

Bezpieczne wakacje

PORADNIK

ANETA GOŁĘBIEWSKA; SYLWIA SADZIAK

KOMENDA WOJEWÓDZKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ W KATOWICACH



I. WSTĘP

Wakacje to okres, który kojarzy się nam z wypoczynkiem i zabawą na świeżym powietrzu, spędzaniem czasu m.in. na akwenach, w górach, obozowiskach czy też w podróży. Towarzyszące letniemu wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i niestety dochodzi do wypadków i mnóstwa nieprzewidzianych zdarzeń. Poniższy poradnik ma na celu wskazanie, w jaki sposób można uniknąć niektórych zagrożeń oraz jak prawidłowo zachować się, gdy taka sytuacja będzie miała miejsce, przestrzegając przy tym podstawowych zasad bezpieczeństwa. Pożar, wypadki komunikacyjne, anomalie pogodowe, utonięcia to najczęściej występujące zagrożenia w okresie letnim, które mogą spotkać Ciebie lub osoby w Twoim otoczeniu.

Na wstępie naszego poradnika chcielibyśmy zwrócić uwagę na kilka podstawowych zagadnień związanych z bezpieczeństwem podczas letniego wypoczynku.

1. Wybierając obiekt, w którym planujesz letni wypoczynek, oprócz walorów turystycznych, warto zwrócić uwagę na panujące w nim warunki ochrony przeciwpożarowej. Dotyczy to w szczególności warunków ewakuacji, a przede wszystkim:

- ✓ właściwego wystroju dróg ewakuacyjnych – korytarzy i klatek schodowych (najlepiej niepalny). Także schody powinny być wykonane z materiałów niepalnych,
- ✓ dopuszczalnej długości dojsć ewakuacyjnych - w budynkach zamieszkania zbiorowego wynosi ona przy jednym kierunku ewakuacji (na przykład przy jednej klatce schodowej w budynku wielokondygnacyjnym) 10 m, przy większej liczbie klatek schodowych, długość wynosi 40 m,
- ✓ wymaganych szerokości korytarzy (1,4 m dla liczby osób większej niż 20 i 1,2 m dla grupy mniejszej niż 20 osób),
- ✓ dostatecznej ilości i szerokości wyjść ewakuacyjnych - w pomieszczeniach, w których przebywają grupy ponad 50 osób - co najmniej 2 wyjścia ewakuacyjne oddalone od siebie minimum 5 metrów, otwierające się na zewnątrz pomieszczenia (przyjmując szerokość drzwi dostosowaną do liczby osób przebywających w pomieszczeniu - licząc 0,6 m na 100 osób lecz nie mniej niż 0,9 m na każde drzwi).

2. Przybywając na miejsce wypoczynku wskazane jest zapoznanie się opiekunów z układem komunikacyjnym występującym w budynku. Należy również dowiedzieć się, gdzie rozmieszczone są gaśnice oraz urządzenia przeciwpożarowe, tj. hydranty wewnętrzne, przyciski alarmowe, itp. Wszystkie najważniejsze informacje dotyczące bezpieczeństwa pożarowego budynku znajdują się w dokumencie pn. „Instrukcja

bezpieczeństwa pożarowego”, z którym należy się zapoznać i przeprowadzić pogadankę z uczestnikami wypoczynku na temat zasad postępowania w przypadku powstania pożaru i konieczności prowadzenia ewakuacji.

3. *Należy poprosić właściciela lub zarządcę budynku o okazanie dokumentów potwierdzających właściwy stan ochrony przeciwpożarowej (karta kwalifikacyjna obiektu, opinia podpisana przez właściwą miejscowo komendę powiatową lub miejską Państwowej Straży Pożarnej).*

Każdy obiekt, przeznaczony na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży musi uzyskać pozytywną opinię właściwej komendy. Upoważnieni funkcjonariusze PSP w ustalonym terminie przeprowadzają czynności kontrolno-rozpoznawcze. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, co do sposobu zabezpieczenia przeciwpożarowego obiektu, w którym przebywają dzieci, możesz nawiązać bezpośredni kontakt ze strażakiem prowadzącym czynności kontrolno-rozpoznawcze właściwej terenowo komendy miejskiej/powiatowej PSP, których adresy znajdziesz na naszej stronie internetowej.

