



*GOTOWOŚĆ NA KAŻDY SCENARIUSZ  
JAK OBRONIĆ SIĘ W CZASIE KRYZYSU*

OCHRONA OSÓB I MIENIA



20 STYCZNIA 2003

WSB SECURITY  
MARCIN NIEDOPYTALSKI

Przygotowanie domu na sytuacje kryzysowe, takie jak klęski żywiołowe, długotrwałe przerwy w dostawach prądu, brak dostępu do wody czy zagrożenia bezpieczeństwa, wymaga strategicznego podejścia i odpowiednich zasobów. W tym poradniku przedstawiamy najważniejsze rzeczy, które warto zgromadzić, aby zwiększyć swoje szanse na przetrwanie w trudnych warunkach. Żywność to kluczowy element przetrwania. Ważne jest, aby zgromadzić produkty, które są trwałe i łatwe do przechowywania.

### Co gromadzić:

- **Produkty suche:** ryż, makaron, kasze, płatki owsiane, mąka, cukier, sól.
- **Konserwy:** mięso, ryby, warzywa, owoce.
- posiłki w proszku, które wymagają jedynie dodania wody.
- **Produkty energetyczne:** orzechy, batony energetyczne, suszone owoce.
- **Mleko w proszku:** alternatywa dla świeżego mleka.

### Przechowywanie:

- Szczelne pojemniki próżniowe lub słoiki.
- Chłodne, suche miejsce, chronione przed światłem.
- Regularna rotacja zapasów, aby unikać przeterminowania.

Bez wody człowiek może przeżyć zaledwie kilka dni. Dlatego jej zapas i metody uzdatniania są absolutnie konieczne.

### Zapasy wody:

- Minimum 4 litry na osobę dziennie (do picia, gotowania, higieny).
- Duże kanistry, butelki PET, zbiorniki na wodę deszczową.

### Uzdatnianie wody:

- **Domowy filtr wody:**
  - Warstwy: tkanina, piasek, żwir, węgiel aktywny.
  - Woda przefiltrowana wymaga dodatkowego gotowania.
- **Tabletki uzdatniające:** skuteczne w eliminowaniu bakterii.
- **Gotowanie:** 5-10 minut, aby zabić większość patogenów.

W przypadku braku dostaw prądu, alternatywne źródła energii zapewniają oświetlenie, ogrzewanie i możliwość ładowania urządzeń.



### **Oświetlenie:**

- Latarki LED z zapasem baterii.
- Lampy naftowe lub świece (z uwzględnieniem bezpieczeństwa).
- Solary LED do ogrodu (mogą działać jako alternatywne źródło światła).

### **Generatory:**

- Przenośne generatory benzynowe lub na gaz propan-butan.
- Panele słoneczne do ładowania urządzeń elektronicznych.

### **Ogrzewanie:**

- Piecyki naftowe lub gazowe.
- Koce termiczne, śpiwory zimowe.
- Drewno opałowe (jeśli posiadasz piec lub kominek).

W sytuacjach kryzysowych dostęp do służby zdrowia może być ograniczony. Zestaw pierwszej pomocy i podstawowa wiedza medyczna są niezbędne.

### **Zestaw pierwszej pomocy:**

- Bandaże, plastry, opaski uciskowe.
- Środki dezynfekujące: alkohol, jodyna, nadtlenek wodoru.
- Leki: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, antyhistaminowe, środki na biegunkę.
- Narzędzia: nożyczki, pęsety, termometr, rękawiczki jednorazowe.

### **Higiena:**

- Mydło antybakteryjne, żele do dezynfekcji.
- Chusteczki nawilżane.
- Zapasy papieru toaletowego.

### **Szczepienia:**

- Aktualizacja podstawowych szczepień, np. przeciw tężcowi.

Posiadanie odpowiednich narzędzi może znacząco ułatwić radzenie sobie w kryzysie.

### **Niezbędne narzędzia:**

- Multitool (wielofunkcyjny nóż).
- Siekiera, piła ręczna.
- Młotek, gwoździe, taśma klejąca.
- Szpadel do ewentualnego kopania (np. latryny).

