

# POWÓDŹ

PORADNIK  
NA WYPADEK POWODZI



**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2024 r.

**Skład i realizacja**  
**RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA**



**Wydanie II**  
**Warszawa, 2024 r.**

# SPIS TREŚCI

---

1. Wstęp
  - Czym jest powódź? – str.2
  - Powódź czy podtopienie? – str.3
  - Przyczyny powodzi – str.4
  - Skutki powodzi – str.6
  - Jak rozpoznać zagrożenie powodziowe – str.7
2. Przed powodzią
  - Zdobądź wiedzę – str.8
  - Przygotowanie i minimalizacja strat – str.12
  - Cenne przedmioty, dokumenty i żywność – str.13
  - Plecak ewakuacyjny – str.14
  - Przygotuj dom na ryzyko powodzi – str.15
  - Wały przeciwpowodziowe – str.16
3. Jeśli otrzymasz ostrzeżenie przed powodzią
  - Bezpieczne zachowanie w domu – str.17
  - Przygotuj się do ewakuacji – str.18
  - Zabezpiecz pojazdy – str.19
  - W gospodarstwie – str.20
4. W czasie powodzi
  - Jeśli przebywasz w domu – str.21
  - Jak wezwać pomoc – str.22
  - Jak powinna przebiegać ewakuacja – str.23
  - Co zrobić, jeśli jesteś na zewnątrz – str.25
  - Jeśli jesteś w samochodzie – str.26
5. Po powodzi
  - Powrót do domu – str.27
  - Zdrowie - środki ostrożności – str.28
  - Ubezpieczenie i zasiłek – str.28
  - Sprzątanie i renowacja – str.29
6. Przydatne kontakty i źródła informacji
  - Numery alarmowe - str.30
  - Źródła wiedzy na temat sytuacji powodziowej i meteorologicznej – str.31

# 1. WSTĘP



Powódź to jedna z **najgroźniejszych i najbardziej tragicznych** w skutkach klęsk żywiołowych. Jest niebezpieczna dla życia i zdrowia oraz często powoduje znaczne straty materialne.

W minimalizacji szkód może pomóc kilka elementów: odpowiednie przygotowanie, monitoring sytuacji, sprawne działanie i stosowanie się do poleceń służb ratunkowych.

- Jak skutecznie **przygotować się** na powódź?
- Jak **chronić** siebie i swoją rodzinę?
- Co zrobić, **gdy woda już opadnie**?

Dowiesz się z tego poradnika.

## Czym jest powódź?

Powódź to zjawisko, podczas którego duża ilość wody zalewa rozległe obszary – często na skutek wylania rzek, jezior lub mórz. Może być wynikiem intensywnych opadów deszczu, roztopów, sztormów lub przerwania zapór.



# Powódź czy podtopienie?

## Powódź

Zazwyczaj obejmuje duże tereny, powodując znaczne szkody materialne i zagrożenie dla życia ludzi oraz zwierząt. Może być nagła i krótkotrwała (powódź błyskawiczna jest charakterystyczna dla terenów górskich) lub trwać przez dłuższy czas.

## Podtopienie

To lokalne zalanie terenu, które jest mniej intensywne niż powódź i dotyczy głównie mniejszych obszarów, jak domy, piwnice, czy małe posesje. Zazwyczaj jest to krótkotrwałe zjawisko spowodowane nagłym, ale niewielkim wzrostem poziomu wód, na przykład po ulewnym deszczu.

## Kto jest narażony na skutki powodzi?

### **Każdy z nas.**

Biorąc pod uwagę różnorodny charakter powodzi, może ona wystąpić zarówno w okolicy rzek, morza, jeziora, jak i na terenie górzystym lub w centrum dużego miasta.



# Przyczyny powodzi

Przyczyny powodzi mogą mieć charakter naturalny lub związany z działalnością człowieka.

**Czynniki naturalne** to m.in.:

- **intensywne opady deszczu** – długotrwałe lub krótkotrwałe (nawalne) deszcze;
- **gwałtowne topnienie śniegu** – wiosenne roztopy (zwłaszcza, gdy następują szybko) mogą prowadzić do gwałtownego wzrostu poziomu wód w rzekach i potokach. Dodatkowo intensywne opady deszczu zwiększają ryzyko powodzi;
- **zatory na rzekach** – zlodowacenia lub duża ilość naturalnych przeszkód (np. kamienie) mogą dodatkowo blokować przepływ wód, powodując wylewy rzek na okoliczne tereny;
- **sztorm** – silny wiatr na zalewach i wybrzeżach może wpychać wodę z Bałtyku do rzek powodując zjawisko tzw. cofki.