Wybrane akty prawne:

- rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004 r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie (Dz.U. 2017, poz.2166 j.t.),
- ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (Dz.U. 2018, poz.1457),
- ustawa o ochronie przeciwpożarowej z dnia 24 sierpnia 1991 r. (Dz.U. 2018, poz. 620 z późn. zm.),
- rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz.U. z 2015, poz. 1422 z późn. zm.).

Wykaz telefonów alarmowych i zasad postępowania na wypadek powstania pożaru powinien być umieszczony w miejscu widocznym!

II. ZASADY BEZPIECZNEGO POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA

1. POŻAR

Rozprzestrzenia się bardzo szybko! Już po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia, a w ciągu kilku minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych wydzielających się podczas procesu spalania elementów wyposażenia.

W przeciągu kilku minut pożaru ilość wydzielonych substancji powoduje zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W 90% przyczyną śmierci nie jest ogień i wysoka temperatura, lecz właśnie wdychanie produktów spalania.

Najgroźniejszym czynnikiem podczas pożaru jest dym – ma bardzo wysoką temperaturę, szybko przenosi się na znaczne odległości od pożaru, a przede wszystkim powoduje:

- ✓ zmniejszenie i/lub utratę widoczności, co przyczynia i do utraty orientacji i trudności znalezienia drogi ucieczki z przestrzeni objętej pożarem,
- ✓ podrażnienie oczu i dróg oddechowych,
- ✓ poparzenie,
- ✓ zatrucie toksycznymi produktami spalania (tlenkiem węgla, tlenkami azotu, siarki itp.).

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY UNIKNĄĆ POŻARU?

W BUDYNKU:

- ✓ ostrożnie używaj przenośnego grzejnika elektrycznego lub gazowego, piecyka na drewno i węgiel,
- ✓ nie pozostawiaj bez nadzoru włączonej kuchenki elektrycznej i gazowej - wykipienie tłuszczu na płomień lub płytę grzewczą kuchenki doprowadzi do pożaru, wykipienie wody na płomień kuchenki gazowej spowoduje zgaszenie go i ulatnianie się gazu, który może doprowadzić do wybuchu,
- ✓ utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdko, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne,

- ✓ nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć,
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość urządzeń grzewczych (np. farelka) od mebli, firan i innych przedmiotów palnych, niczym ich nie przykrywaj,
- ✓ nie używaj narzędzi i urządzeń w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem - niezgodnie z instrukcją,
- ✓ nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów,
- ✓ nie rozpalaj ognia w piecu, kominku, grillu przy użyciu cieczy łatwopalnych (benzyny, oleju napędowego, rozpuszczalników) - może to spowodować wybuch,
- ✓ nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach,
- ✓ wyposaż mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji,
- ✓ zainstaluj w miarę możliwości czujniki tlenku węgla odraz czujniki dymu, które zwiększają szansę przeżycia,
- ✓ poinstruj dzieci jak informować o pożarze przez telefon.

NA OTWARTEJ PRZESTRZENI:

- ✓ nie używaj otwartego ognia i nie wykonuj żadnych czynności, które mogłyby doprowadzić do powstania pożaru: przede wszystkim w strefie zagrożenia wybuchem, w miejscu występowania materiałów niebezpiecznych pożarowo,
- ✓ nie rozpalaj ognisk, nie wysypuj gorącego popiołu i żużlu, w miejscu umożliwiającym zapalenie się innych materiałów albo sąsiednich budynków,
- ✓ nie rozpalaj ognisk w lesie - ogniska mogą być rozpalane tylko w miejscach wyznaczonych przez leśniczych,
- ✓ nie wypalaj traw i nieużytków. Wypalanie traw nie tylko niszczy faunę i florę, ale łatwo może wymknąć się spod kontroli i przenieść na pobliskie zabudowania lub lasy. Wypalanie przy drodze może doprowadzić do kolizji drogowej¹,
- ✓ nie zastawiaj dróg przeciwpożarowych,
- ✓ w przypadku znalezienia niewybuchów (amunicji) natychmiast powiadom dorosłych i służby ratunkowe. Nie zbliżaj się do nich, nie dotykaj!
- ✓ przejazd przez las samochodów, motocykli dozwolony jest tylko po drogach publicznych. Pamiętaj, że postój na drogach leśnych możliwy jest wyłącznie w miejscach dozwolonych,

¹ ustawa o ochronie przyrody - art. 131 ust. 12 zakazuje wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów. Grozi za to kara aresztu albo grzywny. Wypalanie traw jest także niezgodne z prawem unijnym

- ✓ w Parkach Narodowych wolno poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach.

Pamiętaj!

Przyczyną wielu pożarów jest przede wszystkim nieostrożność ludzi oraz nieprzestrzeganie przez nich podstawowych zasad bezpieczeństwa.

CO ROBIĆ, GDY DOJDZIE DO POŻARU?

- ✓ Zachowaj spokój i działaj szybko – LICZY SIĘ KAŻDA SEKUNDA,
- ✓ Jak najszybciej powiadom wszystkich o zagrożeniu i WYPROWADŹ NA ZEWNĄTRZ BUDYNKU,
- ✓ ZAALARMUJ właściciela, obsługę, ochronę np. w hotelu, pensjonacie, sklepie, lub wciśnij przycisk alarmowy,
- ✓ Nie ratuj wartościowych rzeczy, nie wracaj i NIE ZBLIŻAJ SIĘ do płonącego budynku. TWOJE ŻYCIE JEST BEZCENNE!
- ✓ Jeśli pojawi się dym, EWAKUUJ SIĘ jak najniżej podłogi,
- ✓ Zanim otworzysz drzwi, sprawdź czy nie są nagrzane. Jeśli są, NIE OTWIERAJ ICH – ogień jest po drugiej stronie,
- ✓ NIE WALCZ Z OGNIEM! Zostaw to profesjonalistom.

ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 998 lub 112 !

Ewakuacja z budynku – bądź przygotowany:

- ✓ zachowaj spokój (nie dopuszczaj do powstania paniki),
- ✓ poruszaj się po drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) zgodnie z kierunkiem ewakuacji – oznakowaniem. Nie wolno tamować ruchu, poruszać się w przeciwnym kierunku do ewakuujących się ludzi,
- ✓ korzystaj tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie należy korzystać z wind (w przypadku uszkodzenia podczas pożaru zasilania windy możemy w niej utknąć),
- ✓ zamykaj drzwi oddzielające klatkę schodową od reszty budynku (poprzez otwarte drzwi i klatkę schodową dym będzie rozprzestrzeniał się na cały budynek),

- ✓ bezwzględnie dostosuj się do poleceń służb ratowniczych, ochrony lub personelu budynku oraz komunikatów głosowych emitowanych przez dźwiękowy system ostrzegawczy (w supermarkecie, kinie itd.), nauczycieli i opiekunów (w szkole), rodziców, dorosłych (w domu),
- ✓ przy ewakuacji budynku udaj się na wyznaczone miejsce zbiórki i odszukaj swoją grupę, celem sprawdzenia listy obecności (czy wszystkie obecne w budynku osoby opuściły go),
- ✓ w przypadku, gdy ogień lub dym odcięty drogę ucieczki (zadymiona klatka schodowa, korytarz) pozostań na danej kondygnacji, w danym pomieszczeniu, pozamykaj drzwi oddzielające przestrzeń zadymioną od kondygnacji, pomieszczenia, w którym przebywasz (uszczelnij je), poinformuj straż pożarną lub ludzi o miejscu, w którym przebywasz i czekaj na pomoc strażaków,
- ✓ w przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz, w którym się znajdujesz, należy się poruszać w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura),
- ✓ w przypadku, gdy dym i płomienie znajdują się w miejscu gdzie przebywasz, możesz jako ochronę przed nim, podczas ucieczki, użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp.,
- ✓ w przypadku, gdy znajdziesz się w miejscu, którego nie możesz samodzielnie opuścić (odcięte pomieszczenie, magazyn np. po wybuchu), alarmuj ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody),
- ✓ korzystaj przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku.

