to osoby, które widziały coś ważnego lub wiedzą o czymś, co się zdarzyło. Ich rolą jest dokładne opowiedzenie o tym sądowi. Sam świadek nie zrobił nic złego i nie musi się niczego bać ani wstydzić.
- ◆ Dzieci i młodzież często występują w roli świadków przeróżnych zdarzeń, nie musisz więc czuć się osamotniony czy pechowy.

**Bycie świadkiem to niezwykle ważne zadanie.**

**Oto trzy rady, o których należy pamiętać:**

- ◆ **śłuchaj uważnie pytań,**
- ◆ **odpowiadaj na pytania najdokładniej, jak możesz,**
- ◆ **i najważniejsze - zawsze mów prawdę.**



**Powiedzenie prawdy jest najważniejszym zadaniem świadka.**

**Kłamstwem można kogoś bardzo skrzywdzić  
oraz samemu narazić się na odpowiedzialność karną.**



**Przeanalizujmy, w jakich  
niebezpiecznych sytuacjach  
możemy się znaleźć  
i co robić, aby uniknąć  
zagrożeń?**

# Zagrozenie kradzieżą

**Złodziej zabiera cudzą rzecz po to, aby stać się jej właścicielem. Co to jest kradzież? To na pewno czyn zły i naganny, za który ponosi się karę. Polskie prawo nazywa taki czyn PRZESTĘPSTWEM. Nikt z nas nie chce być ofiarą kradzieży. Jest nam bardzo nieprzyjemnie, gdy złodziej zabiera nam przedmiot do nas należący. Jesteśmy zmartwieni, gdy tracimy, np. rower, cenny długopis czy komputer.**

## Jak uniknąć kradzieży?

**Nie podawaj informacji o swoim domu lub mieszkaniu, szczególnie wtedy, gdy obca osoba wypytuje Cię o to, jakie cenne przedmioty posiadasz lub też gdzie rodzice przechowują pieniądze i biżuterię. Nie udzielaj takich informacji także przez telefon. Musisz przewidzieć również i taką sytuację, że złodziejem może okazać się dziecko - Twoja koleżanka lub kolega. Nie warto więc chwalić się na podwórku, w obecności kolegów, jakie np. prezenty otrzymałeś ostatnio, ani też zapraszać do mieszkania znajomych podczas nieobecności rodziców.**

**Nie przynoś do szkoły rzeczy wartościowych i nie chwal się ich posiadaniem. Jeżeli masz przy sobie pieniądze nie pozostawiaj ich w szatni.**



**Bardzo często przedmiotem kradzieży staje się nasz rower. Pamiętaj o tym, by odpowiednio go zabezpieczyć. Dobrze jest przechowywać dokumenty zakupu roweru i innych przedmiotów. Warto również zadbać, aby posiadane przez nas rzeczy miały jakieś cechy charakterystyczne lub naniesione przez nas znaki, dzięki którym zawsze je rozpoznamy.**



**Nie daj się wykorzystać złodziejowi!**

**Często osoba namawiająca Cię do określonego zachowania będzie stosowała podstęp np. powie Ci, że została przysłana przez Twojego tatę lub mamę, chcąc dostać się do twojego mieszkania.**

**Pamiętaj! Twoi rodzice z całą pewnością nie przysyłałiby do Ciebie kogoś, kogo nie znasz, nie uprzedzając Cię o tym fakcie.**

**Bądź także ostrożny i nie daj się namówić do tego, aby przyjąć lub kupić jakiś przedmiot pochodzący z przestępstwa.**



# Kradzieże telefonów komórkowych

Telefon komórkowy, podobnie jak komputer, ma większość z nas. Niestety, kradzież telefonu komórkowego może się przydarzyć każdemu. Telefony znikają w różnych miejscach: w szkole, sklepie, na uczelni, w pociągu, kościele, a nawet wtedy, gdy prowadzimy przez nie rozmowę.

**Aby nikt nie ukradł Ci telefonu:**

- ◆ jeżeli nie musisz, nie zabieraj go do szkoły;
- ◆ nie pokazuj go publicznie. Nie baw się nim w metrze, tramwaju, autobusie. Nie wymachuj komórką na przerwach, na ulicy;
- ◆ noś komórkę raczej przy sobie np. w przednich kieszeniach spodni lub w wewnętrznych kieszeniach ubrania;
- ◆ nie zostawiaj telefonu bez nadzoru – noś go zawsze przy sobie.