## Czynniki związane z działalnością człowieka

to m.in.:

- **uszkodzenie zapory wodnej** – celowe lub przypadkowe;
- **nieprawidłowa konserwacja wałów przeciwpowodziowych** (lub ich brak);
- **brak konserwacji międzywala** – pozostawienie zbyt dużej ilości krzaków lub drzew, co podczas powodzi może znacząco podnieść poziom wody.

**Międzywale** - teren położony na brzegu rzeki pomiędzy linią brzegową a wałem przeciwpowodziowym



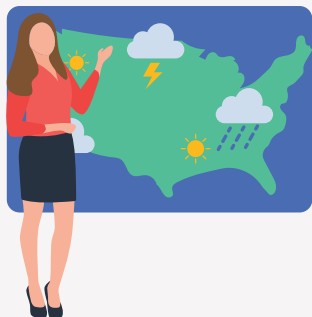
## Najbardziej dotkliwe skutki powodzi to:

- ofiary śmiertelne;
- uszczerbek na zdrowiu (ludzi i zwierząt);
- straty materialne:
  - zniszczenie budynków;
  - utrata dobytku gospodarskiego (zniszczenie zasiewów, plonów, strata zwierząt hodowlanych);
  - utrata majątku – np. samochodu, sprzętu elektronicznego, mebli.





## Zagrożenie powodziowe można rozpoznać na kilka sposobów:



### **Śledzenie prognoz**

**meteorologicznych** – intensywne opady deszczu, gwałtowne roztopy lub burze mogą powodować powodzie. Służby meteorologiczne (IMGW) zwykle wydają ostrzeżenia na podstawie takich prognoz.



### **Obserwowanie rzek i zbiorników wodnych**

– obserwowanie poziomu wody w rzekach, kanałach i zbiornikach wodnych jest istotnym wskaźnikiem możliwego zagrożenia. Przekroczenie stanów ostrzegawczych i alarmowych oznacza ryzyko powodzi.



**Lokalne ostrzeżenia** – warto zwracać uwagę na ostrzeżenia wydawane przez lokalne władze oraz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa i media.

## 2. PRZED POWODZIĄ

### Zdobądź wiedzę

Przede wszystkim **ustal ewentualne zagrożenie powodziowe** dla twojego terenu zamieszkania.

Informację o tym, czy mieszkasz na terenie zalewowym, uzyskasz na stronie:

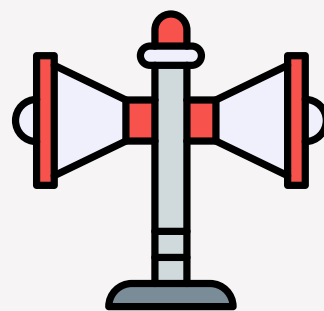


<https://mapy.isok.gov.pl>



## Jeśli mieszkasz na terenie zalewowym:

- **Zapoznaj się z lokalnym systemem ostrzegania przed powodzią** – dowiedz się, jak działa i jakie sygnały alarmowe są stosowane w przypadku wystąpienia zagrożenia np. syreny alarmowe, dzwony kościelne, komunikaty radiowe.



- **Dowiedz się więcej na temat powodzi** – odwiedź strony internetowe z informacjami (ich adresy znajdziesz na stronie 31).



- **Edukuj najbliższych członków rodziny:**
  - Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny (zwłaszcza dzieci) wiedzą, co robić w razie powodzi;
  - Naucz ich, w jaki sposób odłącza się dostęp do prądu, gazu i wody na wypadek powodzi;
  - Stwórzcie razem „Rodzinny plan powodziowy” (wzór można pobrać TUTAJ).



# Przygotuj plan ewakuacji

## Dowiedz się:

- **jak** w twojej miejscowości zorganizowana jest ewakuacja ludzi i zwierząt;
- **kto** będzie ją przeprowadzał;
- **gdzie** są drogi i miejsca planowanej ewakuacji ludzi;
- **gdzie** są miejsca wyznaczone do umieszczenia zwierząt, pojazdów, maszyn rolniczych i innego mienia.



## Skąd uzyskać informacje na temat zachowania podczas powodzi?

Najlepszym źródłem wiedzy na temat zachowania podczas ewentualnej powodzi (realnego zagrożenia, metod ewakuacji, sposobów ostrzegania) są:

- **władze lokalne** – urząd gminy lub miasta;
- **gminne zespoły zarządzania kryzysowego;**
- **doświadczenia** rodziny i osób mieszkających w pobliżu.