PRZYKŁADOWE ZNAKI EWAKUACYJNE



Wyjście ewakuacyjne

Wyjście ewakuacyjne lewe



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej w lewo



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej dla niepełnosprawnych w lewo



Miejsce zbiórki do ewakuacji



Miejsce zbiórki do ewakuacji



**PIERWSZA POMOC
MEDYCZNA**

Pierwsza pomoc medyczna



Pierwsza pomoc medyczna



**TELEFON
AWARYJNY**

Telefon awaryjny



Telefon alarmowy



Defibrylator (AED)

2. WYPADEK KOMUNIKACYJNY

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego, zadbaj o bezpieczeństwo własne, a następnie w miarę swoich możliwości spróbuj zabezpieczyć miejsce zdarzenia:

- ✓ w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),
- ✓ zadzwoń na numer alarmowy 998 lub 112,
- ✓ spróbuj zatrzymać inne pojazdy i poprosić o pomoc,
- ✓ jeśli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu i zacznij działać sam. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty. Podejmij akcję reanimacyjną.

Pamiętaj!

Aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

3. SILNE WIATRY, BURZE

Przed nadejściem wichury:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów,
- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane,
- oceń stan okien - zabezpiecz je odpowiednio,
- uprzątnij z obejścia i balkonu przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy.

W czasie silnych wiatrów:

- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to konieczne,
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, zostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie,
- nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami,
- nie spaceruj pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić,
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru,

- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz stosuj się do zaleceń.

Jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:

- ✓ wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe;
- ✓ opuszczając mieszkanie odłącz zasilanie prądem elektrycznym, zakręć zawór wody i zabezpiecz dom;
- ✓ zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
- ✓ zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Podczas burzy:

- jeżeli burza zastanie Cię z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia;
- opuść otwartą przestrzeń, nie chroń się pod drzewami;
- jeśli jesteś w samochodzie: stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.;
- jeśli jesteś w domu: zamknij okna, usuń z parteru i balkonu przedmioty, które mogą zagrażać innym; przebywaj z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
- zapoznawaj się z aktualnymi komunikatami;
- wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny.

4. UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie długiego czasu na słońcu albo za długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach.

Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- ✓ regularnie pij duże ilości wody,
- ✓ ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- ✓ utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- ✓ przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- ✓ spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- ✓ ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka odzież o jasnych kolorach odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- ✓ noś nakrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzeniem,
- ✓ unikaj zbytniego nasłonecznienia,
- ✓ unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia,
- ✓ pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, dlatego przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Objawy oparzenia słonecznego to zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Co robić?

Weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Oparzenia polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze pojawiły się pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Objawy przegrzania to osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Co robić?

Położ poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu, poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała i podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli występują

wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku w pozycji bezpiecznej.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenia dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby ratownicze

- ❖ **Telefon alarmowy 112**
- ❖ **Straż Pożarna 998**
- ❖ **Pogotowie Ratunkowe 999**
- ❖ **Pogotowie energetyczne 991**
- ❖ **Pogotowie gazowe 992**
- ❖ **Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 985 lub 601 100 300**

5. BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE

Jak zadbać o bezpieczeństwo nad wodą?

- ✓ **Nigdy nie pływaj sam!**
- ✓ Pływaj tylko na basenach i kąpieliskach strzeżonych przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
- ✓ Zawsze stosuj się do zaleceń ratowników WOPR, którzy pełnią dyżur na kąpielisku.
- ✓ Pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.
- ✓ Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody, gdy nie wiesz jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno.
- ✓ Uwważaj na zmęczenie, wyziębienie, zbyt długi czas spędzony na słońcu, wyczerpanie.
- ✓ Nie żuj gumy, ani nie jedz w czasie pływania - możesz się łatwo zadławić.
- ✓ Rozsądnie dobierz odpowiednią przerwę między jedzeniem i pływaniem. Jeżeli zjadłeś odczekaj godzinę zanim wejdziesz do wody.
- ✓ Nigdy nie spożywaj alkoholu przed wejściem do wody! Alkohol upośledza twoją ocenę sytuacji, zmysł równowagi i koordynację ruchową (zwłaszcza w wodzie). Alkohol zmniejsza twoje umiejętności pływackie i zaburza termoregulację organizmu.
- ✓ Podczas pływania łodzią (kajakiem, pontonem) lub łowienia ryb z pokładu, zawsze noś kamizelkę ratunkową.

