

Bezpieczna pamięć

Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień

Zasady bezpieczeństwa pożarowego

„Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień” to krótkie opisy do kart „Bezpieczna pamięć”, które pomagają spokojnie zastanowić się nad bezpieczeństwem w domu i codziennymi sytuacjami. Nie jest to instrukcja ani test wiedzy, lecz **zaproszenie do refleksji, rozmowy i dzielenia się doświadczeniami**. Ze wskazówek można korzystać elastycznie – czytać je samodzielnie lub wykorzystywać jako punkt wyjścia do wspólnej rozmowy.

Karty w grze przedstawiają codzienne sytuacje związane z bezpieczeństwem w domu i najbliższym otoczeniu. Zostały dobrane tak, aby odnosiły się do realnych doświadczeń – zarówno tych oczywistych, jak i takich, które łatwo przeoczyć w codziennym życiu.

Każda para kart łączy krótkie hasło z opisem, który pomaga lepiej zrozumieć daną sytuację i jej znaczenie w praktyce.

Jak korzystać z kart

Nie ma jednego właściwego sposobu korzystania z kart. Można traktować je jako przypomnienia, inspirację do rozmowy lub punkt wyjścia do wprowadzania drobnych zmian w swoim otoczeniu.

Niektóre osoby czytają opisy od razu po odkryciu kart, inne wracają do nich później – w spokojniejszym momencie. Oba podejścia są w porządku. Można:

- zatrzymać się przy jednej wybranej karcie i poświęcić jej więcej uwagi,
- porównać kilka sytuacji i zastanowić się, co je łączy,
- wracać do tych kart, które są szczególnie ważne,
- rozmawiać o nich z bliskimi lub osobami uczestniczącymi w grze.

Wsparcie: Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień

Ten materiał stanowi wsparcie w pracy z kartami. Pomaga uporządkować informacje, doprecyzować znaczenie poszczególnych sytuacji i wskazuje, jakie działania są w nich bezpieczne.

Może być pomocny wtedy, gdy pojawiają się wątpliwości lub różne interpretacje. Ułatwia też prowadzenie rozmowy – można się do niego odwołać, przeczytać fragment na głos lub potraktować jako punkt wyjścia do dalszych refleksji. Nie trzeba korzystać z niego przy każdej karcie.

Warto sięgać po niego wtedy, gdy jest taka potrzeba – jako wsparcie, a nie obowiązkowy element gry.

Gdy korzystasz z gry samodzielnie

Wskazówki dołączone do kart mają pomóc spokojnie zastanowić się nad bezpieczeństwem w domu i codziennymi nawykami. Można czytać je w dowolnym tempie – nie ma potrzeby zapoznawania się z każdą z nich ani zapamiętywania wszystkich informacji.

Warto zatrzymywać się przy tych, które są szczególnie ważne lub dotyczą własnej sytuacji, i potraktować je jako zaproszenie do refleksji:

- **Co u Ciebie działa dobrze?**
- **Co można poprawić małymi krokami?**

Nie chodzi o to, aby zapamiętać wszystkie zasady. Ważniejsze jest zauważenie tych, które mogą mieć znaczenie w codziennym życiu.

Jeśli coś budzi wątpliwości lub emocje, można do tego wrócić później albo porozmawiać z bliską osobą.

Nawet niewielkie zmiany wprowadzane stopniowo zwiększają bezpieczeństwo i dają większy spokój na co dzień. Gra nie sprawdza wiedzy – ma wspierać w budowaniu dobrych nawyków.

Gdy prowadzisz grę dla jednej lub kilku osób

Wskazówki nie są scenariuszem wykładu ani zestawem poleceń. Ich zadaniem jest ułatwienie rozmowy i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dzielenia się doświadczeniami i budowania dobrych nawyków. Możesz czytać opisy kart na głos lub streszczać je własnymi słowami, dostosowując tempo do możliwości i oczekiwań grupy.

Warto obserwować reakcje osób uczestniczących i elastycznie reagować na ich potrzeby – czasem ważniejsze będzie zatrzymanie się przy jednej sytuacji niż przejście przez kolejne karty.

- **Zachęcaj osoby uczestniczące do rozmowy, ale nie zmuszaj do wypowiedzi.**
- **Pozwól na dygresje i osobiste historie – często są one cenniejsze niż zapoznanie się z treścią wszystkich kart.**
- **Zadawaj proste, otwarte pytania, które pomagają odnieść sytuacje z kart do codziennego życia.**
- **Wzmacniaj poczucie sprawczości i podkreślaj, że dbanie o bezpieczeństwo to proces, a nie jednorazowe działanie.**

Nie trzeba omawiać wszystkich kart ani wyczerpywać każdego tematu – ważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa, komfort rozmowy i możliwość wymiany doświadczeń.

1. Czujnik dymu: zamontuj w mieszkaniu



Pożar w mieszkaniu może rozwijać się niezauważenie, szczególnie nocą lub w pomieszczeniach, w których nikogo nie ma. Największym zagrożeniem jest dym, który szybko ogranicza widoczność i może doprowadzić do utraty przytomności, zanim pojawi się ogień. Bez wczesnego ostrzeżenia osoby przebywające w mieszkaniu mogą nie zdążyć bezpiecznie go opuścić. Czujnik dymu wykrywa zagrożenie wcześnie i daje czas na reakcję oraz ewakuację.