### **Sprzęt:**

- Folia izolacyjna (tzw. NRC).
- Liny, karabińczyki.
- Pojemniki na paliwo.
- Worki na śmieci do izolacji i transportu odpadów.

W trudnych czasach bezpieczeństwo osobiste może być zagrożone. Nauka samoobrony i odpowiednie wyposażenie to podstawa.

### **Sprzęt do samoobrony:**

- Gaz pieprzowy.
- Paralizatory.
- Pałki teleskopowe.
- Broń palna (wymaga odpowiednich zezwoleń).

### **Techniki samoobrony:**

- Podstawowe techniki unikania i obrony przed napastnikiem.
- Umiejętność rozpoznawania zagrożeń.

### **Bezpieczeństwo w domu:**

- Zamki antywłamaniowe.
- Wzmocnienie drzwi i okien.
- System alarmowy lub kamer monitorujących (zasilane solarnie).

W sytuacjach kryzysowych dostęp do informacji i możliwość komunikacji są niezwykle ważne.

### **Środki komunikacji:**

- Radiotelefony (krótkofalówki).



- Radio na korbkę lub baterie (odbiór komunikatów).
- Telefon satelitarny (jeśli budżet pozwala).

### **Ważne informacje:**

- Lista kontaktów do służb ratunkowych.
- Mapy topograficzne okolicy.
- Kopie ważnych dokumentów: dowód osobisty, paszport, akty własności.

Każdy dom powinien mieć wyznaczone miejsce do przechowywania zapasów i sprzętu.

### **Schowek kryzysowy:**

- Suche, chłodne miejsce, zabezpieczone przed gryzoniami.
- Półki na zapasy żywności i wody.
- Oddzielne miejsce na narzędzia i sprzęt.

### **Bezpieczne pomieszczenie:**

- Najlepiej piwnica lub pokój bez okien.
- Wyposażenie: koce, latarki, apteczka, radio.
- Dodatkowe drzwi zabezpieczające.

Zapewnienie niezależności od zewnętrznych dostaw energii i wody zwiększa szanse na przetrwanie.

### **Energia:**

- Panele słoneczne.
- Małe turbiny wiatrowe.

### **Woda:**

- Budowa studni lub wykorzystanie zbiorników na deszczówkę.
- Filtry mechaniczne i chemiczne.

Wiedza i umiejętności są kluczowe w każdej sytuacji kryzysowej.

### **Kursy i szkolenia:**

- Pierwsza pomoc.
- Survival w terenie.

- Strzelectwo i obsługa broni.
- Gotowanie z produktów zapasowych.

### Literatura:

- Podręczniki survivalowe.
- Przewodniki z zakresu medycyny polowej.

Przygotowanie domu na kryzys wymaga zarówno zgromadzenia zasobów, jak i zdobycia niezbędnych umiejętności. Systematyczne planowanie i regularne aktualizowanie zapasów oraz wyposażenia pozwalają zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i przygotować się na różnorodne sytuacje. Każdy krok podjęty w tym kierunku przybliży nas do niezależności i lepszego radzenia sobie w trudnych warunkach. Nieprzewidywalność kryzysów sprawia, że przygotowanie na sytuacje awaryjne to kluczowy element zwiększający szanse na przetrwanie. W myśl zasady: "Niewiesz dnia ani godziny", jak mówi Marcin Niedopytalski, warto zawsze być gotowym na to, co nieoczekiwane. W tym poradniku skupimy się na komunikacji kryzysowej, szczególnie częstotliwościach awaryjnych, radiu na baterie i organizacji domowego systemu komunikacji.

W sytuacjach kryzysowych dostęp do wiarygodnych informacji może być kluczowy. Komunikacja radiowa jest niezawodnym narzędziem w momentach, gdy inne formy komunikacji zawodzą.

### Kluczowe częstotliwości awaryjne:

- **121.5 MHz (międzynarodowa częstotliwość alarmowa dla lotnictwa):** Wykorzystywana przez samoloty i służby ratunkowe.
- **156.8 MHz (kanał 16 VHF):** Międzynarodowa częstotliwość alarmowa dla żeglugi.
- **462.675 MHz (kanał GMRS 20):** Popularna w komunikacji kryzysowej w USA.
- **27 MHz (CB Radio):** Częstotliwości dla krótkofalówek CB są szeroko dostępne i popularne wśród cywilów.
- **145.500 MHz (2m pasmo amatorskie):** Używane przez radioamatorów w celach komunikacyjnych i alarmowych.



