

- **Evakuacija**

- Pod pojmom evakuacije radnika i drugih osoba podrazumeva se organizovano i plansko napuštanje mesta rada i radne okoline, kao i mesta stanovanja zbog nastupanja vanrednog događaja koji prouzrokuje opasnost po njihovo zdravlje i život, ili može imati za posledicu oštećenje ili uništenje imovine većeg opsega.

- Panika je najveći neprijatelj nastanka vanrednog događaja. Upravo panika kao posledica vanrednog događaja (požar, eksplozija, zemljotres, poplave, ispuštanje opasnih materija u količinama iznad dopuštenih i dr.) često višestruko povećava broj žrtava.

- Stvaranje panike je posledica neočekivanog vanrednog događaja na mestima gde ljudi borave (rade) i žive. Razlog za ovakvo ponašanje je nepoznavanje prirode i mogućnosti nastanka i posledica vanrednog događaja.

- Panika se javlja kod većeg broja ljudi zatečenih na mestu nastanka vanrednog događaja, posebno ako su znakovi opasnosti jasno vidljivi (npr. dim, eksplozija, podrhtavanje tla...). Prvi znak panike je šok (zatečenost) gde pojedinac uočava nastalu opasnost.

- Po pravilu se shvata veličina opasnosti, odnosno opasnost po život. Posle prvog stanja šoka kod ljudi se pojavljuje panični strah koji se manifestuje u očajničkim pokušajima da se opasnost izbegne, odnosno da se spasi život. Posle toga nastupa vreme prilagođavanja na novonastalu situaciju.

- S obzirom da su reakcije često neracionalne zbog paničnog straha, osobe (i skupovi ljudi) često novonastalu situaciju rešavaju begom iako se racionalnim postupcima ona može rešiti.
- Kako bi se evakuacija pravovremeno i uspešno izvršila, potrebno je voditi računa da se prvenstveno spreči nastajanje panike.

- Nastanak panike može se sprečiti pravovremenim upoznavanjem svih osoba s opasnostima prisutnim u radnim prostorima ili okruženju.
- Bitan element sprečavanja panike je i izvođenje vežbi evakuacije i spasavanja.

- Za brzo i sigurno napuštanje prostora ili objekta u slučaju nastanka vanrednog događaja vrlo su bitni putevi, izlazi, hodnici, stepeništa za izlaz iz objekta ili zgrada, nužni izlazi, požarne stepenice na spoljnim delovima objekta, vrata i prozori u prizemlju objekta, i požarni putevi unutar objekata ili određenih prostora.

- Da bi se bezbedno napustiti objekti ili ugroženi prostori, izlazna vrata na objektima mora da se lako otvaraju, površine izlaznih putova mora da budu uvek slobodne i nezakrčene, a svi izlazni putevi za evakuaciju i spasavanje u objektu ili određenom prostoru mora da su vidljivo i propisno označeni i osvetljeni.

- Evakuacija započinje čim se sazna da postoji stvarna opasnost od nastanka vanrednog događaja, ili je već nastao vanredni događaj.
- Evakuacija započinje posle davanja znaka uzbune za evakuaciju.

- Uzbuna može biti:
 - glasom,
 - alarmnom sirenom (sistem za dojavu požara),
 - zvonom,
 - sirenom (električnom ili ručnom),
 - razglasom,
 - signalnom raketom,
 - automobilskom alarmnom sirenom.

- **Vrste evakuacije**
- Evakuacija može da bude:
 - delimična,
 - potpuna,
 - horizontalna,
 - vertikalna,
 - evakuacija sredstvima vatrogasnih jedinica.

- Evakuaciju u nekim slučajevima nije moguće izvršiti odmah čim se sazna za opasnost i nastanak vanrednog, udesnog događaja. Kada situacija zahteva, s obzirom na vrstu posla ili tehnološki proces, evakuacija će se sprovoditi postupno, odnosno posle izvesnog vremena.

- U specifičnim tehnološkim procesima (npr. u nuklearnim elektranama, hemijskoj ili petrohemijskoj industriji, bolnicama, vazdušnom, morskom i rečnom prevozu i dr.), koji zahtevaju postupnost zaustavljanja i stvaranja uslova za evakuaciju, mora da se planom propišu precizno postupci za svaki mogući događaj.

- Planiranje i sprovođenje evakuacije bolnica, staračkih domova, rehabilitacionih centara i dečijih vrtića zahteva poseban pristup. U ovim slučajevima prisutne osobe ne mogu brzo da napuste ugrožen prostor ili ne mogu bez tuđe pomoći uopšte da ga napuste. Tada je potrebno angažovati svo stručno osoblje iz ustanove na sprovođenju evakuacije.

- U ovim slučajevima potrebno je osigurati dovoljan broj bolesničkih kreveta, kolica i drugih pomoćnih sredstava pomoću kojih se može izvršiti pravovremena evakuacija. Samo dobro osposobljeno i uvežbano osoblje s jasno postavljenim pojedinačnim i zajedničkim zadacima može izvršiti brzu, stručnu i efikasnu evakuaciju iz ovih objekata.

- **Evakuacija životinja i materijalnih dobara**

- Evakuacija životinja i materijalnih dobara sprovodi se kada su evakuisane sve osobe.
- Životinje se evakuišu tek kada su životno ugrožene. Najčešće evakuacija životinja sprovodi se u slučaju opasnosti od požara i poplava. Evakuaciju životinja treba sprovoditi putevima koji su sigurni do predviđenog i sigurnog mesta za zbrinjavanje.