**Jeżeli zdarzy się tak, że jednak ktoś ukradnie Ci telefon komórkowy:**

- ◆ natychmiast zgłoś to u swojego operatora, aby zablokowany został Twój numer telefoniczny;

# Przemoc i agresja



Jeżeli Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich ktoś krzywdzi **NIE WSTYDŹ SIĘ! SZUKAJ POMOCY!** Prawo chroni ofiary przemocy, Ciebie także.

Nie zgadzaj się, więc z takimi sytuacjami, w których obowiązuje **prawo siły**, tj. rację mają wyłącznie silniejsi i brutalniejsi, a także z takimi sytuacjami, w których Twoi młodsi i słabsi koledzy zmuszani są do oddawania śniadania lub pieniędzy starszym i silniejszym. Wymuszanie pieniędzy, żądanie okupu **jest przestępstwem.**

Nie musisz dłużej biernie znosić przemocy.

**Zacznij się bronić!**

Pamiętaj, że używanie siły fizycznej wobec innej osoby jest przemocą oraz aktem agresji i podlega karze.



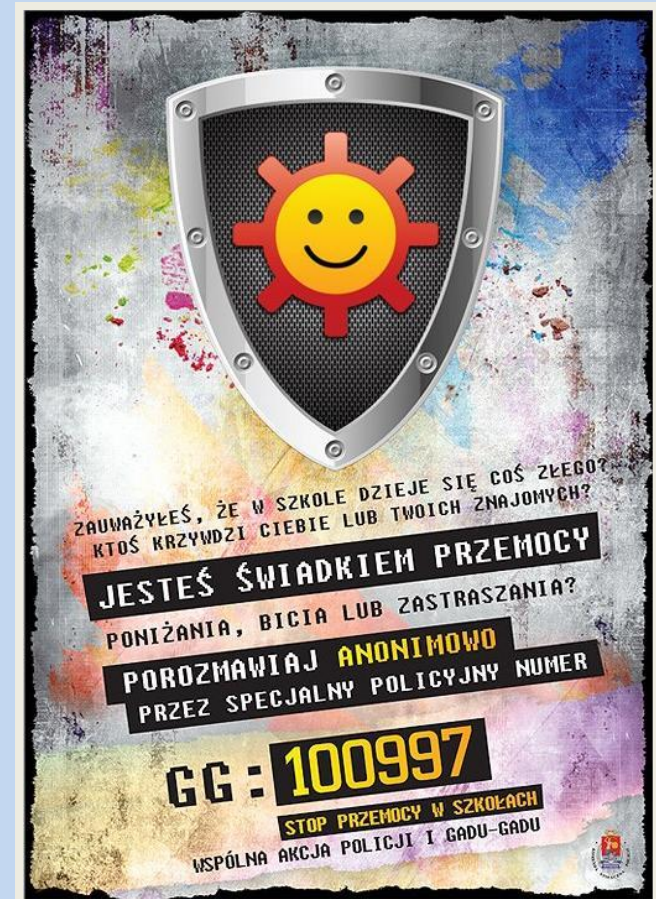
**22 668 70 00**



# Pamiętaj!

- ❑ Jeżeli raz ulegniesz presji i zgodzisz się na oddanie pieniędzy lub śniadania, takie sytuacje będą się powtarzały.
- ❑ Poszukaj wśród swoich koleżanek i kolegów sojuszników tj. takich osób, które potrafią głośno i stanowczo mówić „nie”, gdy nie zgadzają się z agresywnymi zachowaniami swoich kolegów.
- ❑ Nie bój się głośno krzyczeć, protestować, jeżeli wymaga tego sytuacja.
- ❑ Staraj się nie wychodzić ze szkoły sam, lepiej abyście wychodzili całą grupą.

**Pamiętaj o tym, że Twoimi najlepszymi sprzymierzeńcami są rodzice.** To oni pomogą Ci rozwiązać problemy, z którymi nie zawsze sam sobie poradzisz. Rodzice powinni wiedzieć, co dzieje się w Twojej szkole. Również na terenie szkoły, z całą pewnością, znajdziesz osobę dorosłą, do której masz zaufanie i której możesz powierzyć swoje kłopoty prosząc o pomoc.



# Gdy ktoś dzwoni lub puka do drzwi

**Nie zawsze osoba pukająca do drzwi Twojego domu lub mieszkania jest tą, za którą się podaje. Może być tak, że dla zdobycia Twojego zaufania pukający podaje się za:**

- krewnego (ciocia, wujek, krewny z zagranicy);
- osobę urzędową (policjant, administrator domu, listonosz);
- znajomego rodziców albo hydraulika, elektryka, czy kominiarza;
- osobę duchowną (ksiądz, siostra zakonna).

**Może to być także:**

- osoba wzbudzająca litość;
- osoba wzbudzająca zainteresowanie.