**Jeśli zauważysz osobę tonącą lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR:
numer alarmowy 601 100 100
lub zadzwoń pod 112**

Po czym poznać, że człowiek się topi?

- w pozycji pionowej wykonuje gwałtowne, nieskoordynowane ruchy, spieniając wodę.
- nie krzyczy, bo nie ma siły. Koncentruje się natomiast na zaczerpnięciu powietrza i utrzymaniu głowy nad powierzchnią wody.

Jak możesz pomóc tonącemu?

- ✓ Najpierw zadzwoń po pomoc. Jeżeli to plaża strzeżona zawołaj ratownika.
- ✓ Poproś o pomoc innych plażowiczów.

- ✓ Oceń sytuację i wybierz najodpowiedniejszą metodę wyciągnięcia tonącego. Jeżeli nie potrafisz pływać, a ofiara jest daleko od brzegu, musisz zdać się na pomoc innych.
- ✓ Przy udzielaniu pomocy z brzegu najpierw podaj tyczkę, wiosło, gałąź, część ubrania. Podawanie własnej dłoni nie jest zalecane. Tonący ma bardzo silny chwyt, co może spowodować utratę równowagi i niebezpieczeństwo znalezienia się w wodzie. Ewentualnie możesz wykorzystać łódkę albo inny sprzęt pływający.
- ✓ Udzielanie pomocy bez użycia sprzętu stosujemy tylko w ostateczności. Po skoku do wody dopływamy do tonącego, którego przez cały czas obserwujemy. Zatrzymując się poza zasięgiem ramion tonącego staramy się nawiązać z nim kontakt. Najczęściej szok spowodowany tonięciem jest tak wielki, że jest to niemożliwe. W takim przypadku należy go obezwładnić i w dalszej kolejności doholować do brzegu.

Pierwsza pomoc na brzegu

- ✓ Oceń przytomność ofiary. Potrząśnij nią i powiedz coś do niej.
- ✓ Udroźnij drogi oddechowe. Rękę połóż na czole ofiary, bardzo lekko ją odchylając. Opuszki palców drugiej ręki połóż na żuchwie i podnieś ją. Oczyść jamę ustną z zanieczyszczeń. Sprawdź oddech. W tym celu przyłóż głowę do ust ofiary i obserwuj klatkę piersiową. Wystarczy 10 sekund.
- ✓ Skrzyżowane dłonie połóż na mostku i uciskaj. Wykonaj 30 mocnych uciśnień w okolicy serca.
- ✓ Wykonaj 5 pierwszych "wdechów życia". Należy również pamiętać o intensywności ucisku - u dzieci wykonuj je jedną dłonią, u niemowląt dwoma palcami.
- ✓ Jeżeli po 10 sekundach nie zauważysz prawidłowego oddechu, wykonaj 2 wdechy + 30 uciśnień.
- ✓ Jeżeli oddech wrócił do normy połóż ofiarę w pozycji bocznej ustalonej, żeby nie dopuścić do zachłyśnięcia się wymiotami. □ Okryj ją ciepłym kocem albo ubraniami.

Pierwsza pomoc przy skokach do wody na główkę

- ✓ Przy holowaniu ofiary podejrzanej o uraz kręgosłupa ułóż ją w wodzie na plecach.
- ✓ Unieruchom głowę ofiary. Przyda się kołnierz ortopedyczny, jeżeli go nie masz użyj zrolowanych ubrań, ręcznika i obwiń nimi szyję ofiary. Ewentualnie wykorzystaj deskę, połóż na niej topielca i na niej wyciągnij go z wody.
- ✓ Sprawdź oddech i czynności życiowe. Jeżeli zauważysz ich brak zacznij reanimację i czekaj na pomoc fachowców.

6. UKĄSZENIA OWADÓW

Osy i szerszenie mogą być groźne. Atakują w sytuacji zagrożenia. Jeżeli człowiek znajdzie się za blisko gniazda, może zostać wysledzony przez strażników gniazda i zaatakowany.