## Zaplanuj samodzielną ewakuację:

- **Wyznacz najbezpieczniejsze trasy** samodzielnej ewakuacji z domu – takie, które pozwolą szybko i bezpiecznie dotrzeć do punktów ewakuacyjnych;

- **Ustal z rodziną:**

- drogi ewakuacji;



- sposoby kontaktowania się;

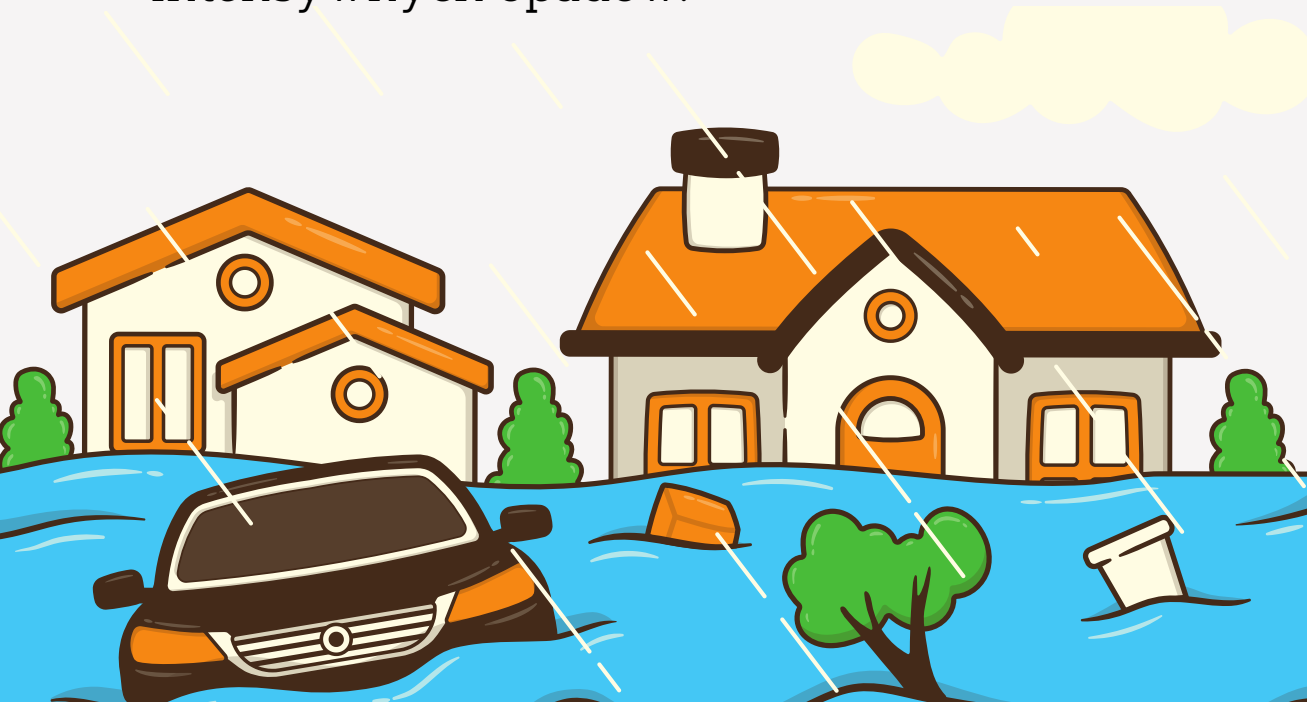


- miejsce spotkania w razie rozdzielenia (nie może znajdować się na terenie zalewowym).



## Co zrobić, żeby przygotować się na powódź i zminimalizować straty?

- **Ubezpiecz swój majątek** – wykup polisę uwzględniającą ubezpieczenie nieruchomości i mienia, obejmującą szkody powodziowe.
- **Śledź prognozy pogody** – regularnie sprawdzaj lokalne prognozy pogody i komunikaty lokalnych mediów – szczególnie w okresie wzmożonych opadów lub topnienia śniegu.
- **Zwracaj uwagę na poziom wody** – jeśli mieszkasz w nisko położonym rejonie lub w pobliżu rzeki, strumienia, zbiornika wodnego zwracaj uwagę na poziom wody w czasie intensywnych opadów.



- **Zabezpiecz dokumenty i cenne przedmioty** – przechowuj ważne dokumenty w wodoodpornych opakowaniach lub sejfach: akty własności, paszporty, dowody osobiste, polisy ubezpieczeniowe oraz inne ważne dokumenty. W miarę możliwości cenne przedmioty przenieś na wyższe piętra.



- **Rób kopie zapasowe** – dokumentów cyfrowych oraz nośników danych. Przechowuj kopie w chmurze lub na zewnętrznych dyskach, które są trzymane w bezpiecznym miejscu.



- **Zgromadź w domu żywność** o długotrwałej przydatności do spożycia i wodę.



# Plecak ewakuacyjny

**Skompletuj plecak ewakuacyjny** – spakuj podstawowe artykuły na wypadek ewakuacji.



## Bądź gotowy!

Przygotuj plecak ewakuacyjny na sytuację kryzysową

RCB

Norway grants



radio na baterie + baterie



latarka + baterie



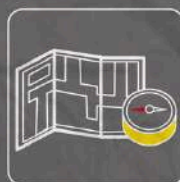
najpotrzebniejsze dokumenty



zapałniczka /zapałki



maski oddechowe /ochronne



mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS



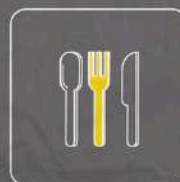
otwieracz do puszek



posiłki na 2 dni



nóż, ołówek i notes



komplet sztućców



kurtka przeciwdeszczowa



apteczka



śpiwór



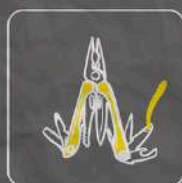
worki na śmieci



ubranie na zmianę



mydło, żel do dezynfekcji



kobinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne



gotówkę w niewielkich nominałach



butelkę filtrującą z nowym filtrem



gumy, sznurki, opaska zaciskowa

Checklista **najważniejszych rzeczy**, które mogą przydać się w czasie zagrożenia powodziowego dostępna jest [TUTAJ](#).



## Przygotuj dom na ryzyko powodzi

- Zainstaluj **zawory zwrotne w odpływach kanalizacyjnych**, aby zapobiec cofnięciu się ścieków.
- Zainstaluj **specjalne uszczelki na drzwiach i oknach**, które mogą pomóc zmniejszyć ryzyko przecieków.
- Rozważ **zakup worków i piasku** lub innych materiałów do uszczelnienia wejść do budynku.
- Utrzymuj w dobrym stanie **system odprowadzania wody z dachu** (np. rynny).
- Sprawdź **drożność kratek kanalizacyjnych** i usuń np. zalegające liście.



# Wały przeciwpowodziowe

Wały przeciwpowodziowe są kluczową budowlą chroniącą przed powodzią. **Nie osłabiaj ich struktury!**

## **Pamiętaj, że zabronione jest:**

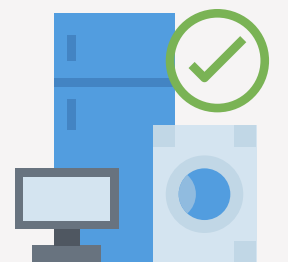
- przejeżdżanie przez wały (z wyjątkiem miejsc do tego przeznaczonych);
- uprawianie gruntu bezpośrednio przy wałach;
- sadzenie drzew na wałach;
- stawianie budynków, kopanie studni, sadzawek, dołów oraz rowów w odległości mniejszej niż 50 m od podstawy wałów.



# 3. JEŚLI OTRZYMASZ OSTRZEŻENIE PRZED POWODZIĄ

## Bezpieczne zachowanie w domu

- **Śledź oficjalne komunikaty** w radiu, telewizji i internecie, aby być na bieżąco z informacjami o zagrożeniu i sposobach postępowania.
- **Zadbaj o rodzinę** – upewnij się, że wszyscy (zwłaszcza dzieci) wiedzą, co robić w razie powodzi, przypomnij ustalone sposoby kontaktowania się i drogi ewakuacji.
- **Miej przy sobie telefon komórkowy** i postaraj się, aby bateria była naładowana.
- **Zabezpiecz urządzenia elektryczne** – przenieś je na wyższe kondygnacje lub ustaw je na podwyższeniach;
- **Wyłącz media** – odłącz instalację gazową i elektryczną, zamknij dopływ wody, zabezpiecz sieć kanalizacyjną lub szambo.



# Przygotuj się do ewakuacji

- Jeśli nie zostało to zrobione wcześniej, **spakuj plecak ewakuacyjny**; (więcej informacji [na str. 16](#))
- **Przenieś wartościowe rzeczy** w bezpieczne miejsce lub na górne kondygnacje budynku;



- **Przygotuj do zabrania:**
  - lekarstwa;
  - dowody tożsamości (również akty urodzenia);
  - kosztowności;
  - pieniądze i papiery wartościowe;
  - dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów;
  - dokumentację działalności gospodarczej;
  - polisy ubezpieczeniowe;



- **Zabezpiecz budynki i przygotuj worki z piaskiem.**



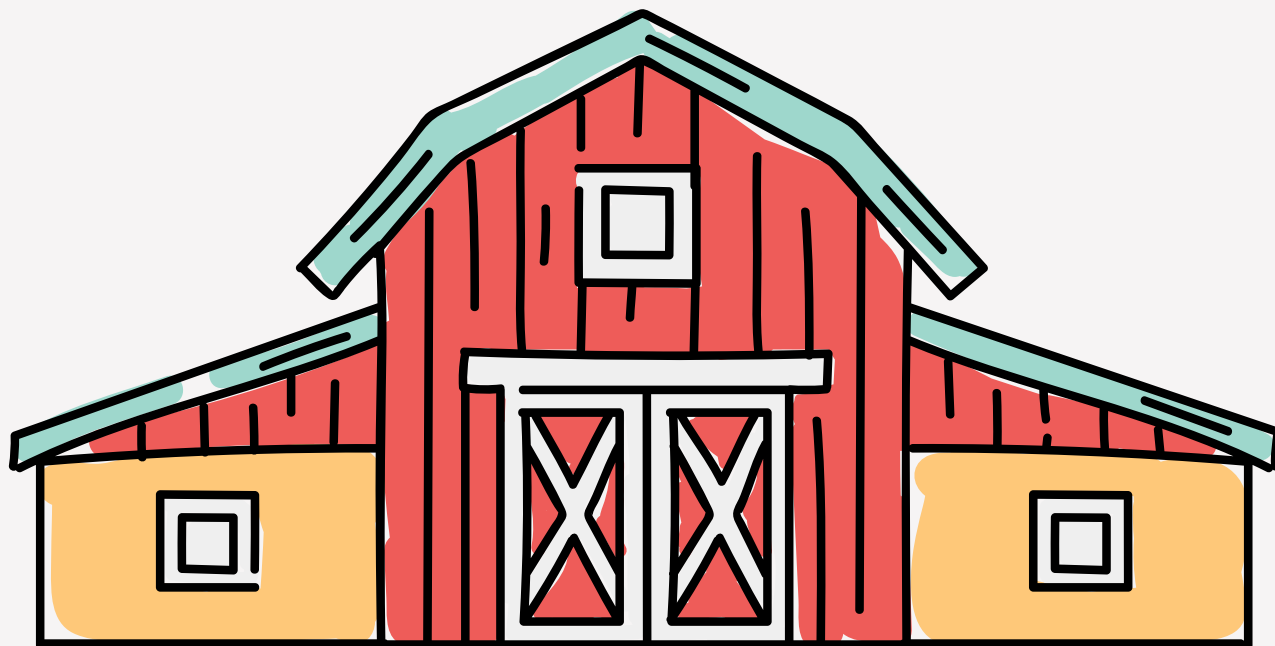
## Zabezpiecz pojazdy

- **Przestaw** je tam, gdzie ryzyko zalania jest mniejsze.
- **Jeśli masz garaż**, upewnij się, że jest szczelnie zamknięty i zabezpieczony przed wodą.
- Jeśli nie masz możliwości ewakuacji pojazdu, **odłącz akumulator**, aby uniknąć ryzyka zwarcia lub uszkodzenia instalacji elektrycznej.



**W razie zagrożenia  
zdrowia lub życia  
dzwoń na numer  
alarmowy 112!**

- **Przenieś paszę** dla zwierząt w miejsce niezagrożone zalaniem i przygotuj jej zapas na trzy doby.
- Zgromadź dodatkowe **zapasy wody dla zwierząt**.
- **Przygotuj zwierzęta hodowlane do ewakuacji** – jest ona trudniejsza niż ludzi i zajmuje więcej czasu.
- **Porozmawiaj z sąsiadami o wzajemnej pomocy** przy załadunku zwierząt gospodarskich do ewakuacji.
- **Przenieś pojazdy i maszyny rolnicze** w miejsca niezagrożone powodzią.
- **Zabezpiecz substancje niebezpieczne** – nawozy, pestycydy, środki owadobójcze, farby, lakiery, rozpuszczalniki i inne środki chemiczne.



# 4. W CZASIE POWODZI

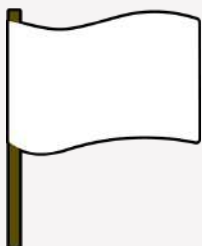
## Jeśli przebywasz w domu

- **Pozostań na wyższych piętrach budynku.**
- **Włącz radio zasilane bateriami na częstotliwość lokalnej stacji**, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji i sposobach postępowania.
- **Nie dotykaj mokrych urządzeń elektrycznych** - grozi to porażeniem prądem.
- **Unikaj kontaktu z wodą powodziową i nie korzystaj ze studni** - woda może być zanieczyszczona chemikaliami, ściekami, czy innymi niebezpiecznymi substancjami, w tym bakteriami chorobotwórczymi.
- **Przygotuj się do ewentualnej ewakuacji** - miej pod ręką niezbędne rzeczy, w tym plecak ewakuacyjny.

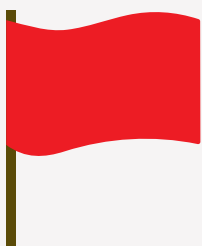


# Jak wezwać pomoc

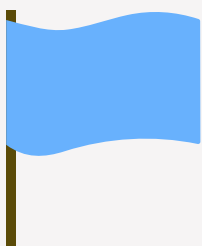
**Jeśli potrzebujesz pomocy, wywieś flagę lub kawałek materiału w następującym kolorze:**



**BIAŁY**  
Potrzeba ewakuacji

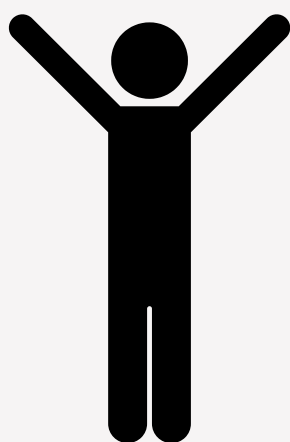


**CZERWONY**  
Potrzeba pomocy medycznej



**NIEBIESKI**  
Potrzeba żywności i wody

**lub przekaz wiadomość załodze śmigłowca w ten sposób:**



**TAK**  
potrzebna pomoc



**NIE**  
nie potrzebujemy pomocy



## Jak powinna przebiegać ewakuacja

- W przypadku decyzji opuszczenia domu wydanej przez służby, **zrób to natychmiast!**
- **Nie pozostawaj na zalanym terenie** – to ogromne ryzyko. Oprócz bezpośredniego zagrożenia utonięciem, m.in.: choroby zakaźne, brak prądu, wody i kanalizacji. Możesz też nie otrzymać pomocy medycznej na czas – służby mogą mieć trudność z dotarciem.
- **Nie kieruj się potrzebą ochrony dobytku przed kradzieżą.** Teren zostanie zabezpieczony przez służby.



**Pamiętaj!**  
**Zawsze stosuj się do poleceń**  
**służb prowadzących akcję**  
**ratunkową!**

- **Przed opuszczeniem domu:**

- **Wyłącz** wszystkie instalacje elektryczne i gazowe.
- **Przypnij dzieciom do ubrań karteczki** z ich imieniem i nazwiskiem oraz kontaktem do opiekuna. Kartki odpowiednio zabezpiecz, aby nie zniszczyły się i nie odpięły.
- Opuszczając dom **zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny**.

**Po ewakuacji zarejestruj się w punkcie ewidencyjnym - w ten sposób łatwiej odnajdzie cię rodzina.**



## Co zrobić, jeśli jesteś na zewnątrz

- **Unikaj nisko położonych terenów** – np. dolin rzek, miejsc pod mostami.
- W przypadku niebezpieczeństwa **natychmiast przenieść się na wyżej położony teren.**
- **Nie wchodź na zalane obszary** – nawet kilkucentymetrowy nurt wody może przewrócić człowieka, a samochody mogą zostać unieruchomione.



Jeżeli musisz przekroczyć zalany obszar, wybierz miejsce bez silnego nurtu.

# Jeśli jesteś w samochodzie

- Jeśli zbliżasz się do zatopionej drogi, **zawróć i znajdź alternatywną trasę.**
- **Jeśli twój samochód się zepsuje**, natychmiast z niego wysiądź i idź na tereny wyżej położone.

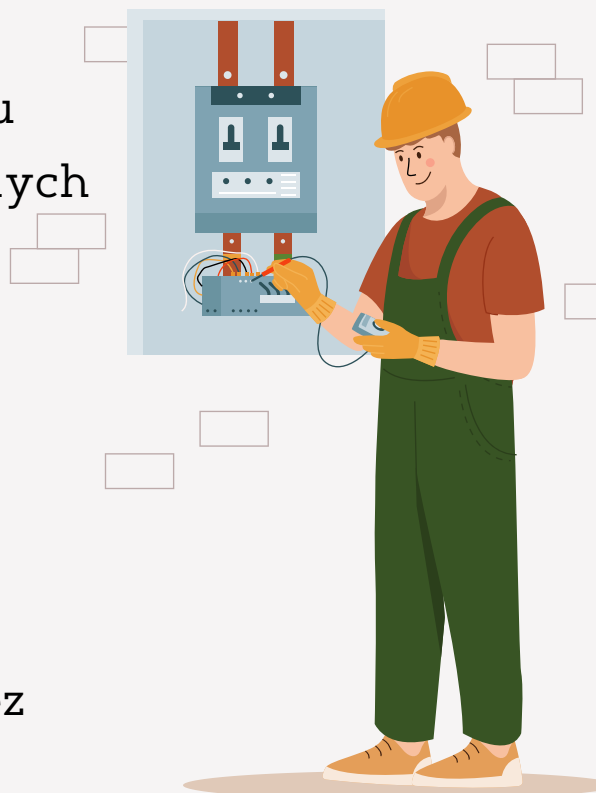
**!** Pozostawanie w samochodzie podczas wezbrania jest niebezpieczne. Większość samochodów może zostać poniesiona przez wodę.



# 5. PO POWODZI

## Powrót do domu

- **Zanim wrócisz, sprawdź, czy jest bezpiecznie** – słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych, nie wracaj do domu, dopóki władze nie ogłoszą, że jest to bezpieczne.
- **Zanim wejdiesz do domu, upewnij się, że budynek jest stabilny i nie grozi zawaleniem** – sprawdź fundamenty i ściany domu pod kątem pęknięć lub innych uszkodzeń. W przypadku wątpliwości zgłoś to do nadzoru budowlanego i władz samorządowych.
- **Nie włączaj instalacji elektrycznej i gazowej** bez specjalistycznej pomocy – woda może zalegać w szczelinach i gniazdkach.
- Sprawdź instalację **wodno-kanalizacyjną**.



## Zdrowie - środki ostrożności

- **Unikaj kontaktu z wodą**, dopóki nie zostanie ona usunięta - **może być skażona**. Jeśli musisz wejść w kontakt z wodą powodziową, zakładaj rękawice ochronne i buty wodoodporne.
- Jeśli miałeś kontakt z wodą powodziową lub masz jakiegokolwiek objawy choroby - **skontaktuj się z lekarzem**.
- **Wyrzuć** całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową.

## Ubezpieczenie i zasiłek

- **Dokumentuj** wszystkie szkody za pomocą zdjęć lub filmów i skontaktuj się z **ubezpieczycielem**.
  - Jeżeli tego potrzebujesz, zgłoś się po **pomoc finansową** do gminnego lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej. **Zasiłek** jest przeznaczony na pokrycie kosztów zakupu żywności, leków, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego.



## Sprzątanie i renowacja

- **Usuń wodę i osusz dom** – jak najszybciej usuń wodę i wysusz wnętrze budynku, aby zapobiec rozwojowi pleśni.
- **Otwórz wszystkie okna i drzwi**, uruchom ogrzewanie lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych.
- Zalane pomieszczenia **zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj** (szczególnie, jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci).
- Usuń wszystkie elementy które **utrzymują wilgoć** i utrudniają wysychanie pomieszczeń.
- **Meble** odsuń od ścian na co najmniej 20 cm i podnieś minimum 5 cm od podłogi.



**Jeśli to możliwe, włącz się do pomocy innym w usuwaniu skutków powodzi.**

# 6. PRZYDATNE KONTAKTY I ŹRÓDŁA INFORMACJI

---

## Numery alarmowe

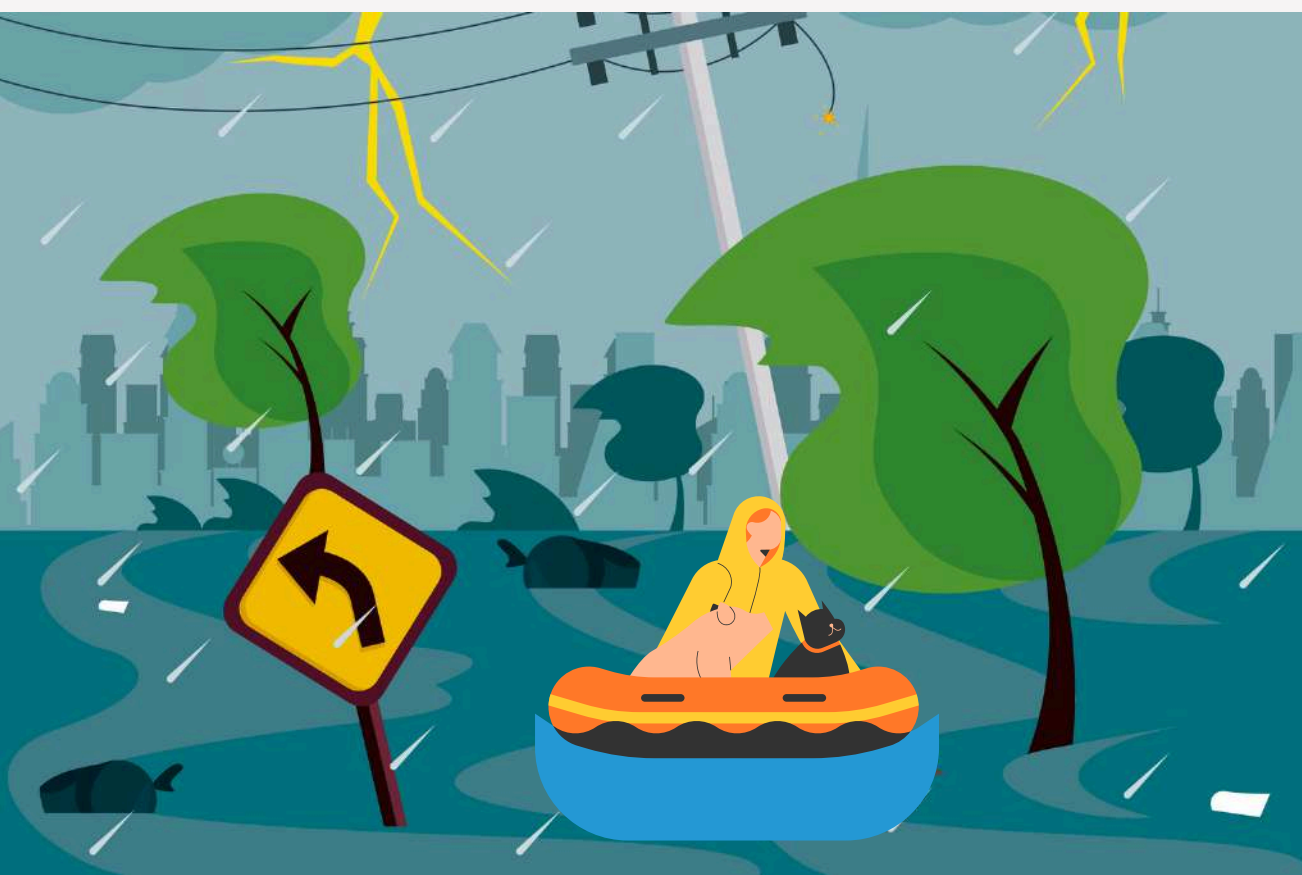
### Numer alarmowy - 112

**Pogotowie Wodociągowe - 994**

**Pogotowie Ciepne - 993**

**Pogotowie Gazowe - 992**

**Pogotowie Energetyczne - 991**





# Źródła wiedzy na temat sytuacji powodziowej i meteorologicznej



Rządowy portal – ochrona przed powodzią  
[www.powodz.gov.pl](http://www.powodz.gov.pl)



Państwowe  
Gospodarstwo Wodne  
**Wody Polskie**

Państwowe Gospodarstwo Wodne  
Wody Polskie

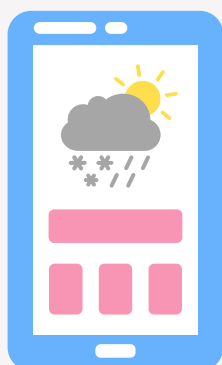
**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa



Instytut Meteorologii i Gospodarki  
Wodnej (IMGW)



Regionalne portale pogodowe  
i aplikacje mobilne z alertami  
pogodowymi

RCCB

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa