Moc Małopolskich Społeczności

FUNDACJA IDEA BIZNESU

Biuro Inicjatyw Społecznych

Stowarzyszenie Forum Oświatowe Klucze

arts FUNDACJA SZTUKI, PRZYGODY I PRZYJEMNOŚCI

BEZPIECZNA SĄDECCZYZNA

72 GODZINY

Dom i rodzina gotowi na kryzys

Praktyczny przewodnik dla mieszkańców
Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego



Opracowanie merytoryczne i redakcyjne: Fundacja Idea Biznesu

MODUŁ I

Projekt „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi." | 2026

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

FUNDACJA IDEA BIZNESU / PUBLIKACJA EDUKACYJNA

BEZPIECZNA SĄDECCZYZNA

72 GODZINY

DOM I RODZINA GOTOWI NA KRYZYS

Praktyczny przewodnik dla mieszkańców Nowego Sącza
i powiatu nowosądeckiego

NIE CHODZI O ŻYCIE W STRACHU

Chodzi o prosty plan: co przygotować dziś, gdzie szukać wiarygodnych informacji i jak ochronić bliskich, gdy przez kilka dni zawodzą codzienne usługi.

MODUŁ I • „72 godziny – dom i rodzina gotowi na kryzys”

Publikacja powstała w ramach projektu „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi.”, realizowanego przez Fundację Idea Biznesu w ramach programu „Moc Małopolskich Społeczności” w 2026 roku.

Nowy Sącz, październik 2026.

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 01

Jak korzystać z poradnika

Nie musisz kupować wszystkiego od razu. Wystarczy zacząć od działań najważniejszych.

72 godziny oznaczają trzy doby samodzielnego zabezpieczenia podstawowych potrzeb, jeżeli dom pozostaje bezpieczny. To cel przygotowań, a nie obietnica, że kryzys skończy się po trzech dniach. Najpierw zadbaj o ludzi i plan działania; wyposażenie jest dopiero kolejnym krokiem.

Ten materiał odpowiada na pięć pytań

- Czy wiem, co może zagrozić mojemu domowi w konkretnej części Sądecczyzny?
- Czy mamy wodę, jedzenie, leki, światło i możliwość otrzymywania komunikatów?
- Czy potrafimy bezpiecznie zostać w domu, gdy pojawią się utrudnienia?
- Czy w razie konieczności umiemy szybko wyjść i zabrać niezbędne rzeczy?
- Czy każdy domownik zna kontakt awaryjny, miejsce spotkania i swoją rolę?

Co znajdziesz w środku

Obszar	Co zrobisz po lekturze?
Ocena ryzyka i decyzje	Rozpoznasz zagrożenia i wybierzesz bezpieczne działanie.
Zapasy i usługi	Przygotujesz wodę, żywność, leki, energię i łączność.
Ewakuacja i domownicy	Dobierzesz plecak, plan wsparcia i warianty wyjścia.
Plan i praktyka	Przećwiczysz scenariusze; wypełnisz karty rodzinne.
Kontakty	Sprawdzisz oficjalne źródła i numery pomocy.

PAMIĘTAJ

Poradnik służy edukacji i przygotowaniu. W realnym zagrożeniu pierwszeństwo mają polecenia służb ratowniczych i lokalnych władz oraz bieżące, oficjalne komunikaty.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 02

Sądecczyzna: jakie zagrożenia rozważyć?

Rozpoznanie ryzyka zaczyna się od miejsca, w którym mieszkasz.

Nowy Sącz i powiat nowosądecki obejmują zabudowę miejską, doliny Dunajca, Popradu i Kamienicy, okolice mniejszych potoków oraz tereny górskie i podgórskie. Ryzyko może być inne nawet w sąsiednich miejscowościach: zależy od położenia budynku, rzeźby terenu, dróg dojazdowych i stanu infrastruktury. Nie traktuj mapy powodziowej jako jedynego źródła oceny zagrożeń.

Cztery scenariusze warte przećwiczenia

- Intensywne opady i wezbrania rzek lub potoków. Dotyczy to m.in. zlewni Dunajca, Popradu i Kamienicy. Nawet niewielki ciek może gwałtownie przybrać; nie zakładaj, że brak wody na mapie dużych powodzi wyklucza lokalne podtopienie.
- Osuwiska i ruchy masowe. Na stokach obserwuj nowe pęknięcia gruntu lub ścian, przechylenie drzew czy deformacje nawierzchni. Nie podchodź do podejrzanego zbocza – zgłoś zagrożenie i postępuj według wskazań służb.
- Wichury, oblodzenie i obfity śnieg. Mogą powalić drzewa, zablokować drogę, uszkodzić sieć energetyczną albo opóźnić dotarcie pomocy.
- Awaria infrastruktury. Długotrwały brak prądu może zakłócić również pracę pomp, ogrzewania, terminali płatniczych, internetu i stacji ładowania.

Sprawdź własną lokalizację – nie zgaduj

O co pytasz?	Gdzie sprawdzić?
Czy budynek leży na obszarze zagrożonym powodzią?	Hydroportal Wód Polskich – mapy zagrożenia powodziowego (isok.gov.pl).
Czy teren jest objęty rozpoznanym zagrożeniem osuwiskowym?	System Osłony Przeciwosuwiskowej SOPO, PIG-PIB (pgi.gov.pl/osuwiska).
Czy występują ostrzeżenia i zagrożenia hydrologiczne?	IMGW: meteo.imgw.pl oraz hydro.imgw.pl.

