



Enea dla pokoleń
Wspólnie o bezpieczeństwie



Niezbędnik Seniora Edukacja Juniora

Organizatorzy
i Partnerzy:



Karta bezpieczeństwa

Noś zawsze w portfelu lub w kieszeni

W razie potrzeby powiadom:

Imię

Nazwisko.....

Nr tel.

Choruję na

Numery alarmowe

Przyklej w widocznym miejscu

TELEFON ALARMOWY 112



POGOTOWIE RATUNKOWE..... 999



STRAŻ POŻARNA..... 998



POLICJA..... 997



POGOTOWIE GAZOWE..... 992



POGOTOWIE ENERGETYCZNE.. 991

Szanowni Państwo,

Niezbędnik Seniora, który trzymacie w rękach, powstał w ramach projektu „Enea dla pokoleń. Wspólnie o bezpieczeństwie”.

Stworzyliśmy go wspólnie: **Fundacja Enea, Stowarzyszenie My50+ i Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.**

To zbiór wskazówek dotyczących tego, jak zadbać o bezpieczeństwo osobiste, domu i swoich bliskich oraz jak być świadomym konsumentem i bezpiecznie poruszać się w zapisach umów handlowych.

Książeczka zawiera również elementy, których adresatami są najmłodsi. Liczymy, że w ten sposób dbałość o bezpieczeństwo zintegruje pokolenia.

Owocnej lektury!
Organizatorzy

W poradniku znajdziesz:

1	Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – ogólne zasady	4
2	Bądź bezpiecznym konsumentem	5-6
3	Rozwiązanie niekorzystnej umowy	7
4	Kiedy przychodzi Inkasent Enei	8
5	Bezpieczeństwo pożarowe w kuchni	9
6	Energia elektryczna jest bezpieczna, ale...	10-11
7	Co robić, gdy pojawi się ogień?	12
8	Ewakuacja domu - bądź przygotowany	13
9	Postępowanie w nagłych przypadkach utraty zdrowia	14
10	Alarm antysmogowy	15

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – ogólne zasady

Najbardziej narażone na nieuczciwe działania niektórych sprzedawców są osoby starsze. Najczęściej wykorzystują oni dużą ufność i brak czujności ze strony seniorów.

Podstawowe rady poprawiające bezpieczeństwo osobiste:

- Nie wpuszczaj nieznajomych do domu.
- Pamiętaj, nie każda osoba pukająca do Twoich drzwi jest uczciwa.
- Za drzwiami może czekać oszust, który w celu osiągnięcia własnych korzyści, często stosuje techniki manipulacji.
- Nie wdawaj się w dyskusje z nieznajomym, odwiedzającym Twój dom.
- Rozmowa może być tylko sposobem na wzbudzenie zaufania.
- Pamiętaj, że **najważniejsze są pierwsze minuty spotkania**, już wtedy możesz być poddawany manipulacji.
- Zamykaj drzwi wejściowe na klucz.

Metody wyłudzeń

Policja ostrzega przed oszustami, którzy stosują różne scenariusze, żeby wyłudzić pieniądze:



Na administratora – oszust odwiedza lokatorów, przedstawiając się jako administrator. Pod pretekstem sprawdzenia warunków mieszkaniowych wchodzi do mieszkania. Rozmowa prowadzi do tego, by lokator wskazać miejsce przechowywania gotówki i kosztowności.



Na kuferek – oszust zaczyna ofiarę na ulicy, podając się za obcokrajowca. Twierdzi, że musi opłacić operację krewnego, ale ma tylko obcą walutę, której nigdzie nie może wymienić. Prosi o pożyczkę gotówki pod zastaw waluty. Udaje się z seniorem do domu, bierze gotówkę, a walutę zostawia w kuferku lub szaszetce. Po jego wyjściu okazuje się, że pieniądze są fałszywe.



Na wnuczkę – do starszej osoby dzwoni młody człowiek, podając się za wnuczkę. Tłumaczy, że spowodował wypadek i musi szybko zapłacić poszkodowanemu, żeby ten nie wezwał policji. Nie ma pieniędzy i prosi o gotówkę, po którą przyjedzie kolega. Kolega odbiera pieniądze i znika.



