

BEZPIECZNE WAKACJE



BEZPIECZNIE W MIEŚCIE, W PODRÓŻY

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw numery telefonów - swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!
2. Nie afiszuj się zbyt wiele z posiadaniem dużej gotówki, cennymi przedmiotami - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela lub płacić kartą. Nigdy nie noś pieniędzy, dokumentów, kart bankomatowych w jednym miejscu - portfelu, czy kieszeni. Schowaj je w kilku miejscach. Nawet jeśli zostaniesz okradziony, stracisz tylko część pieniędzy, ale zachowasz np. kartę bankomatową i dokumenty.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób. Nie siadaj samotnie w przedziale i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą.
4. Zawsze słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu. Ci ludzie są tam po to, byś bezpiecznie dotarł na wakacje i wrócił do domu. W trakcie przerw w podróży i postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu. Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
5. Zawsze bądź bardzo ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie wiesz przecież kogo poznałeś, choćby wydawał się niezwykle sympatyczny. Nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób.
6. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamkniętych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki.
7. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
8. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę, imprezę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki, imprezy samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.
9. Wakacje to okres wzmożonej działalności dilerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż narkotyki i dopalacze pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać! Pamiętaj - nie istnieje bezpieczne branie narkotyków i dopalaczy!
10. Pamiętaj, że mitem jest, że alkohol pomaga w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać! Pamiętaj - nie istnieje bezpieczne picie alkoholu! Pamiętaj, że w Polsce obowiązuje zakaz spożywania alkoholu do 18 roku życia!
11. Wakacje to też czas intensywnego werbunku do sekt. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”, jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: „bo tam się wszystkiego dowiesz”, bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają, i o co im chodzi.

BEZPIECZNIE W WODZIE



1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. W przypadku wejścia do niestrzeżonego zbiornika wodnego każdorazowo sprawdź głębokość i strukturę dna.
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap się nią, aby uniknąć wstrząsu termicznego.
6. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach.
7. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę.
8. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
9. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać się, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach zawiadom inne osoby.
10. Nie przystępuj do pływania na czczo oraz bezpośrednio po posiłku.
11. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływ asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby.
12. Pamiętaj o założeniu kapoka podczas pływania żaglówką, kajakiem, łódką .

BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU



1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca, tj. pomiędzy 11.00-15.00 , chroń się w cieniu w godzinach południowych.
3. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
4. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.
6. Regularnie pij duże ilości płynów – szczególnie wody.
7. Nadmierne opalenie może wywołać objawy niepożądane, tj.: poparzenie słoneczne lub udar.

BEZPIECZNIE W GÓRACH



1. **Zaplanuj dokładnie trasę wycieczki w o oparciu o mapy, przewodniki, strony internetowe TOPR, GOPR.** Zbierz informację dotyczące: przebiegu szlaku turystycznego, czasu marszu od punktu wyjścia do punktu celowego, lokalizacji obiektów (np. schronisk), które mogą stanowić schronienie na szlaku w przypadku załamania pogody, drogi odwrotu jeżeli podejmiemy decyzję o skróceniu naszej wędrówki.
2. **Planując wycieczkę** w góry weź pod uwagę kondycję i umiejętności swoje oraz swoich towarzyszy.
3. **Zabierz telefon komórkowy** - z naładowaną baterią oraz powerbank. Wprowadź do pamięci telefony alarmowe GOPR/TOPR oraz aplikację RATUNEK. Poznaj zasady zawiadamiania i alarmowania GOPR/TOPR
4. **Wychodząc w góry zostaw w miejscu pobytu wiadomość** o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli zmienisz plany zawiadom o tym GOPR/TOPR. Pogotowie górskie nie zatrudnia detektywów i jasnowidzów.
5. **Zwróć baczność uwagę na wyposażenie.** Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie, plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody winny znajdować się m.in.: kurtka, ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne, czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszulka, podręczna apteczka, latarka, zapalniczka, termos z napojem, butelka wody, jedzenie, w tym jedzenie kaloryczne (np. czekolada)
6. **Zasięgnij informacji w GOPR/TOPR na temat warunków atmosferycznych.** Pamiętaj, że warunki w górach zmieniają się błyskawicznie.
7. **Wychodź w góry na wędrówkę wczesnym rankiem.** Pogoda zwykle psuje się wczesnym popołudniem.
8. Nie wychodź w góry sam. **Poszukiwanie samotnego turysty w górach, jest trudniejsze od znalezienia czterolistnej koniczyny.**

