

Fundacja Gotowi.org

Osoby do kontaktu:

Agnieszka Kordalewska

a.kordalewska@gotowi.org

telefon 734 167 915

Grzegorz Wyszomierski

trener.grzegorz@gmail.com

telefon 888 405 888

OFERTA NA

Warsztaty Gotowości

Warsztaty Gotowości są unikalnym, całkowicie nowatorskim i jedynym w Polsce programem edukacyjno-społecznym, opracowanym przez zespół ekspertów Fundacji Gotowi.org, skierowanym do wszystkich grup społecznych. W trakcie Warsztatów Gotowości uczymy jak przygotować się na katastrofy, zagrożenia czy sytuacje awaryjne, budując swoją odporność i pewność siebie. Podmiot realizujący Warsztaty Gotowości uzyskuje „Certyfikat Gotowości”.



Pierwsze w Polsce Warsztaty Gotowości odbyły się wśród uczniów olsztyńskich szkół w czerwcu 2021 roku. Projekt spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem i rozszedł szerokim echem w wielu miejscach w Polsce. Dlatego zostaliśmy zaproszeni do zorganizowania Warsztatów Gotowości w przestrzeni miejskiej, dla mieszkańców Pruszkowa. Realizacja została wyjątkowo dobrze przyjęta zarówno przez mieszkańców jak i miejskich urzędników.

Wprowadzenie

Trudności, problemy czy nagłe sytuacje awaryjne są nieodłącznym elementem życia każdego z nas. Wspólnym mianownikiem tych zdarzeń jest silny stres, który w porę nieopanowany fatalne skutki. Na Warsztatach Gotowości mówimy, że na sytuacje awaryjne czy katastrofy można się przygotować, budując swoją odporność i pewność siebie. Uczymy jak się przygotować na zagrożenia, aby w chwili próby zamienić lęki i panikę na konkretne, natychmiastowe działania, dające ochronę dla siebie i bliskich.

Jakie są cele warsztatów gotowości?

Warsztaty gotowości zostały zaprojektowane w taki sposób, aby każdy z uczestników, aktywnie i samodzielnie, poprzez przygotowane zadania, zrealizował cele warsztatów. Oznacza to, że:

- ✓ Uczestnicy dowiedzą się jak radzić sobie w różnych sytuacjach awaryjnych, w czasie katastrof i zagrożeń, nabiorą pewności siebie.
- ✓ Rozwiązując scenariusze hipotetycznych zdarzeń losowych nabędą nowe umiejętności, niezbędne do bycia gotowym na sytuacje awaryjne.
- ✓ Podzieleni na grupy będą budować i wzmacniać relacje, lepiej się poznawać w nieoczywistych sytuacjach, wywołą pozytywne emocje i radość.
- ✓ Poprawią wzajemną komunikację - aktywności w małych grupach są wyjątkowo ważne po okresie izolacji wywołanej pandemią.
- ✓ Otrzymają narzędzia do wdrożenia przekazanej wiedzy w rodzinach i w swoim lokalnym środowisku.

Jakie będą główne rezultaty warsztatów gotowości?

Wszystkie elementy warsztatów koncentrują się na maksymalizacji rezultatów, dzięki czemu uczestnicy posiadają wiele nowych umiejętności oraz wiedzy, w tym:

- ✓ Dowiedzą się jak **można się przygotować** na katastrofy, zagrożenia i sytuacje awaryjne oraz od czego zacząć,
- ✓ Łatwiej **opanują negatywne emocje i stres w razie każdej sytuacji awaryjnej**,
- ✓ **Bezradność i lęk zamienią w konkretne działania**,
- ✓ Jest szansa, że **rzadziej sięgną po używki**,
- ✓ Poprawią **komunikację i relacje w grupie**,
- ✓ Nabędą **nowe umiejętności i wiedzę**

Kto może uczestniczyć w Warsztatach Gotowości?

Warsztaty Gotowości są przeznaczone dla **60-osobowych** grup:

- ✓ Młodzieży od 12 roku życia do ukończenia szkoły ponadpodstawowej,
- ✓ Studentów,
- ✓ Nauczycieli, wykładowców, kadry pedagogicznej, wychowawców, opiekunów,
- ✓ Urzędników wszystkich szczebli administracji,
- ✓ Pracodawców i pracowników.