- ☑ **Zamontuj czujniki dymu na suficie w kluczowych miejscach: na korytarzu prowadzącym do wyjścia, w pobliżu sypialni oraz w kuchni lub obok niej.**

- ☑ **Dbaj o czystość czujnika, aby kurz lub zabrudzenia nie zakłócały jego pracy. Regularnie sprawdzaj działanie czujników oraz stan baterii – na przykład raz w miesiącu lub przy okazji stałych domowych czynności.**

2. Czujnik czadu: zamontuj przy piecu



Czad (tlenek węgla) to bezwonny i niewidoczny gaz, który może pojawić się w mieszkaniu podczas pracy pieca, kominka lub podgrzewacza wody. Ryzyko zaczadzenia wzrasta przy niedrożnej wentylacji lub szczelnie zamkniętych oknach. Zatrucie czadem następuje niezauważenie i może prowadzić do utraty przytomności, a nawet śmierci. **Pierwszymi objawami zatrucia mogą być ból głowy, zawroty, senność lub nudności, które łatwo pomylić ze zmęczeniem lub złym samopoczuciem.**

Czujnik czadu wykrywa zagrożenie wcześnie i ostrzega głośnym alarmem.

- ☑ **Zamontuj czujnik na ścianie w pobliżu pieca, kominka lub innego urządzenia spalającego paliwo. Regularnie, co najmniej raz w miesiącu, sprawdzaj jego działanie i stan baterii.**

- ☑ **Zaznacz w kalendarzu jeden stały dzień w miesiącu na sprawdzenie czujnika, np. pierwszy poniedziałek. Możesz połączyć to z inną stałą czynnością w domu lub poprosić bliską osobę lub sąsiada, aby przypominała o sprawdzeniu czujnika raz w miesiącu.**

3. Sprzęt gaśniczy: miej go w domu



Pożar w mieszkaniu może rozwinąć się bardzo szybko, dlatego ważne jest, by mieć pod ręką prosty sprzęt do gaszenia ognia na wczesnym etapie. Gaśnica lub koc gaśniczy pozwalają zareagować, zanim ogień się rozprzestrzeni i stanie się niebezpieczny.

☑ **Zaopatrz się w gaśnicę lub koc gaśniczy:**

- Gaśnica 2 kg lub 4 kg typu ABF jest łatwa w użyciu i nadaje się do gaszenia ciał stałych, cieczy oraz tłuszczów jadalnych.
- Koc gaśniczy to proste, tanie i skuteczne rozwiązanie.

☑ **Sprzęt gaśniczy stosuj tylko wtedy, gdy pożar jest niewielki i nie zagraża Twojemu bezpieczeństwu. Jeśli masz wątpliwości, czy gaszenie jest bezpieczne, nie gaś pożaru – wezwij straż pożarną (zadzwoń pod numer alarmowy 112).**

4. Piwnica i strych: usuń rzeczy palne



Piwnice i strychy często służą do przechowywania rzeczy, które nie są już potrzebne. Nagromadzone przedmioty, zwłaszcza palne, zwiększają ryzyko pożaru i utrudniają jego opanowanie.

☑ **Utrzymuj porządek w piwnicy i na strychu. Usuwaj niepotrzebne przedmioty, szczególnie te łatwopalne, i nie blokuj przejść ani dostępu do instalacji. Porządek w tych miejscach zwiększa bezpieczeństwo wszystkich osób w budynku.**

☑ **Jeśli samodzielne porządki są trudne, poproś o pomoc rodzinę, sąsiadów lub administrację budynku – wspólne działanie bywa łatwiejsze i bezpieczniejsze.**

Nawet niewielkie zmiany, wprowadzane stopniowo, mogą znacząco poprawić bezpieczeństwo.

5. Pożar u sąsiadów: zostań i uszczelnij drzwi



Gdy pali się u sąsiadów w tym samym budynku, dym może bardzo szybko wypełnić klatkę schodową i odciąć jedyną drogę ucieczki. W zadymionej przestrzeni łatwo stracić orientację, potknąć się lub nawdychać dymu, który stanowi największe zagrożenie dla zdrowia i życia. W takiej sytuacji wyjście z mieszkania bywa bardziej niebezpieczne niż pozostanie w środku i oczekiwanie na pomoc.

