

Bezpieczeństwo podczas spacerów po mieście.

Opracowanie: Leszek Karlik, wersja 1.2

Wersja skrócona: maseczki z zaworkiem nieźle chronią przed COVIDem i gazem łzawiącym, ale trzeba na nie założyć maseczkę bawełnianą lub chirurgiczną, żeby zatrzymywała powietrze wyrzucane z zaworka.

W telefonie wyłącz logowanie palcem/twarzą, pamiętaj żeby był naładowany, zainstaluj i używaj do komunikacji programu Signal.



1. zestaw: maska FFP2 + bawełniana



2. zestaw: Secura 2000 A1P3 + chirurgiczna

1. Ochrona dróg oddechowych

Na początek: **“przyłbice przed ustami” (kawałek przezroczystego plastiku zasłaniający nos i usta) są zupełnie nieskuteczne.** To jak używanie kondomów z włóczki jako antykoncepcji. Jeżeli masz iść na demonstrację w takiej “ochronie”, to ją wyrzucić i założyć normalną maseczkę chroniącą Ciebie i inne demonstrantki. Bardzo, bardzo prosimy!

Maseczki bawełniane i chirurgiczne chronią inne osoby demonstrujące przed COVID, ale chronią również noszącą. Nawet jeżeli taka maseczka nie uchroni Ciebie przed infekcją, to zmniejszy przyjętą dawkę wirusa, przez co możliwe, że przebieg choroby będzie łagodniejszy i zmniejszy się ryzyko wylądowania w szpitalu z poważnymi objawami. Więc **noś co najmniej maseczkę tekstylną lub chirurgiczną.** Na bawełniane można naszyć wycięty z czerwonego materiału piorun, na chirurgicznych można coś mazakiem napisać lub namalować.

Jeżeli parują Ci okulary, to spróbuj zdjąć okulary, naciągnąć maseczkę wyżej, a następnie nałożyć okulary trochę dalej od twarzy tak żeby ich noski były już na maseczce. Możesz też złożyć kawałek chusteczki jednorazowej, nałożyć na nos, na to maseczkę i na to okulary albo potraktować szkła środkiem zapobiegającym parowaniu (dostępne w sprayu lub w chusteczkach).

NIE ODSŁANIAJ NOSA. Maseczka musi filtrować wdychane i wydychane powietrze.

Zdecydowanie lepszą ochronę przed COVIDem (a przy okazji smogiem i częściowo przed gazem łzawiącym) dają maski antysmogowe: maski BHP FFP1, FFP2 lub FFP3 (te ostatnie zwykle z zaworkiem, bo wyższa liczba oznacza lepsze filtrowanie, ale i wyższe opory oddychania) oraz droższe i ładniej wyglądające maski przeciwsmogowe typu Respro, Dragon itp. (zwykle oznaczane przy użyciu amerykańskiego oznaczenia N95, odpowiadającego FFP2). FFP1 najslabiej chroni i ma najmniejsze opory oddychania (większość masek tej klasy nie ma zaworka). FFP2 zapewnia średnią ochronę, FFP3 zapewnia najwyższą ochronę i ma największe opory oddychania, więc zazwyczaj ma zaworek ułatwiający wydech (i pozwalający wirusom wydostać się na zewnątrz).

Maski z zaworkiem nie chronią innych! Dlatego na maskę z zaworkiem załóż maseczkę bawełnianą/chirurgiczną. Przy okazji wracając z protestu można zdjąć zewnętrzną maseczkę zmieniając wygląd. :-)

Jeszcze lepszą ochronę przed gazem łzawiącym zapewnia **półmaska z wymiennymi filtrami** (dostępne w sklepach BHP czy w Internecie). Półmaska ma tę zaletę, że praktycznie całkowicie eliminuje problem parowania okularów, jest wygodna podczas długiego noszenia i lżej się w niej oddycha niż w maseczce FFP2 czy FFP3. Ma też wady: jest duża, ciężka i rzuca się w oczy.

Przykładowe półmaski to Secura 2000 lub 3000 (polskiej produkcji, cena ok. 50 zł plus 50 zł za filtry) albo 3M 6100 (mała), 6200 (średnia) lub 6300 (duża) (cena ok. 80-100 zł za maskę i 35-100 zł za filtry). W takiej półmasce najtańsze **filtry P2 lub P3** chronią przed smogiem i COVIDem (ale, ponownie, tylko noszącego, bo mają zaworek: aby chronić współdemonstrantów, załóż na zaworek maseczkę bawełnianą lub chirurgiczną) i spowalniają działanie gazu łzawiącego, natomiast **filtry A1P2 lub A1P3** zapewniają pełną ochronę dróg oddechowych (przed COVIDem, gazem CS/CN i gazem pieprzowym).