Realizacja warsztatów w mniejszej grupie jest możliwa z tym, że **minimalna grupa uczestników wynosi 30 osób**.

Jak odbywa się realizacja Warsztatów Gotowości?

Warsztaty trwają 3,5 godziny zegarowej. Uczestnicy są dzieleni na 5 zespołów, które kolejno zdobywają 5 Baz, a w nich różne scenariusze zdarzeń, inne zadania i umiejętności. W każdej z baz będzie 1 instruktor prowadzący zajęcia, a w Bazie nr 4 – 2-3 osobowy zespół ratowników medycznych wraz z karetką (karetka będzie brała udział w zajęciach, jeśli pogoda lub okoliczności na to pozwolą). Łącznie warsztaty prowadzi 7 osobowy zespół instruktorów. Realizacja warsztatów jest pomyślana w taki sposób, aby mogły w nich uczestniczyć także osoby ze specjalnymi potrzebami i nikt nie był wykluczony.

Gdzie realizujemy warsztaty gotowości?

Warsztaty zostały tak pomyślane, żeby ich realizacja mogła być możliwa w różnych warunkach lokalowych – w salach gimnastycznych, widowiskowych, konferencyjnych, na terenie boisk szkolnych lub zamkniętych (wygrodzonych) placów czy parkingów. Jesteśmy gotowi dostosować warsztaty do dedykowanej przestrzeni.

Zaczynamy!

Start

Wprowadzenie, przedstawienie celów warsztatów oraz instruktorów, z którymi te cele będą realizowane.

Zajęcia praktyczne rozpoczną się od działań skierowanych do całej grupy uczestników - przedstawimy ponad 30 możliwych zagrożeń, a o uzupełnienie tej listy poprosimy uczestników. Wspólnie wyselekcjonujemy 5 o najwyższym, zdaniem uczestników, prawdopodobieństwie wystąpienia. Wybrane zagrożenia omówimy w sekwencji zachowań przed, podczas i po wystąpieniu. Następnie uczestników podzielimy losowo na 5 grup, wybierzemy liderów i zespoły rozpoczną zdobywanie Baz.

Baza 1

Przygotuj Plan, Zasada 3, Elementarz bezpieczeństwa

Uczestnicy wybrali 5 zagrożeń (sytuacji awaryjnych i katastrof), których scenariusze mogą się zrealizować. Każdy uczestnik otrzyma wydrukowany szablon Planu Awaryjnego do samodzielnego uzupełnienia, jako odpowiedź na dowolnie wybraną 1 z 5 sytuacji awaryjnych. Zadaniem uczestników jest opracowanie Rodzinnego Planu Awaryjnego. Plan Awaryjny to rodzaj mapy drogowej, spisane działania na wypadek sytuacji awaryjnej. Ten plan zakłada także wyznaczenie sposobów awaryjnej komunikacji z bliskimi, a nawet plan ewakuacji z domu (np. w razie pożaru mieszkania czy niebezpieczeństwa wybuchu gazu, uszkodzeń po przejściu trąby powietrznej).

W sytuacji awaryjnej nie ma czasu na myślenie, trzeba mieć plan i według niego działać. Będzie między innymi praca z mapą, uczestnicy wyznaczą swoje miejsce zamieszkania oraz miejsce potencjalnej ewakuacji z domu.

Wzywanie pomocy w każdej sytuacji, zasada trójek, ogólne zasady zachowania się w razie każdego zagrożenia czy zasady ewakuacji to podstawy bezpieczeństwa. Uczestnicy dowiedzą się jakie znaczenie ma dla ich życia zasada trójek – ile czasu można przetrwać bez wody, a jak szybko należy opuścić silnie zadymione pomieszczenie. Poznają elementarne zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniu i na zewnątrz.