**Pamiętaj!**

**Nie otwieraj drzwi mieszkania osobom, których nie znasz!**





## Gdy dzwoni telefon

- ❑ **Nie podejmuj rozmowy z nieznanym i nie przekazuj mu informacji, które nie zawsze powinny trafić do cudzej wiadomości. Zastanów się, jakich informacji nie należy przekazywać nieznanemu.**

## Gdy dzwoni domofon

- ❑ **Nie otwieraj bez zastanowienia drzwi klatki schodowej na każdą prośbę obcego. Najlepiej jest, jeśli rodzice wyraźnie określą osoby, które możesz wpuścić do mieszkania w czasie, gdy przebywasz w nim sam!**

# Pamiętaj o tym, że:

- ❑ z obcym nigdy nie należy rozmawiać;
- ❑ nigdy nie należy brać od obcego słodyczy, zabawek, pieniędzy itp.;
- ❑ nigdy nie należy przyjmować propozycji wspólnego spaceru z obcym lub wsiadać do jego samochodu.



# Gdy wybuchnie pożar

- zaalarmuj wszystkie osoby przebywające w domu, powiadom rodziców lub opiekunów, głośno zawiadom również sąsiadów;
- niezwłocznie zawiadom straż pożarną (998, 112); spokojnie i wyraźnie powiedz jak się nazywasz, gdzie się pali (podaj dokładny adres) i co się pali;
- nie rozłączaj się pierwszy, niech zrobi to dyżurny przy telefonie;
- sam nie podejmuj prób ugaszenia pożaru, bo grozi to poparzeniem, zatruciem lub porażeniem prądem elektrycznym;
- nie otwieraj okien, gdyż dostęp tlenu spowoduje szybszy rozwój pożaru;
- pod żadnym pozorem nie chowaj się w szafach, za firankami czy w innych zakamarkach – nie chronią one przed ogniem, a zachowanie takie utrudni strażakom odnalezienie Ciebie oraz przeprowadzenie skutecznej ewakuacji;





- staraj się jak najszybciej opuścić palące się pomieszczenie;
- zamknij za sobą drzwi (nie na klucz), nie korzystaj z windy;
- gdy jest już dużo dymu, poruszaj się na czworakach w kierunku drzwi;
- jeżeli nie możesz opuścić mieszkania, przemieść się do pomieszczenia z balkonem lub oknem, jak najbardziej oddalonego od pożaru;



- jeżeli jesteś w lokalu powyżej miejsca pożaru, nie otwieraj drzwi prowadzących na korytarz, uszczelnij je najlepiej np. mokrym ręcznikiem;
- bez zgody odpowiednich służb nie wolno wracać do spalonych pomieszczeń po swoje rzeczy;
- zawsze słuchaj poleceń ratowników.

# Lekarstwa i substancje chemiczne w domu

- ❑ lekarstwa mają różną postać, czasami wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne dla Twojego organizmu. Gdy poczujesz się źle, nie próbuj leczyć się sam. Powiedz o tym dorosłym, którzy na pewno pójdą z Tobą do lekarza i to on zdecyduje, jaki lek powinieneś przyjmować.

**Pamiętaj**, że lekarstwa stosowane niewłaściwie mogą odnieść zupełnie inny skutek do zamierzonego, a czasami doprowadzić nawet do śmierci;





- ❑ w domu używa się wielu substancji chemicznych, które służą do utrzymania czystości w kuchni lub łazience. Nie wolno ich w żadnym wypadku pić! Gdy jednak ktoś z Twojego młodszego rodzeństwa przez pomyłkę wypije trującą substancję, natychmiast powiadom rodziców i zadzwoń na pogotowie ratunkowe.

**Pamiętaj!** Nie wolno podawać w takim przypadku niczego do picia! Zabezpiecz substancję, która została spożyta i pokaż ją lekarzowi. Pomoże to w szybkim podjęciu właściwego leczenia.

# Bezpieczny Internet



Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa i znakomita pomoc w nauce. Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości.

