

PPN↑

Poznański Park
Naukowo-Technologiczny



30 LAT
INNOWACJI



WARSZTATY

SYTUACJE KRYZYSOWE

DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH

GOTOWI NA 72 GODZINY

PPNT
Poznański Park
Naukowo-Technologiczny

30 LAT
INNOWACJI

CYKL WARSZTATÓW DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH

W sierpniu 2025 r. Rząd udostępnił „**Poradnik Bezpieczeństwa**”: praktyczne kompendium wiedzy z listami kontrolnymi, zasadami planu rodzinnego, ewakuacji, sygnałów alarmowych i podstaw pierwszej pomocy. Dokument powstał we współpracy m.in. z MON, MSWiA i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa i jest dostępny w wersji cyfrowej. Jednocześnie zapowiedziano dystrybucję wersji papierowej do gospodarstw domowych, by dotrzeć także do osób rzadziej korzystających z Internetu. Jednak w niepewnych realiach - od napięć geopolitycznych i cyberzagrożeń po ekstremalne zjawiska pogodowe - sama wiedza „z lektury” o tym jak sobie radzić w możliwych scenariuszach kryzysowych to za mało.

Nasze warsztaty są **praktycznym rozwinięciem Poradnika Bezpieczeństwa**: pomagają przełożyć zalecenia na konkretne działania w domu i najbliższej okolicy. W spokojnej, rzeczowej formule ćwiczymy m.in.:

- ocenę ryzyka,
- przygotowanie prostego planu rodzinnego (miejsca spotkań, podział ról, kontakt poza siecią),
- komunikację awaryjną,
- zawartość i logikę „plecaka na trudny moment”,
- przygotowanie na przerwy w prądzie/wodzie/ogrzewaniu,
- zasady ewakuacji i schronienia na miejscu,
- podstawy pierwszej pomocy (RKO, krwotoki, hipotermia),
- bezpieczne użycie gaśnic (PASS).

Uczestnicy wychodzą z gotowymi checklistami i szkicem własnego planu. **Zajęcia prowadzą wykwalifikowani edukatorzy funkcjonujący w strukturze służb mundurowych, lub ściśle współpracujący z ich przedstawicielami w celu zachowania najwyższych standardów kształcenia.** Posiadają oni wiedzę z realnych akcji (powódź, ewakuacje, zdarzenia nadzwyczajne). Dzięki temu trenujesz procedury sprawdzone w działaniu: bez straszenia, za to z naciskiem na realizm, bezpieczeństwo i sprawczość. Efekt to krótszy czas reakcji, mniejsze ryzyko paniki i większa pewność, że w sytuacji kryzysowej zrobisz właściwą rzecz we właściwym momencie.

Dlaczego ten temat jest ważny właśnie teraz?

Żyjemy w realiach podwyższonego ryzyka - od napięć geopolitycznych i cyberzagrożeń po ekstremalne zjawiska pogodowe. Sama lektura to za mało; liczy się umiejętność działania w praktyce.

Czym jest „Poradnik Bezpieczeństwa” i jak się do niego odnosimy?

To rządowe kompendium z listami kontrolnymi i zasadami postępowania (plan rodzinny, ewakuacja, sygnały alarmowe, pierwsza pomoc). Nasz cykl zajęć jest jego praktycznym rozwinięciem: przekładamy zalecenia na konkretne ćwiczenia i gotowe narzędzia do użycia w domu.

Co konkretnie przećwiczymy?

Ocenę ryzyka w domu i okolicy, przygotowanie planu rodzinnego (miejsca spotkań, podział ról, kontakt poza siecią), komunikację awaryjną, zawartość i logikę „plecaka na trudny moment”, przygotowanie na przerwy w prądzie/wodzie/ogrzewaniu, zasady ewakuacji i schronienia na miejscu, podstawy pierwszej pomocy (RKO, krwotoki, hipotermia) oraz bezpieczne użycie gaśnic (PASS).

Co zyskam po spotkaniu?

Wyjdiesz z gotowymi checklistami, szkicem własnego planu bezpieczeństwa oraz przećwiczonymi procedurami, które skracają czas reakcji i porządkują działania.

Kto prowadzi zajęcia?

Wykwalifikowani edukatorzy funkcjonujący w strukturach służb mundurowych lub ściśle współpracujący z ich przedstawicielami - praktykami z realnych akcji (powódzie, ewakuacje, inne zdarzenia nadzwyczajne).