BEZPIECZNIE NA ROWERZE

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU



1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku i kamizelki odbłaskowej.
3. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
4. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
5. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu. Nie przejeżdżaj na rowerze przez przejścia dla pieszych.
6. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty i nigdy ich nie ścinaj.
7. W czasie jazdy zawsze uważaj!

POŻAR W BUDYNKU MIESZKALNYM



Gdy zauważysz pożar :

- zaalarmuj osoby zagrożone
- wezwij Straż Pożarną, dzwoń na numer alarmowy 112 lub 998,
- spokojnie i wyraźnie powiedz: gdzie się pali (dokładny adres; jeśli nie znasz adresu, podaj charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu itp.) co się pali, czy zagrożeni są ludzie
- nie rozłączaj się pierwszy

Zanim przyjedzie straż pożarna:

- zadbaj by wszyscy domownicy opuścili zagrożone mieszkanie (pomóż osobom starszym, niepełnosprawnym dzieciom)
- próbuj ugasić pożar w zarodku, używając gaśnic, koców gaśniczych, wody (nigdy nie gaś wodą urządzeń elektrycznych)
- nie otwieraj okien
- postaraj się wyłączyć dopływ gazu i prądu oraz usunąć z zasięgu ognia materiały palne, w miarę możliwości – weź ze sobą dokumenty oraz niezbędne leki
- UWAGA! Nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować! Nie ryzykuj życia i zdrowia! Nie dopuść, by pożar odciął Ci drogę wyjścia - NATYCHMIAST OPUŚĆ MIESZKANIE!
- alarmuj sąsiadów o zagrożeniu; wychodząc, nie zamykaj drzwi na klucz
- UWAGA! Nie korzystaj z windy! Możesz w niej zostać uwięziony; używaj klatki schodowej
- w razie silnego zadymienia poruszaj się blisko podłogi – wyżej panuje wysoka temperatura i zbierają się toksyczne gazy i dym
- idź wzdłuż ściany, żeby nie stracić orientacji
- na zewnątrz sprawdź czy widzisz swoich znajomych, sąsiadów; jeśli kogoś brakuje, powiadom o tym strażaka

Co i jak gasić:

- palący się olej w kuchni - wyłącz dopływ gazu lub płytę grzejną, a następnie przykryj garnek (patelnię) pokrywką; UWAGA! nie zalewaj płonącego tłuszczu wodą, ponieważ wtedy eksploduje, poparzy Cię, a pożar się „rozleje”!
- urządzenie elektryczne - jeżeli pożar jest niewielki, odetnij dopływ prądu - wyjmij wtyczkę z kontaktu (np. drewnianym kijem od szczotki) lub odłącz bezpieczniki; możesz ugasić pożar gaśnicą, kocem gaśniczym, wodą lub piaskiem. UWAGA! nie gaś wodą urządzeń elektrycznych!