Trwałość podjętych w Bazie 1 działań jest dla nas bardzo ważna, bo przełoży się na poczucie bezpieczeństwa, a zatem także pewności siebie uczestników. Dlatego w trakcie Warsztatów Gotowości każdy z nich otrzyma broszurę Elementarz Bezpieczeństwa, przeznaczoną do noszenia w plecaku, w torbie czy wożenia w samochodzie. Wewnątrz broszury znajdują się strony z Rodzinnym Planem Awaryjnym do samodzielnego wypełnienia. Uczestnicy w porozumieniu z domownikami mogą samodzielnie stworzyć realny Plan Awaryjny dla swojej rodziny. Dzięki temu zawsze sobie poradzą, bo będą wiedzieli co mają zrobić i z kim i w jaki sposób się skontaktować.

Baza 2

Przygotuj dom

Dom jest miejscem, w którym powinniśmy czuć się bezpiecznie, dającym nam schronienie, ciepło, pożywienie – na co dzień i w sytuacjach awaryjnych. Żeby rzeczywiście tak mogło być, powiemy o zabezpieczeniu domu, dlaczego ważny jest porządek, jak nauczyć się chodzić w domu po ciemku i dlaczego to jest ważne, o sprawnym rowerze, jedzeniu w doniczkach na parapecie, prostych domowych narzędziach, domowej gaśnicy, domowej apteczce, zapasach, zapasowych kluczach do mieszkania u zaprzyjaźnionych sąsiadów.

Następnie uczestnicy otrzymają gotowe listy zakupowe różnych artykułów i przedmiotów niezbędnych w domu. Zadanie będzie polegało na wyliczeniu koniecznych ilości zapasów wody i jedzenia, lekarstw, chemii domowej czy karmy dla siebie i swoich rodzin na 14 dni oraz ustaleniu miejsca przechowywania i zabezpieczenia zapasów.

Dobrze przygotowany, bezpieczny i odpowiednio wyposażony dom sprawdzi się na przykład w czasie „blackout” czyli długotrwałego braku prądu, gwałtownej powodzi, gdy woda zaleje okolicę i sklepy nie będą działać, albo gdy rodzic straci pracę i będzie konieczność korzystania ze zgromadzonych zapasów przez pewien czas. Taki dom zapewni poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, konieczne każdemu człowiekowi do codziennego życia.

Baza 3

Zestawy Awaryjne

Niewielka ilość prostych przedmiotów w sytuacji awaryjnej może być nieoceniona. Uczestnicy dowiedzą się o rodzajach zestawów awaryjnych i ich przeznaczeniu – EDC i Plecak Awaryjny.

EDC – czyli ekwipunek na co dzień – pokażemy co dobrze jest nosić codziennie w szkolnym plecaku lub torebce (np. baton, małą wodę, własne leki, małą latarkę czy folię NRC) i powiemy w jakim celu – zablokowana winda z nami w środku lub zwykły brak kluczy i wielogodzinne czekanie pod drzwiami na rodziców uratuje baton i butelka wody.

Plecak Awaryjny – uczestnicy, z udostępnionych im rekwizytów, sami będą tworzyć zestaw awaryjny czyli zbiór przedmiotów które pomogą przetrwać pierwsze 3 dni poza domem od wystąpienia zagrożenia. Gdy zadanie będzie wykonane, wspólnie omówimy ich wybory. Następnie porównamy je z profesjonalnym Plecakiem Awaryjnym.

Posiadanie plecaka awaryjnego okazuje się dziś być koniecznością w wielu sytuacjach awaryjnych: w wielogodzinnym korku na autostradzie lub gdy nie możemy wrócić do domu i kilka dni trzeba spędzić poza domem, bez względu na przyczynę (pożar mieszkania, powódź, niebezpieczna sytuacja domowa, długotrwały brak prądu i konieczność ewakuacji z bloku).

Baza 4

Pierwsza pomoc przedmedyczna - wypadek drogowy - potrącenie rowerzysty przez nietrzeźwego kierowcę auta osobowego.

Uczestnicy są świadkami tego zdarzenia. Część grupy to piesi, a część to kierowcy innych aut. Kierowca auta uczestniczącego w wypadku jest w stanie nietrzeźwym i jest agresywny. Rowerzysta leży nieprzytomny w pewnej odległości od auta. Działamy! Uczestnicy muszą zadbać o bezpieczeństwo własne, zabezpieczenie miejsca zdarzenia, ocenić sytuację, rozdać zadania pomiędzy siebie, wezwać pomoc, udzielić pomocy poszkodowanym. Wszystkie czynności podejmują samodzielnie, jednak przy pomocy i pod kierunkiem instruktorów – ratowników medycznych.