- Imovinu treba evakuisati onda kad preti neposredna opasnost od uništenja ili oštećenja zbog nastanka vanrednog događaja.
- Evakuaciju životinja i imovine treba sprovoditi tako da se ne ugrozi sigurnost osoba koje sprovode evakuaciju.

- Izračunavanje potrebnog vremena za evakuaciju iz objekata

- **Evakuacioni izlazi i putevi**

- Evakuacioni izlazi i putevi mora da budu projektovani i izvedeni tako da odgovaraju zahtevima za evakuaciju s obzirom na vrstu tehnološkog procesa i broj osoba prisutnih u objektu.
- Izlaz za evakuaciju je onaj izlaz kroz koji osobe mogu izaći bez opasnosti od udarca ili pada, odnosno ne sme biti suženja niti smanjenja visine izlaza kao ni povišenih pragova i sl.

- Vrata u radnoj prostoriji u kojoj postoji opasnost od požara i eksplozije mora da se postave u smeru najbližeg izlaza i da se otvaraju prema spolja, odnosno u smeru evakuacije. Vrata mora da su od negorivog materijala i odgovaraju tehničkim propisima, odnosno normama.

- Propusna moć vrata mora biti takva da zadovolji potrebe evakuacije bez umanjenja efektivne širine hodnika, stepeništa, podesta i drugih prolaza. Prolaz na vratima ne sme da je uži od 70 cm.

- Vrata s automatskim otvaranjem mora da budu izvedena tako da se u slučaju nestanka struje mogu otvoriti ručno. Na vratima s automatskim otvaranjem (klizna vrata), koja služe kao izlazi za evakuaciju mora da je jasno označen smer otvaranja.

- Velika pokretna vrata (klizna vrata) na halama, skladištima, garažama i drugim objektima gde se okuplja veliki broj osoba, mora da se projektuju, izvedu i održavaju tako da mogu da se jednostavno i lagano otvaraju i zatvaraju bez mogućnosti ispadanja iz ležišta i rušenja.

- Ako takva vrata služe i za prolaz osoba, onda je na njima potrebno izvesti i posebna zakretna vrata na pokretnim vratima ili posebna vrata. Kada na ovim objektima postoje rolo vrata, pored njih je potrebno izvesti posebna vrata za izlaz osoba jer rolo vrata ne mogu da služe kao izlazi za evakuaciju.

- Vrata na izlazima za evakuaciju mora da se izvedu tako da se otvaraju s unutrašnje strane. Kada vrata na putevima za evakuaciju mora da su zaključana, tada treba da postoji mogućnost slobodnog otvaranja s unutrašnje strane ili ključ mora da bude dostupan (ključ u ormariću sa staklom), ili na recepciji, portirnici sa stalnim dežurstvom, tako da se u svakom trenutku može osigurati slobodan izlaz.

- **Putevi za evakuaciju**

- Maksimalna dužina puta za evakuaciju osoba do sigurnog prostora može da bude kod prizemnih objekata do 50 metara, a u višespratnim objektima do 30 metara. Takođe je propisano da u građevinskim objektima dužine do 30 metara i sa 3 sprata i više mora da postoje najmanje dva dovoljno udaljena stepeništa, od kojih jedno služi za slučaj opasnosti. Stepeništa mora da imaju izlaze koja vode u slobodan prostor.

- Izlazni putevi za evakuaciju mora da se izvedu tako da vode do izlaza iz objekta na siguran prostor izvan objekta ili na siguran prostor u samom objektu (npr. sigurnosna skloništa u objektima, tunelima i dr.). Izlazni put mora da je jednostavne konstrukcije, prozračan, dobro osvetljen i bez slepih krajeva.

- Izlazni putevi ne smeju da imaju nikakva suženja ili pragove koji bi mogli da utiču na brzinu evakuacije i eventualnu pojavu panike među ljudima.
- Hodnici koji služe kao putevi za evakuaciju ne smeju biti zakrčeni ambalažom, dokumentacijom, raznim odloženim predmetima i sl., već uvek mora da su čisti i prohodni.

- Za evakuacione puteve ne sme da služe:
 - kružne stepenice,
 - liftovi i
 - putevi uz skladišta opasnih materija, opasne procese, cevovode s opasnim materijama, putevi koji smanjuju mogućnost upotrebe zaštitnih sredstava, rotirajuća vrata prema NFPA 101 na evakuacionim izlazima.

- **Sva vrata na evakuacionim putevima mora da se otvaraju u smeru evakuacije (prema spolja).**
- **Svi putevi za evakuaciju mora da su osvetljeni kako bi sve osobe sigurno mogle da napuste prostor.**
- **Za osvetljenje puteva i izlaza služi sigurnosno osvetljenje**

- **Sigurnosno osvetljenje**
- Sigurnosno osvetljenje je veštačko osvetljenje objekta ili prostora ili njihovog dela, pridodana opštem osvetljenju iz sigurnosnih razloga. Sastoji se od pomoćnog i protvpaničnog osvetljenja, a automatski se uključuje za vreme smetnji ili prekida u napajanju električnom energijom opšte namene.

- Sigurnosno protivpanično osvetljenje mora da osvjetljava prostoriju u kojoj je izvedena, s minimalnim osvetljenjem od 1 luksa, mereno na podu prostorije, u vremenu dovoljnim da sve osobe mogu da napuste ugrožene prostore ili objekte. Kao deo zaštite od požara, ovo osvetljenje se ispituje jednom godišnje.