**Monitorowanie:** Regularnie słuchaj tych częstotliwości, aby uzyskać najnowsze informacje.

**Zgłaszanie problemów:** Jeśli jesteś w sytuacji kryzysowej, użyj odpowiednich kanałów do wezwania pomocy.

**Ustalanie lokalnych kanałów:** Sprawdź lokalne grupy survivalowe lub radioamatorskie, aby dowiedzieć się o dodatkowych częstotliwościach używanych w twoim regionie. Radio zasilane bateriami to niezastąpione narzędzie w sytuacjach kryzysowych, szczególnie gdy brakuje prądu.

### **Rodzaje radioodbiorników:**

- **Radio na korbkę:** Posiada wbudowany generator, który po nakręceniu zapewnia kilkanaście minut działania. Często wyposażone w funkcje latarki czy ładowarki USB.
- **Radio solarne:** Ładuje się za pomocą energii słonecznej i jest idealnym rozwiązaniem w długotrwałych kryzysach.
- **Radio na baterie AA/AAA:** Popularne modele łatwo dostępne i tanie w eksploatacji.

**Odbiór AM/FM:** Dostęp do lokalnych i krajowych stacji radiowych.

**Pasmo krótkofalowe (SW):** Do komunikacji na większe odległości.

**Wbudowaną latarkę:** Przydatna w ciemności.

**Ładowarkę USB:** Możliwość ładowania telefonu lub innych urządzeń.

**Wodoodporność:** Zapewnia działanie w trudnych warunkach atmosferycznych.

### **Dodatkowe akcesoria:**

- Zapasowe baterie (najlepiej alkaliczne, które mają dłuższy czas przechowywania).
- Zewnętrzne anteny do zwiększenia zasięgu.
- Pokrowiec ochronny.

W każdej sytuacji kryzysowej dobrze zorganizowany system komunikacji może uratować życie.

### **Domowe centrum komunikacji:**

- **Miejsce:** Wybierz suchy, bezpieczny pokój, w którym przechowasz sprzęt do komunikacji.



- **Wyposażenie:**

- Radio kryzysowe.
- Krótkofalówki (minimum dwie).
- Telefon satelitarny (jeśli budżet pozwala).
- Zapas baterii lub power banków.
- Notatnik i długopis do zapisywania ważnych informacji.

**Rodzinny plan awaryjny:**

- Wyznacz miejsce spotkania w przypadku ewakuacji.
- Ustal sygnały i hasła bezpieczeństwa.

Regularnie sprawdzaj działanie radia i krótkofalówek. Stwórz lokalną sieć komunikacyjną z sąsiadami, aby wymieniać się informacjami. Aby uniknąć chaosu, należy stosować się do zasad efektywnej komunikacji: Unikaj niepotrzebnych informacji. Nie zakłócaj transmisji alarmowych. Sprawdzaj źródła, aby unikać dezinformacji. Posiadanie odpowiedniego sprzętu to jedno, ale wiedza i praktyka to równie ważne aspekty przygotowań.

**Szkolenia:**

- Kursy radiokomunikacji dla amatorów.
- Ćwiczenia z obsługi krótkofalówek.
- Warsztaty z komunikacji kryzysowej organizowane przez lokalne grupy survivalowe.

**Ćwiczenia domowe:**

- Symulacje sytuacji kryzysowych, np. "blackoutu".
- Testowanie odbioru częstotliwości awaryjnych.
- Ćwiczenie nawiązywania połączeń radiowych z innymi użytkownikami.

W sytuacjach kryzysowych komunikacja może być kluczowym elementem przetrwania. Częstotliwości awaryjne i radio na baterie to narzędzia, które powinny znaleźć się w każdym domu przygotowanym na nieprzewidziane wydarzenia. Organizacja domowego centrum komunikacji, regularne ćwiczenia oraz znajomość zasad działania sprzętu sprawią, że będziesz gotowy na każdą sytuację.