- gdy zapaliło się na tobie ubranie – nie biegnij, spowoduje to zwiększenie płomienia; połóż się na ziemi i obracaj/turlaj się do chwili zduszenia ognia

Gdy pożar odetnie drogę ewakuacji:

- idź do pomieszczenia z oknem lub balkonem, znajdującego się jak najdalej od miejsca pożaru, zamknij za sobą drzwi (nie zamykaj ich na klucz)
- osłaniaj usta mokrym ręcznikiem lub innym materiałem
- wzywaj pomoc
- jeśli temperatura i zadymienie wzrastają: połóż się na balkonie lub pod oknem i przykryj szczelnie trudno palnym okryciem (mokry ręcznik, prześcieradło)

Bądź przygotowany na wypadek pożaru:

- wyposaż swój dom w gaśnicę i koc gaśniczy (przechowuj je w miejscu łatwo dostępnym), w miarę możliwości zamontuj detektor dymu i czujnik czadu
- nie blokuj dróg ewakuacyjnych, nie ustawiaj przedmiotów utrudniających wyjście
- nie montuj stałych krat w oknach
- zapoznaj rodzinę z usytuowaniem oraz sposobem wyłączenia głównych wyłączników prądu i gazu
- dbaj o sprawność urządzeń elektrycznych i gazowych oraz przeglądy przewodów kominowych
- z zachowaniem ostrożności używaj materiałów łatwopalnych i otwartego ognia

PIERWSZA POMOC



Pierwsza pomoc przedmedyczna to czynności ratownicze prowadzące do zabezpieczenia i utrzymania przy życiu osoby poszkodowanej, do czasu przyjazdu wykwalifikowanych służb.

Etapy pierwszej pomocy:

1. ocena sytuacji
2. zabezpieczenie miejsca zdarzenia
3. ocena stanu poszkodowanego
4. wezwanie pomocy
5. udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej według potrzeby

Treść wezwania pomocy:

- miejsce zdarzenia
- co się stało
- stan poszkodowanych
- liczba poszkodowanych
- wiek i płeć poszkodowanych
- imię i nazwisko zgłaszającego i numer zwrotny

Pamiętaj! Nigdy nie odkładaj pierwszego telefonu!

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - pierwsza pomoc

Po pierwsze:

- zapewnij bezpieczeństwo własne, ratowanego i świadków zdarzenia. Jeśli nie ma sytuacji zagrażającej życiu i bezpieczeństwu ratownika (pożar, ulatniający się gaz). Zadbaj, aby przed rozpoczęciem RKO poszkodowany

leżał na płaskim, stabilnym oraz suchym podłożu. Sprawdź czy nie ma ostrych przedmiotów pod poszkodowanym, które mogą doprowadzić do urazów.

Po drugie:

- sprawdź czy poszkodowany reaguje na głos, dotyk – najlepiej potrząsnąć poszkodowanego za barki i zapytać *Czy pan/pani mnie słyszy?*

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - poszkodowany reaguje

1. Pozostaw poszkodowanego w pozycji w jakiej go zastałeś, o ile jest ona dla niego bezpieczna.
2. Uzyskaj informacje o stanie poszkodowanego.
3. Wezwij pomoc jeśli jest potrzebna.
4. Regularnie oceniaj funkcje życiowe.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - poszkodowany nie reaguje

1. Głośno wołaj o pomoc.
2. Połóż poszkodowanego na plecy (ostrożnie ze względu na możliwy uraz kręgosłupa).
3. Udroźnij drogi oddechowe ratowanego przez odchylenie głowy, trzymając jedną ręką za czoło a drugą za żuchwę.
4. Następnie sprawdzaj oddech trzema sposobami - oceniając wzrokiem ruchy oddechowe klatki piersiowej, słuchając oddechu przy ustach ratowanego oraz starając się poczuć wydychane powietrze na swoim policzku (grzbiecie dłoni). Nie może nam to zająć więcej niż 10 sekund.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha

1. **Zadzwoń na nr 112 albo 999, lub wskaż osobę która to zrobi celem wezwania pogotowia ratunkowego!**
2. Uklęknij obok poszkodowanego na wysokości jego klatki piersiowej.
3. Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej w linii środkowej ciała, następnie dołącz do niej nadgarstek drugiej ręki.
4. Uciskaj klatkę piersiową 30 razy na głębokość 4-5 cm z częstością około 100 -120 razy na minutę.
5. Po wykonaniu 30 uciśnień udroźnij drogi oddechowe sposobem opisanym wcześniej.
6. Wykonaj dwa skuteczne oddechy ratownicze (powietrze wdmuchujemy przez usta tak aby klatka piersiowa się widocznie uniosła, czas wdmuchiwanie około jedna sekunda). W razie nieskutecznej wentylacji przechodzimy od razu do uciskania klatki, nie próbujemy ponownie wykonywać wdechów.
7. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy w stosunku 30 do 2.
8. Defibryluj automatycznym defibrylatorem zewnętrznym, jeżeli jesteś w jego posiadaniu.