Na policjanta – do drzwi puka „policjant” w cywilu, twierdząc, że jest z CBA. Ostrzega starszą osobę, że jej oszczędności w banku są zagrożone. Proponuje zabezpieczenie pieniędzy i namawia do natychmiastowej wypłaty środków. Senior wypłaca gotówkę, a „policjant” znika z jego oszczędnościami.



Na kuriera – do seniora zgłasza się fałszywy kurier, który dostarcza niezamówioną przesyłkę. Zaskoczony odbiorca podpisuje dokumenty, wśród których jest umowa zobowiązująca starszą osobę do wykonania określonej płatności.

Bądź bezpiecznym konsumentem

Gdy ktoś puka do Twoich drzwi z ofertą,
postępuj zgodnie z następującymi zasadami:



Sprawdź tożsamość handlowca i firmę, którą reprezentuje.

Poproś o legitymację służbową, identyfikator lub upoważnienie.
Zanotuj imię i nazwisko handlowca oraz nazwę firmy, którą reprezentuje.
Jeśli odmówi – wyproś go ze swojego domu.



Przygotuj się do rozmowy.

Kartka papieru i kalkulator mogą okazać się bardzo pomocne
przy analizie oferty składanej Ci przez handlowca.
Zapisuj informacje dotyczące oferty:

- ceny (netto czy brutto),
- okres obowiązywania umowy,
- warunki jej rozwiązania,
- opłaty i usługi dodatkowe.



Nie bój się zadawać pytań!



Nie podpisuj żadnych dokumentów bez dokładnego zapoznania się z ich treścią!



Daj sobie czas do namysłu.



Zdecydowałeś się podpisać umowę – dopilnuj, aby handlowiec zostawił Ci egzemplarz podpisanej umowy.



Sprawdź czy umowa zawiera: datę zawarcia, cenę, okres obowiązywania, podpisy obu stron, pełną nazwę firmy.



Pamiętaj, że w ciągu 14 dni możesz odstąpić od umowy.

Bądź bezpiecznym konsumentem

Oto przykłady zachowań, które mogą wskazywać na to, że możesz mieć do czynienia z nieuczciwym sprzedawcą:

W trakcie rozmowy nieuczciwy handlowiec wykorzystuje sformułowania:

- Musi Pan/Pani podpisać umowę, ponieważ zmieniły się przepisy prawa.
- Musi Pan/Pani podpisać umowę, bo w przeciwnym razie dostawy energii/gazu zostaną wstrzymane.
- Jeśli nie podpisze Pan/Pani umowy, rachunki znacznie wzrosną.
- Z końcem roku przestają obowiązywać dotychczasowe taryfy/ceny, dlatego trzeba zaktualizować umowę.
- Dotychczasowy sprzedawca zmienił nazwę i trzeba zaktualizować umowę.

W trakcie rozmowy nieuczciwy handlowiec podaje inne dane dotyczące np. ceny lub warunków umowy, niż wynika to z przedłożonych dokumentów.

Mówi o niższej cenie w stosunku do obecnej, ale w rzeczywistości:

- podaje ceny bez podatku VAT,
- podaje cenę bez wszystkich kosztów,
- nie informuje o opłatach dodatkowych.

Bądź asertywny – naucz się mówić NIE!

Zapamiętaj dwa proste zwroty:

NIE jestem zainteresowany – mam już podpisaną umowę.
NIE chcę podejmować rozmowy – nie ufam nieznanym mi osobom, które pukają do moich drzwi.

Rozwiązanie niekorzystnej umowy

Jako Konsument masz prawo do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość.

Umowę poza lokalem przedsiębiorstwa
lub na odległość możesz zawrzeć:



Osobiście
np. w domu



Telefonicznie
w wyniku rozmowy
z konsultantem



Elektronicznie
poprzez e-mail lub
wypełnienie formularza
na stronie internetowej



Korespondencyjnie
za pośrednictwem
tradycyjnego listu

Jeśli podpisałeś niekorzystną umowę:

Masz 14 dni na odstąpienie od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość, bez podania przyczyny i bez ponoszenia żadnych kosztów z tego tytułu.

