

PPNT

Poznański Park
Naukowo-Technologiczny



30 LAT
INNOWACJI

WARSZTATY

SYTUACJE KRYZYSOWE

OFERTA EVENTOWA



GOTOWI NA 72 GODZINY

PPNT
Poznański Park
Naukowo-Technologiczny

30 LAT
INNOWACJI

EVENTY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH

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.

Nasza oferta eventowa to nie tylko świetna okazja do integracji i budowania kompetencji Twojego zespołu, ale również praktyczne kompendium wiedzy przećwiczone pod okiem doświadczonych, kompetentnych instruktorów. W spokojnej, rzeczowej formule ćwiczymy m.in. ocenę ryzyka, przygotowanie prostego planu postępowania (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).

Uczestnicy wychodzą z gotowymi checklistami i szkicem własnego planu. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy 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 trenujecie 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.

Jakie umiejętności zyska Twój zespół?

Podczas realizowanych aktywności uczestnicy będą mieli okazję doskonalić umiejętności współpracy i komunikacji w oparciu o realistyczne działania ćwiczące kompetencje funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych.

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 pracy lub domu.

Co konkretnie przećwiczymy?

Ocenę ryzyka w pracy, domu i okolicy, przygotowanie planu postępowania (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?

Twój zespół wyjdzie z gotowymi checklistami, szkicem własnego planu bezpieczeństwa oraz przećwiczonymi procedurami, które skracają czas reakcji i porządkują adekwatne 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-wprowadzenie + ćwiczenia i angażująca, zespołowa gra terenowa. Zero „straszenia” — stawiamy na realizm, bezpieczeństwo i sprawczość.

Jak dbamy o bezpieczeństwo podczas treningu?

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

BEZPIECZNI W KRYZYSIE

WARSZTATY WPROWADZAJĄCE

Scenariusz 1 to zwięzłe, praktyczne wprowadzenie do tematyki bezpiecznego postępowania w sytuacjach kryzysowych. 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. Zapoznacicie 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)

Czego się nauczą? Przykładowe zagadnienia poruszane w trakcie wykładu:

- **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

W ramach tego Scenariusza uczestnicy wcielają się w rolę członków zespołu, którego zadaniem jest przygotować siebie i bliskich, a następnie zastosować właściwe procedury, gdy wydarzy się sytuacja kryzysowa. Najpierw otrzymacie skondensowaną, praktyczną wiedzę, potem - korzystając z przygotowanego wyposażenia - zmierzycie 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 wyjdziecie z czytelnymi checklistami i szkicem własnego planu działań, a przede wszystkim - z przećwiczonymi procedurami, które skracają czas reakcji, porządkują działania i zwiększają Waszą sprawczość w sytuacji kryzysowej.

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

Czego się nauczycie?

- **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 (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

Scenariusz 3 został zaprojektowany w taki sposób, aby przećwiczyć realne decyzje i zachowania podczas ewakuacji. Najpierw krótki briefing na sali (sygnały, trasy, scenariusze), potem część outdoorowa: symulowane wyjście ewakuacyjne z zadaniami w warunkach terenowych. Celem jest to, aby uczestnicy po zajęciach wiedzieli, co zrobić, gdzie iść i jak chronić siebie oraz bliskich – bez paniki i zbędnego ryzyka.

Format hybrydowy: część I na sali (wprowadzenie i pokaz), część II w terenie (realizacja zadań w symulowanych warunkach).

Czego się nauczą?

- **Rodzaje sygnałów alarmowych i reakcja na nie:** Jak rozpoznać komunikaty (dźwiękowe i słowne), odróżnić alarm od informacji, oraz zareagować trzema prostymi krokami: zatrzymaj się – słuchaj – wykonuj polecenia. Przećwiczymy sprawne przeprowadzenie ewakuacji w sytuacji nagłego zagrożenia.
- **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.
- **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 (drzwi, uszczelnienie, oświetlenie).
- **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 (geolokalizacja, zdjęcia), 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).

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.

POMÓŻ SOBIE I INNYM

„Pomóż sobie i innym” to angażujący warsztat, podczas którego uczestnicy nauczą się ratować życie i działać zespołowo w kryzysie! W fabularnej scence „awaryjnej” drużyny muszą ocenić sytuację, wezwać pomoc, zatamować krwotok, zabezpieczyć rannego i bezpiecznie ewakuować go w wyznaczone miejsce - a na koniec opanować mały pożar przy użyciu gaśnicy. To praktyka, która zostaje w głowie na lata.

Czego się nauczycie?

- **„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 osoby dorosłej). Skupiamy się na jakości uciśnień, pracy w zespole (zmiany ratowników) oraz znaczeniu szybkiego wezwania pomocy.
- **Pomoc w warunkach długotrwałego kryzysu:** ewakuacja rannego: Improwizowane 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.
- **Zagadnienia PPOŻ: 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.
- **Fizyka i chemia pożaru** - metody rozprzestrzeniania - piroliza - promieniowanie - konwekcja.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Realizacja scenariuszy: wszystkie trzygodzinne scenariusze zaczynamy od wprowadzenia na sali, który potrwa około 1 godziny, a następnie realizujemy dwugodzinne warsztaty i gry terenowe. **Przygotujcie się na to, że część zajęć będzie prowadzona na świeżym powietrzu:** dostosujcie 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 scenariusza: 3 godziny

Liczebność: maksymalna liczebność grupy to 16 osób (istnieje możliwość równoległej realizacji scenariuszy przez większą liczbę prowadzących).

Koszt pojedynczego scenariusza: 160 zł/osoba.

W odległości do 10 kilometrów od naszej siedziby (Rubież 46, Poznań) dojeżdżamy za darmo. Realizacja eventów w dalszej odległości łączy się z dodatkową opłatą w wysokości 1,50 zł/km (licząc od naszej siedziby w Poznaniu)

W dniu przyjazdu wręczamy fakturę z 14-dniowym terminem płatności (płatność tylko przelewem).

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



DODATKOWO DATACENTER PPNT
OFERUJE SZKOLENIE OGÓLNE O TEMATYCE

WPROWADZENIE DO CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z podstawowymi zasadami cyberbezpieczeństwa oraz zakresem współczesnych zagrożeń cyfrowych.

Zdobyta wiedza pozwoli na świadome i bezpieczne funkcjonowanie w cyfrowym środowisku prywatnym i zawodowym. Szkolenie ma znaczenie dla ochrony zasobów cyfrowych, prywatności oraz reputacji, zarówno osobistej, jak i instytucjonalnej.

Obejmuje aspekty teoretyczne i praktyczne, w tym:

- metodykę rozpoznawania technik manipulacji (inżynieria społeczna, phishing),
- zasady bezpiecznego obchodzenia się z hasłami i danymi do logowania,
- dobre praktyki w zakresie zabezpieczania urządzeń końcowych (komputery, smartfony).

Zajęcia mają na celu stworzenia właściwych nawyków i zachowań stosowanych podczas korzystania z infrastruktury cyfrowej a także stanowią podstawę do bezpiecznego przetwarzania danych.

Liczba godzin: 3h

Liczba uczestników: max. do 20 osób

Forma zajęć: stacjonarna

Skierowane do: osób indywidualnych, firm z sektora MŚP oraz pracowników jednostek samorządu terytorialnego.

BEZPIECZNI@PPNT.POZNAN.PL

+48 882 081 632