UWAGA

Mapa jest ważnym źródłem wiedzy, ale nie gwarantuje bezpieczeństwa konkretnego domu. Sprawdzaj również ostrzeżenia, ukształtowanie terenu, pobliskie cieki oraz informacje gminy i służb.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 03

Pierwsze minuty: zostać czy wyjść?

Najważniejsza jest ocena bezpieczeństwa, nie ratowanie rzeczy.

Gdy pojawia się ostrzeżenie lub awaria

1. Sprawdź, co się dzieje: oficjalny komunikat, Alert RCB, radio lub informacja właściwej służby.
2. Ustal, czy grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo: pożar, zalanie, uszkodzenie budynku, gaz, osuwisko, silne zadymienie.
3. Zbierz domowników, upewnij się, że nikt nie pozostał sam bez potrzebnej pomocy.
4. Wybierz działanie odpowiednie do sytuacji: pozostanie w bezpiecznym miejscu, zabezpieczenie domu lub opuszczenie zagrożonego obszaru.
5. Przekaż krótką wiadomość kontaktowi awaryjnemu, jeśli łączność działa.

Kiedy nie zwlekać z opuszczeniem miejsca?

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia, np. pożarze, silnym zadymieniu, wycieku gazu lub gwałtownym zalewaniu budynku, nie odkładaj ewakuacji, jeśli droga wyjścia jest bezpieczna. Jeżeli służby zarządzą ewakuację, stosuj ich wskazania. Nie wracaj po mienie, nie wchodź w wodę powodziową i nie przejeżdżaj zalanych dróg. Jeśli droga jest niebezpieczna lub odcięta, nie próbuj forsować przeszkody: przemieść się do bezpieczniejszego miejsca i wezwij pomoc.

Przed wyjściem – tylko jeśli można zrobić to bezpiecznie

- □ Zabierz dzieci, osoby wymagające wsparcia oraz zwierzęta zgodnie z poleceniami służb.
- □ Weź plecaki ewakuacyjne, telefon i potrzebne leki.
- □ Załóż odpowiednie obuwie i odzież; poinformuj bliskich, dokąd idziesz.

Odłącz instalacje wyłącznie wtedy, gdy wiesz jak to zrobić i masz do nich bezpieczny dostęp. Nie dotykaj urządzeń ani wyłączników znajdujących się w wodzie.

- □ Nie blokuj dróg dojazdowych i ewakuacyjnych.

PRZYKŁAD SĄDECKI

Jeżeli ulewa powoduje szybkie wezbranie potoku, nie czekaj na widoczne zalanie domu. Oceń bezpieczny kierunek wyjścia i komunikaty służb. Nie schodź do zalanej piwnicy, nie wchodź w wodę i nie przejeżdżaj zalanej drogi. Przy bezpośrednim zagrożeniu chroń życie, nie mienie.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 04

Podejmij właściwą decyzję: trzy stany zagrożenia

Nie ma jednej odpowiedzi na każdy kryzys. Decyzja zależy od rodzaju zagrożenia, stanu budynku i bieżących poleceń służb.

Szybka ocena: zagrożenie – miejsce – ludzie – komunikat

Sytuacja	Co robić?
NATYCHMIAST OPUŚĆ ZAGROŻONY OBSZAR	Jeśli bezpieczne wyjście jest możliwe: pożar, dym, podejrzenie wycieku gazu, gwałtownie zalewany budynek lub oficjalne wezwanie do ewakuacji. Nie wracaj po rzeczy.
POZOSTAŃ W BEZPIECZNYM POMIESZCZENIU	Gdy władze zalecają pozostanie w domu, np. z powodu niebezpiecznego zanieczyszczenia powietrza: wykonaj dokładnie wskazane działania, w tym ewentualne zamknięcie okien i wentylacji. Ta zasada NIE DOTYCZY pożaru lub wycieku gazu w samym budynku.
PRZYGOTUJ SIĘ I OBSERWUJ	Przy ostrzeżeniu o możliwych opadach, wichurze lub awarii: sprawdź osoby, leki, wodę, komunikaty i bezpieczną drogę. Zmieniaj decyzję, jeśli zagrożenie narasta.

Pierwsze pięć czynności

1. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i osób obok; nie narażaj się podczas ratowania przedmiotów.
2. Sprawdź bezpośrednie zagrożenia i drożność drogi wyjścia. Nie wchodź do zadymionych ani zalanych pomieszczeń.
3. Odbierz komunikat z oficjalnego źródła, jeśli możesz zrobić to bez zwłoki zagrażającej życiu.
4. Podejmij decyzję: ewakuacja, pozostanie w bezpiecznym miejscu albo przygotowanie do działania.
5. Powiadom kontakt awaryjny i sprawdź osoby zależne od pomocy. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112.

ZASADA NADRZĘDNA

Każde „zostań” obowiązuje tylko tak długo, jak miejsce pozostaje bezpieczne. Przy poleceniu ewakuacji wykonaj je; gdy droga jest odcięta, nie forsuj jej — szukaj osłoniętego miejsca i wezwij pomoc.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 05

Woda: pierwszy i najważniejszy zapas

Policz realne potrzeby wszystkich domowników.

Rządowy „Poradnik bezpieczeństwa” zaleca zgromadzenie minimum 3 litrów wody na osobę na dobę przez co najmniej trzy dni. To poziom minimalny do planowania zapasów – przy upale, konieczności przygotowywania posiłków, szczególnych potrzebach zdrowotnych i dla zwierząt zaplanuj więcej. Woda do higieny powinna stanowić osobną rezerwę.

Prosty rachunek: liczba osób × 3 litry × 3 dni

Domownicy	Zapas minimum na 72 godziny
1 osoba	9 litrów
2 osoby	18 litrów
3 osoby	27 litrów
4 osoby	36 litrów
5 osób	45 litrów

Dodaj osobny zapas na podstawową higienę i potrzeby zwierząt. Jeżeli możesz, przechowuj część wody w mniejszych butelkach, aby łatwiej zabrać ją podczas ewakuacji.

Jak przechowywać?

- Wybieraj szczelne opakowania przeznaczone do kontaktu z żywnością. Trzymaj je w miejscu chłodnym i zacienionym, z dala od chemikaliów.
- Oznacz datę zakupu lub napełnienia; sprawdzaj terminy podane przez producenta i systematycznie wymieniaj zapas.
- Jeżeli wodociągi mogą być skażone, kieruj się komunikatami sanitarnymi i wodociągowymi. Samo przegotowanie nie usuwa każdego rodzaju zanieczyszczeń, zwłaszcza chemicznych.

ĆWICZENIE: MÓJ DOM

Liczba osób: _____ | Minimum na trzy doby: _____ l | Mam obecnie: _____ l | Brakuje: _____ l

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 06

Jedzenie i higiena na trzy doby

Wybieraj produkty, które znacie i rzeczywiście będziecie jeść.

Żywność: liczy się prostota

- Przygotuj posiłki i przekąski gotowe do spożycia bez gotowania lub wymagające minimalnej ilości wody: konserwy, pieczywo trwałe, kasze i produkty instant tylko wtedy, gdy zapewnisz bezpieczny sposób przygotowania.
- Uwzględnij dietę domowników: niemowląt, osób z alergiami, cukrzycą lub innymi ograniczeniami. Nie zastępuj żywienia medycznego przypadkowymi zapasami.
- Dołóż ręczny otwieracz do puszek, sztućce, kubki i niewielką ilość pojemników lub naczyń jednorazowych.
- Wprowadź zasadę „najpierw zużywamy najstarsze”: produkty włączaj do zwykłej kuchni, a potem uzupełniaj. Kontroluj terminy co kilka miesięcy.

Higiena bez bieżącej wody

□ Papier toaletowy, chusteczki, w tym nawilżone i środek do higieny rąk.

□ Worki na odpady, rękawiczki, wiadro z pokrywą i podstawowe środki czystości.

□ Pieluchy, artykuły menstruacyjne i pielęgnacyjne dobrane do potrzeb.

□ Osobna woda lub bezpieczny sposób utrzymania niezbędnej higieny.

Nie marnuj tego, co masz w lodówce

Nie oceniaj bezpieczeństwa żywności wyłącznie po zapachu lub wyglądzie. Jeśli nie masz pewności, czy produkty wymagające chłodzenia były przechowywane w bezpiecznej temperaturze, nie ryzykuj zatrucia. Żywność mająca kontakt z wodą powodziową traktuj jako potencjalnie skażoną.

PROSTY ZESTAW NA START

Woda + konserwy lub inne gotowe posiłki + suchy prowiant + jedzenie dopasowane do potrzeb rodziny + otwieracz + podstawowe środki higieniczne. Liczy się użyteczność, nie liczba gadżetów.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 07

Zdrowie, dokumenty i pieniądze

Tych rzeczy nie warto szukać w pośpiechu.

Leki i informacje o zdrowiu

- Zadbaj o rozsądny, zgodny z zaleceniami lekarza zapas leków przyjmowanych stale. Sprawdzaj ich daty ważności i warunki przechowywania.
- Spisz nazwy leków, dawki, alergie, ważne diagnozy i kontakt do bliskich. Aktualną listę przechowuj w dyskretnym, łatwo dostępnym miejscu.
- Przygotuj podstawową apteczkę: rękawiczki, jałowe opatrunki, bandaże, plastry, folię termoizolacyjną, środek do dezynfekcji oraz przedmioty stosowane i umiejętnie obsługiwane w rodzinie.
- Jeżeli lek wymaga chłodzenia albo sprzęt medyczny prądu, uzgodnij wcześniej z lekarzem, farmaceutą lub dostawcą sprzętu bezpieczny plan awaryjny. Nie eksperymentuj z dawkowaniem ani sposobem przechowywania leku podczas awarii.

Dokumenty i środki płatnicze

- Przygotuj łatwo dostępną teczkę z dokumentami tożsamości i ważnymi dokumentami rodzinnymi; dołącz kopie lub bezpiecznie zabezpieczone skany.
- Miej papierową listę kluczowych telefonów, adresów i numerów polis. Nie polegaj wyłącznie na telefonie.
- Odłóż niewielką kwotę gotówki w różnych nominałach. Awaria sieci może uniemożliwić płatność kartą lub wypłatę z bankomatu.

DANE WRAŻLIWE

Nie zostawiaj kopii dokumentów i list zdrowotnych w publicznie dostępnym plecaku. Zabezpiecz pliki hasłem lub szyfrowaniem, a informacje medyczne udostępniaj tylko osobom, które muszą je znać.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 08

Brak prądu: światło, ciepło, bezpieczeństwo

Awarie sieci mogą trwać dłużej niż pojedynczy wieczór.

Wyposażenie, które ma sens

- □ Latarki, najlepiej także czołówka; baterie dopasowane do urządzeń.
- □ Radio bateryjne lub na korbkę, aby odbierać komunikaty bez Internetu.
- □ Naładowane powerbanki, kable i ładowarki pasujące do telefonów.
- □ Koce, ciepłe ubrania, termos i zapas potrzebnych artykułów.
- □ Bezpieczne, przećwiczone rozwiązanie dla sprzętu zależnego od zasilania.

Zasady podczas awarii

- Zachowaj baterię telefonu na kontakt i oficjalne informacje; wyłącz zbędne aplikacje, ogranicz jasność ekranu.
- Nie korzystaj z windy podczas zaniku zasilania. Odłącz wrażliwe urządzenia, o ile warunki pozwalają, by ograniczyć uszkodzenia przy powrocie napięcia.
- Oszczędzaj ciepło: domknij okna, zbierz domowników w bezpiecznym, łatwym do ogrzania pomieszczeniu. Nie zasłaniaj wymaganej wentylacji.

Tlenek węgla i pożar – zagrożenie dodatkowe

Nie uruchamiaj agregatu spalinowego, grilla, kuchenki turystycznej ani innego urządzenia spalającego paliwo w budynku, garażu, piwnicy, przy oknie ani przy wlocie wentylacji. Tlenek węgla jest bezwonny i może zabić. Agregat powinien pracować wyłącznie na zewnątrz, w odpowiedniej odległości od otworów budynku, zgodnie z instrukcją producenta. Nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową. Zadbaj o działające czujki dymu i CO (jeśli występują urządzenia spalające paliwo); nie zasłaniaj wentylacji.

SĄDECKI SCENARIUSZ

Silny wiatr uszkadza sieć na terenie kilku miejscowości. Jedna latarka w kuchni nie wystarczy: każdy domownik powinien wiedzieć, gdzie są światło, radio, leki i sposób skontaktowania się z bliskimi.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 09

Gdy rutyna przestaje działać: pierwsza godzina

Przy dłuższej awarii największym ryzykiem bywa nie sam brak prądu, lecz brak możliwości uzyskania informacji, leczenia i dotarcia do bliskich.

Priorytety działania według kolejności

Kiedy	Priorytet	Działanie kontrolne
0–10 minut	Bezpieczeństwo osób	Sprawdź bezpośrednie zagrożenia, policz domowników, skontaktuj się z pomocą, jeśli sytuacja jest alarmowa.
10–60 minut	Komunikacja i potrzeby pilne	Włącz radio, oszczędzaj baterię, sprawdź osoby zależne od leków, urządzeń i opieki. Oceń, czy dom nadal jest bezpieczny.
1–24 godziny	Zabezpieczenie funkcjonowania	Rozplanuj wodę, posiłki, ciepło i higienę; monitoruj oficjalne komunikaty; przygotuj wariant ewakuacji.
24–72 godziny	Przegląd i dostosowanie planu	Oceniaj ubytek zapasów, stan zdrowia, warunki w budynku, drogi i możliwość uzyskania pomocy. Nie odkładaj decyzji o wyjściu, jeżeli bezpieczeństwo maleje.

Trzy sytuacje wymagające osobnego planu

- Prąd zasila leczenie: sprzęt medyczny i leki wymagające chłodu. Ustal z wyprzedzeniem plan z lekarzem, farmaceutą lub dostawcą urządzenia.
- Woda lub droga jest skażona / zalana: nie próbuj samodzielnego przejścia przez wodę; trzymaj się oficjalnych komunikatów o zdatności wody.
- Telefon nie działa: wykorzystaj umówione miejsca i godziny kontaktu; przekaż krótkie SMS-y, gdy sieć działa choćby okresowo; korzystaj z radia.

MAŁY TEST RODZINNY

Czy każdy domownik potrafi bez smartfona wskazać: numer kontaktu awaryjnego, miejsce spotkania, miejsce przechowywania leków oraz sposób uzyskania oficjalnego komunikatu?

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 10

Gdy nie ma wody ani łączności

To dwa problemy, które warto przećwiczyć osobno.

Awaria wodociągu lub komunikat o niezdatności wody

1. Sprawdź aktualny komunikat wodociągów, inspekcji sanitarnej lub urzędu gminy: zakres zakazu może dotyczyć picia, przygotowania posiłków albo także mycia i higieny. Nie uznawaj przegotowania za uniwersalny sposób uzdatnienia: nie usuwa ono wielu zanieczyszczeń chemicznych.
2. Korzystaj z wcześniej zgromadzonej wody. Wodę z niepewnego źródła traktuj jako niezdatną do picia, dopóki nie zostanie uznana za bezpieczną.
3. Zachowaj część zapasu dla osób szczególnie zależnych od wody: niemowląt, chorych i seniorów.

Przerwa w połączeniach

1. Spróbuj wysłać krótki SMS – może dotrzeć wtedy, gdy połączenie głosowe jest utrudnione. Nie przeciążaj sieci niepotrzebnymi rozmowami.
2. Włącz radio na baterie lub korbkę; sprawdzaj informacje oficjalne, kiedy łączność wróci.
3. Zastosuj ustalony wcześniej plan: miejsce spotkania, godziny sprawdzenia obecności, kontakt do osoby mieszkającej poza okolicą.

Spisz informacje na papierze

W notesie warto mieć: ważne adresy, numery kontaktowe, nazwę szkoły dzieci, miejsce pracy opiekunów, informacje o lekach, lokalizację domowych zaworów i wyłączników (bez ujawniania danych osobom postronnym).

NIE RÓB TEGO

Nie udostępniaj niezweryfikowanych komunikatów typu „most jest zamknięty” albo „woda będzie skażona przez tydzień”. Informacje istotne dla decyzji sprawdzaj w instytucji właściwej dla zagrożenia.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 11

Zestaw domowy to nie plecak ewakuacyjny

Oba są potrzebne, lecz spełniają inne zadania.

Zapas domowy ma pomóc przetrwać pierwsze trzy doby we własnym mieszkaniu, o ile pozostanie w nim jest bezpieczne. Plecak ewakuacyjny ma umożliwić szybkie wyjście. Nie pakuj do plecaka całego zapasu wody i żywności dla domu – ciężar uniemożliwi sprawne poruszanie się.

ZESTAW DOMOWY	PLECAK EWAKUACYJNY
Zapasy 3-dniowe: woda, żywność, higiena.	Najpotrzebniejsze rzeczy do zabrania natychmiast.
Większy zapas leków i podstawowych produktów.	Leki osobiste, apteczka i informacje medyczne.
Koce, zapas baterii, radio, latarki, narzędzia.	Woda podręczna, żywność gotowa do spożycia, latarka.
Przechowywany w kilku znanych miejscach w domu.	Trzymany przy wyjściu, dostosowany do możliwości noszenia.

Trzy warianty plecaka

- Wariant podstawowy: dokumenty, leki, woda, jedzenie, światło, ładowanie, ubranie, higiena.
- Wariant rodzinny: osobne zestawy dla dorosłych i dzieci, rozdzielone tak, by jedno zagubienie nie oznaczało utraty wszystkiego.
- Wariant wymagający wsparcia: wyposażenie zależne od leków, urządzeń medycznych, ograniczeń ruchowych, diety lub opieki nad dzieckiem.

SPRAWDŹ WAGĘ

Przymierz spakowany plecak i wykonaj bezpieczny próbny spacer, także po schodach. Masa musi odpowiadać wiekowi, zdrowiu i sprawności osoby. Nie stosuj sztywnej zasady wagowej dla wszystkich; u osób z ograniczeniami zaplanuj pomoc w transporcie bagażu. W razie bezpośredniego zagrożenia ewakuuj się nawet bez plecaka.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 12

Plecak ewakuacyjny – lista podstawowa

Przygotuj rzeczy, których nie zdążysz szukać podczas alarmu.

Co spakować?

- □ Dane kontaktowe, dokument tożsamości i zabezpieczone kopie najważniejszych dokumentów.
- □ Leki osobiste, podstawowa apteczka, ewentualne okulary zapasowe.
- □ Woda w podręcznych butelkach i żywność gotowa do spożycia.
- □ Latarka lub czołówka, radio, baterie; telefon, powerbank, ładowarka i kable.
- □ Gotówka w niewielkich nominałach, wydrukowana mapa okolicy.
- □ Ubranie na zmianę, bielizna, kurtka przeciwdeszczowa, ciepła warstwa.
- □ Podstawowe środki higieniczne, chusteczki, worki na odpady.
- □ Gwizdek, notes i ołówek; proste narzędzie wielofunkcyjne stosowane zgodnie z prawem.
- □ Folia termiczna i lekkie okrycie dostosowane do pory roku.
- □ Niewielki przedmiot podnoszący poczucie bezpieczeństwa dziecka, jeśli jest potrzebny.

Jak ułożyć zawartość?

Najcięższe przedmioty umieść blisko pleców, najpilniejsze – u góry. Podziel wyposażenie na podpisane, wodoodporne woreczki: zdrowie, dokumenty, energia, jedzenie, higiena. Pamiętaj o właściwym dobraniu obuwia – ewakuacja może wymagać marszu.

Gdzie przechowywać?

W suchym i łatwo dostępnym miejscu, znanym wszystkim domownikom, najlepiej blisko wyjścia, ale poza miejscem narażonym na zalanie. Raz na kilka miesięcy sprawdzaj leki, żywność, baterie, ubrania sezonowe i dopasowanie plecaka do dziecka.

GRANICE ZESTAWU

Żaden plecak nie zastąpi bezpiecznej drogi ewakuacji, kontaktu ze służbami ani leków i sprzętu medycznego dostosowanych indywidualnie. Przy nagłym zagrożeniu wyjdź nawet wtedy, gdy nie możesz zabrać plecaka.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 13

Każdy domownik ma inne potrzeby

Jeden uniwersalny zestaw dla wszystkich nie wystarczy.

Dzieci i niemowlęta

Dziecku przygotuj lekki plecak, który może samodzielnie unieść; umieść w nim dane kontaktowe opiekuna, wodę, niewielką przekąskę, warstwę odzieży i przedmiot dający poczucie bezpieczeństwa. Najcięższe przedmioty niosą dorośli. Osobno ustal, kto odbiera dziecko ze szkoły lub przedszkola i że w kryzysie obowiązują komunikaty placówki. Dla niemowląt przygotuj produkty dostosowane do wieku, pieluchy i niezbędne akcesoria.

Seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami

Zapisz, jaka pomoc jest rzeczywiście potrzebna w przemieszczaniu się, komunikacji, korzystaniu z leków i sprzętu. Zaplanuj leki, baterie do aparatów słuchowych, środki pomocnicze i bezpieczny transport. Uzgodnij z zainteresowaną osobą, kto może jej pomóc i jak poinformować służby o szczególnych potrzebach; nie zakładaj, że każdy senior lub osoba z niepełnosprawnością wymaga takiej samej pomocy.

Osoby przyjmujące leki stale lub zależne od sprzętu

Przechowuj aktualną listę leków i dawek; omów z lekarzem bezpieczny plan na przerwę w dostawach lub brak zasilania. Nie zmieniaj samodzielnie dawkowania. Jeżeli urządzenie ratujące życie wymaga energii, zaplanuj z wyprzedzeniem bezpieczne źródło zasilania lub miejsce uzyskania pomocy.

Zwierzęta domowe

Przygotuj transporter lub smycz, wodę, karmę, leki, woreczki na odpady i dane identyfikacyjne. Sprawdź wcześniej, jak wygląda organizacja przyjęcia zwierząt w miejscu, do którego planujecie się udać.

PYTANIE DO RODZINY

Kto potrzebuje wsparcia przy schodach? Kto nie usłyszy alarmu? Kto sam nie weźmie leków? Odpowiedzi są ważniejsze niż liczba kupionych akcesoriów.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 14

Plan dla osób, których potrzeby są szczególne

Jedno z pytań decydujących o gotowości rodziny brzmi: kto nie poradzi sobie bez wsparcia przez kolejne 24 godziny?

Potrzeba	Sprawdź przed zagrożeniem	Kto pomaga?
Stałe leki, chłodzenie leków	Aktualna lista; bezpieczny zapas; omówiony plan przerwy w dostawach.	_____
Sprzęt na energię / tlenoterapia	Czas pracy, rozwiązanie awaryjne i telefon do dostawcy / personelu medycznego.	_____
Ograniczona mobilność / sensoryczna	Bezpieczne zejście, transport, pomoc w odbiorze komunikatów.	_____
Dziecko / niemowlę	Kto odbiera z placówki, opieka zastępcza, żywienie i środki higieny.	_____
Zwierzęta	Transporter/smycz, karma, leki, miejsce pobytu.	_____

Współpraca, która nie narusza samodzielności

- Zapytaj osobę, jakiej pomocy potrzebuje, zamiast samodzielnie o niej decydować.
- Ustal dwa kontakty pomocnicze na wypadek niedostępności pierwszej osoby.
- Przy zgłoszeniu do służb podawaj tylko informacje konieczne do skutecznej pomocy; chroń prywatność danych o zdrowiu.
- Nie podejmuj ryzykownej ewakuacji osoby z ograniczeniami bez oceny sytuacji i odpowiedniego wsparcia.

WAŻNE

Przy sprzęcie podtrzymującym funkcje życiowe nie wystarczy kupić powerbanku. Potrzebny jest wcześniej uzgodniony i sprawdzony plan zasilania, opieki i transportu.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 15

Rodzinny plan działania

Uzgodnijcie go spokojnie, zanim pojawi się presja czasu.

Pięć ustaleń rodzinnych

1. Kontakt awaryjny poza najbliższą okolicą. Wszyscy znają jego numer także na papierze.
2. Miejsce spotkania A w pobliżu domu oraz miejsce B poza najbliższą strefą możliwego zagrożenia – wybrane bezpiecznie, z uwzględnieniem komunikatów.
3. Sposób kontaktu, gdy głosowe połączenia nie działają: SMS, krótka wiadomość, uzgodnione godziny sprawdzenia obecności.
4. Podział zadań: kto sprawdza leki, kto bierze dokumenty, kto wspiera osobę mniej samodzielną, kto zabiera zwierzę.
5. Reguła decyzji: bezpośrednie zagrożenie lub polecenie służb oznacza działanie według instrukcji, a nie czekanie na zebranie całej rodziny.

Dwa warianty na kartce

ZOSTAJEMY, BO JEST BEZPIECZNIE	EWAKUUJEMY SIĘ
Używamy domowych zapasów i słuchamy komunikatów.	Zabieramy ludzi, leki i plecaki, jeśli jest na to czas.
Ograniczamy zużycie wody i prądu.	Korzystamy z drogi i miejsca wskazanych przez służby.
Sprawdzamy obecność i potrzeby każdego.	Przekazujemy kontaktowi awaryjnemu informację o wyjściu.

WAŻNE

Nie wpisuj jednej „obowiązkowej” trasy ewakuacji: przeprawy i drogi mogą być zamknięte. Wybierz alternatywne kierunki i miejsca spotkania, ale podczas rzeczywistego zdarzenia nadrzędne są bieżące decyzje służb. Nie ruszaj do miejsca spotkania przez obszar zagrożony.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 16

Trzy ćwiczenia osadzone na Sądecczyźnie

To hipotetyczne scenariusze do rozmowy w rodzinie, nie opis faktycznych zdarzeń.

Scenariusz A: intensywny deszcz i gwałtowny wzrost potoku

Rodzina mieszka w pobliżu niewielkiego cieku w powiecie nowosądeckim. Po długim deszczu pojawia się ostrzeżenie hydrologiczne, a niżej położona droga zaczyna być zalewana. Pytania: gdzie są dokumenty i leki, kto sprawdzi komunikat, czy miejsce spotkania nie leży po drugiej stronie zagrożonej przeprawy?

Bezpieczny kierunek działania: nie wchodź w wodę i nie przejeżdżaj przez nią; przygotuj się do szybkiego wyjścia, a przy bezpośrednim zagrożeniu lub decyzji służb – ewakuuj się zgodnie z zaleceniami.

Scenariusz B: wichura, blackout i brak zasięgu

Silny wiatr uszkadza linie, a część miejscowości pozostaje bez prądu. Znika internet, ogrzewanie zależne od zasilania przestaje działać. Pytania: czy radio działa na baterie, gdzie jest latarka, czy jest woda i gotowe jedzenie, czy działają urządzenia medyczne?