Do rozwiązania umowy potrzebujesz danych sprzedawcy oraz daty jej zawarcia – dlatego **musisz pamiętać, aby zachować jeden egzemplarz podpisanej umowy.**

Oświadczenie o odstąpieniu od umowy **możesz złożyć w dowolnej formie:** wystać listem, faxem, e-mailem.

Do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem. Nie ma znaczenia to, że sprzedawca otrzyma je po upływie terminu.

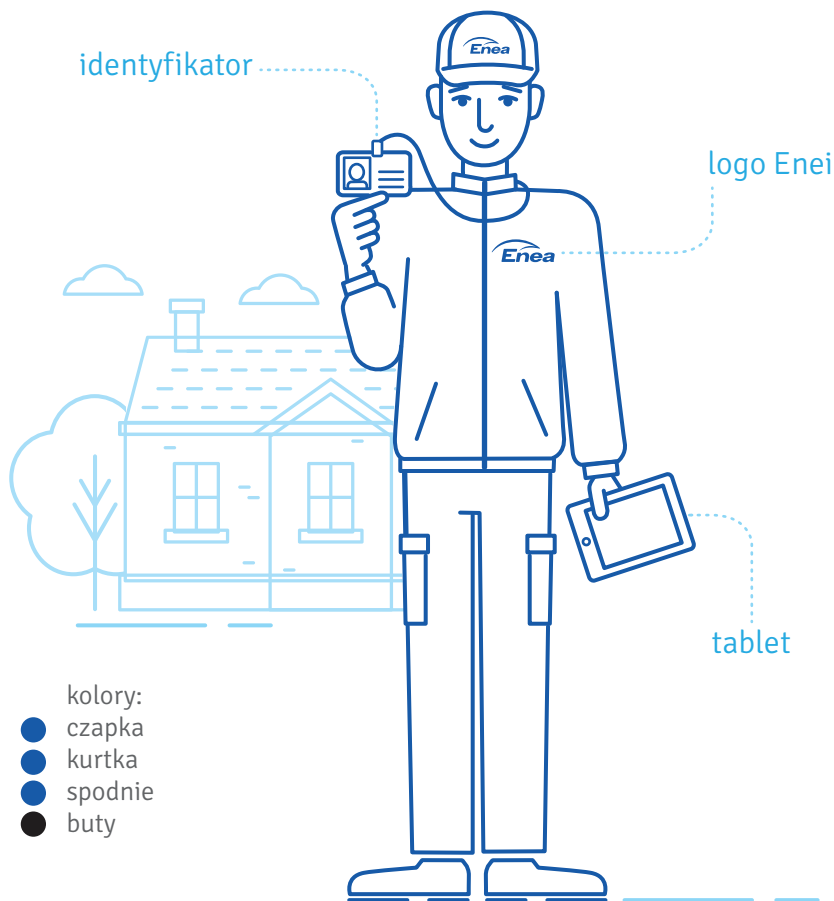


Jeżeli nie zostałeś poinformowany przez sprzedawcę o prawie do odstąpienia od umowy, możesz skorzystać z tego uprawnienia w ciągu kolejnych 12 miesięcy. Jeżeli jednak w tym okresie sprzedawca przekaże Ci taką informację, to termin ten upływa po 14 dniach od momentu jej otrzymania.

Kiedy przychodzi inkasent Enei

- Inkasent Enei nigdy nie pobiera opłat za rachunki!
- Elektromonterzy Enei nie pobierają opłat za wymianę licznika i inne prace techniczne!
- Przedstawiciele handlowi Enei nie chodzą po domach!
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto podaje się za pracownika Enei i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu. Zgłoś ten fakt, dzwoniąc pod nr **611 111 111**.