☑ **Jeśli pożar jest w tym samym budynku i klatka schodowa jest zadymiona:**

- **zostań w mieszkaniu, uszczelnij drzwi, schowaj się w bezpiecznym miejscu przy otwartym oknie i czekaj na przyjazd straży pożarnej,**
- **jeśli to możliwe, samodzielnie wezwij pomoc i poinformuj służby, że znajdujesz się w mieszkaniu (podaj jego numer) oraz na którym piętrze jesteś.**

☑ **Jeśli pożar jest u sąsiada w innym budynku: zadzwoń pod numer alarmowy i ostrzeż innych.**

6. Pożar u Ciebie: uciekaj i zamknij drzwi



Jeśli pożar wybuchnie w Twoim mieszkaniu, najważniejsze jest szybkie i bezpieczne opuszczenie zagrożonego miejsca.
Ogień i dym rozprzestrzeniają się bardzo szybko, dlatego liczy się każda chwila. Dym szybko ogranicza widoczność i utrudnia oddychanie, a każdy moment zwłoki zwiększa ryzyko utraty orientacji.

☑ **Jeśli pożar szybko się rozwija lub pojawia się dym, nie próbuj go gasić – natychmiast się ewakuuj. Nie otwieraj okien, wyjdź z mieszkania i zamknij za sobą drzwi (to spowalnia rozprzestrzenianie się ognia i dymu).**

☑ **Najpierw bezpiecznie opuść mieszkanie, a dopiero potem wezwij straż pożarną. Jeśli możesz, ostrzeż sąsiadów.**

7. Dym w mieszkaniu: poruszaj się przy podłodze

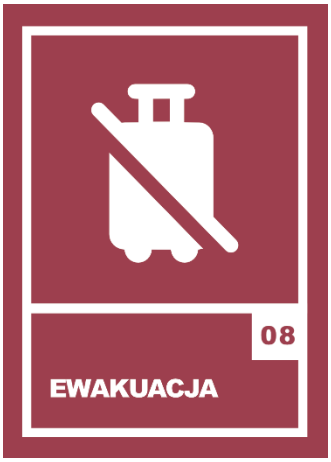


Podczas pożaru dym unosi się ku górze i szybko wypełnia pomieszczenia. Najbardziej niebezpieczne jest wdychanie dymu, które może prowadzić do utraty przytomności.
Dlatego w zadymionym mieszkaniu zawsze staraj się być jak najniżej.

- ☑ **Jeśli w mieszkaniu pojawia się dym, przemieszczaj się jak najbliżej podłogi – tu powietrze jest czystsze, a temperatura niższa. W niższych partiach pomieszczenia widoczność jest zwykle lepsza, co ułatwia odnalezienie wyjścia. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko zatrucia dymem i szybciej opuścisz zagrożoną przestrzeń.**

- ☑ **Poruszaj się spokojnie i ostrożnie, nie wykonuj gwałtownych ruchów.**

8. Ewakuacja: nie wracaj po rzeczy



Podczas ewakuacji najważniejsze jest bezpieczeństwo i jak najszybsze opuszczenie mieszkania. Sytuacja może zmieniać się bardzo dynamicznie, a dym i ogień mogą w krótkim czasie odciąć drogę powrotu lub wyjścia. Nawet krótki powrót po rzeczy osobiste naraża Cię na wdychanie dymu, dezorientację lub utratę przytomności, dlatego liczy się szybka decyzja i działanie.

- ☑ **W razie zagrożenia natychmiast opuść mieszkanie i zamknij za sobą drzwi, aby spowolnić rozprzestrzenianie się ognia i dymu.**

- ☑ **Po wyjściu nie wracaj po dokumenty ani inne przedmioty – zdrowie i życie są ważniejsze, niż jakiekolwiek rzeczy.**

9. Kratki wentylacyjne: nie zaklejaj ich



Wentylacja w mieszkaniu odpowiada za dopływ świeżego powietrza i usuwanie spalin, wilgoci oraz niebezpiecznych gazów.
Jej brak lub ograniczenie może prowadzić do gromadzenia się tlenku węgla, który jest bezwonny i bardzo groźny dla zdrowia. Problem ten szczególnie często pojawia się zimą, gdy mieszkania są szczelnie zamknięte.

- ☑ **Nie zaklejaj kratek wentylacyjnych nawet w chłodne dni. Dbaj o to, aby były drożne i niczym niezasłonięte, nawet meblami lub zasłonami.**
- ☑ **Jeśli masz wątpliwości co do działania wentylacji, zgłoś to administracji budynku (jeśli mieszkasz w bloku) albo poproś o pomoc rodzinę, znajomych lub sąsiadów.**

Szybka reakcja zapobiega i zagrożeniom, i kosztownym naprawom.

10. Sprzęt elektryczny: reaguj na usterki



Urządzenia elektryczne używane na co dzień, takie jak kuchenka, lodówka czy czajnik, mogą stać się źródłem pożaru, nawet jeśli pozornie działają prawidłowo. Zużycie elementów, długotrwała praca lub drobne usterki często rozwijają się stopniowo i pozostają niezauważone.

- ☑ **Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze, takie jak przegrzewanie się sprzętu, nietypowe dźwięki czy zapach spalenizny.**
- ☑ **Jeśli zauważysz usterkę, przestań korzystać z urządzenia i zleć jego sprawdzenie fachowcowi.**

Wczesna naprawa sprzętu jest zwykle tańsza niż usuwanie skutków pożaru lub awarii.

