



## **Kobiety muszą działać**

2025-11-19

**Wiele kobiet wciąż wierzy, że w sytuacji kryzysowej ktoś inny się nimi zaopiekuje. Tymczasem wojna w Ukrainie pokazała, że to właśnie kobiety często muszą wziąć odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i rodziny. Przygotowanie nie polega na survivalu w lesie, ale na wiedzy, planie działania i umiejętności podejmowania decyzji. I właśnie o tym opowiada Anna Zapolska, twórczyni kanału Miejski Survival Matki Polki.**

### **Dlaczego kobiety powinny przygotowywać się na sytuacje kryzysowe?**

**Anna Zapolska:** Zanim zaczęła się wojna w Ukrainie, już w grudniu 2021 r. mówiło się w mediach o tym, że konflikt jest nieunikniony. Ja należałam do osób, które mocno wypierały taki scenariusz. Gdy faktycznie wybuchła wojna, byłam przerażona i nieprzygotowana. Wtedy uświadomiłam sobie, że gdy coś się wydarzy w Polsce, mój mąż może być w delegacji, mogą go wziąć do wojska lub może zostać wprowadzony zakaz opuszczania kraju dla mężczyzn. I wtedy to ja będę musiała wziąć odpowiedzialność za nasze dzieci, naszych starszych rodziców. Nie byłam na to gotowa, dlatego zaczęłam się przygotowywać. Ale przygotowanie kobiet na czas wojny nie polega na umiejętności rozpalania ogniska za pomocą krzesiwa czy budowania szałasów w lesie. Polega na przykład na podejmowaniu decyzji, czy ewakuować się czy zostać. Do tego muszę mieć wiedzę, gdzie szukać sprawdzonych komunikatów, jak nie dać się chaosowi czy dezinformacji. Muszę mieć plan, co robić: czy wyprowadzić się z miasta; czy osoby, do których się udam, w ogóle mnie przyjmą; czy wiem, jak dojechać do miejsca schronienia w sytuacji, gdy nie będą działały telefony komórkowe lub zagłuszany będzie sygnał GPS.

### **Jak mieszkając np. w ciasnym mieszkaniu w bloku, gromadzić zapasy?**

Mieszkam w bloku, moja kuchnia ma 8 m kw., nie mam osobnej spiżarni. I to nie jest powód, żebym nie była przygotowana. Wszystko polega na tym, żeby zastanowić się, co twoja rodzina lubi jeść, i trzymać te rzeczy w zapasie. Zdecydowana większość z nas wyrzuciła zapasy z pandemii, bo zakupy były robione w panice, bez przemyślenia. Gdy minął termin przydatności do spożycia poszczególnych produktów, trzeba było się ich pozbyć. Kupowaliśmy mąkę czy ryż, pomijając przy tym gotowe dania, które są szybkie do zrobienia, bo wystarczy je odgrzać. Dlatego właśnie powinniśmy zastanowić się, co lubi jeść nasza rodzina. U mnie w domu zawsze można znaleźć ryż, kaszę manną i płatki owsiane. I tego, jeśli chodzi o węglowodany, nigdy mi nie brakuje. Ale przecież nie potrzebujemy 10 kg ryżu! Wiadomo też, że z samej kaszy nie ugotuje się obiadu. Dobrze jest mieć w domu np. tuńczyka w puszcze, który może stanowić cenne źródło białka i niezły dodatek do różnych dań. Nie zapominajmy też o przyprawach, czyli soli, która może też posłużyć do przedłużenia świeżości mięsa czy ryb. Ważne są również takie produkty jak kawa czy herbata, bez których część z nas nie wyobraża sobie rozpoczęcia dnia. Zresztą w sytuacji kryzysowej wypicie ciepłej herbaty może mieć ogromne znaczenie dla naszej psychiki. Wszystkie niezbędne produkty da się pomieścić nawet w małej kuchni, tylko trzeba mieć odrobinę chęci. A jeśli nie ma się miejsca, warto zrobić porządki. Na pewno miejsce musi się znaleźć dla zapasu wody w butelkach.



**Magiczny  
Kraków**

### **Co jeszcze powinniśmy mieć pod ręką?**

Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, od razu pomyślałam o kupnie agregatu prądotwórczego. Nie wiem dlaczego, bo zaczynanie przygotowań właśnie od tego jest bez sensu. Mój mąż uświadomił mi, że myślę o agregacie, a... nie mam w mieszkaniu wiadra, żeby przynieść wodę z beczkowszu czy studni. A od takich prostych rzeczy powinniśmy zacząć.

Każdy powinien mieć także: radio, latarkę, zapasowe baterie, powerbanki, kuchenkę gazową, świeczki, trochę gotówki oraz oczywiście zapas wody (2 l na osobę dziennie). To chyba nie aż tak dużo. Pamiętajmy również, aby mieć pod ręką najważniejsze dokumenty oraz leki.

### **Kraków to gęsto zaludnione, historyczne miasto z ograniczoną infrastrukturą awaryjną. Jak wygląda „miejski survival” w takim miejscu?**

Myślę, że część z nas oglądała serial „The Walking Dead”. To, co prawda, film o inwazji zombie, ale ja lubię w nim coś innego. Pokazane jest w nim, jak mała grupa ludzi radzi sobie w sytuacji kryzysowej. Bez zwartej, ufającej sobie grupy oraz lidera przetrwanie w sytuacji kryzysowej byłoby na pewno trudniejsze. Dlatego warto poznać swoich sąsiadów, bo to oni mogą okazać się dla nas kluczowi ze względu na swoje umiejętności czy okazywane nam wsparcie psychiczne. W grupie dużo łatwiej jest spędzać trudny czas. Pomaga też znajomość lokalnej przestrzeni. Warto wiedzieć, gdzie znajdują się najbliższy szpital, apteka, AED (automatyczny defibrylator), studnia czy remiza straży pożarnej

**Anna Zapolska** – wybuch pełnoskalowej wojny w Ukrainie uświadomił jej, że zawsze powinna być gotowa na sytuacje kryzysowe. W 2024 r. założyła kanał Miejski Survival Matki Polki na Instagramie i TikToku. Jej misją jest przygotowanie kobiet na trudne czasy. Napisała także książkę „Jak zadbać o siebie i rodzinę w czasie kryzysu lub wojny”. Na co dzień pracuje na etacie w jednej z korporacji. Jest matką dwójki dzieci.