Bezpieczny kierunek działania: zabezpiecz podstawowe potrzeby, oszczędzaj energię, nie uruchamiaj sprzętu spalinowego w pomieszczeniach; gdy dom przestaje być bezpieczny, skontaktuj się z właściwymi służbami.

Scenariusz C: droga odcięta przez osunięcie gruntu

Po wielodniowych opadach pojawiają się uszkodzenia zbocza i przejazd zostaje zamknięty. Pytania: czy mamy jedzenie i wodę, czy wiemy, jak otrzymać oficjalne informacje i jak dotrzeć do osoby potrzebującej leków?

Bezpieczny kierunek działania: nie przechodź przez teren objęty zagrożeniem i nie usuwaj samodzielnie osuwiska; zgłoś sytuację i kieruj się informacjami służb.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 17

Ćwiczenie lokalne: mapa zagrożeń wokół domu

W Sądecczyźnie przeszkodą w ewakuacji może być nie tylko zalany budynek, ale też odcięta przeprawa, osuwisko lub drzewo blokujące drogę.

Zadanie na 15 minut — bez wychodzenia w teren podczas zagrożenia

1. Zaznacz na mapie dom, szkołę dziecka, drogę do pracy i dwa możliwe miejsca bezpiecznego spotkania.
2. Sprawdź położenie najbliższych cieków, mostów, dolin, stromych stoków i odcinków dróg podatnych na zamknięcie.
3. Otwórz oficjalne mapy Wód Polskich i SOPO; pamiętaj, że nie pokazują one wszystkich lokalnych zdarzeń.
4. Ustal co najmniej dwa kierunki opuszczenia okolicy, ale nie zapisuj ich jako sztywnych tras — podczas kryzysu rozstrzygają polecenia służb.
5. Uzgodnij, co robicie, jeśli domownicy są rozdzieleni i nie mogą przejechać przez główną przeprawę.

Przykład: rozdzielona rodzina i zamknięty most

Po intensywnej ulewie most na zwykłej trasie powrotu jest nieprzejezdny. Rodzic i dziecko są po różnych stronach rzeki. Bezpieczna reakcja to pozostanie w bezpiecznych miejscach, weryfikacja komunikatów o drogach i uruchomienie uzgodnionego wcześniej sposobu kontaktu. Nie podejmuj niebezpiecznej przeprawy tylko po to, by dotrzeć do miejsca spotkania.

WPISZ W RODZINNY PLAN

Alternatywne miejsce A: _____ | Miejsce B: _____
Kontakt poza okolicą: _____ | Ustalona metoda potwierdzenia bezpieczeństwa: _____

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 18

KARTA 1 / Rodzinny plan 72 godzin

Wydrukuj, wypełnij i omów z wszystkimi domownikami.

Adres miejsca zamieszkania: .....

Liczba domowników / zwierząt: .....

Osoby i kontakt

Osoba	Telefon / sposób kontaktu	Potrzeba wsparcia
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Kontakt awaryjny poza okolicą: .....

Telefon kontaktu awaryjnego: .....

Spotkania i komunikacja

Miejsce A (blisko domu, gdy bezpiecznie): .....

Miejsce B (poza strefą zagrożenia): .....

Gdy nie działa telefon – sposób działania: .....

Podział zadań

Zadanie	Osoba odpowiedzialna
Leki, apteczka i potrzeby zdrowotne	_____
Dokumenty, gotówka i telefon	_____
Dzieci, osoby wymagające wsparcia	_____
Plecaki i zwierzęta	_____

Data uaktualnienia: _____ Data kolejnego wspólnego przeglądu: _____

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 19

KARTA 2 / Nasze zapasy i plecaki

Niech ta strona stanie się prostą listą zakupów i kontroli.

Zapasy na trzy doby

Pozycja	Mam	Do uzupełnienia
Woda – minimum 3 l × osoba × dzień	_____	_____
Żywność dopasowana do rodziny	_____	_____
Leki stale przyjmowane i apteczka	_____	_____
Higiena i środki do utrzymania czystości	_____	_____
Latarki, radio, baterie, powerbank	_____	_____
Gotówka, dokumenty, numery na papierze	_____	_____
Rzeczy dla dzieci, seniorów i zwierząt	_____	_____

Plecaki ewakuacyjne

Właściciel plecaka	Gdzie jest?	Ostatni przegląd
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Najważniejsze trzy brakujące rzeczy

1. .....
2. .....
3. .....

PRZEGLĄD W PRAKTYCE

Wybierz stałe miesiące kontroli zapasów, np. początek wiosny i jesieni. Sprawdź też, czy dzieci nie wyrosły z przygotowanej odzieży.

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 20

Wdrożenie w 7 dni + ćwiczenie rodzinne

Nie odkładaj przygotowań na „kiedyś”.

Tydzień przygotowań

Dzień	Jedno konkretne zadanie
1	Ustal zagrożenia dla domu: Hydroportal, SOPO, komunikaty gminy.
2	Policz i zgromadź podstawowy zapas wody.
3	Przejrzyj jedzenie, higienę i leki.
4	Sprawdź latarki, radio, baterie i ładowanie telefonu.
5	Skompletuj lub uzupełnij plecaki ewakuacyjne.
6	Wypełnij Kartę 1: kontakty, miejsca spotkania i zadania.
7	Przeprowadź krótki, spokojny trening z domownikami.

Ćwiczenie: „20 minut bez prądu i internetu”

W bezpiecznych warunkach odłóż telefon, nie używaj internetu i wyobraź sobie, że nastąpiła awaria. Poproś domowników, aby znaleźli latarki, radio, kartkę z numerami, zapasy wody i plecaki. Sprawdźcie, czy wszyscy wiedzą, gdzie jest miejsce spotkania. Nie wyłączaj urządzeń, od których zależy zdrowie, i nie ingeruj w instalację elektryczną.

Pytania na koniec

- □ Czy każdy potrafił w mniej niż 2 minuty znaleźć źródło światła?
- □ Czy znamy kontakt awaryjny także bez telefonu?
- □ Czy dzieci wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc?
- □ Czy jedna osoba nie została obciążona wszystkimi zadaniami?
- □ Co poprawimy w najbliższym tygodniu?

NAJWAŻNIEJSZY REZULTAT

Bezpieczniejsza rodzina to nie ta, która posiada najwięcej wyposażenia, ale ta, która zna swoje możliwości, ma podstawowe zapasy i umie podjąć decyzję w odpowiednim momencie.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 21

KARTA 3 / Domowa gotowość — decyzje i priorytety

Wypełnij raz, a następnie aktualizuj po zmianie miejsca zamieszkania, składu rodziny lub stanu zdrowia domowników.

Czy wiem, co robić?

Pytanie kontrolne	Tak / Nie	Co poprawić i do kiedy?
Znam realne zagrożenia wokół domu i dwóch najważniejszych dróg.	□ / □	_____
Wiem, kiedy ewakuacja jest niezwłoczna, a kiedy obowiązuje polecenie pozostania w domu.	□ / □	_____
Mamy przygotowany zapas wody i żywności na minimum 72 godziny.	□ / □	_____
Przygotowaliśmy leki i plan dla sprzętu wymagającego prądu.	□ / □	_____
Każdy zna kontakt awaryjny i dwa warianty bezpiecznego spotkania.	□ / □	_____
Mamy światło, radio i sposób ładowania / oszczędzania energii.	□ / □	_____
Plecaki są gotowe i nieprzeciążone.	□ / □	_____
Dzieci i osoby wymagające wsparcia wiedzą, kto im pomoże.	□ / □	_____
Rodzina choć raz spokojnie przećwiczyła plan.	□ / □	_____

Pierwszy krok po warsztacie

Moja najważniejsza luka:

_____

Wykonam jedno działanie do dnia: _____ Odpowiedzialna osoba:

_____

WAŻNE

Dobrze przygotowana rodzina nie musi posiadać identycznego wyposażenia jak inne. Musi znać swoje realne ryzyka, potrzeby i drogę uzyskania pomocy.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 22

Gdzie szukać informacji i pomocy?

Źródła oficjalne i dalsza lektura – stan na październik 2026 r.

Gdy zagrożone jest życie lub zdrowie

112 – ogólnopolski numer alarmowy. Korzystaj w sytuacji wymagającej pilnej interwencji. Nie używaj do pytań informacyjnych, które nie są nagłym zagrożeniem.

Informacje lokalne

- Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego i Monitoringu w Nowym Sączu – całodobowo (informacje i zgłoszenia dotyczące miasta): 18 448 66 81, 18 443 57 02 oraz 698 679 580. Mieszkańcy powiatu sprawdzają także komunikaty swojej gminy i Starostwa Powiatowego.
- Urząd Miasta Nowego Sącza: nowysacz.pl | Starostwo Powiatowe: nowosadecki.pl | właściwy urząd miasta lub gminy i jego komunikaty.
- Ostrzeżenia pogodowe: meteo.imgw.pl | stany wód i ostrzeżenia hydrologiczne: hydro.imgw.pl | Alert RCB (SMS).
- Mapy zagrożenia i ryzyka powodziowego: isok.gov.pl/hydroportal.html | osuwiska: pgi.gov.pl/osuwiska.

Podstawa opracowania i bibliografia

1. „Poradnik bezpieczeństwa", MON, MSWiA, RCB – serwis gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa, szczególnie: Plan na kryzys, Przygotuj swoje otoczenie, Ewakuacja, Powódź, Długotrwały brak prądu, Osoby potrzebujące szczególnej pomocy.
2. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa – „Poradnik na czas kryzysu i wojny", gov.pl/web/rcb/poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny2.
3. Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie – Hydroportal: isok.gov.pl/hydroportal.html.
4. Państwowy Instytut Geologiczny – PIB – System Osłony Przeciwosuwiskowej: pgi.gov.pl/osuwiska.
5. Urząd Miasta Nowego Sącza – Wydział Zarządzania Kryzysowego: nowysacz.pl/urzad-miasta/urzad-miasta/wydzialy/wydzial-zarzadzania-kryzysowego.html.
6. Wniosek projektu „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi." – zakres modułu I i lokalna diagnoza potrzeb uczestników.

Zweryfikowane źródła uzupełniające (październik 2026):

gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/przygotuj-swoje-otoczenie — zapasy na minimum trzy dni;
gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/ewakuacja — ewakuacja i plecak.

gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/plan-na-kryzys — rodzinny plan;

gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/dlugotrwaly-brak-pradu-blackout — awaria zasilania.

gov.pl/web/rcb/jak-postepowac-podczas-powodzi2 — powodzie;

nowysacz.pl/urzad-miasta/urzad-miasta/wydzialy/wydzial-zarzadzania-kryzysowego.html — całodobowy kontakt miejski.

Fundacja Idea Biznesu - Projekt „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi." - Wydanie 2026.

W kryzysie stosuj aktualne komunikaty i polecenia służb.

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**