## Marcin Niedopytalski

**"Lepiej być przygotowanym i nigdy nie potrzebować tych umiejętności, niż potrzebować i nie być przygotowanym."**

W obliczu współczesnych zagrożeń, takich jak klęski żywiołowe, kryzysy gospodarcze, konflikty zbrojne czy utrata infrastruktury krytycznej, każdy obywatel powinien być przygotowany na różnorodne scenariusze, które mogą zakłócić codzienne życie. Jak mówi Marcin Niedopytalski: "Lepiej być gotowym na coś, co nigdy nie nastąpi, niż zostać zaskoczonym przez rzeczywistość." W tym poradniku przedstawimy strategie i praktyczne wskazówki, które pozwolą każdemu obywatelowi zwiększyć swoją samodzielność i zdolność do radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Podstawą przygotowania jest zrozumienie potencjalnych zagrożeń. Mogą one obejmować:

- **Klęski żywiołowe:** powodzie, huragany, trzęsienia ziemi.
- **Przerwy w dostawach prądu:** długotrwałe blackoutu mogą sparaliżować życie codzienne.
- **Brak wody i żywności:** problemy z łańcuchami dostaw mogą prowadzić do niedoborów.
- **Zagrożenia bezpieczeństwa:** konflikty zbrojne, zamieszki, akty terrorystyczne.
- **Pandemie:** jak COVID-19, które mogą zmusić do izolacji i samowystarczalności.

Rozpoznanie ryzyk w swoim regionie i dostosowanie przygotowań do lokalnych warunków to klucz do skutecznej obrony przed kryzysami.

### **Przygotowanie planu działania:**

1. **Ocena ryzyk:** Sporządź listę potencjalnych zagrożeń, które mogą wystąpić w twoim miejscu zamieszkania.
2. **Plan ewakuacji:** Wyznacz trasy ucieczki i alternatywne miejsca schronienia.
3. **Rodzinny plan kryzysowy:** Ustal zasady komunikacji, miejsca spotkań i procedury postępowania w różnych scenariuszach.



## **Organizacja przestrzeni domowej:**

- **Stwórz schronienie:** Wybierz jedno pomieszczenie w domu, które będzie pełniło funkcję bezpiecznego azylu.
- **Wyposażenie:** Zapasy żywności, wody, apteczka, narzędzia, środki higieniczne, radio kryzysowe.

## **Żywność:**

- **Produkty trwale:** konserwy, ryż, makaron, kasze, suszone owoce, orzechy.
- **Żywność liofilizowana:** lekkie i długo przechowywane posiłki wymagające jedynie wody.
- **Produkty wysokokaloryczne:** masło orzechowe, czekolada, batony energetyczne.

## **Woda:**

- **Zapas:** Minimum 4 litry na osobę dziennie.
- **Metody uzdatniania:** Filtry mechaniczne, tabletki do oczyszczania wody, gotowanie.

## **Energia:**

- **Źródła alternatywne:** Powerbanki, latarki LED na baterie, panele słoneczne.
- **Paliwo:** Zapasy benzyny, drewna, butli gazowych.

W sytuacji kryzysowej kluczowa jest wiedza i umiejętności, które pozwalają na samodzielne działanie.

## **Pierwsza pomoc:**

- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO).
- Tamowanie krwotoków i opatrywanie ran.
- Stabilizacja złamań.

## **Gotowanie w trudnych warunkach:**

- Przygotowanie posiłków na kuchenkach turystycznych lub ognisku.
- Pieczenie chleba i przygotowanie prostych dań z podstawowych składników.

### **Samoobrona:**

- Techniki unikania i deeskalacji konfliktów.
- Podstawowe techniki walki wręcz.
- Obsługa narzędzi samoobrony, takich jak gaz pieprzowy, pałki teleskopowe.

### **Woda:**

- Budowa domowego filtra: warstwy żwiru, piasku, węgla aktywnego i tkaniny.
- Zbieranie deszczówki i jej uzdatnianie.

### **Żywność:**

- Uprawa warzyw w ogródku lub w doniczkach.
- Hodowla małych zwierząt, takich jak kury czy króliki.
- Nauka zbierania i rozpoznawania jadalnych roślin dziko rosnących.

