kod szkolenia: HR-OL / sytuacje_kryzysowe_kobiet

Gotowa na alarm – kobieta w systemie ochrony ludności i obrony cywilnej

To szkolenie przygotowuje uczestników do realnych sytuacji kryzysowych – od nagłej ewakuacji, przez zagrożenia pogodowe, aż po sytuacje wymagające szybkiego działania i podejmowania decyzji pod presją.

Uczestnicy uczą się, jak zabezpieczyć siebie i swoich bliskich, jak reagować na sygnały alarmowe oraz jak wykorzystać dostępne narzędzia i procedury w praktyce. Program łączy wiedzę z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej z konkretnymi, codziennymi scenariuszami życia rodzinnego.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie jest skierowane do:

- kobiet chcących zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swojej rodziny
- osób opiekujących się dziećmi lub seniorami
- osób zainteresowanych tematyką ochrony ludności i reagowania kryzysowego
- pracowników organizacji, którzy chcą zdobyć praktyczne kompetencje w sytuacjach zagrożenia
- wszystkich, którzy chcą wiedzieć „co zrobić, gdy coś się wydarzy”

Korzyści

Po szkoleniu uczestnik:

- wie, jak przygotować rodzinę na sytuację kryzysową
- potrafi stworzyć plan ewakuacji i przygotować „plecak ewakuacyjny”
- rozpoznaje sygnały alarmowe i wie, jak na nie reagować

- zna podstawy pierwszej pomocy (również dla dzieci)
- potrafi korzystać z narzędzi takich jak Alert RCB, RSO czy aplikacje alarmowe
- umie działać spokojnie i skutecznie pod presją
- lepiej zarządza informacją i unika dezinformacji

Program szkolenia

1. Logistyka domowa i ciągłość działania
- zabezpieczenie dokumentów („teczka życia”)
- przygotowanie plecaka ewakuacyjnego
- zarządzanie zapasami żywności i wody
- ewakuacja zwierząt domowych
- checklista ewakuacyjna – co zrobić przed opuszczeniem domu

2. Rola kobiet w systemie bezpieczeństwa
- możliwości działania w obronie cywilnej
- wykorzystanie kompetencji zawodowych w sytuacjach kryzysowych
- podstawy pierwszej pomocy pediatrycznej

3. Systemy alarmowania i ostrzegania (SOiA)
- czym jest alarm i ostrzeganie
- jak działają syreny i komunikaty
- rozpoznawanie sygnałów alarmowych w Polsce

4. Narzędzia bezpieczeństwa w telefonie
- Alert RCB i Regionalny System Ostrzegania
- aplikacja Alarm 112
- aplikacje do lokalizacji schronów
- praktyczne wykorzystanie w sytuacjach zagrożenia

5. Praktyczne działanie i komunikacja
- co robić po usłyszeniu syreny
- scenariusze kryzysowe (pożar, powódź, skażenie)
- komunikacja w stresie i zarządzanie informacją
- plan ewakuacji rodziny

6. Ochrona w praktyce
- miejsca schronienia i ich standardy
- zasady ewakuacji ludności
- rola instytucji i służb w sytuacjach kryzysowych

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani specjalistyczna wiedza.
Wystarczy podstawowa gotowość do pracy warsztatowej i otwartość na praktyczne ćwiczenia.

Czas trwania

1 dni / 2 godzin

Język

polski