- **Zborna mesta evakuacije**

- Izlaskom na otvoreni prostor, evakuisane osobe se okupljaju na zbornim mestima evakuacije.
- Kriterijumi za izbor zbornog mesta evakuacije na otvorenom prostoru su:
 - zborna mesto mora da je dovoljno udaljeno od svih izvora opasnosti, a opet dovoljno blizu objekta da se zadrži kontrola nad njima,
 - kod visokih objekata zborna mesto mora da je van zone rušenja, a to je polovina visine objekta,
 - mora da se odredi više alternativnih zbornih mesta, u zavisnosti od evakuacionih izlaza i puteva i objekata u okolini,
 - pri ispuštanju opasnih gasova ili požara s gustim i otrovnim dimom mora da se vodi računa o smeru vetra, odnosno ruži vetrova,
 - zborna mesto ne sme da predstavlja smetnju za vatrogasnu intervenciju.

- Zborna mesta evakuacije na otvorenom prostoru određuju se planom za svaku lokaciju. S obzirom na karakteristike objekata za koje se izrađuje plan, po pravilu treba odrediti više zbornih mesta.

- Izrada plana evakuacije i spasavanja
- Plan evakuacije i spasavanja sastoji se od dva dela:
 - tekstualnog dela i
 - grafičkog dela.

- **Izbor osoba za sprovođenje evakuacije i spasavanja**
- Nijednim zakonom nije jasno propisano koliko osoba treba da se odredi za sprovođenje evakuacije i spasavanja, prema kom programu će se da se osposobe i koju opremu i sredstva treba da imaju.

- U zavisnosti od vrste tehnološkog procesa ili delatnosti potrebno je odrediti osobe koje mogu izvršiti postavljene zadatke. Radnici koji rade u tehnološkom procesu su ti koji najbolje poznaju postrojenje i opasnosti koje mogu da nastupe, kao i mere koje mora da se preduzmu za saniranje nastalog udesnog događaja.

- Podelom na evakuacione zone, tj. logične evakuacione celine, kao što su pojedine etaže višespratnih objekata, ili čitave manje celine smeštene u prizemlju, potrebno je odrediti vođe evakuacije i spasavanja za svaku takvu celinu, vodeći računa o mogućim putevima evakuacije.

- Logično je da osobe koje su zadužene za sprovođenje tehnološkog procesa u nekoj celini, dakle osobe odgovorne za prostor i ljude u njemu, budu i vođe evakuacije i spasavanja iz tog prostora. Takve osobe treba da su iz rukovodećeg kadra, s tim da to budu najmanje dve osobe (odgovorna osoba i njen zamenik) zbog niza situacija koje mogu da se dogode, odnosno odsustva zbog godišnjeg odmora, bolovanja, službenog puta...

- Treba da se ima u uvidu da se evakuacija i spasavanje sprovode u posebnim uslovima, tj. kada su ljudi u stanju šoka. Zato za vođe treba birati osobe koje imaju odgovarajući autoritet (rukovodioce).

- Osoba koja je određena za sprovođenje evakuacije i spasavanja treba da zadovolji sledeće uslove:
 - da ima potrebno iskustvo pri radu na mestima gde može da nastane udesni događaj,
 - da po stepenu obrazovanja i stručnosti može prema planu evakuacije i spasavanja da sprovede predviđene zadatke,
 - da je osposobljena za sprovođenje evakuacije,
 - da je u svojem okruženju uvažavana i poštovana, odnosno da ima autoritet potreban za rukovođenje,
 - da ima regulisan status vođe evakuacije planom evakuacije i spasavanja.

- **Završetak evakuacije**
- Završetkom evakuacije se smatra trenutak kada su svi radnici i druge osobe napustili ugrožene objekte ili prostore samostalno, nezavisno od toga da li je nastupio udesni događaj ili ne.

- Tim za evakuaciju i spasavanje

- Da bi spasavanje moglo organizovano da se izvodi, potrebno je odrediti odgovornu osobu za čitavu lokaciju, odgovorne osobe za svaku evakuacijsku zonu, njihove zamenike, i definisati timove za spasavanje

- Organizacioni oblik tima za spasavanje je:
 - vođa tima, komandant, evakuacije za čitavu lokaciju ili objekt,
 - vođa evakuacijske zone,
 - spasilačka grupa,
 - odeljenje za spasavanje,
 - jedinica za spasavanje.

