

## ZASADY BEZPIECZNEGO LETNIEGO WYPOCZYNKU

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji.

- Rozważnie korzystajcie ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!
- Zawsze informujcie swoich rodziców o tym - gdzie i z kim przebywacie!
- Zawsze mówcie "NIE" gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!
- Zawsze dbajcie o środowisko naturalne - nie niszczone i nie zaśmiecajcie otoczenia, w którym przebywacie!
- Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!

**Zarówno kiedy poczujemy się zagrożeni, jak i w razie popełnienia przestępstwa, nie wahajmy się zwrócić o pomoc. Taki przypadek należy zgłosić znajdującemu się w pobliżu policjantowi, do najbliższej jednostki Policji lub telefonicznie pod numer 997 lub 112.**

### **BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE**

### **Z wodą nie ma żartów !!!**

Nie zawsze pamiętamy, że woda nawet ta pozornie najspokojniejsza jest groźnym żywiołem. Większość utonień oraz poważnych uszkodzeń ciała, doznanych podczas kąpieli, jest rezultatem lekkomyślności. Dlatego pamiętaj:

- Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych i odpowiednio oznakowanych, przestrzegaj regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- Nie wchodzić do wody natomiast po jedzeniu, po grach sportowych, po dłuższym opalaniu się, gdy jesteś jeszcze rozgrzany
- Przed kąpielą skorzystaj z natrysku. Jeżeli go nie ma ochłódź wodą głowę, kark i klatkę piersiową. Nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody. Przed każdym pierwszym skokiem sprawdź głębokości i dno. Nie skacz do wody płytszej niż 2,5 metra
- Przebywając na plaży chroń ciało kremem z odpowiednim filtrem – uchronisz się od poparzeń

- Nakrycie głowy uchroni cię przed udarem słonecznym, a zapas wody i napojów przed odwodnieniem
- Na plaży może przydać się telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100100 – uważaj, żeby go nie zgubić lub nie zostać okradzionym
- W książce adresowej telefonu wpisz kontakt ICE(ang. In Case of Emergency)
- Bezwzględnie wystrzegaj się alkoholu

### **Zanim wejdiesz do wody:**

- Wybierz bezpieczne miejsce, najlepiej strzeżone (nie wolno pływać na szlakach wodnych i w pobliżu urządzeń hydrotechnicznych),
- Sprawdź, czy w pobliżu są osoby, które w razie potrzeby mogą pomóc lub zawiadomić ratowników,
- W wodzie zanurzaj się stopniowo, nie skacz do wody prosto z plaży – różnice temperatur między nagrzanym ciałem, a zimną wodą mogą spowodować szok termiczny – ustanie akcji serca – śmierć,
- Nie skacz do wody, jeśli nie sprawdziłeś wcześniej dna, nawet, jeśli robiłeś to wcześniej, od tamtej pory na dnie mogły znaleźć się niebezpieczne przedmioty,
- Nigdy nie kąp się pod wpływem alkoholu,

**UDZIELANIE POMOCY** Gdy jesteś świadkiem tonięcia zawiadom odpowiednie służby (WOPR, Straż Pożarną, Pogotowie). Nie podpływaj do tonącego bez asekuracji. Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie dla twojego bezpieczeństwa. Podaj mu jakiś przedmiot (gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie).

### **TELEFONY ALARMOWE:**

**Pogotowie ratunkowe 999, 112 Straż Pożarna 998, 112 Policja 997, 112 WOPR 601 100 100**

### **Po wyciągnięciu z wody:**

- Gdy zachodzi podejrzenie, że poszkodowany wykonał skok do wody, zwłaszcza do płytkiego zbiornika, należy podejrzewać uraz szyjnego odcinka kręgosłupa, a co za tym idzie, dokonać jego stabilizacji,
- Sprawdź czy jest przytomny, jeśli tak, to staraj się go ogrzać okrywając go, jeśli jest nieprzytomny sprawdź, czy oddycha,
- Jeśli oddycha, ułóż w pozycji bocznej ustalonej, (gdy u poszkodowanego podejrzewa się uraz kręgosłupa, nie należy układać go w pozycji bocznej ustalonej, lecz pozostawić w pozycji poziomej, jednocześnie nie zapominając o stabilizacji odcinka szyjnego),
- Jeśli nie oddycha, sprawdź i jeśli jest potrzeba oczyść jamę ustną (nie rób tego na ślepo), Następnie odchyl głowę poszkodowanego do tyłu i wykonaj oddychanie

metodą usta-usta, (w przypadku podejrzenia uszkodzenia kręgosłupa nie należy odchyłać głowy do tyłu, gdyż może to spowodować dalsze obrażenia. Należy próbować udroźnić drogi oddechowe przez uniesienie i przywiedzenie żuchwy),

- Wykonaj 5 wdechów wstępnych
- Rozpocznij sztuczne oddychanie połączone z masażem serca (30 uciśnień klatki piersiowej, a następnie 2 wdechy) Czynności ratownicze należy wykonywać aż do przybycia odpowiednich służb.