Czy to dla początkujących?

Tak. Zaczynamy od podstaw, bez żargonu, stopniowo zwiększając poziom zaawansowania. Liczy się zrozumienie, a nie „testowanie granic”.

Jak wygląda forma zajęć?

Spokojna, rzeczowa formuła: mini-wykład + krótkie ćwiczenia i pokaz. Zero „straszenia” - stawiamy na realizm, bezpieczeństwo i sprawczość.

Jak dbacie o bezpieczeństwo podczas zajęć?

Jasno komunikowane i przestrzegane zasady BHP, ćwiczenia w kontrolowanych warunkach; praca z wykorzystywanym w trakcie warsztatów wyposażeniem pod ścisłym nadzorem prowadzących.

Czy muszę coś przynieść?

Nie trzeba. Zapewniamy materiały i wzory list kontrolnych; notatnik lub telefon do zapisów może się przydać.

Jaki jest efekt końcowy dla uczestnika?

Krótszy czas reakcji, mniejsze ryzyko paniki i większa pewność, że w sytuacji kryzysowej zrobisz właściwą rzecz we właściwym momencie - dla siebie i swoich bliskich.

BEZPIECZNI W KRYZYSIE

WARSZTATY WPROWADZAJĄCE

Pierwsze spotkanie to zwięzłe, praktyczne wprowadzenie do działań, których poznanie i przećwiczenie w trakcie zaplanowanego cyklu spotkań zwiększy bezpieczeństwo Twoje i Twojej rodziny. W spokojnej, rzeczowej formule omawiamy podstawy reagowania (jak ocenić sytuację, zachować spokój, wezwać pomoc), zasady alarmu i ewakuacji, bezpieczne zachowania w przypadku wystąpienia nagłych zagrożeń oraz to, czego bezwzględnie nie dotykać (podejrzane urządzenia, niewybuchy). Wstępnie omówimy, na co zwracać uwagę przy kompletowaniu „plecaka na trudny moment”, jak komunikować się, gdy sieć zawodzi, i jak dbać o higienę cyfrową. Zapoznasz się też z podstawami pierwszej pomocy i bezpiecznego użycia gaśnicy.

**FORMAT HYBRYDOWY: część I na sali (wprowadzenie i pokaz),
część II w terenie (realizacja zadań w symulowanych warunkach)**

Przykładowe zagadnienia poruszane w trakcie pierwszego warsztatu:

- **ABC bezpieczeństwa w sytuacji kryzysowej:** jak zachować spokój, ocenić sytuację, kiedy i jak wzywać pomoc; procedura „STOP/OK” i rola punktu zbiórki.
- **Alarm i ewakuacja** - zasady ogólne: co robić po ogłoszeniu alarmu, jak poruszać się w grupie (buddy system), podstawy organizacji wyjścia z budynku i przejścia do strefy bezpiecznej.
- **Reakcja na zagrożenia fizyczne:** „PADNIJ-osłoń głowę-otwórz usta-odejdź od okien”, wyjaśnienie „zasady dwóch ścian” oraz bezpiecznych zachowań w sytuacjach nagłych.
- **Podejrzane urządzenia i niewybuchy** - czego nie dotykać: rozpoznawanie stref niebezpiecznych, reguła „Stop-Nie dotykaj-Odejdź-Zgłoś” i bezpieczny odwrót.
- **„Plecak na trudny moment”:** co naprawdę warto mieć, jak układać wyposażenie i dlaczego woda, światło, folia NRC i gwizdek to priorytety.
- **Komunikacja i higiena cyfrowa:** krótkie, zrozumiałe komunikaty (pozycja-status-potrzeba), kiedy używać radia/telefonu, dlaczego wyłączać geolokalizację i nie publikować nagrań z miejsca zdarzenia.
- **Pierwsza pomoc** - absolutne podstawy: schemat ABC, rola uciśnięć klatki piersiowej i wezwania pomocy; co potrafi prosty opatrunek, jak wykorzystać folię NRC.
- **Pożary małe i groźne:** rodzaje gaśnic, technika PASS i najczęstsze błędy (gdzie celować, kiedy się wycofać).

PRZYGOTUJ SIĘ!