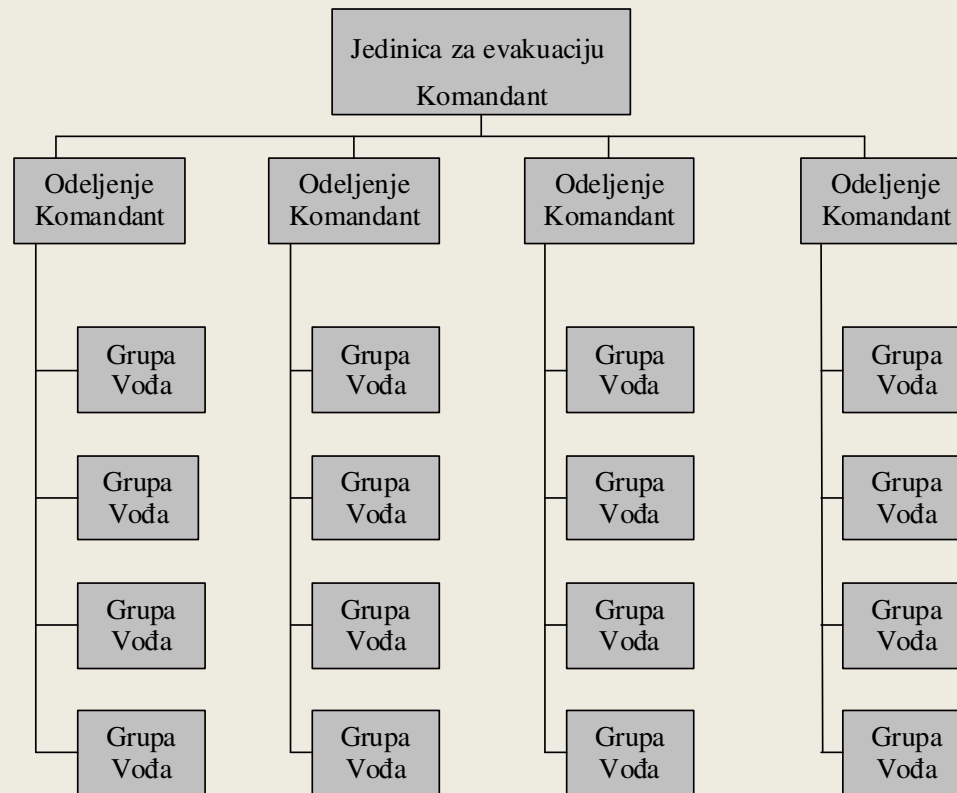
- Cilj vođe evakuacije i spasavanja je da prvo evakuiše sve prisutne osobe iz ugroženog objekta na siguran prostor. Posle toga slede potrebne dodatne aktivnosti.
- Spasilačka grupa je najmanja formacijska jedinica koja ima najmanje dva člana:
 - vođu grupe i
 - člana grupe.

- Odeljenje je formacijska jedinica koja ima osam do deset članova (najčešće devet). Čine je:
 - komandant odeljenja i
 - 1 - 4 grupe za spasavanje.
- Jedinica je formacijska celina koja ima:
 - komandanta,
 - zamenika i
 - 1 - 4 odeljenja.

Uloga vođe, komandanta, evakuacije i spasavanja

- Veliku ulogu u vođenju evakuacije i spasavanja ima vođa. Samo dovoljno osposobljena i uvežbana osoba može uspešno da organizuje i vodi snage za evakuaciju i spasavanje. Sposobnost vođe (komandanta) često je presudna za uspeh akcije, a time će posledice biti manje.
- Izbor vođe (komandanta) treba izvršiti tako da po svojim sposobnostima može obaviti postavljene zadatke koji će se pred njega postaviti kada preti opasnost za nastanak ili posle nastanka vanredne situacije.

Organizaciona šema jedinice za evakuaciju i spasavanje



Vođenje evakuacije i spasavanja

- vođa evakuacije, komandant, dužan je da:
 - utvrdi koja opasnost pretili je nastala,
 - izvrši uzbunjivanje sredstvima predviđenim planom evakuacije i spasavanja,
 - izda zapovest vođama odeljenja i grupa za sprovođenje evakuacije,
 - odredi smerove i opseg evakuacije (uzeti u obzir smer vetra, smer vodenog talasa i sl.),
 - odredi način izvođenja evakuacije (hodanjem, sredstvima prevoza);
 - odredi zbornu mesto evakuacije na sigurnoj udaljenosti,
 - utvrdi jesu li sve osobe napustile opasno područje (prebrojavanjem),

- organizuje zbrinjavanje evakuisanih i eventualno povređenih osoba,
- obavesti odgovorne osobe ili službe/ustanove o nastalom događaju,
- po prestanku opasnosti, ili posle otklonjene opasnosti, da znak za prestanak opasnosti, i vrati evakuisane osobe na mesto na kom su se nalazile pre evakuacije.

- Kada nije moguće izvršiti pravovremenu evakuaciju, pa je došlo do ugrožavanja osoba, životinja i imovine, vođa spasavanja dužan je da izvrši izviđanje i utvrdi:
 - veličinu opasnosti koja pretiljudima, životinjama, imovini i/ili životnoj sredini,
 - jesu li ugroženi ljudi,
 - koliko je osoba ugroženo,
 - koje opasnosti prete ugroženima,
 - jesu li i koje opasnosti prisutne za spasioce,
 - jesu li ugrožene životinje,
 - jesu li ugrožene kulturne vrednosti,
 - kako izvršiti spasavanje,
 - kojim snagama će se izvršiti spasavanje,
 - kojim sredstvima će se izvršiti spasavanje,
 - koja zaštitna oprema je potrebna ugroženima koju će upotrebljavati dok se ne izvrši spasavanje.