**UWAGA! Każdy ma obowiązek powiadomienia odpowiednich służb o potrzebie udzielenia pomocy!**

#### **NIE WOLNO:**

- Wylewać wody z płuc poszkodowanego (wszelkie próby wylewania wody z jamy ustnej lub nosa poprzez przechylenie głowy poszkodowanego na bok mogą spowodować śmierć – ucisk kręgu na rdzeń kręgowy lub jego przerwanie. Również uciskanie na przeponę nie powoduje wylania wody z dróg oddechowych, jedynie ulanie treści żołądka i jej przedostanie się do płuc, co stwarza zagrożenie)
- Odstępować od ratowania poszkodowanego, chociaż nie daje znaku życia, a pozostawał pod wodą krócej niż 120 min. (temperatura ciała jest u niego znacznie obniżona z powodu przebywania w zimnej wodzie)

#### **PRZED WYPŁYNIĘCIEM JACHEM CZY ŁODZIĄ**

- Zapoznaj się z prognozą pogody,
- Nie wypływaj po spożyciu alkoholu i nie spożywaj go na pokładzie,
- Nie zabieraj na pokład osób nietrzeźwych,
- Koła ratunkowe, kamizelki i inne urządzenia ratownicze trzymaj w widocznym i dostępnym miejscu,
- Jeśli nie umiesz pływać, zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową,
- Jeśli umiesz pływać załóż kamizelkę dla własnego bezpieczeństwa lub trzymaj ją i inne urządzenia ratownicze blisko siebie,
- Bezwzględnie przestrzegaj znaków i sygnałów wysyłanych przez urządzenia sygnalizacyjne lub osoby uprawnione,
- W przypadku załamania pogody, załóż kapok lub inny środek ratowniczy i natychmiast kieruj się w stronę brzegu.

#### **PORYWISTE WIATRY**

Ostrzeżenie o nadejściu silnych, porywistych wiatrów jest ogłaszane w mediach z wyprzedzeniem około 12 – 24 h.

**Przed wystąpieniem zagrożenia:**

- Zamknij wszystkie okna, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- Umocuj lub usuń z parapetów, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr,
- Pozamykaj zwierzęta w odpowiednio zabezpieczone pomieszczenia,
- Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy,
- Sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych i latarek,
- Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, sztyldów tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych, itd.

### **Podczas silnej wichury:**

- Nie wychodź na zewnątrz jeśli nie jest to absolutnie konieczne, przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi,
- Wyłącz gaz, elektryczność i wodę,
- Unikaj używania otwartych źródeł ognia,
- Unikaj używania wind,
- Włącz radio na częstotliwość radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania,
- Przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, sztyldami, tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami, itp.,
- Podczas jazdy samochodem szczególną ostrożność zachowaj przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami,
- Silne porywiste wiatry mają wpływ na nasze samopoczucie.

### **BURZA**

#### **Przed burzą przygotuj swoje mieszkanie:**

- Zabezpiecz rynny i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
- Sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów,
- Zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- Wyłącz z sieci odbiorniki energii elektrycznej,
- Przygotuj latarkę

## **W czasie gwałtownych burz z wyładowaniami atmosferycznymi i opadami deszczu**

- Nie chroń się pod drzewami,
- Unikaj powierzchni wyniesionych: pagórki, balkony, podesty, tarasy oraz dużych otwartych przestrzeni,
- Nie używaj telefonów komórkowych na terenie otwartym,
- Nie zbliżaj się do słupów i linii energetycznych,
- Wyjdź ze zbiornika wodnego, akwenu, rzeki, basenu, nie kąp się i nie pływaj łodzią, kajakiem, pontonem, itp.,
- Nie zbliżaj się do żadnych leżących na ziemi przewodów energetycznych i trakcji elektrycznej, Powiadom służby ratownicze o leżących na drogach drzewach, słupach, zerwanych trakcjach, urwanych i wiszących gzymsach, rynnach, daszkach, reklamach i innych sytuacjach stanowiących zagrożenie dla bezpieczeństwa ludzi i bezpieczeństwa ruchu komunikacyjnego,
- Nie wychodź z domu, jeśli nie musisz,
- Jeżeli w czasie podróży spotka Cię burza, gwałtowne opady deszczu, wichura zachowaj szczególną ostrożność, jeżeli nie musisz nie kontynuuj jazdy, zatrzymaj się w miejscu bezpiecznym (na parkingu), unikaj parkowania pojazdu pod drzewami, kominami, słupami i innymi wysokimi, a niezabezpieczonymi konstrukcjami (reklamy, itp.) oraz sieciami elektroenergetycznymi,

## **Bezpieczeństwo w podróży:**

- Należy słuchać poleceń obsługi pociągu, lotniska, personelu samolotu.
- W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 –centrum powiadamiania ratunkowego, 997 –Policja, 998 –Straż Pożarna, 999 –Pogotowie ratunkowe, 985 – nr alarmowy w górach
- W książce adresowej telefonu trzeba zapisać skrót ICE(ang. In Case of Emergency) dobrze jest wyjaśnić, co oznacza ten skrót i po co się go stosuje
- Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza, gdy panuje tłok –łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych
- Pieniądze podziel na części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli padniesz ofiarą złodzieja, stracisz tylko część sumy

- Bądź ostrożny zawierając nowe znajomości. Odmawiaj, jeśli nieznajoma osoba chce cię czymś poczęstować. Nie masz przecież pewności, co to jest
- W nieznanym miejscu łatwo zablądzić i nie zdążyć na odjazd. Dlatego w trakcie postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu
- Bagaż zostawiony bez opieki to okazja dla złodzieja! Torby i plecaki, staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknij je do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść
- Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów.

## **Bezpieczeństwa w górach:**

- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- W plecaku powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego –601 100 300 oraz numerem alarmowym 985
- Zaplanuj dokładnie trasę i sprawdź lokalizację szałasów, schronów, kole i leśniczówek –stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody
- Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Przydadzą się też czapka, rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety i płaszcz przeciwdeszczowy
- Włóż do plecaka podręczną apteczkę, latarkę i zapalniczki
- Zabierz nakrycie głowy. W górach łatwo o udar nawet w pochmurne dni
- Wędrówka po halach i graniach wymaga siły, dlatego kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł
- Na wyprawę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda psuje się zazwyczaj wczesnym popołudniem Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej telefonu zapisz kontakt ICE(ang. In Case of Emergency)