Podczas drugiego warsztatu wcielisz się w rolę członka zespołu, którego zadaniem jest przygotować dom i bliskich, a następnie zastosować właściwe procedury, gdy wydarzy się sytuacja kryzysowa. Najpierw otrzymasz skondensowaną, praktyczną wiedzę, potem - korzystając z przygotowanego wyposażenia - zmierzysz się z symulowanym scenariuszem: od pierwszych decyzji, przez organizację zespołu, po krótką ewakuację i działania „na miejscu”. Emocje jak w grze przygodowej, ale bezpiecznie i pod okiem instruktorów. Z zajęć wyjdiesz z czytelnymi checklistami i szkicem własnego planu rodzinnego, a przede wszystkim - z przećwiczonymi procedurami, które skracają czas reakcji, porządkują działania i zwiększają Twoją sprawczość w sytuacji kryzysowej.

**FORMAT HYBRYDOWY: część I na sali (wprowadzenie i pokaz),
część II w terenie (realizacja zadań w symulowanych warunkach)**

Przykładowe zagadnienia poruszane w trakcie warsztatu:

- **Zapasy na 2 tygodnie (żywność i woda):** jak policzyć realne potrzeby domowników, dobrać produkty o długiej trwałości (w tym opcje „bez gotowania”), stosować prostą rotację (FIFO) i bezpieczne przechowywanie. Omówimy też minimalne dzienne zapotrzebowanie na wodę oraz praktyczne sposoby magazynowania w małych mieszkaniach.
- **Niezbędne narzędzia i wyposażenie:** z czego składa się plecak ewakuacyjny (logika doboru elementów, optymalna waga, ergonomia), jak przygotować apteczkę domową i wyjazdową, jakie źródła światła sprawdzają się najlepiej (czołówka vs. latarka, zapas baterii/powerbank), oraz jakie są podstawy łączności bez GSM (np. proste sygnały, krótkofalówki PMR, ustalone komunikaty).
- **Plan ewakuacji i komunikacja awaryjna:** jak wyznaczyć punkt zborny, zaplanować alternatywne trasy, ustalić jasne sygnały alarmowe w rodzinie (krótkie, zrozumiałe kody), a także kiedy lepiej zostać w domu („schronienie na miejscu”) i jak to zrobić bezpiecznie.
- **Źródła informacji w kryzysie:** jak rozpoznawać wiarygodne komunikaty (oficjalne ostrzeżenia, lokalne służby, radio), jak unikać dezinformacji i jak zorganizować monitoring sytuacji w warunkach ograniczonego zasięgu lub przerw w dostawach energii.
- **Orientacja w terenie:** znajomość technik wyznaczania kierunków geograficznych, azymutu, umiejętności posługiwania się mapą papierową, orientacji mapy w terenie.

BEZPIECZNA EWAKUACJA

To trzecia część naszego cyklu, zaprojektowana w taki sposób, aby przećwiczyć realne decyzje i zachowania podczas ewakuacji. Najpierw krótki briefing na sali (sygnały, trasy, scenariusze), potem część terenowa: symulowane wyjście ewakuacyjne z zadaniami w warunkach terenowych.

FORMAT HYBRYDOWY: część I na sali (wprowadzenie i pokaz), część II w terenie (realizacja zadań w symulowanych warunkach)

Przykładowe zagadnienia poruszane w trakcie warsztatu:

- **Rodzaje sygnałów alarmowych i reakcja na nie reagować:** Jak rozpoznać komunikaty, odróżnić alarm od informacji, oraz zareagować trzema prostymi krokami: zatrzymaj się – słuchaj – wykonuj polecenia. Przećwiczymy realizację procedur i procesu decyzyjnego adekwatnego do zaistniałej sytuacji
- **Ewakuacja w tłumie:** Techniki unikania paniki: poruszanie się w osi korytarza, omijanie „wąskich gardeł”, utrzymanie równowagi i oddechu, ochrona klatki piersiowej i głowy. Proste elementy samoobrony w zatłoczonych przestrzeniach: jak uwolnić ramię, jak „przepłynąć” bokiem w gęstym tłumie, jak pomagać innym bez narażania siebie.
- **Identyfikacja i wykorzystanie schronień:** Jak ocenić piwnice, tunele i obiekty ochronne: dostępność wyjść ewakuacyjnych, wentylacja, ryzyko zadymienia/zalania, stabilność konstrukcji. Kiedy wybrać schronienie zamiast natychmiastowego wyjścia - i jak je szybko zabezpieczyć.
- **Zachowanie podczas ostrzału lub ataku z powietrza:** Procedura PADNIJ – osłoń głowę – otwórz usta – odejdź od okien, a następnie „zasada dwóch ścian” (korzystanie z osłon i dystansu). Jak poruszać się „cieniem obiektów”, co omijać, kiedy przeczekać, a kiedy przenieść się do schronienia.
- **Higiena cyfrowa w sytuacjach kryzysowych:** Minimalizacja śladu cyfrowego, krótkie komunikaty („pozycja-status-potrzeba”), przygotowanie map offline i oszczędzanie baterii. Kiedy milczeć w sieci, by nie zakłócać działań służb i nie narażać prywatności.
- **Podejrzane przedmioty i niewybuchy (UXO):** Zasada: Stop – Nie dotykaj – Odejdź – Zgłoś. Jak oznaczyć miejsce improwizowanymi środkami, wycofać się po własnych śladach i powiadomić odpowiednie służby. Dlaczego nie przenosić, nie fotografować z bliska i nie publikować w mediach społecznościowych.
- **Awaryjne źródła ciepła, światła i prądu:** Bezpieczne użycie lamp, świec, koców grzewczych, powerbanków, małych generatorów: zasady wentylacji, czujnik CO, dystans od materiałów palnych, dobór gaśnicy (ABC) i znajomość domowych wyłączników (prąd, gaz).

POMÓŻ SOBIE I INNYM

W trakcie czwartych zajęć skupimy się na zagadnieniach związanych głównie z udzielaniem pierwszej pomocy. przejdiesz cały ciąg zdarzeń: ocena sytuacji → wezwanie pomocy → opanowanie krwotoku → zabezpieczenie poszkodowanego → ewakuacja → gaszenie małego pożaru. Pracujemy w krótkich, dynamicznych scenkach, skupiając się na kluczowych czynnościach.

**FORMAT HYBRYDOWY: część I na sali (wprowadzenie i pokaz),
część II w terenie (realizacja zadań w symulowanych warunkach)**

Przykładowe zagadnienia poruszane w trakcie warsztatu:

- **„Stop the Bleed”** - szybkie tamowanie masywnych krwotoków: Rozpoznawanie krwotoku zagrażającego życiu, właściwa kompresja bezpośrednia, prawidłowe założenie opatrunku uciskowego oraz opaski uciskowej. Samoopatrywanie ran. Ćwiczymy kolejność działań, kontrolę krwawienia i monitorowanie stanu poszkodowanego.
- **Drożność dróg oddechowych, oddech, hipotermia i ewakuacja (MARCHE — wersja cywilna):** Uporządkowane postępowanie, w tym: ocena i utrzymanie podstawowej drożności, sprawdzenie oddechu i położenia poszkodowanego; ochrona przed wychłodzeniem (folia NRC, odizolowanie od podłoża); przygotowanie do bezpiecznego przemieszczenia. Wszystko w prostych krokach, które można wykonać bez specjalistycznego sprzętu.
- **Ćwiczenia na fantomach:** W praktyce utrwalisz schemat podejścia do poszkodowanego i podstawy RKO (na fantomie). Skupiamy się na jakości uciśnięć, pracy w zespole (zmiany ratowników) oraz znaczeniu szybkiego wezwania pomocy.
- **Pomoc w warunkach długotrwałego kryzysu:** ewakuacja ранego: Improvizowane nosze z dostępnych materiałów, przeniesienie na kocu, „krzesółko” dwuosobowe — techniki krótkiego transportu, które minimalizują ryzyko dla ratownika i poszkodowanego. Kiedy przenosić, a kiedy czekać na wsparcie.
- **Gaszenie pożarów: sprzęt i technika:** Przegląd rodzajów gaśnic i ich zastosowań (m.in. pożary oleju, gazu, instalacji elektrycznej). Ćwiczymy zasadę PASS (Pull-Aim-Squeeze-Sweep) na trenażerze oraz omawiamy moment podjęcia decyzji o ewakuacji zamiast gaszenia.

SAMOOBRONA CYFROWA

Celem zajęć jest przygotowanie do ochrony danych, tożsamości i komunikacji w warunkach podwyższonego ryzyka, dezinformacji lub konieczności przemieszczania się.

Warsztat praktyczny z wykorzystaniem własnego smartfona - wyjdiesz ze skonfigurowanymi narzędziami gotowymi do wykorzystania

Czego się nauczysz?

1) Cyfrowy plecak ewakuacyjny: Jak zabezpieczyć kopie najważniejszych dokumentów (dowody, akty notarialne, medyczne), aby mieć do nich dostęp nawet po utracie sprzętu.

- Szyfrowanie danych: Dlaczego PIN to za mało? Szyfrowanie dysków i telefonów.
- Kopia zapasowa w chmurze vs offline: Co jeśli nie będzie Internetu?
- Cyfryzacja dokumentów: Jak bezpiecznie przechowywać skany dowodów, aktów własności, polis

2) Bezpieczna komunikacja: Jak konfigurować komunikatory, by zapewnić prywatność rozmów z rodziną, gdy tradycyjne sieci są monitorowane lub przeciążone.

- Bezpieczna komunikacja bez dostępu do Internetu.
- Geolokalizacja i metadane: Co o Tobie mówią zdjęcia wrzucane do sieci?
- Zasada "Zero Trust" w sieciach publicznych: Dlaczego unikać otwartego Wi-Fi w miejscach publicznych?
- Powerbank i oszczędzanie energii: Konfiguracja telefonu na czas braku prądu.

3) Obrona przed dezinformacją: Jak w chaosie informacyjnym odróżnić fakty od "fake newsów" mających wywołać panikę.

- Rozpoznawanie fake newsów i deepfake'ów.
- Weryfikacja źródeł: Komu wierzyć, gdy media społecznościowe szaleją?
- Mechanizmy socjotechniczne: Jak przestępcy wykorzystują emocje i podstawowe reguły psychologii

4) Cyfrowy ślad: Jak zarządzać ustawieniami lokalizacji, by nie zdradzać swojej pozycji osobom niepowołanym?

- Cyfrowa niewidzialność: Jak ograniczyć „śledzenie” w tle przez usługi Google/Apple i trwale usunąć historię przemieszczania się.
- Zarządzanie uprawnieniami: Które aplikacje naprawdę muszą wiedzieć, gdzie jesteś, a którym należy odebrać dostęp (zasada minimalnych uprawnień).
- Higiena operacyjna (OpSec): Zasada opóźnionego publikowania – dlaczego relacje „na żywo” to ryzyko dla Ciebie i otoczenia.

EGZAMIN GOTOWOŚCI

Na koniec czekają Cię zajęcia podsumowujące z praktyczną weryfikacją umiejętności nabytych podczas poprzednich zajęć. To finał całego cyklu: praktyczny egzamin sprawdzający, jak skutecznie potrafisz zastosować poznane procedury. Najpierw otrzymasz opis sytuacji (tło zdarzenia, warunki, ograniczenia, mapa okolicy), a następnie - w wyznaczonych zespołach - zrealizujesz ciąg zadań na sali i w terenie. Realizowane przez Ciebie działania zostaną ocenione według kryteriów: bezpieczeństwo, komunikacja, poprawność technik i podejmowanie decyzji pod presją.

Format hybrydowy: część I na sali (wprowadzenie w tematykę i pierwszą część egzaminu), część II w terenie (realizacja zagadnień egzaminacyjnych)



INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Charakter zajęć: wszystkie 3-godzinne zajęcia (z wyjątkiem egzaminu, gdzie część na sali potrwa około 30 minut) prowadzone są w ten sam sposób – zaczynamy od wykładu, który potrwa około 1 godziny, a następnie realizujemy 2-godzinne warsztaty.

Przygotuj się na to, że część zajęć będzie prowadzona na świeżym powietrzu: dostosuj ubiór do pory roku, warunków terenowych i aktualnej sytuacji pogodowej. W przypadku zaistnienia skrajnych warunków pogodowych (ulewny deszcz, intensywne opady śniegu, itp.) organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca lub terminu przeprowadzenia zajęć.

Czas trwania zajęć: 3 godziny

Liczebność: do 20 osób

Grupa wiekowa: Zajęcia przewidziane są dla uczestników w wieku 16+

Koszt udziału w warsztatach

Płatność za pojedynczy warsztat: **150 zł/osoba**

Płatność za cały cykl szkoleniowy: **650 zł/osoba**

BEZPIECZNI@PPNT.POZNAN.PL
+48 882 081 632