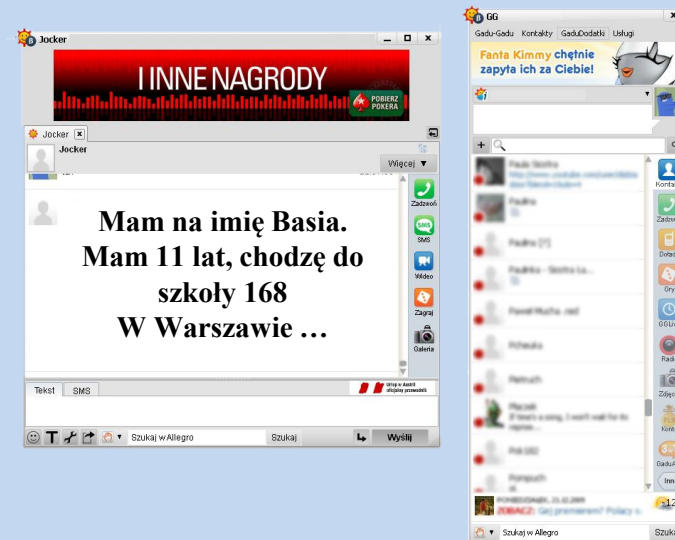
Pamiętaj jednak, że z korzystaniem z sieci Internet wiążą się także rozmaite zagrożenia jak: oszustwa, kradzieże, groźby karalne, szkodliwe treści, uzależnienie, czy też nielegalny obrót danymi osobowymi.

Aby uniknąć wielu zagrożeń musisz przestrzegać podstawowych zasad postępowania:

- **Informacje** – nie udzielaj informacji dotyczących danych osobowych, gdyż mogą być one wykorzystane w niewłaściwy sposób lub w złym celu. Nie podawaj takich danych jak: imię, nazwisko, adres, wiek, nazwa i numer szkoły, numer telefonu. Złamanie tej reguły może spowodować bardzo przykre skutki.
- **Rodzice** – pamiętaj, że zawsze możesz im ufać. Zwracaj się do nich o pomoc, poradę, relacjonuj znajomości z nowo poznanymi osobami w Sieci. Oni zadbają o Twoje bezpieczeństwo.



**Nieznajomi** – za pośrednictwem Internetu można zawrzeć nieograniczoną liczbę znajomości, bez kłopotu nawiązać znajomość z rówieśnikami, bądź ludźmi o podobnych zainteresowaniach, problemach. Pamiętaj o stosowaniu wobec każdej nowo poznanej osoby zasady ograniczonego zaufania – nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie. Powinieneś zachować czujność nawet przy dłuższych znajomościach.



**Ty** – użytkownik Internetu bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie. Internet nie jest anonimowy. Łatwo można ustalić, kto dopuścił się przewinień w Sieci. Dlatego zanim zdecydujesz się zrobić coś złego, przemyśl i zastanów się, czy warto narażać się na nieprzyjemności.

**Nieuczciwość** – przechowywanie na komputerowym dysku programów, filmów, utworów muzycznych jest dla Ciebie normą. Pamiętaj! Przechowywanie niektórych z nich jest zabronione przepisami prawa i jest traktowane jak kradzież (zagrożona karą). Pamiętaj również o przestrzeganiu praw autorskich. Bądź uczciwy.

**Edukacja** - w Internecie uzyskasz wszelkiego rodzaju światową wiedzę. Ty wiesz o tym i korzystaj z tego. Rób to mądrze - nie wnikaj w treści mogące zagrażać Twojemu bezpieczeństwu. Dziel się tymi wiadomościami z rodzicami.



# Cyberprzemoc

Rozwój technik teleinformatycznych poza wieloma korzyściami niesie ze sobą niestety bardzo negatywne zjawisko tzw. cyberprzemocy.

**Cyberprzemoc** - to wszelka przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych – telefonów komórkowych, serwisów SMS i MMS, poczty elektronicznej, czatów, komunikatorów, stron internetowych, blogów, serwisów społecznościowych, grup dyskusyjnych.

## Przykłady takich zachowań:

- ◆ ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie,
- ◆ podszywanie się pod inną osobę np. w portalach społecznościowych, wiadomościach e-mail, komunikatorach,
- ◆ włamanie się na czyjeś konto,
- ◆ publikowanie i rozsyłanie filmów, zdjęć, informacji które kogoś ośmieszają,
- ◆ tworzenie obrażających kogoś stron i blogów,
- ◆ pisanie obraźliwych komentarzy na forach, portalach społecznościowych, blogach.

## Jak się bronić?

- ◆ nie odpowiadać na zaczepki w sieci,
- ◆ zachowywać dowody przemocy (zachowywanie SMSów, e-maili, wiadomości z komunikatora, zrobienie screen strony WWW.),
- ◆ informować rodziców, nauczycieli, Policję,
- ◆ szukać pomocy u konsultantów [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl), [helpline@helpline.org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl), w godz.11.00-16.00 nr tel. 800 100 100.



W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem. Osoby, które jej doświadczyły czują się zranione i bardzo przeżywają to, co je spotkało. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli i uczucia takie jak bezradność, wstyd, upokorzenie, strach a czasem również złość.