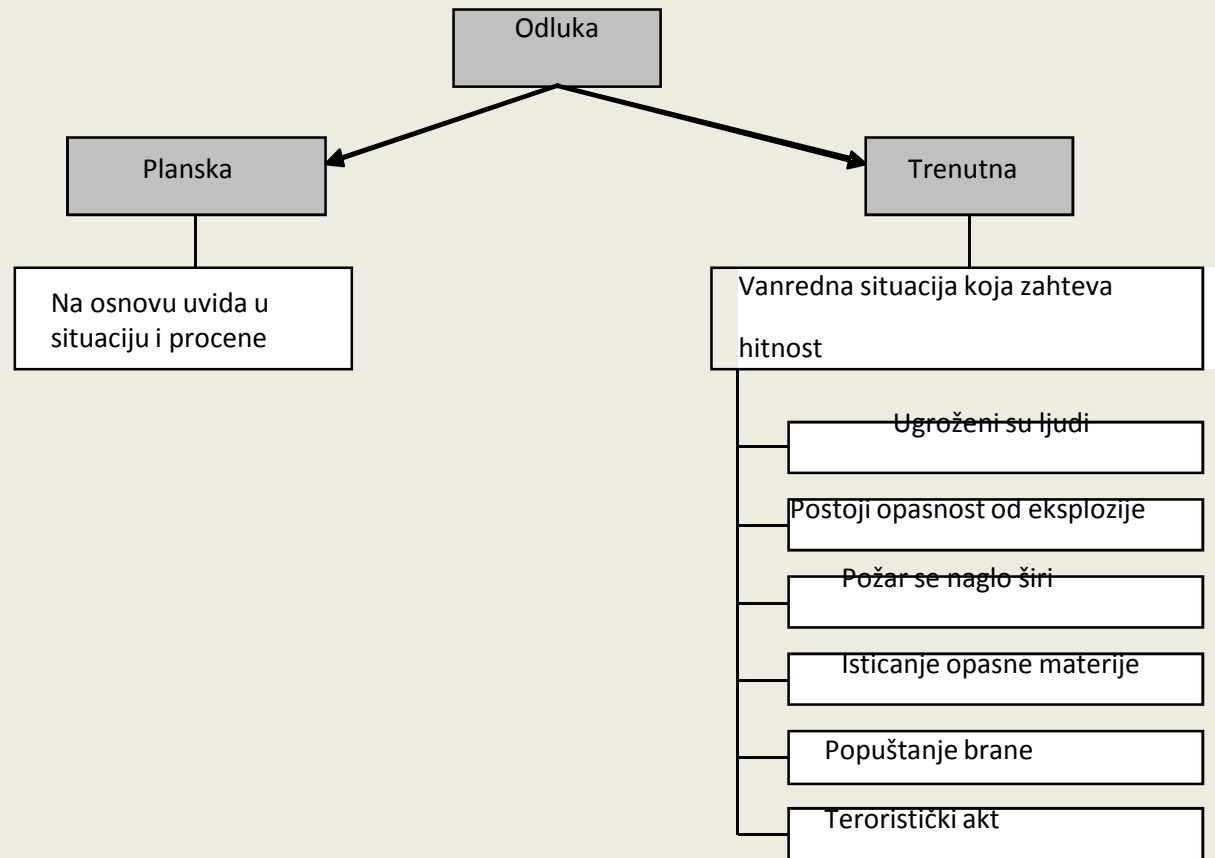
Procena situacije

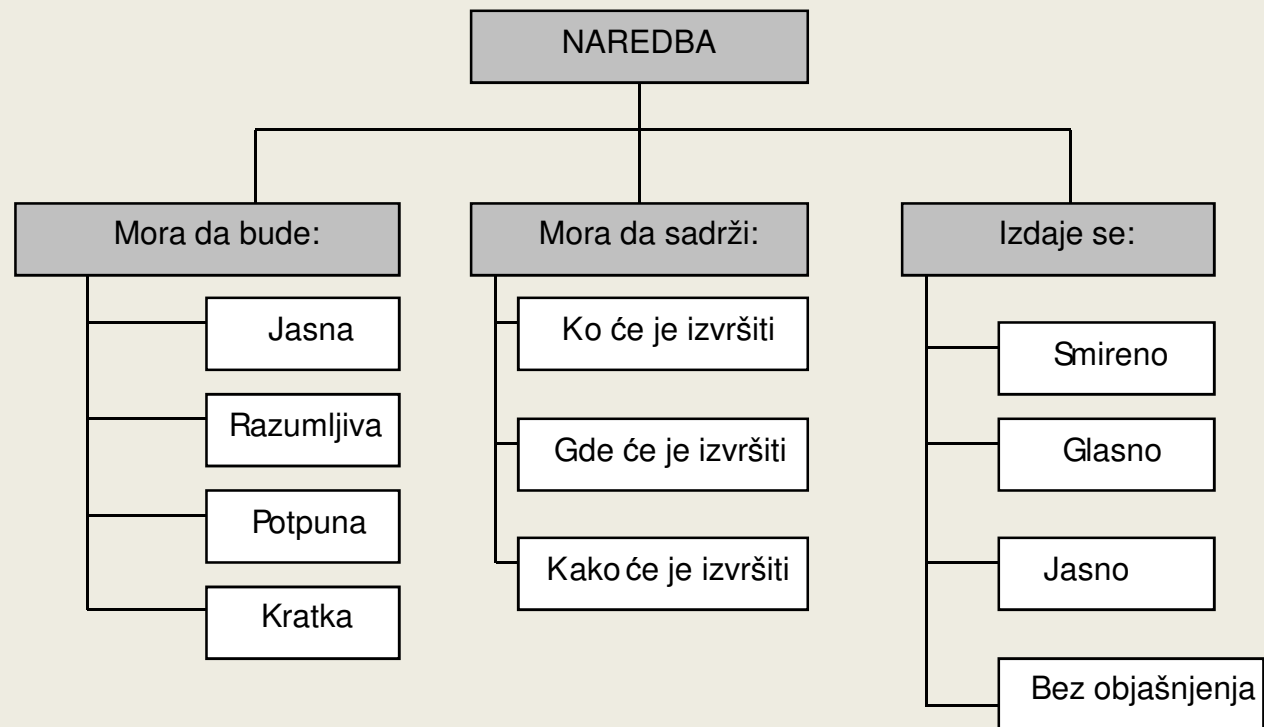
- Kada vođa evakuacije i spasavanja sazna za nastalu vanrednu situaciju ili dobije informaciju da bi ona mogla da nastane, potrebno je da proceni situaciju. Vreme posle procene situacije i izviđanja na licu mesta pre početka vođenja evakuacije ili spasavanja najviše zavisi od sposobnosti i uvežbanosti vođe, komandanta, akcije.
- Kada je vođa akcije utvrdio najbitnije podatke i procenio situaciju na licu mesta, ili prilikom dolaska na mesto udesa pre izviđanja, donosi odgovarajuću odluku koja u tom trenutku daje najbolje rešenje u novonastaloj situaciji.