Oczywiście, można mieć lepsze filtry: najlepszy możliwy filtr to ABEK1P3, gdzie litera A oznacza ochronę przed gazami i oparami organicznymi, B przed nieorganicznymi takimi jak chlor czy siarkowodór, E przed gazami kwaśnymi, a K przed amoniakiem; P oznacza zatrzymywanie drobnych cząstek, P1 zatrzymuje do 80%, P2 do 95% a P3 do 99,5% pyłów o średnicy 0,5 µm. Do ochrony przed gazami łzawiącymi wystarczy ochrona przed oparami organicznymi, czyli A i przed drobnymi cząstkami czyli P3.

Ważne: zawsze po założeniu maski sprawdź, czy jest dobrze dopasowana do twarzy, zatykając dłonią zaworek i wykonując zdecydowany wydech: jeżeli powietrze nie wycieka po bokach, maska jest dobrze dopasowana. Instrukcja testowania dopasowania maski: <https://www.youtube.com/watch?v=dE5lweYn3T4>

Brodacze! Zarost na twarzy niemożliwia zapewnienie całkowitej szczelności maski. Amerykańskie CDC przygotowało rysunek pokazujący, które rodzaje zarostu nadają się do noszenia z maskami FFP2/3 i lepszymi (w przypadku masek tekstylnych/chirurgicznych nie ma to znaczenia):

<https://www.mp.pl/covid19/zalecenia/230796,covid-19-zarost-na-twarzy-wplywa-na-skuteczosc-maseczek>

2. Ochrona wzroku

Do lekkiego zwiększenia ochrony przed COVIDem (i dużego przed gazem łzawiącym) można uzupełnić zestaw o gogle ochronne (również dostępne w sklepach BHP). Powinny one spełniać normę EN166 klasy optycznej 1, warto wybrać te o zwiększonej wytrzymałości (czyli 1F lub lepiej 1B). Gogle nie powinny być wentylowane, warto żeby miały oznaczenie N (nieparujące). Jeżeli gogle mają wywietrzniki, można je zakleić.

1. Polska to nie USA i policja zwykle nie strzela w twarze gumowymi kulami, na co potrzebne jest 1B albo nawet 1A.
2. Okulary pływackie zapewniają ochronę przed gazem, ale dość mocno parują, i nie można ich założyć na okulary. Soczewek kontaktowych lepiej nie zakładać na sytuacje, w których może wystąpić użycie gazu łzawiącego. Jeżeli już iść w soczewkach, to w jednorazowych i koniecznie biorąc ze sobą futerał z okularami zapasowymi oraz trochę wody do przemycia rąk i oczu przed zdjęciem i wyrzuceniem kontaktów w razie zastosowania gazu.

Pewnym problemem łączenia półmaski z goglami jest to, że półmaska i gogle mogą na siebie zachodzić i utrudniać zapewnienie szczelności półmaski i gogli. Kosztownym, ale skutecznym rozwiązaniem tego problemu jest pełna maska: np. 3M 6700 (mała), 6800 (średnia) czy 6900 (duża) albo inna pełna maska lakiernicza (np. Secura Advantage 3200) lub z demobilu. Wykorzystują one takie same filtry co półmaski, więc do zabezpieczenia się przed COVIDem potrzebujemy filtrów **P2 lub P3**, a do zabezpieczenia również przed gazem łzawiącym: **A1P2 lub A1P3**. Mają zaworek wylotowy, który należy zakryć maseczką chirurgiczną lub bawełnianą.

Warto również mieć ze sobą butelkę z wodą do zmywania gazu pieprzowego/łzawiącego.

W badaniu, w którym losowo przydzielano ochotników do zmywania gazu pieprzowego wodą, mlekiem, mieszaniną wody ze środkiem przeciw zgadze lub roztworem 2% lidokainy nie było żadnych różnic między skutecznością tych metod. Tym niemniej, wiele osób uważa, że mleko działa najlepiej: jeśli chcecie zmywać gaz pieprzowy mlekiem, upewnijcie się, że jest to UHT, świeżo otwarte, aby nie zawierało żadnych drobnoustrojów.

Można kupić specjalne chusteczki do neutralizacji gazu łzawiącego, przy pomaganiu ofiarom gazu przydadzą się również lateksowe rękawiczki. Ubrań zanieczyszczonych gazem nie należy zdejmować przez głowę.

Ochrona:	Bawełniana lub chirurgiczna	FFP3 + bawełniana	Półmaska z filtrem A1P3	Pełna maska z filtrem A1P3
Przed COVID	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
Przed gazem	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★★
Koszt	0,5 - 50 zł	30-100 zł	100-300 zł	ponad 500 zł

Szczelne gogle dodają ★★ do ochrony przed gazem, nieszczelne ★

Więcej informacji o filtrach i goglach w tekście po angielsku: <https://pl.crimethinc.com/2020/09/02/a-demonstrators-guide-to-gas-masks-and-goggles-everything-you-need-to-know-to-protect-your-eyes-and-lungs-from-gas-and-projectiles>

Niestety, wykorzystuje on oznaczenia i standardy amerykańskie, a nie europejskie. Polska policja nie jest ani tak agresywna, ani tak ciężko wyposażona jak amerykańska.