W wypadku rozdrażnienia kolonii najlepiej w spokoju oddalić się na bezpieczną odległość od gniazda (u szerszeni wynosi ona ok. 1-2 m), nie wykonując żadnych niepotrzebnych agresywnych ruchów, które motywują owady do dalszego ataku. Niebezpieczne mogą być uządlenia miejsc położonych blisko głównych naczyń krwionośnych i głowy. Osoby uczulone na jad powinny jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Zasady bezpieczeństwa:

- Gdy zbliża się do Ciebie pszczoła, osa lub szerszeń unikaj gwałtownych ruchów.
- W razie ataku osłoń głowę rękami lub odzieżą, a z niebezpiecznej okolicy oddalaj się powoli; najlepiej schronić się w ciemnym pomieszczeniu - pszczoły wylecą do światła.
- Przebywaj z dala od kwitnących roślin i dojrzałych, opadłych na ziemię owoców.
- Przed wyjściem z domu nie używaj mocno perfumowanych kremów, dezodorantów, szamponów, płynów po goleniu itp.
- Unikaj wzorzystej, jaskrawej i lejącej się odzieży - ubieraj się raczej w biel, zieleń lub beż.
- Utrzymuj szczelnie zamknięte kubły z odpadkami i resztkami żywności.
- Staraj się nie jeść na wolnym powietrzu słodkich produktów.
- Nie chodź boso po łące - wiele os buduje gniazda położone na lub tuż pod powierzchnią ziemi.

Jak pomóc uządlonemu?

- ✓ miejsca uządlenia przemyj środkiem odkażającym, spirytusem salicylowym lub wodą z mydłem,
- ✓ miejsce ukąszenia można obłożyć woreczkami z zimną wodą lub lodem, by zmniejszyć obrzęk i ból,
- ✓ posmaruj miejsce uządlenia kremem antyseptycznym,
- ✓ jeśli osoba uządlona jest uczulona na jad osy koniecznie wezwij pogotowie ratunkowe lub jedź na ostry dyżur do najbliższego szpitala - u alergików

po użądleniu mogą wystąpić trudności z oddychaniem, skurcze mięśni, wysypka, bóle brzucha, opuchlizna.

- ✓ u osoby silnie pożądlonej mogą też wystąpić omdlenia i wymioty, które mogą doprowadzić do zapaści, a nawet śmierci.
- ✓ jeżeli osoba użądlnona traci przytomność, ułóż ją w pozycji bezpiecznej na boku i kontroluj funkcje życiowe; jeśli to konieczne, rozpocznij sztuczne oddychanie i masaż serca.

Osobom uczulonym na jad lub silnie pożądlonym należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską

Jak zapobiegać osiedlaniu się os?

Aby zniechęcić osy do zakładania kolonii, należy wiosną przeglądać szopy, altanki, poddasza budynków mieszkalnych i usuwać z nich zauważone zaczątki gniazd. Wszystkie otwory w budynku, którymi osy mogą przedostać się do środka (także otwierane okna), warto zabezpieczyć siatkami o trzy milimetrowych oczkach. Bardzo ważne jest, aby nie lekceważy pojedynczych osobników (zwłaszcza szerszeni), szukających miejsca na gniazdo - trzeba je zniszczyć, zanim założą kolonię.

III. ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZGŁASZANIA ZDARZENIA

W każdej sytuacji stwarzającej zagrożenie dla zdrowia i życia ludzkiego konieczna jest interwencja służb ratowniczych. Prawidłowe zgłoszenie jest gwarantem właściwego zadysponowania odpowiednich sił i środków służb ratowniczych na miejsce zdarzenia.

Zgodnie z przyjętymi zasadami w służbach ratowniczych dyspozytor przyjmujący informację o zdarzeniu od osoby zgłaszającej musi uzyskać podstawowe dane takie jak:

1. **gdzie i co się stało?**
2. **imię i nazwisko osoby zgłaszającej,**
3. **nr telefonu z którego dzwoni,**
4. **jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia?**
5. **czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości ilość osób)?**

Po przekazaniu powyższych informacji osoba zgłaszająca nie powinna się rozłączać się do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie. Należy postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie.