11. Uszkodzony kabel: wymień na nowy



Kable i przewody z czasem ulegają zużyciu, szczególnie gdy są często zginane, przytrzaśnięte meblami lub prowadzone w trudno dostępnych miejscach. Uszkodzenia mogą być mało widoczne, zwłaszcza przy słabszym oświetleniu lub gorszym wzroku, dlatego łatwo je przeoczyć. Nawet jeśli urządzenie nadal działa, uszkodzony kabel może powodować iskrzenie, porażenie prądem lub pożar, dlatego nie warto odkładać jego wymiany.

- ☑ **Regularnie sprawdzaj przewody w miejscach często używanych, np. przy telewizorze, łóżku czy kuchence.**
- ☑ **Jeśli zauważysz pęknięcia, przetarcia lub luźną wtyczkę, wymień kabel na nowy.**

Wymiana kabla to niewielki koszt w porównaniu z ryzykiem uszkodzenia sprzętu lub pożaru.

12. Przedłużacze: nie przeciążaj instalacji



Przedłużacze są wygodne, zwłaszcza w mieszkaniach, gdzie gniazdek jest niewiele lub są trudno dostępne. Ich nadmierne używanie może jednak przeciążać instalację elektryczną, szczególnie gdy do jednego gniazdka podłączonych jest kilka urządzeń o dużej mocy, takich jak grzejniki, czajniki czy kuchenki. Przegrzewanie się przewodów zwiększa ryzyko zwarcia i pożaru.

- ☑ **Korzystaj z przedłużaczy tylko wtedy, gdy jest to konieczne, i unikaj jednoczesnego podłączania kilku urządzeń grzewczych lub kuchennych.**
- ☑ **Zwracaj uwagę, czy przewody nie nagrzewają się lub nie są przykryte.**

Jeśli często brakuje Ci gniazdek, rozważ konsultację z elektrykiem – nawet niewielkie zmiany w instalacji mogą poprawić bezpieczeństwo i komfort codziennego życia, a w dłuższej perspektywie zapobiec kosztownym awariom.

13. Niesprawne gniazdko: wezwij elektryka



Gniazdka, które się grzeją, iskrzą lub są poluzowane, to sygnał, że instalacja elektryczna może być uszkodzona. Takie usterki często rozwijają się powoli i na początku pojawiają się tylko od czasu do czasu, dlatego łatwo je zbagatelizować lub uznać za niegroźne. Zdarza się też, że trudniej je zauważyć przy słabszym oświetleniu lub ograniczonej sprawności ruchowej.

- ☑ **Jeśli zauważysz niepokojące objawy, nie korzystaj z gniazdka i, jeśli to możliwe, odłącz zasilanie.**
- ☑ **Zgłoś problem elektrykowi lub administracji budynku – to nie jest kłopotliwa prośba, lecz działanie zwiększające bezpieczeństwo.**

Wczesna naprawa zmniejsza ryzyko pożaru, chroni domowników i pozwala uniknąć kosztownych napraw całej instalacji w przyszłości.

14. Samodzielne naprawy: unikaj i zleć fachowcowi



Samodzielne naprawy urządzeń lub instalacji elektrycznych często wynikają z chęci poradzenia sobie własnymi siłami lub ograniczenia wydatków.
W przypadku instalacji elektrycznej takie działania mogą jednak być niebezpieczne, zwłaszcza gdy nie ma się odpowiedniego doświadczenia lub sprawność i refleks nie są już takie jak dawniej.
Nawet drobna pomyłka może prowadzić do porażenia prądem, zwarcia lub pożaru.

- ☑ **W przypadku awarii skorzystaj z pomocy wykwalifikowanego fachowca, nie naprawiaj urządzeń i instalacji samodzielnie.**

Profesjonalna naprawa zwiększa bezpieczeństwo, daje spokój na dłużej i często pozwala uniknąć kolejnych usterek, które mogłyby generować zagrożenie oraz dodatkowe koszty w przyszłości.

15. Bezpieczniki: nie wymieniaj samodzielnie



Bezpieczniki chronią instalację elektryczną przed przeciążeniem i zwarciem, dlatego ich zadaniem jest reagowanie wtedy, gdy pojawia się problem. Gdy bezpieczniki często się wyłączają, może to oznaczać zużytą instalację, zbyt wiele podłączonych urządzeń lub inną usterkę, która narasta stopniowo i nie zawsze jest od razu widoczna.

☑ **Jeśli bezpieczniki regularnie „wybijają" albo nie masz pewności, jak je prawidłowo sprawdzić lub wymienić, skontaktuj się z elektrykiem.**

Pamiętaj, że bezpieczniki to nie jest drobnostka, a wezwanie fachowca – powód do wstydu. Właściwa diagnoza zwiększa bezpieczeństwo, chroni dom i pozwala uniknąć poważniejszych awarii oraz kosztownych napraw w przyszłości.

16. Okresowe przeglądy: zlecaj regularnie



Wiele zagrożeń w domu, takich jak zużyte instalacje elektryczne czy przewody kominowe, narasta powoli i przez długi czas może być niewidocznych. Na co dzień wszystko wydaje się działać prawidłowo, dlatego łatwo przeoczyć drobne sygnały ostrzegawcze. Regularne przeglądy pomagają wykryć problemy na wczesnym etapie, zanim staną się niebezpieczne.