Pokoloruj **oznakowanie inkasenta Enei**



Bezpieczeństwo pożarowe w kuchni

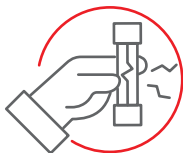
- Jeśli musisz opuścić kuchnię podczas gotowania – zmniejsz lub wyłącz gaz w kuchence.
- W pobliżu włączonych palników nie zostawiaj drewnianych łyżek czy ręczników papierowych lub materiałowych.
- Pamiętaj o wyłączeniu gazu po zakończonym gotowaniu.
- Nie stawiaj urządzeń elektrycznych, które się nagrzewają w pobliżu materiałów palnych, np. firanek.
- Nie wkładaj metalowych przedmiotów do mikrofalówki (np. łyżek, widelców, itp.).
- Jeżeli olej zaczyna dymić, oznacza to, że jest on zbyt gorący. Wyłącz kuchenkę i poczekaj, aż tłuszcz ostygnie.
- Często wietrz pomieszczenia, gdzie znajdują się urządzenia na gaz (kucharki), najlepiej zapewnij niewielkie rozszczelnienie okien.

Pokoloruj



**Co robić, gdy patelnia zajmie się ogniem?
Nie ryzykuj! Wyłącz kuchenkę.
Przykryj patelnię pokrywką lub wilgotną szmatką.
Nigdy nie gaś płonącej patelni wodą!**

Energia elektryczna jest bezpieczna, ale...



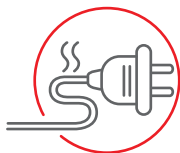
Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.



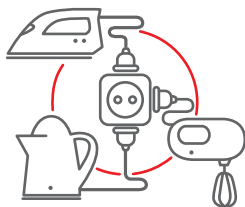
Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.



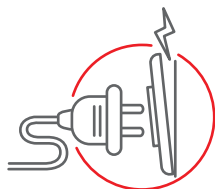
Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.



Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji, kable i przewody elektryczne przegrzewają się i mogą się stopić.



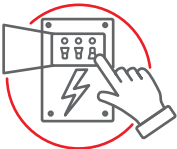
Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.



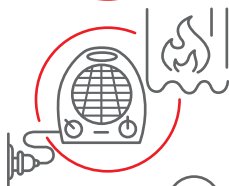
Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obluzowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.



Nie ustawiaj sprzętu telewizyjnego i radiowego na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Na skutek powonego nagrzewania zakurzonych przedmiotów może dojść do pożaru.



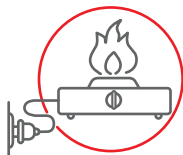
W przypadku zagrożenia, odetnij doływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.



Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zasłon.



W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.



Nie zostawiaj włączonej kuchenki i żelazka.



Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!



Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE-oznacza on, że urządzenie posiada atesty i certyfikaty.



Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Pamiętaj!

Ogień rozprzestrzenia się bardzo szybko. Już po 2 minutach może stać się zagrożeniem dla życia i zdrowia, a w ciągu 5 minut cały dom czy mieszkanie może stanąć w płomieniach. Dym i wysoka temperatura są tak samo groźne jak ogień.

Co robić, gdy pojawi się ogień?

- Zachowaj spokój i działaj szybko.
- Jak najszybciej powiadom wszystkich o zagrożeniu i wyprowadź ich na zewnątrz domu.
- Nie ratuj wartościowych rzeczy. Nie wracaj do płonącego domu. Twoje życie jest bezcenne!
- Jeśli pojawi się dym, ewakuuj się jak najniżej podłogi.
- Zanim otworzysz drzwi, sprawdź czy nie są nagrzane. Jeśli są, nie otwieraj ich - ogień jest po drugiej stronie.
- Nie walcz z ogniem samodzielnie. Zostaw to profesjonalistom.

WYJDŹ Z DOMU

ZOSTAŃ NA ZEWNĄTRZ

ZADZWOŃ POD NUMER 998 lub 112

Twoje bezpieczeństwo zwiększy zainstalowanie w domu czujek dymu i/lub czadu.

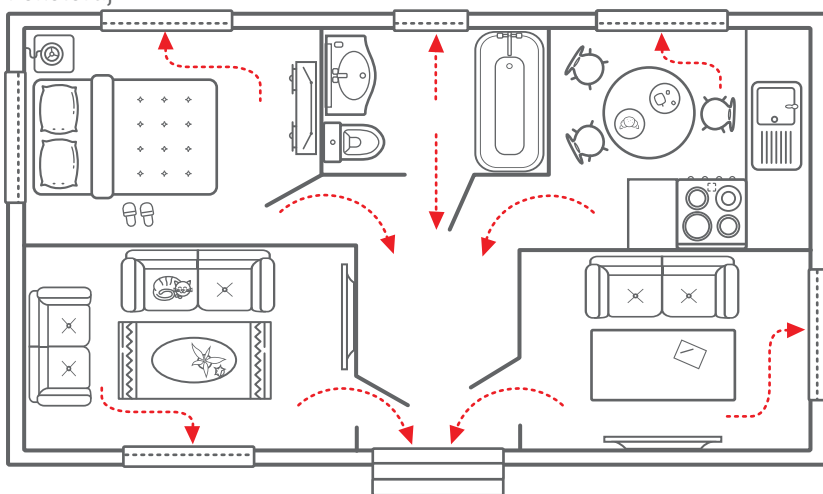


Po montażu przeprowadź test. Regularnie sprawdzaj baterie w tych urządzeniach.

Ewakuacja z domu - bądź przygotowany

- Bądź przygotowany – zrób domowy plan ewakuacji.
- Zaplanuj drogę ewakuacji. Wspólnie z rodziną narysuj plan mieszkania/domu, zaznacz okna, drzwi, korytarze. Zaznacz wszystkie kierunki wyjścia z pokoi, korytarza i drzwi wejściowych. Najlepsza droga ewakuacji to drzwi wejściowe do mieszkania.
- Omów z rodziną drogi ewakuacji. Upewnij się, że każdy wie, jak uciekać i jak powiadamiać służby ratownicze (Straż Pożarną, Pogotowie Ratunkowe).
- Zastanów się i omów inne drogi ewakuacji na wypadek, gdyby pierwsza była zablokowana.
- Sprawdź czy wyjścia z pomieszczeń, korytarze w Twoim domu nie są zablokowane przez różne przedmioty, np. kartony.
- Przećwicz wspólnie z rodziną domowy plan ewakuacji.
- Zawieś domowy plan ewakuacji w widocznym miejscu w domu.

Pokoloruj



Co robić, gdy droga ewakuacji jest zablokowana?

- Jeśli nie można wydostać się na zewnątrz domu, zbierz wszystkie osoby w jednym pokoju, najlepiej z oknem i telefonem.
- Zadzwoń na numer alarmowy!
- Rozłóż np. koc wokół drzwi tak, aby dym nie dostawał się do środka pokoju.
- Otwórz okno i krzycz: **RATUNKU, PALI SIĘ!**

Postępowanie w nagłych przypadkach utraty zdrowia

Zawał - objawy, na które musisz zwrócić uwagę:

- ból (zazwyczaj jest zlokalizowany w klatce piersiowej, ale może być też umiejscowiony w górnej części brzucha), trwa dłużej niż 20 minut, zwykle jest silny, piekący, dławiący, duszący lub uciskający; czasem ból nie występuje w ogóle,
- duszności,
- zawroty głowy, osłabienie,
- kołatanie serca,
- bladość skóry, silne poty,
- sine zabarwienie skóry na końcach palców, płatkach uszu, wargach,
- niepokój albo lęk, strach przed zbliżającą się śmiercią,
- mdłości, wymioty.

Udar mózgu - objawy:

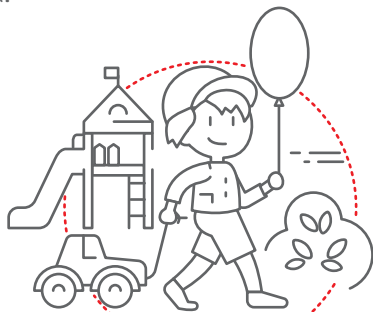
- asymetria, wykrzywienie twarzy, zauważalny opadnięty kącik ust,
- niedowład kończyn (osłabienie siły mięśni), najczęściej po jednej stronie ciała, lub drętwienie kończyn,
- niewyraźna, bełkotliwa mowa,
- zaburzenie widzenia (widzenie połówkowe),
- zaburzenia równowagi („ściąganie” w jedną ze stron),
- zawroty głowy,
- silny ból głowy.

Co robić?

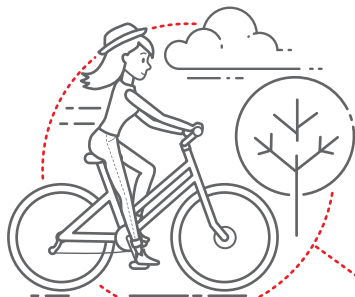
- Wezwij pogotowie ratunkowe.
- Ułóż chorego w pozycji półleżącej. Pod plecy włóż coś miękkiego, połuzuj ubranie, przykryj poszkodowanego, aby nie odczuwał zimna.
- Nie podawaj niczego do picia ani jedzenia.
- Gdy chory jest nieprzytomny, rozpocznij sztuczne oddychanie. Nie przerywaj do przyjazdu karetki.

Alarm antysmogowy

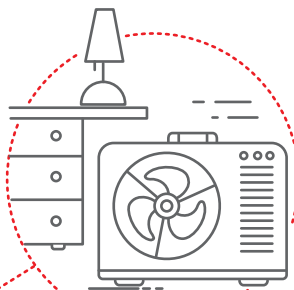
Wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza jest szkodliwy dla zdrowia.
Respektuj ostrzeżenia.



Nie wychodź na spacer
i nie bierz na spacer dziecka.



Nie uprawiaj sportu
na zewnątrz.

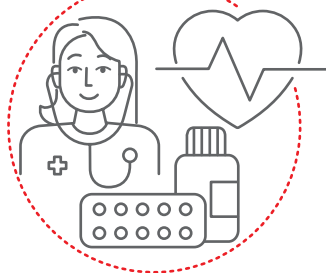


Włącz oczyszczacz
powietrza.

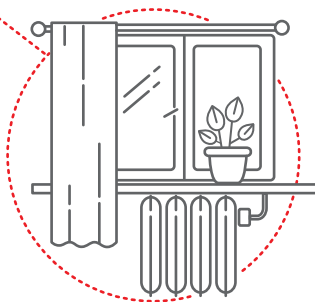
Alarm antysmogowy



Założ maskę
przeciwpyłową.



Jeśli cierpisz na choroby układu
krążenia lub oddechowego,
skontaktuj się z lekarzem.



Nie wietrz
mieszkania.

Działająca od 2014 roku Fundacja Enea realizuje projekty edukacyjne, ekologiczne i charytatywne na rzecz lokalnych społeczności związanych z obszarami, na których działa Grupa Enea. Chcemy być blisko naszych klientów i wspierać ich w różnych dziedzinach życia. Mamy świadomość, że działalność Grupy Enea – producenta, dystrybutora i sprzedawcy energii - ma wpływ na środowisko i społeczeństwo, w którym wszyscy funkcjonujemy. Dlatego tak ważne jest dla nas bezpieczeństwo i to o nim chcemy z Państwem rozmawiać w czasie warsztatów, na które serdecznie zapraszam.

Sławomir Krenczyk
Prezes Fundacji Enea

To jest nasz wspólny głos w sprawie bezpieczeństwa. Projekt edukacyjny skierowany szczególnie do rodzin wielopokoleniowych i seniorów jest wyrazem naszej troski i wspólnych działań tych instytucji i organizacji społecznych, które znają potrzeby seniorów i dostrzegają ich potencjał i zaangażowanie.

Najważniejsza dla nas jest edukacja i profilaktyka pożarowa, która ma na celu wzrost świadomości o skutkach zagrożeń, kształtowanie prawidłowych nawyków i umiejętności reagowania w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.

bryg. Andrzej Bartkowiak
Wielkopolski Komendant Wojewódzki
Państwowej Straży Pożarnej

Projekt „Enea dla pokoleń. Wspólnie o bezpieczeństwie” doskonale wpisuje się w działania edukacyjne naszego Stowarzyszenia. Jesteśmy przekonani, że dzięki profesjonalizmowi naszych partnerów: Fundacji Enea i Państwowej Straży Pożarnej, przyczynimy się do wzrostu świadomości konsumenckiej i bezpieczeństwa seniorów oraz ich rodzin. Nasz wspólny projekt pełni jeszcze jedną, ważną funkcję: ma nie tylko uczyć i utrwalać dobre nawyki, ale też integrować międzypokoleniowo.

Anna Dolska
Prezes Stowarzyszenia My50+