W sytuacji, gdy nie możesz lub nie chcesz prowadzić sztucznej wentylacji, można ograniczyć się do samego uciskania klatki.

RKO prowadzimy do momentu:

- Odzyskania samodzielnego oddechu przez poszkodowanego,
- Przybycia służb medycznych,
- Skrajnego wyczerpania ratownika,
- Pojawienia się zagrożenia dla bezpieczeństwa ratującego.

Resuscytacji nie przerywamy w celu sprawdzenia czynności życiowych. Czynności zaprzestajemy w momencie pojawienia się objawów krążenia.

Gdy jest więcej niż dwóch ratowników należy się zmieniać co 2 minuty, starając się, aby przerwy w resuscytacji były jak najkrótsze.

Po odzyskaniu prawidłowego oddechu przez osobę reanimowaną należy kontrolować czynności życiowe poszkodowanego do przybycia profesjonalnej pomocy (np. karetki pogotowia ratunkowego). Jeżeli to możliwe (nie pogorszy stanu zdrowia) ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, jeżeli nie jest to możliwe zwrócić uwagę na utrzymanie głowy poszkodowanego w pozycji odchylonej (udrożnione drogi oddechowe).

Kiedy nie należy stosować pozycji bezpiecznej!

Pozycję bezpieczną stosuje się u osób nieprzytomnych, u których zachowane jest krążenie oraz oddychanie lecz należy bezwzględnie pamiętać, iż zakazuje się jej stosowania:

- przy urazach kręgosłupa i rdzenia kręgowego;
- przy podejrzeniu urazu kręgosłupa i rdzenia kręgowego (wypadki komunikacyjne, upadek z wysokości);
- przy urazach miednicy (istnieje ryzyko uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych i krwotoku wewnętrznego);
- przy braku oddechu i krążenia (wtedy jak najszybciej przystępuje się do RKO).

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - automatyczny defibrylator zewnętrzny

Często w miejscach gdzie przebywa wielu ludzi (jak np. hipermarkety, lotniska), pojawiają się automatyczne defibrylatory zewnętrzne (AED), które za pomocą komend głosowych prowadzą niedoświadczonego ratownika przez proces defibrylacji, czyli przywracanie właściwego rytmu serca przez wyładowanie prądu stałego o dużej energii. Potrafią samodzielnie zdiagnozować pacjenta, a następnie zaproponować najlepszą metodę postępowania.

Sposób wykonania defibrylacji za pomocą AED:

1. Włącz AED, naklej elektrody, jedną poniżej prawego obojczyka, drugą poniżej i na lewo od brodawki sutkowej lewej.
2. Odsuń się na czas analizy rytmu serca i wyładowania, naładuj i wyzwól wyładowanie jeżeli AED zakomunikuje, że jest ono wskazane.
3. Po jednej defibrylacji natychmiast podejmij resuscytację krążeniowo – oddechową i prowadź ją przez 2 minuty, następnie znów oceń rytm AED.

WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy służb ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

985 – telefon alarmowy w górach

601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą WOPR

601 100 300 – numer ratunkowy w górach TOPR/GOPR

W opracowaniu materiału wykorzystano informacje zawarte między innymi na stronach internetowych GOPR, TOPR, Policji, Straży Pożarnej, Regionalnego Systemu Ostrzegania, medme.pl, bezpiecznewakacje.pl

Życzymy Ci udanych i bezpiecznych wakacji!