☑ **Raz w roku zaproś elektryka i kominiarza, aby sprawdzili instalacje i przewody. Takie kontrole zwiększają bezpieczeństwo, zmniejszają ryzyko pożaru, zaczadzenia i zwarć oraz dają spokój na kolejny rok.**

Wczesne wykrycie drobnych usterek jest zwykle prostsze i tańsze niż usuwanie poważnych awarii.

Szczególnie ważne są coroczne przeglądy kominowe – nagromadzona sadza może się zapalić i doprowadzić do pożaru w kominie.

17. Zastawiony korytarz: usuń przeszkody



Korytarz w mieszkaniu jest drogą ewakuacji, którą w sytuacji zagrożenia trzeba pokonać szybko, często w stresie, po ciemku lub w dymie. W takich momentach często towarzyszy stres, słabsza widoczność, a czasem także dym lub brak światła. Zastawione przejście zwiększa ryzyko potknięcia się, upadku lub utraty orientacji.

- ☑ **Nie przechowuj w korytarzu przedmiotów, które mogą zawężać przejście, takich jak krzesła, pudełka, torby czy stojaki.**
- ☑ **Zadbaj, aby droga do wyjścia była zawsze wolna, dobrze oświetlona i łatwa do przejścia – także wtedy, gdy poruszasz się wolniej lub potrzebujesz dodatkowego oparcia.**

Nawet niewielkie uporządkowanie korytarza może znacząco poprawić bezpieczeństwo.

18. Klatka schodowa: zachowaj drożność



Klatka schodowa jest zazwyczaj jedyną drogą ewakuacji z budynku i w sytuacji zagrożenia musi pozostać w pełni drożna, czyli wolna od przeszkód. Podczas pożaru lub zadymienia widoczność jest ograniczona, a poruszanie się odbywa się w pośpiechu i stresie. Każdy przedmiot pozostawiony na klatce może utrudnić przejście, spowodować potknięcie lub stać się dodatkowym źródłem dymu i ognia.

- ☑ **Nie zostawiaj na klatce schodowej mebli, szafek, butów ani innych przedmiotów, szczególnie tych łatwopalnych.**

Porządek na klatce schodowej zwiększa bezpieczeństwo wszystkich osób przebywających w budynku. To proste działanie, które realnie wpływa na możliwość bezpiecznego opuszczenia budynku.

19. Piec lub kominek: używaj bezpiecznych podpałek



Rozpalanie pieca lub kominka wiąże się z wysoką temperaturą i otwartym ogniem. Używanie płynów łatwopalnych może prowadzić do gwałtownego zapłonu, poparzeń lub pożaru, nawet przy niewielkiej ilości takiej substancji.

- ☑ **Nie używaj płynów łatwopalnych do rozpalania ognia, bo może dojść do wybuchu. Nawet niewielka ilość benzyny, nafty czy alkoholu w kontakcie z iskrą lub żarem stwarza ryzyko poparzeń i pożaru.**

- ☑ **Stosuj bezpieczne podpałki przeznaczone do kominków lub grilli, które spalają się równomiernie i nie wybuchają.**

20. Ubranie do ewakuacji: ubierz się odpowiednio



Podczas ewakuacji często trzeba opuścić dom szybko, niezależnie od pogody, pory roku czy godziny. Może to być noc, deszcz, mróz lub śliska nawierzchnia, a pośpiech i stres dodatkowo utrudniają bezpieczne poruszanie się. Niewłaściwe ubranie lub brak odpowiednich butów zwiększa ryzyko wychłodzenia, poślizgnięcia się albo urazu, zwłaszcza u osób poruszających się wolniej lub mających problemy z równowagą.

- ☑ **Jeśli to możliwe, zabierz kurtkę lub płaszcz i załóż solidne, pełne obuwie. Chronią one przed zimnem, deszczem, nierównym podłożem oraz drobnymi odłamkami, które mogą znajdować się na drodze ewakuacji.**
  Odpowiedni strój zmniejsza ryzyko kontuzji i pozwala bezpieczniej dotrzeć w miejsce zbiórki.

- ☑ **Trzymaj przy drzwiach wyjściowych pełne buty i okrycie wierzchnie przez cały rok – także latem, gdy ewakuacja może nastąpić nocą.**
  Dzięki temu w nagłej sytuacji nie musisz ich szukać, co ułatwia szybkie wyjście z domu.

21. Dokumenty: trzymaj w jednym miejscu



W nagłej sytuacji, takiej jak pożar lub ewakuacja, stres i pośpiech mogą utrudnić spokojne myślenie i podejmowanie decyzji. Nawet dobrze znane przedmioty trudno wtedy szybko odnaleźć, zwłaszcza gdy dokumenty są przechowywane w różnych miejscach. Szukanie ich w ostatniej chwili może niepotrzebnie opóźnić wyjście z mieszkania i zwiększyć poczucie zagubienia.