Cyberprzemoc to przestępstwo. Sprawca czuje się anonimowy, ale nigdy nim nie będzie. Policja ma możliwość ustalenia z jakiego komputera i z jakiego telefonu wysyłane są maile lub sms-y.

**Reagujmy**, gdy doświadczamy cyberprzemocy, ale również wtedy gdy jesteśmy jej świadkiem.

**Żaden sprawca przestępstwa nie może czuć się bezkarnym.**

# Kontakt z psem

- ◆ **Nie próbuj głaskać obcych psów. Zabawa z obcym psem wymaga obecności i zgody jego właściciela.**
- ◆ **Nigdy nie przeszkadzaj psu w jedzeniu.**
- ◆ **Nie baw się ze szczeniętami, jeśli ich matka nie okazuje ci zaufania i sympatii.**
- ◆ **Nie odbieraj psu przedmiotów, które ten uznał za swoje.**
- ◆ **Nie wchodź bez zgody właściciela na teren pilnowany przez psa.**
- ◆ **Gdy pies biegnie, nie uciekaj, bo uzna to za zaproszenie do pościgu. Stań bez ruchu ściskając kolana, przyciskając brodę do klatki piersiowej i chroniąc ramionami twarz i głowę. Przewrócony zrób z siebie „żółwia”.**
- ◆ **Nie szczuj psem innych osób.**
- ◆ **Nie drażnij psów w klatce i za płotem. Taki pies Cię zapamięta i ugryzie przy pierwszej dogodnej okazji.**
- ◆ **Bezpański pies może być chory, szczególnie niebezpieczna jest wścieklizna.**

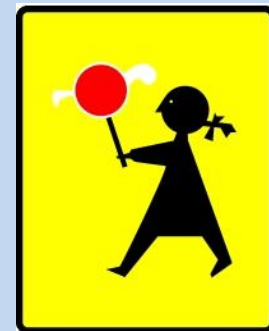




# Bezpieczeństwo na drodze


Rok szkolny zazwyczaj oznacza pośpiech. Szybko wracamy do domu, szybko idziemy do szkoły. Mimo natłoku zajęć i obowiązków staraj się pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym:

- ✦ w mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi,
- ✦ przez jezdnię przechodzimy tylko w miejscach do tego przeznaczonych,
- ✦ przed wejściem na jezdnię, zawsze uważnie rozglądamy się w obie strony i sprawdzamy, czy nie nadjeżdża samochód,
- ✦ od dnia 31 sierpnia 2014 r. pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym ma obowiązek używania elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku,
- ✦ dzięki odblaskom jesteśmy widoczni dla kierowcy już z odległości 150 metrów,
- ✦ dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która osiągnęła wiek co najmniej 10 lat. Nie dotyczy to strefy zamieszkania.



# Nie wolno!



- ◆ **wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych,**
  - ◆ **wchodzić na jezdnię spoza pojazdu lub innej przeszkody, która ogranicza widoczność,**
  - ◆ **przechodzić przez jezdnię w miejscach o niedostatecznej widoczności /na wzniesieniach, zakrętach/, wchodzić na jezdnię, gdy na sygnalizatorze świeci się czerwone światło dla pieszych,**
  - ◆ **chodzić po torowisku pojazdów szynowych /tramwajów, pociągów/ w miejscach niewyznaczonych, przebiegać przez jezdnię,**
  - ◆ **zwalniać kroku lub zatrzymywać się bez potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko,**
- 
- ◆ **wchodzić na torowisko, gdy zapory są opuszczone,**
  - ◆ **wchodzić na jezdnię w miejscach odgradzonych barierkami.**



# Jeżeli kierujesz rowerem:

Jeżeli kierujesz rowerem nie wolno Ci:

- ◆ jechać po drodze przeznaczonej tylko dla pieszych,
- ◆ jechać obok innego uczestnika ruchu drogowego na jezdni (dopuszczalna jest wyjątkowo jazda po jezdni obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego,
- ◆ jechać bez trzymania kierownicy przynajmniej jedną ręką i bez trzymania nóg na pedałach,
- ◆ czepiać się innych pojazdów,
- ◆ przejeżdżać przez przejście dla pieszych (musisz zejść z roweru i przeprowadzić go obok siebie)
- ◆ jeździć bez wymaganego przepisami obowiązkowego wyposażenia roweru, w szczególności dot. oświetlenia roweru;
- ◆ jechać po autostradzie lub drodze ekspresowej.



Jadąc rowerem musisz zachować szczególną ostrożność polegającą na zwiększeniu uwagi w takim stopniu, aby można było odpowiednio szybko reagować na warunki i sytuacje zmieniające się na drodze. **Zasada ta obowiązuje wszystkich uczestników ruchu.**

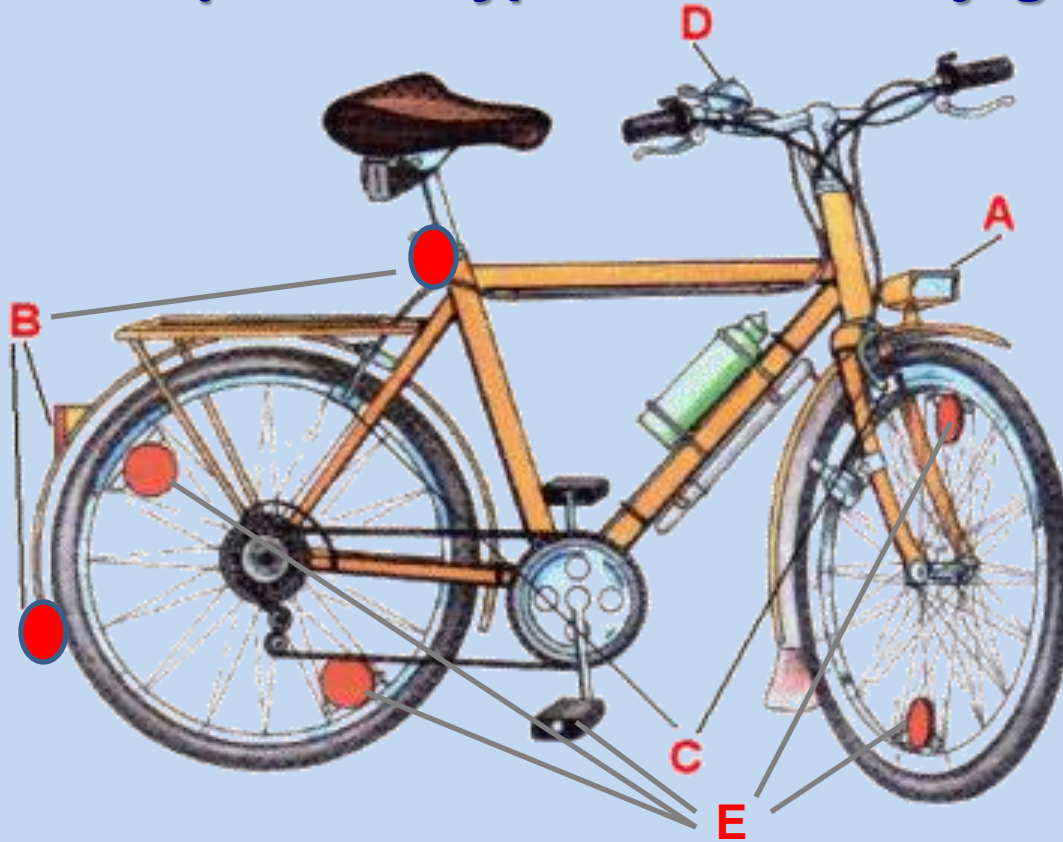
Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze tylko na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę. Przewozić na rowerze inną osobę może tylko osoba, która ukończyła 17 lat.

Kartę rowerową możesz otrzymać, jeżeli ukończyłeś 10 lat, znasz przepisy ruchu drogowego i potrafisz kierować rowerem. Wydaje ją nieodpłatnie dyrektor szkoły.



**Kierujący rowerem musi być odpowiednio wyposażony w kask i elementy odblaskowe. Dla ochrony przed otarciami może posiadać ochraniacze.**

# Obowiązkowe wyposażenie Twojego roweru:



- A. z przodu – jedno światło pozycyjne (świecące) barwy białej lub żółtej selektywnej,
- B. z tyłu – jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz jedno światło pozycyjne (świecące) barwy czerwonej, które może być migające,
- C. co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- D. dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeraźliwym dźwięku,
- E. dodatkowo rower może być wyposażony w światelka odblaskowe, barwy żółtej, umieszczone w kołach (widoczne z boku roweru) i w pedałach.



# Korzystając ze środków komunikacji miejskiej pamiętaj, aby:

- ◆ Oczekując na przystanku lub peronie zachować bezpieczną odległość od nadjeżdżającego pojazdu – nie przekraczać żółtej linii bezpieczeństwa,
- ◆ nie wsiadać/wysiadać po usłyszeniu sygnału,
- ◆ zaraz po wejściu do autobusu, tramwaju, przy bramce metra kasować bilet (bilet ulgowy ważny jest tylko z legitymacją uprawniającą do zniżki),
- ◆ zauważać potrzeby innych pasażerów,
  - ◆ pomagać sobie nawzajem, jeśli zachodzi taka potrzeba, ustępować miejsca siedzącego osobom starszym, z małymi dziećmi, kobietom w ciąży, osobom niepełnosprawnym – zwracać uwagę na piktogramy,
  - ◆ nie włączać urządzeń alarmowych,
  - ◆ nie wychylać się przez okno,
- ◆ nie wkładać ważnych dokumentów lub pieniędzy do plecaków lub toreb noszonych na ramieniu - są łatwym łupem dla złodzieja,
- ◆ Twój bagaż był jak najmniej uciążliwy dla innych,
- ◆ podróżować w atmosferze życzliwości i szanować wspólną własność.



# Bezpieczeństwo nad wodą

Woda nawet ta pozornie najspokojniejsza – jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem, a większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności ludzi oraz korzystania z kąpielii w miejscach niestrzeżonych.

## Dlatego:

- ◆ kąpiemy się tylko w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych,
- ◆ stosujemy się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników,
- ◆ nie zakłócamy wypoczynku i kąpeli innych osób, przede wszystkim nie krzyczymy, nie popychamy się i nie zaśmiamy terenu,

Przygotowując się do wypoczynku nad wodą warto w telefonie komórkowym, zapisać numer alarmowy **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego** - 601 100 100.





## Nie wolno!

- ◆ wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, w którym wywieszona jest czerwona flaga,
- ◆ niszczyć znaków żeglugowych odgradzających kąpielisko od szlaku żeglugowego, wód otwartych lub miejsc, w których kąpiel jest zabroniona,
- ◆ niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska.

Planując wypoczynek nad wodą, zwróć uwagę na miejsca, które oznaczono jako Czarny Punkt Wodny, to miejsca gdzie występuje zwiększone niebezpieczeństwo utonięcia.



# Bezpieczeństwo w górach

Z górami żartów nie ma – warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny, dlatego:



- ◆ przed wyruszeniem w góry poznaj przebieg wybranego szlaku i sieć schronisk,
- ◆ wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostaw wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu,
- ◆ przemieszczaj się tylko wyznaczonymi szlakami górskimi,
- ◆ zabierz dodatkowy posiłek, wodę oraz podstawowy sprzęt pierwszej pomocy,
- ◆ do plecaka schowaj na zmianę cieplejsze i wodoodporne ubranie,



- ◆ zabierz ze sobą dobrze naładowany telefon komórkowy z zaprogramowanym numerem Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – **601 100 300** oraz numerem alarmowym **985**.

# Telefony ratunkowe

Ważne jest, aby w pamięci twojego telefonu komórkowego i przy Twoim aparacie telefonicznym w domu znajdowały się zapisane numery alarmowe:

- **112 - Centrum Powiadamiania Ratunkowego**
- **Policja - 997**
- **Straż Pożarna – 998**
- **Pogotowie Ratunkowe - 999**

**Pamiętaj, z numerów alarmowych korzystaj tylko w razie niebezpieczeństwa!**

# Pomoc na miejscu zdarzenia

## Łańcuch przeżycia



# Bezpieczeństwo

**Sprawdź czy jest bezpiecznie - oceń czy nic ci nie grozi i czy możesz podejść do poszkodowanego.**

**Zachowaj spokój - pamiętaj, spokój i opanowanie osoby, która pomaga - udziela się poszkodowanym i świadkom zdarzenia.**

**Zabezpiecz miejsce zdarzenia.**

**Warto nosić ze sobą środki ochrony osobistej w postaci;**  
**-rękawiczek jednorazowych**  
**-maseczki do sztucznego oddychania**





# Ocena przytomności

- **Spytaj głośno: co się stało/ czy mnie słyszysz?**

## Gdy poszkodowany zareaguje:

- **Nie poruszaj poszkodowanym**
- **Oceń jego stan**
- **Wezwij pogotowie**
- **Kontroluj jego stan**
- **Utrzymuj kontakt słowny**  
– wsparcie psychiczne



## Jeśli poszkodowany **NIE** zareagował:

- **Zawołaj głośno o pomoc**
- **Udrożnij drogi oddechowe**
- **Sprawdź czy poszkodowany oddycha**



# Wzywanie pomocy



## Informacje dla dyspozytora:

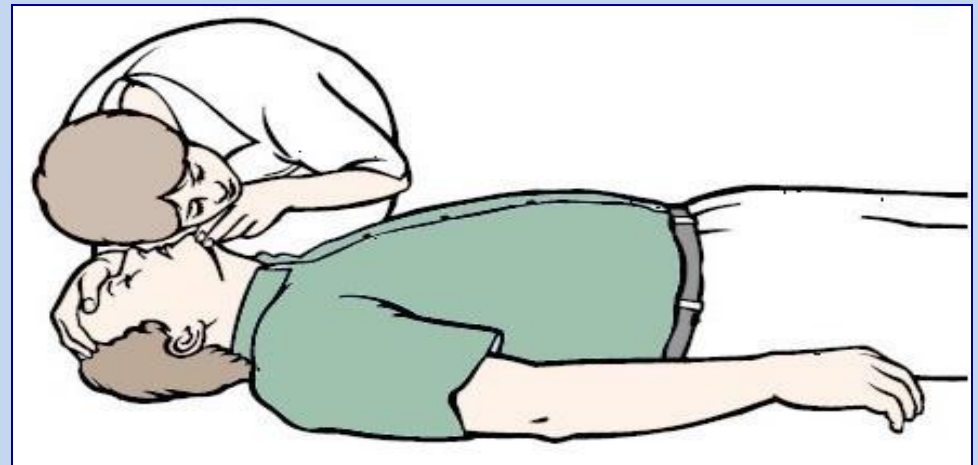
- Gdzie jesteś.
- Co się stało?
- Kto jest poszkodowany?
- Ilu jest poszkodowanych?
- Twoje imię, nazwisko, nr telefonu.



- **Podczas rozmowy ważny jest spokój,**
  - **rozmowę prowadzi dyspozytor,**
- **nigdy nie odkładamy słuchawki jako pierwsi.**

# Kontrola oddechu

1. **Utrzymaj drożność dróg oddechowych**
2. **Przez 10 sekund:**
  - **WIDZĘ**- obserwuj ruchy klatki piersiowej
  - **SŁYSZĘ** -wysłuchaj szmery oddechowe
  - **CZUJĘ** -wyczuj oddech poszkodowanego na swoim policzku



# W ciągu 10 sekund usłyszałeś...

- **2 lub więcej oddechów = pacjent oddycha**
  - **W razie potrzeby ułóż pacjenta w pozycji bocznej bezpiecznej**
  - **Wezwij pogotowie ratunkowe**
  - **Kontroluj stan poszkodowanego do momentu przejęcia go przez zespół pogotowia**



# W ciągu 10 sekund usłyszałeś...

- **Mniej niż 2 oddechy = poszkodowany NIE oddycha**
  - **Wezwij pomoc specjalistyczną lub zleć to innej osobie obecnej na miejscu zdarzenia [999/112]**
  - **Natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo oddechową (RKO)**

# Resuscytacja krążeniowo oddechowa

## 1. Uciśnięcia klatki piersiowej:

- Przyjmij **pozycję klęczącą** z boku poszkodowanego
- Ułóż ręce **na środku klatki** piersiowej ratowanego
- Zaczynij uciskanie klatki piersiowej
  - » Uciskaj na głębokość **5-6 cm**  
z częstotliwością **100-120/min**
  - » **NIE uginaj rąk** w stawach łokciowych
  - » **NIE odrywaj rąk** od klatki piersiowej
  - » Wykonaj **30 uciśnień**



## 2. Oddechy ratownicze

- **Udrożnij** drogi oddechowe
- **Zatkaj nos** poszkodowanego
- **Szczelnie obejmij** swoimi ustami usta poszkodowanego
  - » Wykonaj **2 wdechy**
  - » Każdy wdech powinien trwać **1 sekundę** i spowodować **uniesienie klatki piersiowej**
- Jeśli nie jesteś w stanie wykonać oddechów ratowniczych wykonuj uciskanie klatki piersiowej bez przerywania



# Zakończenie resuscytacji krążeniowo oddechowej

- **Prowadź resuscytację do:**
  - **Powrotu funkcji życiowych**
  - **Przybycia zespołu specjalistycznego i przejęcia poszkodowanego**
  - **Wyczerpania twoich sił**

Opracowano na podstawie materiałów: własnych Wydziału Prewencji KSP, Państwowej Straży Pożarnej, Wodnego Ochotniczego Pogotowie Ratunkowego Województwa Mazowieckiego, Straży Miejskiej w Legnicy, [www.wierzbicki.art.pl](http://www.wierzbicki.art.pl), wykorzystano zdjęcia z sieci Internet.

Komenda Stołeczna Policji  
Zespół ds. prewencji kryminalnej, nieletnich i patologii  
Wydział Prewencji  
ul. Nowolipie 2  
00-150 Warszawa

<http://www.wprewencji.policja.waw.pl>

e-mail: [prewencja@policja.waw.pl](mailto:prewencja@policja.waw.pl)