Nauczą się także wzywania pomocy śmigłowca ratunkowego i nadawania sygnałów do pilota.

BAZA 5

Sprawność fizyczna i samoobrona

W jaki sposób opuścić silnie zadymione przez pożar pomieszczenie? Jak się poruszać, żeby nie stać się ofiarą napaści? Jak rozpoznać, że ktoś ma złe zamiary wobec nas?

Jak się skutecznie obronić nie robiąc nikomu krzywdy? Jakie umiejętności ćwiczyć, aby zachować zimną krew w czasie zagrożenia i nie wpaść w panikę? Dlaczego sprawność fizyczna jest tak ważna?

Tego uczestnicy nauczą się w czasie zajęć praktycznych z instruktorem.

Meta

Podsumowanie warsztatów przez liderów każdej z 5 grup oraz przez instruktorów. Przekazanie uczestnikom:

- ✓ Broszur Elementarz Bezpieczeństwa,
- ✓ Kocy termicznych NRC

Wręczenie nagród dla 3 najlepszych uczestników warsztatów.

Wręczenie „Certyfikatu Gotowości” przedstawicielowi Dyrekcji podmiotu, z ramienia którego przeprowadzone zostały warsztaty.

Na koniec przeprowadzimy krótką ankietę ewaluacyjną z pytaniami:

- ✓ „Czy po dzisiejszych Warsztatach Gotowości będziesz mieć więcej odwagi i pewności siebie w pokonywaniu trudności i mierzeniu się z sytuacjami awaryjnymi?”
- ✓ „Czy już wiesz jak można się przygotować na katastrofy, zagrożenia i sytuacje awaryjne oraz od czego zacząć?”

Podziękowanie za wspólne warsztaty i pożegnanie się.

Charakterystyka oferenta

Fundacja Gotowi.org działa de facto od 2014, a de jure od 2019, prowadząc społeczną kampanię edukacyjno-informacyjną pod hasłem „Bądźmy Gotowi, nie dajmy się!”

W ramach kampanii Fundacja Gotowi.org:

- ✓ Stworzyła i prowadzi jedyny, unikatowy i bezpłatny serwis o zagrożeniach i sposobach radzenia sobie z nimi,
- ✓ Prowadzi stronę w mediach społecznościowych publikując wiele tematycznych treści,
- ✓ Jest jedynym podmiotem organizującym w Polsce Międzynarodowy Dzień Ograniczania Skutków Katastrof dla młodzieży
- ✓ Jest jedynym podmiotem z Polski będącym członkiem GNDR – platformy działającej przy ONZ (UNDRR), której członkowie działają na całym świecie na rzecz redukcji ryzyka zagrożeń i ograniczania ich skutków.
- ✓ Jest organizatorem ogólnopolskiego konkursu dla młodzieży z unikatowymi nagrodami: pierwszy krok do S.E.R.E. – dedykowane młodzieży, a realizowane wraz z Wojskami Obrony Terytorialnej.
- ✓ Jest twórcą i organizatorem pierwszych i jedynych w Polsce Warsztatów Gotowości.

Kim są nasi instruktorzy?

Fundacja Gotowi.org skupia osoby z ogromnym doświadczeniem, które swoją ponadprzeciętną wiedzą i wszechstronnymi umiejętnościami chętnie dzielą się z innymi i dają gwarancję doskonałych realizacji.

- ✓ **Agnieszka Kordalewska** – Prezes Zarządu Fundacji. Ekspert z dziedziny rachunkowości i finansów z 36-letnim doświadczeniem, od 2003 roku z licencją zawodową Ministerstwa Finansów. Nazywana przez media pierwszą w Polsce kobietą - preppersem – tematyką przygotowań na katastrofy i zagrożenia zajmuje się nieprzerwanie od początków 2014 roku. Jest twórcą Fundacji Gotowi.org, portalu www.gotowi.org, autorką znakomitej większości treści na portalu i w mediach społecznościowych. Zainicjowała i organizuje w Polsce Międzynarodowy Dzień Ograniczania Skutków Katastrof. Jest organizatorem unikatowych „Warsztatów Gotowości”. Posiada liczne umiejętności – jest pływaczką, ukończyła kurs strzelecki z broni długiej w GROM oraz kurs pletwonurkowy PADI, bierze udział w rajdach samochodowych Off-Road jako kierowca. Jest koordynatorem warsztatów.
- ✓ **mgr Ewa Błaszczyk** – fizyk, wieloletni nauczyciel dyplomowany, dyrektor jednej z warszawskich szkół licealnych przez kilka kadencji, kilkakrotnie odznaczana przez Ministra Edukacji Narodowej za wybitne osiągnięcia na rzecz edukacji. Przez całe życie zawodowe jest oddana pracy z dziećmi i młodzieżą. Jest Członkiem Rady Fundacji i sprawuje merytoryczny nadzór nad działalnością edukacyjną. Opiniowała treści warsztatów gotowości dla młodzieży oraz treści broszury Elementarz Bezpieczeństwa.

- ✓ **mgr Grzegorz Wyszomierski** – absolwent AWF, trener I klasy Taekwondo, trener II Klasy Kickboxing, instruktor Boks, instruktor Międzynarodowy Taekwondo, instruktor Międzynarodowy Hapkido IHA, trener personalny, instruktor Służb Mundurowych (uprawnienia resortowe), instruktor Combat Hosinsul, instruktor Krav Maga. Posiada stopnie mistrzowskie Taekwondo VIII Dan, Modern Combat Hosinsul IX Dan, Hapkido IHA III Dan, Combat Ju Jitsu I Dan. Jest wykładowcą i szkoleniowcem w SOLID. Ukończył Wyższy Kurs Obrony na Akademii Obrony Narodowej, ukończył Akademię Bezpieczeństwa Narodowego. Jest autorem projektów społecznych „Bezpieczne Dziecko”, „Bezpieczny Senior”, „Bezpieczna Kobieta”, „Bezpieczny Nauczyciel”.
- ✓ **mgr Magdalena Kordalewska** – ekspert stosunków międzynarodowych, znawca historii Stanów Zjednoczonych i współczesnej historii świata. Pasjonuje się fotografią, jest laureatką kilku konkursów fotograficznych. Od 8 lat zgłębia sztukę przetrwania katastrof i zagrożeń. Jest współtwórcą kampanii „Bądźmy Gotowi, nie dajmy się!”, autorką wielu zdjęć oraz pomysłodawcą Warsztatów Gotowości.
- ✓ **Kapral Jakub Kurzawa** – Szef Studenckiego Koła Nowoczesnych Technologii w Bezpieczeństwie przy Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, na co dzień zajmuje się cyberbezpieczeństwem i prewencją. Od początku jest jednym z instruktorów warsztatów.
- ✓ **inż. Ewa Górecka** – ekspert ds. zasobów ludzkich z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem w pracy w HR, kadrach i płacach oraz rachunkowości. Odznaczona również za współpracę z kluczowymi klientami w zakresie wdrażania nowoczesnych technologii. Była lekkoatletka. Z fundacją związana od samego początku, koordynuje współpracę ze szkołami, jest Szefową Biura fundacji. Jest jednym z instruktorów warsztatów.
- ✓ **Grupa Ratownictwa PCK / Grupa Ratownictwa Falck** – profesjonalne grupy ratowników medycznych, czynnie niosące pomoc w nagłych wypadkach na terenie całego kraju. Ratownicy są wieloletnimi instruktorami ratownictwa medycznego wśród dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Od początku są z nami, tworząc kadrę instruktorską warsztatów.

Jakie są koszty realizacji Warsztatów Gotowości?

Koszt realizacji warsztatów gotowości jest uzależniony od miejsca realizacji i waha się od 7200 zł do 8400, co oznacza koszt 1 uczestnika w wysokości od 120 zł do 140 zł w grupie 60-osobowej, lub od 240 zł do 280 zł w grupie 30-osobowej.

W cenie zawarte są wszystkie koszty przygotowania i przeprowadzenia warsztatów, łącznie z nagrodami, broszurami, materiałami dydaktycznymi, rekwizytami, dojazdem (w granicach Mazowsza) i wynagrodzeniem 7 instruktorów.