3. Ochrona smartfona.

1. Jeżeli bierzesz smartfona, to powinien być:

- zaszyfrowany (Android od 6.0 i iOS od 8.0 szyfruje automatycznie o ile jest ustawiony PIN/hasło),
- z ustawionym kodem PIN,

- z wyłączonym logowaniem odciskiem palca/twarzą - policja nie może zażądać ujawnienia kodu PIN, ale może skorzystać z odcisku palca do odblokowania telefonu.

Alternatywnie, sprawdź czy masz i jak działa funkcja szybkiego wyłączenia logowania biometrycznego. W iPhone wymaga to naciśnięcia na raz przycisku włączenia/wyłączenia i dowolnego z przycisków głośności albo szybkiego naciśnięcia 5 razy przycisku wyłączenia/włączenia., W niektórych androidach też działa szybkie naciśnięcie przycisku włączenia/wyłączenia 5 razy, a w niektórych trzeba włączyć opcję blokowania (Ustawienia → ekran blokady → ustawienia bezpiecznej blokady → Pokaż opcję blokady), która działa dopiero po przytrzymaniu przycisku zasilania i wybraniu "Tryb blokady" na ekranie dotykowym, co jest trudne do zrobienia podczas szarpaniny - wtedy lepiej wyłączyć logowanie odciskiem palca na czas demonstracji.

2. **Smartfon w pełni naładowany**, warto wziąć też powerbank:
- sprawdź czy masz miejsce w pamięci na nagrywanie filmów/dźwięku,
 - aplikacja Mobile Witness na Androida pozwala na nagrywanie filmów, które są od razu wysyłane w chmurę, przy dużej ilości ludzi live streaming do Internetu może nie działać, a z kolei telefon z nagraniem może zostać zgubiony lub zniszczony.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=au.id.nja.mobilewitness>

Alternatywnie można włączyć automatyczne tworzenie kopii zapasowej w chmurze lub korzystać z aplikacji typu Drivesync/Autosync for Dropbox do automatycznego zapisania kopii zapasowej filmiku po zakończeniu nagrywania. Mobile Witness ma tę przewagę, że wrzuca filmiki już podczas nagrywania, pocięte na krótkie kawałki, tak że w przypadku wyrwania telefonu i przejechania go samochodem większość nagrania będzie już w chmurze.

3. **Zainstaluj szyfrowany komunikator: Signal i/lub WhatsApp**. Signal jest najbezpieczniejszy i ma opcję tworzenia wiadomości, które się automatycznie kasują po jakimś czasie od przeczytania. WhatsApp tekst wiadomości szyfruje algorytmem Signala, ale zachowuje metadane, czyli policja może sprawdzić z kim się komunikowałaś i kiedy. Każdy z tych komunikatorów jest lepszy niż SMSy: polscy operatorzy przechowują wszystkie SMSy przez okres 2 lat, a policja/prokuratura może bez problemu uzyskać do nich dostęp, do szyfrowanej komunikacji nie.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.thoughtcrime.securesms>

<https://apps.apple.com/us/app/signal-private-messenger/id874139669>

Szyfrowaną komunikację zapewnia również funkcja "secret chat" dostępna w Telegramie lub Facebook Messenger zainstalowanym na telefonie, działa tylko z telefonu i pozwala rozmawiać tylko z drugim telefonem (klucze szyfrowania są przechowywane w telefonie).

4. Na wypadek problemów z Internetem zainstaluj komunikator **Bridgefny** (komunikator wykorzystujący Bluetooth/WiFi):

<https://play.google.com/store/apps/details?id=me.bridgefy.main>

<https://apps.apple.com/us/app/bridgefy/id975776347>

Jeżeli telefon posiada wbudowany tuner radiowy i aplikację, to warto wziąć słuchawki przewodowe (które działają jako antena), co daje możliwość słuchania radia nawet w przypadku, kiedy sieci komórkowe są przeciążone lub zagłuszone. Jeżeli telefon nie ma systemowej aplikacji do obsługi radia FM, to można zobaczyć, czy NextRadio nie zadziała:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nextradioapp.nextradio>

5. **Zatrzymana przez policję nie będziesz mieć telefonu. Numer do prawniczki zapisz na ciele lub przynajmniej na karteczce. Nie odpowiadaj na pytania policji do momentu kontaktu z prawnikiem**. Jako świadek masz prawo odmowy zeznań, jeżeli mogą one narazić Ciebie lub osobę bliską na odpowiedzialność karną.

Więcej o bezpieczeństwie komputerowym: http://hell.pl/leslie/Bezpieczenstwo_komputerowe.pdf

Na koniec warto zapoznać się z podstawowymi prawami demonstrantów przygotowanymi w ulotce przez Anarchistyczny Czarny Krzyż.

Wersja mini: https://ack.org.pl/images/ABC_mini.pdf

Dłuższa wersja (8 stron): <https://przeciwkowiezieniom.noblogs.org/files/2018/05/Odmawiam-sk%C5%82adania-wyja%C5%9Bnie%C5%84.pdf>

Na stronie ACK można też znaleźć większy, mający 20 stron poradnik dla demonstrantów.