☑ **Przygotuj niewielką saszetkę z najważniejszymi dokumentami oraz podstawowymi lekami i trzymaj ją w stałym, łatwo dostępnym miejscu. Dzięki temu w razie potrzeby możesz ją szybko zabrać, bez nerwowego szukania i dodatkowego stresu.**

22. Leki, okulary, klucze: miej zawsze pod ręką



Leki i okulary dla wielu osób są niezbędne w codziennym funkcjonowaniu i pomagają zachować samodzielność. Równie ważne są klucze do domu lub mieszkania, które umożliwiają bezpieczne wyjście i powrót po zakończeniu ewakuacji.

W nagłej sytuacji, gdy towarzyszy stres i pośpiech, brak tych przedmiotów może utrudnić poruszanie się, orientację oraz zachowanie spokoju.

☑ **Trzymaj lekarstwa i okulary w jednym, stałym miejscu, najlepiej w pobliżu wyjścia. Dzięki temu łatwiej po nie sięgnąć w nagłej sytuacji i nie tracić czasu na ich szukanie.**

☑ **Klucze odkładaj zawsze w to samo miejsce przy drzwiach. Stały nawyk sprawia, że nawet w stresie szybciej je odnajdziesz i sprawniej opuścisz mieszkanie. To proste rozwiązanie, które znacząco zwiększa poczucie bezpieczeństwa.**

23. Lista kontaktów: zapisz numery alarmowe



W sytuacji zagrożenia, takiej jak pożar lub nagła ewakuacja, stres i pośpiech mogą utrudnić spokojne myślenie. Nawet numery telefonów, które na co dzień są zapisane w pamięci lub w telefonie komórkowym, mogą być w takiej chwili trudne do odnalezienia. Zdarza się też, że telefon zostaje w mieszkaniu, rozładuje się, ulegnie uszkodzeniu lub po prostu zginie, co dodatkowo utrudnia wezwanie pomocy. Dezorientacja i presja czasu sprawiają, że kontakt z bliskimi lub służbami ratunkowymi staje się znacznie trudniejszy.

- ☑ **Zapisz numery alarmowe oraz kontakty do bliskich i sąsiadów na kartce i umieść ją w widocznym miejscu, na przykład przy telefonie. Dzięki temu w nagłej, stresującej sytuacji łatwiej i szybciej wezwiesz pomoc.**

- ☑ **Włóż drugą taką kartkę do saszetki z dokumentami i podstawowymi lekami, aby mieć ją przy sobie także po opuszczeniu budynku.**

24. Sąsiedzka pomoc: utrzymuj kontakt



W nagłych sytuacjach wsparcie osób mieszkających w pobliżu bywa najszybciej dostępne, zwłaszcza gdy pomoc służb ratunkowych wymaga czasu. Sąsiedzi często jako pierwsi mogą zauważyć zagrożenie, wezwać pomoc lub przekazać ważną informację.

Dla wielu osób obecność kogoś zaufanego w pobliżu ma szczególne znaczenie i może dawać poczucie bezpieczeństwa.

- ☑ **Znaj swoich sąsiadów i utrzymuj z nimi kontakt, nawet w prosty, codzienny sposób. W razie zagrożenia szybka reakcja, pomoc lub wsparcie drugiej osoby mogą znacząco zwiększyć bezpieczeństwo, ułatwić ewakuację i pomóc zachować spokój.**

25. Naczynia na kuchence: nie zostawiaj pustych



Gotowanie to codzienna czynność, podczas której łatwo się rozproszyć, odebrać telefon, usiąść na chwilę lub wyjść do innego pokoju.
Zdarza się też, że zapominamy o włączonej kuchence, szczególnie gdy gotujemy rutynowo lub czujemy się zmęczeni.

Puste naczynie pozostawione na włączonym palniku bardzo szybko się nagrzewa, może się odkształcić, zapalić lub doprowadzić do pożaru.

- ☑ **Nie zostawiaj pustych garnków ani patelni na włączonym palniku.**
- ☑ **Jeśli musisz odejść od kuchenki, wyłącz źródło ciepła, aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji.**

26. Pożar tłuszczu: nie gaś wodą



Pożar tłuszczu najczęściej wybucha w kuchni, gdy rozgrzany tłuszcz osiąga bardzo wysoką temperaturę i zaczyna się palić.
Wystarczy chwila nieuwagi: odejście od kuchenki, rozmowa przez telefon, wyjście do innego pokoju.

- ☑ **Używaj pokrywki i nie zostawiaj patelni bez nadzoru, ponieważ tłuszcz nagrzewa się bardzo szybko i może się zapalić.**
- ☑ **Nie gaś tłuszczu wodą: przykryj garnek lub patelnię pokrywką albo użyj specjalistycznej gaśnicy (z literą F). Zachowaj bezpieczną odległość (taką, w której nie czujesz ciepła i nie ma ryzyka wdychania dymu).**
- ☑ **Jeśli nie udało Ci się zgasić ognia – wezwij straż pożarną (numer 112).**

27. Świece: nie zostawiaj bez nadzoru



Świece często towarzyszą codziennym chwilom odpoczynku, świętom lub wieczorom przy nastrojowym świetle.
Otwarty ogień, nawet niewielki, zawsze jednak wiąże się z ryzykiem zapalenia pobliskich przedmiotów, zwłaszcza gdy świeca zostaje pozostawiona bez kontroli.