### **Podstawowe wyposażenie:**

- Multitool: uniwersalne narzędzie z nożem, kombinerkami, śrubokrętem.
- Siekiera, piła ręczna.
- Liny, karabińczyki, taśmy klejące.
- Folia NRC (termiczna) do ochrony przed zimnem.

### **Sprzęt ochronny:**

- Maski przeciwpyłowa lub maska gazowa.
- Okulary ochronne.
- Rękawice robocze i odzież odporna na trudne warunki.

W kryzysie dostęp do informacji i możliwość komunikacji to podstawa.

### **Środki komunikacji:**

- Krótkofalówki: niezawodne na małych odległościach.
- Radio na baterie lub korbkę.
- Telefon satelitarny.

### **Źródła informacji:**

- Lokalne grupy survivalowe i radioamatorskie.
- Oficjalne komunikaty rządowe.
- Mapy topograficzne okolicy.

### **Organizacja bezpieczeństwa w domu:**

- Wzmocnienie drzwi i okien.
- System alarmowy lub psy stróżujące.
- Zabezpieczenie wartościowych przedmiotów w sejfie.

### **Samoobrona:**

- Regularne treningi technik samoobrony.
- Kursy strzelectwa i obsługi broni palnej.
- Umiejętność rozpoznawania i unikania zagrożeń.

Przygotowanie na kryzys to nie tylko zapasy i narzędzia, ale także odporność psychiczna.

### **Budowanie odporności:**

- Ćwiczenia relaksacyjne i techniki radzenia sobie ze stresem.
- Regularna aktywność fizyczna.
- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji pod presją.

Wiedza to klucz do przetrwania. Inwestuj w edukację i budowanie lokalnej sieci wsparcia.

### **Szkolenia:**

- Kursy pierwszej pomocy.
- Warsztaty survivalowe.
- Nauka podstawowych umiejętności mechanicznych i elektrycznych.

### **Współpraca:**

- Tworzenie grup sąsiedzkich do wymiany informacji i zasobów.
- Udział w lokalnych inicjatywach przygotowawczych.

W obliczu kryzysów, które mogą nadejść w każdej chwili, kluczowe jest kompleksowe przygotowanie na różne scenariusze.

**Obywatelu, obroń się sam zadbaj o zapasy, rozwijaj umiejętności i buduj odporność psychiczną. Jak podkreśla Marcin Niedopytalski: "Gotowość to nasza najlepsza obrona przed nieznanym."**

Przygotowanie się to nie tylko kwestia przetrwania, ale także zwiększenia poczucia bezpieczeństwa w obliczu niepewnej przyszłości.

**POLECANA LITERATURA MARCIN NIEDOPYTALSKI AUTOR  
KSIĄŻEK NAUKOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

### **Kurs Strzelectwa dla Pracowników Ochrony i Nie Tylko**

Kompleksowy przewodnik po nowoczesnych metodach i technikach strzeleckich, skierowany zarówno do profesjonalistów z branży ochrony, jak i osób prywatnych pragnących doskonalić swoje umiejętności

### **Techniki Interwencji**

Praktyczny podręcznik prezentujący różnorodne techniki interwencyjne, które mogą być przydatne w sytuacjach wymagających szybkiej i skutecznej reakcji.

### **Ochrona Obywateli. Współczesne Wyzwania Obrony Cywilnej w Polsce**

Analiza zagadnień związanych z ochroną obywateli oraz współczesnymi wyzwaniami, przed którymi stoi obrona cywilna w Polsce.

### **Zawód Ochroniarz: Przyszłość Branży Bezpieczeństwa. Nowe Perspektywy**

Książka analizująca kluczowe wyzwania branży ochrony, zwracająca uwagę na potrzebę podwyższania stawek i częstych szkoleń w celu zwiększenia profesjonalizmu.

## **Chained Minds, Hidden Mechanisms of Modern Enslavement**

Analiza współczesnych form zniewolenia jednostki, ukazująca, jak struktury społeczne manipulują świadomością, promując konsumpcjonizm i podporządkowanie