Odluka

- Odluka će postići uspeh kod spasavanja samo ako se sprovodi bez oklevanja i dosledno.
- Sama odluka mora da obuhvati:
 - cilj delovanja,
 - vlastite snage,
 - sredstva za spasavanje,
 - zaštitnu opremu,
 - puteve delovanja i spasavanja.

Šematski prikaz odluke





- Vođa jedinice po izviđanju situacije i izdavanju naredbi za početak spasavanja ima obvezu da:
 - prati rad svojih ljudi s mesta gde ima pregled cele akcije tako da može da uoči eventualne nove opasnosti koje mogu da nastanu tokom izvođenja akcije,
 - podeli alat i opremu za spasavanje odeljenjima ili grupama i daje im konkretne zadatke,
 - obavlja koordinaciju rada odeljenja ili grupa,
 - osigura zaštitnu opremu i sredstva za pripadnike jedinice,
 - izveštava odgovorne osobe o nastalom akcidentu i posledicama koje je izazvao,
 - zatraži pomoć drugih jedinica, službi ili ustanova ako proceni da raspoložive snage ne mogu uspešno da izvrše postavljene zadatke.

- Ako akcija spasavanja traje duže vreme, vođa akcije spasavanja mora za svoje pripadnike da osigura hranu i piće, kao i zamenu umornih snaga. Posle završetka akcije vođa je dužan da sastavi celoviti izveštaj i dostavi ga odgovornim osobama, službama ili ustanovama

Oprema za spasavanje

- U slučaju vanredne situacije, kada evakuaciju nije moguće obaviti planiranim putevima evakuacije, spasavaju se ugrožene osobe. Da bi se moglo izvršiti spasavanje, s obzirom na vrstu ugroženosti i svojstva objekata iz kojih je potrebno izvršiti spasavanje, oprema za svaku ekipu sastoji se od zaštitne opreme spasioca i opreme spasavanja

Zaštitna oprema spasioca i oprema za spasavanje

Red. broj	Zaštitna oprema spasioca	Količina	Smeštaj (lokacija)
1.	zaštitna odeća		
2.	zaštitna obuća		
3.	zaštitne rukavice		
4.	zaštitna kaciga		
5.	respirator za zaštitu od prašine		
6.	zaštitna maska		
7.	izolacioni aparat		
8.	odelo za zaštitu od toplote		
* opremu treba prilagoditi postojećim opasnostima			
Red. broj	Oprema za spasavanje	Količina	Smeštaj (lokacija)
1.	merdevine		
2.	vatrogasni pojas		
3.	alat za tehničke intervencije (sekira, lopata, kramp, dizalice, makaze za lim, bravarski i električni alat)		
4.	akumulatorske ili baterijske sijalice		
5.	pribor prve pomoći		
6.	nosila		
7.	užad		
8.	autogeni aparat		
9.	oprema za raščišćavanje (buldozeri, bageri, viličari, kamioni, kompresori, bušilice)		
10.	megafoni		

- Broj i vrsta opreme za spasavanje koju treba predvideti planom zavisice od: tehnologije rada, vrste opasnosti u tehnološkom procesu ili van njega, procene mogućih posledica vanredne situacije, broja prisutnih radnika, položaja i udaljenosti fabrike u odnosu na redovne snage spasavanja, kao i od odnosa na druge okolnosti koje su bitne za brzo i uspešno spasavanje osoba, materijalnih i kulturnih dobara, i zaštitu životne sredine.

- Fabrike s delatnošću u kojoj postoje povećane opasnosti od nastanka vanredne situacije (rafinerije, objekti u drvoprerađivačkoj delatnosti, centri za zimske sportove i turizam i sl.) ili koje su znatno udaljene i mogu biti odsečene od redovnih snaga spasavanja svakako mora da imaju na raspolaganju dovoljnu količinu opreme i sredstava za spasavanje za svoju nezavisnu upotrebu. Oprema za spasavanje mora biti pravilno smeštena i dostupna snagama za spasavanje kako bi mogla da se blagovremeno upotrebi za spasavanje osoba, materijalnih i kulturnih dobara i za zaštitu životne sredine. Za ispravnost, funkcionalnost i ispravno skladištenje opreme, po pravilu, zadužene su osobe koje su određene i osposobljene za sprovođenje evakuacije i spasavanja.