Osoba zgłaszająca powinna w miarę swoich możliwości zapanować nad swoimi emocjami, ponieważ przekazanie jak największej ilości danych o zdarzeniu pozwoli na udzielenie szybkiej i niezbędnej pomocy .

Wszystkie połączenia z numerami telefonów alarmowych są monitorowane za pomocą urządzeń rejestrujących treść rozmowy oraz identyfikujących numer telefonu z jakiego rozmowa jest prowadzona.

IV. ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM ZDARZENIA:

- ✓ Natychmiast wezwij służby ratownicze (pogotowie, straż pożarną, policję) i pozostań przy poszkodowanym do czasu ich przyjazdu.
- ✓ Pamiętaj przede wszystkim o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa (sprawdź czy możesz bezpiecznie podejść do osoby poszkodowanej, jeżeli masz założyć rękawiczki jednorazowe),
- ✓ Oceń ile osób jest poszkodowanych.

Ocena stanu poszkodowanego:

1. Załóż rękawiczki jednorazowe.
2. Dokonaj wstępnej oceny stanu poszkodowanego - sprawdź jego reakcje: złap delikatnie za ramię poszkodowanego, potrząśnij i zapytaj głośno co się stało.
3. Jakakolwiek reakcja poszkodowanego na zadane bodźce, świadczy o tym, że odbiera bodźce zewnętrzne. Należy pamiętać, że każda próba odpowiedzi, nawet nielogiczna wskutek odniesionych obrażeń, świadczy o tym, że poszkodowany reaguje.
4. Oceń czy nie ma krwotoków, ran, oparzeń jeżeli tak postaraj się opatrzyć je lub zabezpieczyć.
5. Główna zasada pierwszej pomocy mówi, by pozostawić poszkodowanego w pozycji zastanej, o ile jest to możliwe i sytuacja nie wymaga zmiany pozycji. Zmiana pozycji wymagana jest, gdy np. występują zagrożenia zewnętrzne lub stwierdzisz brak oddechu.

POSZKODOWANY NIEPPZYTOMNY to osoba, która nie reaguje na twój głos i delikatne potrząsanie za ramiona.

POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY:

Jeżeli u poszkodowanego brak oznak krążeniowo-oddechowych, to natychmiast przystąp do wykonywania czynności ratowniczych, czyli do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Odstoń klatkę piersiową, ułóż nadgarstek na środku jego klatki piersiowej, spleć z drugą ręką i rozpocznij zewnętrzny masaż serca - rytmicznie uciskaj 30 razy na głębokości min. 5 cm w tempie 100/120 na minutę. Następnie wykonaj 2 wdechy metodą usta-usta, każdy około 1 sek.

Pamiętaj o maseczce do oddechu zastępczego! Jeśli nie posiadasz specjalnej jednorazowej maseczki, wykonuj tylko masaż serca!

UCISKAJ W CYKLACH 30 ucisków i 2 wdechy

Czynności ratownicze prowadź do czasu:

- ✓ Odzyskania przez poszkodowanego funkcji życiowych.
- ✓ Przyjazdu służb ratowniczych i przejęcia przez nie działań.
- ✓ Fizycznego wyczerpania ratownika.

Poszkodowanego nieprzytomnego z zachowanym oddechem ułóż w pozycji bezpiecznej (jeżeli nie podejrzewasz urazu kręgosłupa).

POSZKODOWANY PRZYTOMNY:

- ✓ Jeżeli u poszkodowanego stwierdziłeś ranę zabezpiecz ją jałowym opatrunkiem, w miarę możliwości unieś kończynę do góry, obserwuj.
- ✓ Jeżeli poszkodowany uległ oparzeniu pamiętaj o zdjęciu biżuterii i schłodzeniu rany przez 15 do 30 min następnie zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem.
- ✓ Jeżeli podejrzewasz złamanie kończyny wykonaj unieruchomienie (w przypadku kończyny górnej wykorzystaj chustę trójkątną, kończynę dolną unieruchom przywiązując nogę do nogi).
- ✓ Jeżeli poszkodowany ma trudności z oddychaniem zapewnij mu dostęp świeżego powietrza w miarę możliwości w pozycji siedzącej.

Nie pozostawiaj poszkodowanego bez nadzoru, kontroluj jego stan do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.