- ☑ **Zawsze ustawiaj świece w stabilnych, metalowych lub szklanych świecznikach i nigdy nie zostawiaj ich bez nadzoru.**
- ☑ **Trzymaj świece z dala od firan, zasłon, serwetek, dekoracji oraz innych materiałów łatwopalnych.**
- ☑ **Przed wyjściem z pomieszczenia lub pójściem spać zawsze zgaś świece.**

28. Grzejnik: ustaw na niepalnym podłożu



Dodatkowe grzejniki gazowe lub olejowe są często używane w chłodniejszych miesiącach, zwłaszcza w starszych mieszkaniach.
Urządzenia te wytwarzają wysoką temperaturę, która może stanowić zagrożenie pożarowe.

- ☑ **Upewnij się, że grzejnik jest sprawny i ustawiony na stabilnym, niepalnym podłożu. Zachowaj bezpieczną odległość od mebli, zasłon i innych przedmiotów.**
- ☑ **Nigdy nie zostawiaj działającego grzejnika bez nadzoru, szczególnie w nocy lub podczas wyjścia z domu.**

29. Gazeta lub krzyżówka: zawsze z dala od ciepła



Gazety, książki, krzyżówki czy dokumenty często leżą w zasięgu ręki, także w pobliżu pieca, grzejnika lub kuchenki. Papier i tkaniny mogą zapalić się nie tylko od otwartego ognia, ale również od wysokiej temperatury, nawet jeśli urządzenie nie wygląda na bardzo gorące.

☑ **Trzymaj palne przedmioty z dala od wszystkich źródeł ciepła, takich jak grzejniki, piec czy kuchenka. Nawet urządzenie, które jest tylko „ciepłe", może z czasem doprowadzić do zapłonu leżących obok materiałów.**

Zachowanie porządku w pobliżu grzejników i kuchenki to prosty nawyk, który znacząco zmniejsza ryzyko przypadkowego pożaru. Dzięki temu dom staje się bezpieczniejszy.

30. Przegrzewanie sprzętów: nie przykrywaj urządzeń



Niektóre urządzenia elektryczne, takie jak routery, zasilacze czy ładowarki, podczas codziennej pracy naturalnie się nagrzewają. Często stoją one w mniej widocznych miejscach – za szafką, pod stołem lub przy łóżku – i łatwo zapomnieć, że potrzebują swobodnego dostępu powietrza. Przykrywanie ich gazetą, tkaniną lub ustawianie w ciasnej przestrzeni utrudnia odprowadzanie ciepła i może prowadzić do przegrzewania się sprzętu.

☑ **Nie przykrywaj urządzeń elektrycznych i dbaj o to, aby miały wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Unikaj stawiania ich na miękkich powierzchniach, takich jak łóżko, fotel czy kanapa, które dodatkowo zatrzymują ciepło.**

Prawidłowe ustawienie sprzętu to nie tylko kwestia bezpieczeństwa, ale także oszczędności. Przegrzewające się urządzenia szybciej ulegają awariom, co wiąże się z kosztami naprawy lub wymiany.

31. Mikrofalówka: nie wkładaj metalu



Kuchenka mikrofalowa jest wygodnym urządzeniem, ale niewłaściwe użycie może prowadzić do iskrzenia, uszkodzenia urządzenia, a w skrajnych przypadkach także do pożaru.

Metalowe elementy włożone do niej reagują z działaniem mikrofal i mogą powodować iskrzenie.

- ☑ **Nie wkładaj do kuchenki mikrofalowej metalowych sztućców ani folii aluminiowej. Szczególną ostrożność zachowaj przy podgrzewaniu potraw w nieznanych lub starych naczyniach – nawet niewielkie metalowe elementy, takie jak złocenia na talerzach czy metalowe brzegi, mogą stanowić zagrożenie.**

- ☑ **Korzystaj wyłącznie z naczyń przeznaczonych do użycia w mikrofalówce, aby bezpiecznie przygotowywać posiłki.**

32. Ładowarki: wyjmuj z gniazdka



Ładowarki pozostawione w gniazdku, nawet wtedy, gdy nie są podłączone do telefonu czy innego urządzenia, nadal pobierają prąd i mogą się nagrzewać. Często znajdują się w mało widocznych miejscach, na przykład za szafką lub przy łóżku, dlatego łatwo o nich zapomnieć. Z czasem może to prowadzić do przegrzewania się ładowarki, uszkodzenia przewodów lub instalacji elektrycznej.