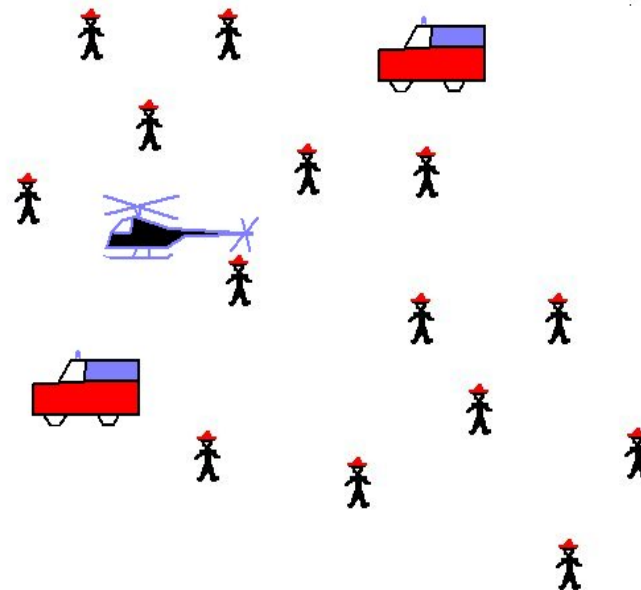
Pisanje izveštaja o sprovedenoj evakuaciji i spasavanju

Izveštaj sadrži sledeće podatke:

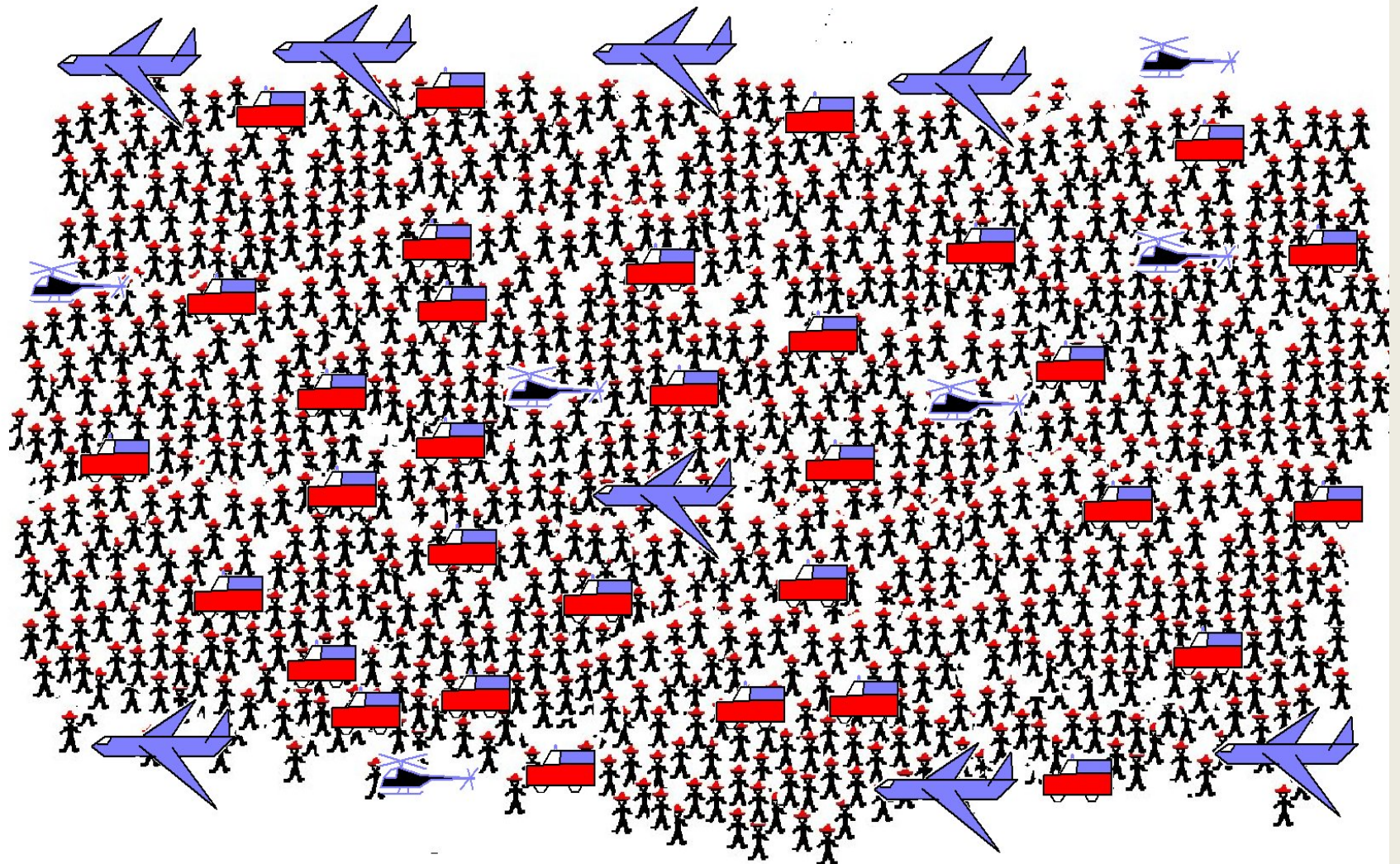
- vreme događaja (dan, mesec, godina i sat),
- mesto događaja (naziv i adresa),
- vrsta događaja (požar, eksplozija, ispuštanje opasne materije u okolinu, urušavanje objekta, elementarna nepogoda, teroristički akt i drugo),
- uzrok događaja,
- posledice:
 - broj poginulih osoba,
 - broj povređenih osoba,
 - broj otrovanih osoba,
 - posledice na životinje,
 - posledice na imovini,
 - posledice na okolinu,

- snage koje su učestvovala u akciji spasavanja,
- angažovana sredstva i oprema,
- utrošena sredstva:
 - za spasavanje,
 - naknada za obeštećenje,
 - troškovi saniranja nastalog događaja,
 - troškovi saniranja okoline,
 - iznos novčanih kazni za uzročnika događaja,
 - naknada drugim društvima,
- završetak akcije spasavanja,
- ukupna šteta prouzrokovana nastalim događajem,
- **pouke o nastalom događaju.**

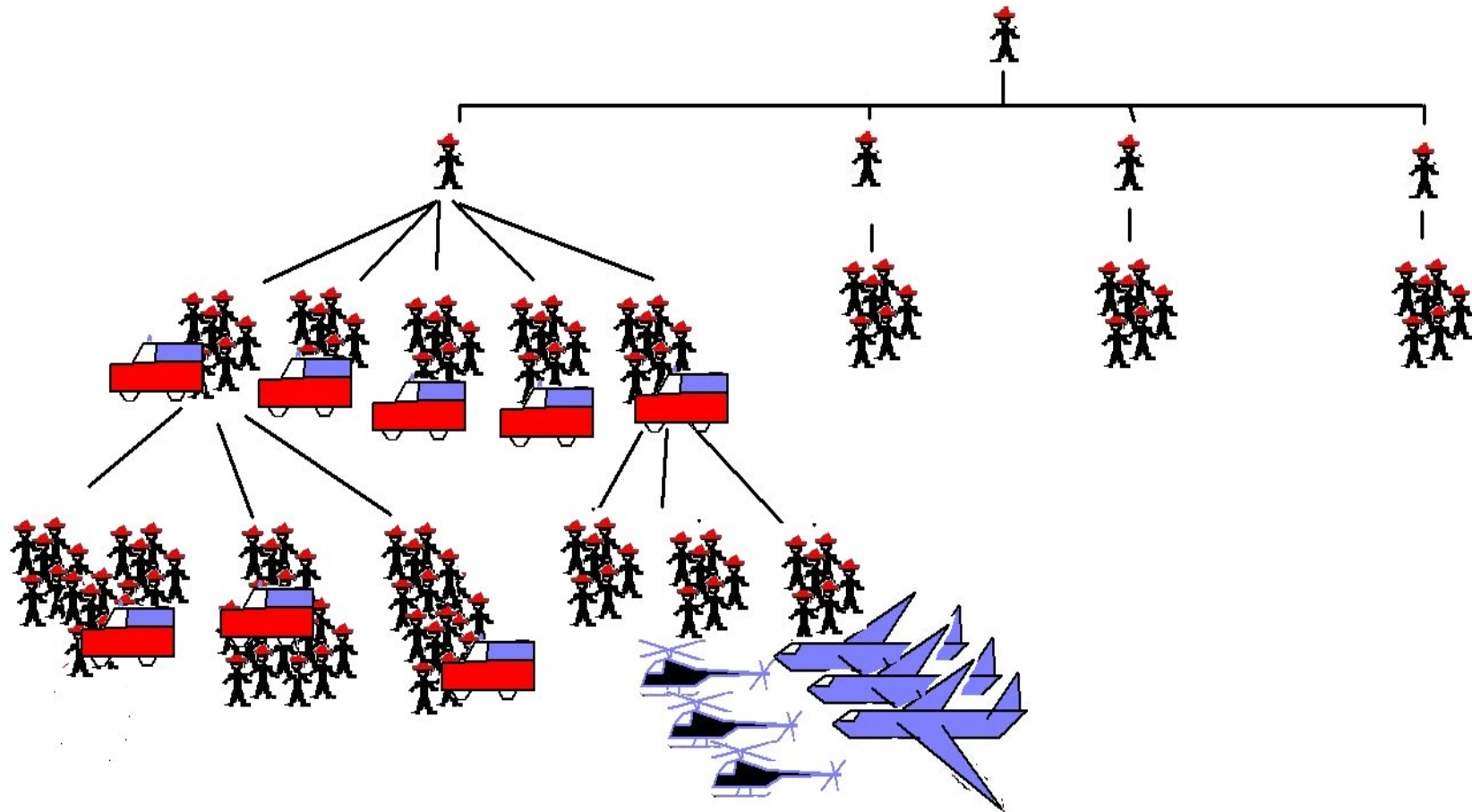
Potreba za ljudima i sredstvima



Haos



Organizacija





→ **racionalni deo**: razum

→ **iracionalni deo**: emocije,
osećaji,
predrasude,
navike

1.

Uvek pretpostavite da je problem teži negoli se čini na prvi pogled.

2.

**Pretpostavite da u stvarnom svetu ne postoje
tajne i da će na kraju svi sve saznati.**

3.

Pretpostavite da će vas lično, kao i način na koji će vaša organizacija rešavati krizu, mediji prikazivati u najgorem mogućem svetlu

4.

**Pretpostavite da će posle krize uslediti promene,
kako u procesima tako i u ljudima.**

5.

Pretpostavite da će vaša organizacija ne samo prebroditi krizu, već će iz nje izaći još jača.

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.