- ☑ **Zawsze wyciągaj ładowarki z gniazdka, gdy z nich nie korzystasz. Nie zostawiaj ładujących się urządzeń na noc lub kiedy wychodzisz z domu.**

Wyjmowanie ładowarek z gniazdka to prosty nawyk, który zwiększa bezpieczeństwo w domu i zmniejsza ryzyko zwarcia lub pożaru. To także sposób na oszczędność. Choć pojedyncze urządzenie pobiera niewiele energii, wiele takich drobnych źródeł zużycia może z czasem podnieść rachunki za prąd. Regularne odłączanie ładowarek pomaga ograniczyć niepotrzebne koszty.

33. Latarka: trzymaj pod ręką



Podczas awarii prądu, nocnego pożaru lub nagłej ewakuacji brak światła może bardzo utrudniać poruszanie się po mieszkaniu. W ciemności łatwo stracić orientację, potknąć się o próg, dywan lub pozostawione przedmioty, a nawet niewielki upadek może prowadzić do poważnych konsekwencji.

- ☑ **Trzymaj latarkę lub telefon z funkcją światła w stałym, łatwo dostępnym miejscu, najlepiej przy łóżku lub w pobliżu wyjścia z mieszkania. Dzięki temu w nagłej sytuacji można szybko oświetlić drogę, bezpiecznie się poruszać i zachować większy spokój.**

- ☑ **Warto sprawdzać regularnie (np. raz w tygodniu), czy latarka działa i ma naładowane baterie.**

34. Wyjście z domu: wyłącz urządzenia



Urządzenia elektryczne pozostawione bez nadzoru są jedną z częstszych przyczyn pożarów domowych. Nawet niewielki sprzęt, taki jak żelazko, czajnik czy kuchenka, może się przegrzać lub spowodować zwarcie, zwłaszcza gdy pracuje dłużej lub jest używany rutynowo.
Zdarza się, że wychodząc z domu w pośpiechu, łatwo zapomnieć o ich wyłączeniu.

- ☑ **Przed wyjściem z mieszkania poświęć chwilę na sprawdzenie, czy wszystkie urządzenia elektryczne są wyłączone. Szczególną uwagę zwróć na kuchenkę, żelazko i grzejniki. Taki krótki „rzut oka" przed wyjściem znacząco zmniejsza ryzyko pożaru i pozwala opuścić dom ze spokojniejszą głową.**

Ten prosty nawyk nie tylko zwiększa bezpieczeństwo, ale także pomaga ograniczyć zużycie energii i uniknąć niepotrzebnych kosztów.

35. Droga ewakuacji: ustal z domownikami



W sytuacji pożaru lub zadymienia trudno zachować orientację, szczególnie gdy widoczność jest ograniczona przez dym, brak światła lub stres. W takich momentach łatwo się zagubić, zawrócić lub stracić cenny czas na zastanawianie się, którędy wyjść. Wcześniejsze ustalenia pomagają działać szybciej, spokojniej i z większą pewnością.

☑ **Ustal z domownikami, którędy wychodzicie w razie pożaru i gdzie znajduje się miejsce zbiórki po opuszczeniu budynku. Omówienie tego na spokojnie pomaga zapamiętać plan działania i zmniejsza chaos w nagłej sytuacji.**

Takie przygotowanie jest szczególnie ważne dla osób, które mogą poruszać się wolniej lub potrzebować chwili na zebranie się.

36. Winda podczas pożaru: nie korzystaj z windy



Podczas pożaru lub silnego zadymienia winda może w każdej chwili przestać działać, na przykład z powodu odcięcia prądu lub zadymienia szybu windowego. W takiej sytuacji istnieje ryzyko zatrzymania się windy między piętrami i uwięzienia w zamkniętej przestrzeni, co może utrudnić oddychanie i wezwanie pomocy. Dym bardzo szybko wypełnia szyb windy, dlatego korzystanie z niej staje się szczególnie niebezpieczne.

☑ **W czasie pożaru zawsze korzystaj ze schodów. Choć zejście nimi może być wolniejsze i wymagać więcej ostrożności, jest znacznie bezpieczniejsze niż użycie windy. Jeśli poruszanie się zajmuje Ci więcej czasu, nie spiesz się i korzystaj z poręczy – spokojne tempo jest ważniejsze niż pośpiech.**

☑ **Jeśli nie możesz korzystać ze schodów, pozostań w mieszkaniu, wezwij pomoc i poinformuj straż pożarną, na którym piętrze się znajdujesz oraz jaki jest numer mieszkania, a następnie czekaj na pomoc.**

Materiały powstałe w ramach innowacji Bezpieczna pamięć, testowanej w projekcie „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3.” dofinansowanym przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Lider i partner wiodący: PCG Polska Sp. z o. o., ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź, www.pcgpolska.pl

Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę", ul. Hoża 35, 00-681 Warszawa, www.e.org.pl

Tekst, grafika i skład:

Blanka Przedpełska, Paulina Tota-Stawarczyk – Fundacja Polska Bez Barier

Teksty i grafiki w tej publikacji (**Bezpieczna pamięć. Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień**) oraz teksty i grafiki **kart do gry**, **wzoru pudełka** oraz **Instrukcji** są objęte licencją Creative Commons. Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY SA 4.0). Treść licencji można znaleźć na portalu creativecommons.org **pod tym adresem**.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską