



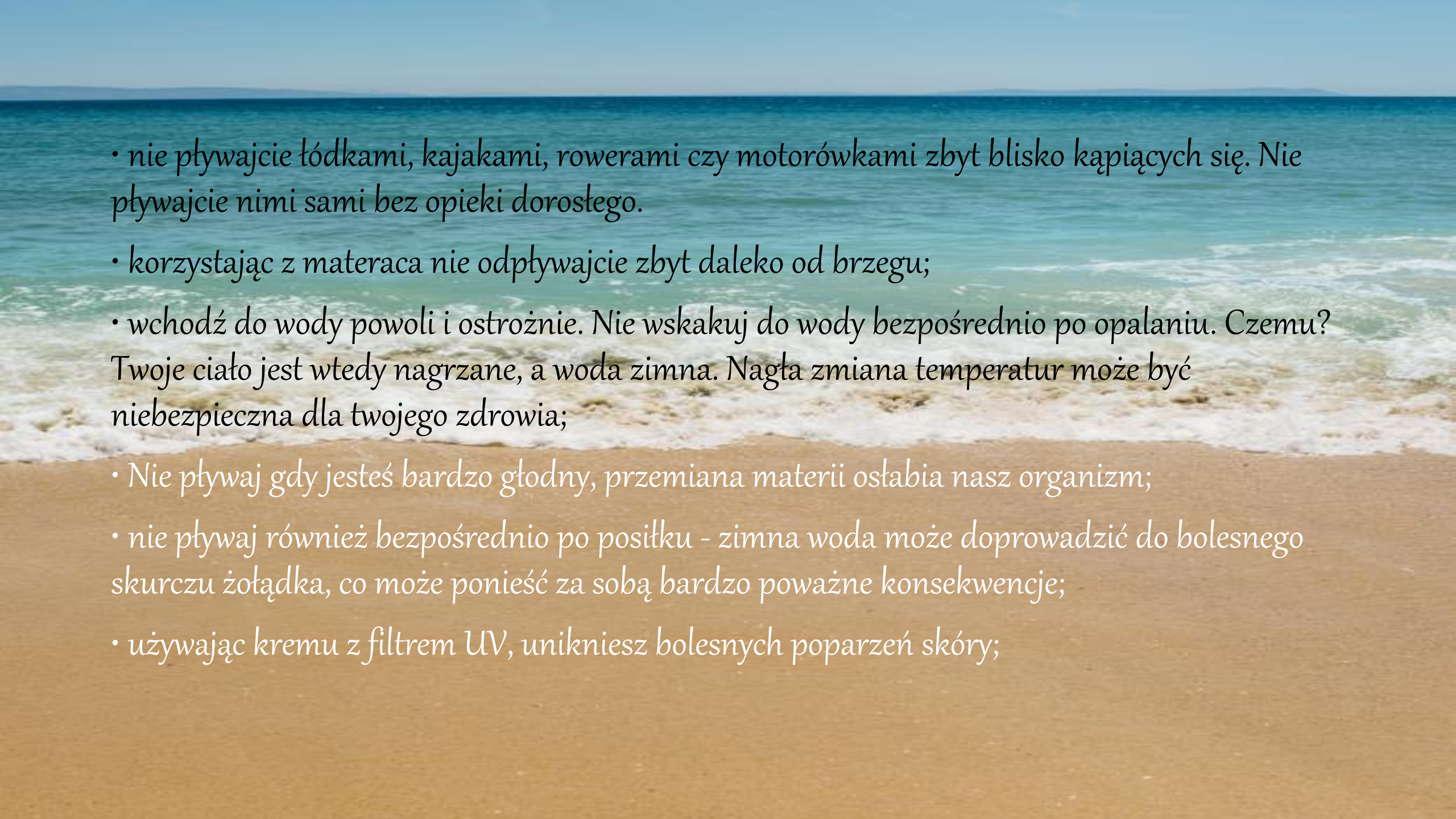
WAKACYJNY PORADNIK

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Poradnik ten pozwoli każdemu bezpiecznie spędzić wakacje.



Nad wodą

- pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej;
- zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpeli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
- nie wrzucajcie przedmiotów do wody;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;
- nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;

- 
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się. Nie pływajcie nimi sami bez opieki dorosłego.
 - korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu;
 - wchodź do wody powoli i ostrożnie. Nie wskakuj do wody bezpośrednio po opalaniu. Czemu? Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia;
 - Nie pływaj gdy jesteś bardzo głodny, przemiana materii osłabia nasz organizm;
 - nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje;
 - używając kremu z filtrem UV, unikniesz bolesnych poparzeń skóry;

Będąc w górach

- podczas wycieczek dostosujcie obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;
- słuchajcie prognoz pogodowych w radiu czy telewizji;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformujcie o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoście swój powrót;
- przed wyprawą zapoznajcie się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najłabszych uczestników wycieczki;
- w górach również bądźcie ostrożni w kontaktach z osobami obcymi;
- jeśli macie ze sobą telefon komórkowy zaprogramujcie w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabierajcie ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;
- nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania ,a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.

UWAGA!
WAŻNA
INFORMACJA

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

W lesie

W lesie mimo znakowanych szlaków turystycznych, łatwo zablądzić, dlatego powinniśmy zwracać uwagę na charakterystyczne punkty takie, jak złamane drzewo czy porośnięty mchem kamień. Czasem niezbędna okazuje się mapa lub urządzenie GPS. Co jeszcze się przyda?

- Przede wszystkim planując wycieczkę do lasu wiedz, że obowiązuje zakaz wjazdu samochodem do lasu. Poinformuj o tym dorosłych.
- Zaplanujcie wcześniej trasę. Nie zapomnijcie zabrać ze sobą urządzenia GPS lub mapę. Można również skorzystać ze znakowanych szlaków turystycznych.
- Odpowiedni ubiór - najlepiej sprawdzają się wysokie buty.
- Ognisko - PAMIĘTAJ że w lesie poza miejscami do tego przeznaczonymi nie można rozpalać ogniska. Należy skontaktować się z leśniczym w celu uzgodnienia miejsca (może on również wydać czasowe pozwolenie).
- Nie krzycz w lesie, Ponieważ możesz spłoszyć zwierzynę. Nie niszcz domów zwierząt! Zachowaj szczególną ostrożność jeśli spotkasz dzikie zwierzę - oddal się na bezpieczną odległość.
- Nie zostawiaj śmieci w lesie!
- Las to doskonałe miejsce na wypoczynek i aktywność fizyczną. Sprawdź leśne trasy biegowe, rowerowe i szlaki turystyczne.

UWAGA!

WAŻNA INFORMACJA

Preparaty odstraszające insekty

Komary są uciążliwe, a ich ukąszenia mogą niekiedy bardzo swędzieć, ale znacznie groźniejsze są kleszcze. Należy usunąć je jak najszybciej, a miejsce po ukąszeniu zdezynfekować. Po powrocie do domu obejrzyj dokładnie całe ciało, zwracając szczególną uwagę na miejsca, gdzie skóra jest najcieńsza.

Odpowiedni strój

Obuwie zakryte, najlepiej z usztywnieniem na kostkę oraz przewiewna odzież z długimi nogawkami i rękawami. Dzięki temu nie tylko unikniemy skaleczeń i zadrapań, ale również zmniejszymy szansę ugryzienia nas przez komary i kleszcze. Warto wyposażyć się także w plastry, na odciski oraz pęcherze – mogą okazać się przydatne podczas leśnych wędrówek.

W domu

- samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
- wykształćcie w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
- sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne;
- Nie bierz nic od obcych (lizaków, cukierków, itp.);
- Pod nieobecność domowników nie otwieraj nieznajomym drzwi;
- Zabronione jest oddalanie się z nieznajomym, czy wsiadania do jego samochodu;
- informujcie rodziców lub opiekunów gdzie idziecie, z kim i kiedy wrócicie;
- zabawa w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, niebezpiecznych miejsc jest nieodpowiedzialna, nie baw się w tych miejscach;
- nie chwal się innym co fajnego jest w domu;



Jak postępować w upały

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu:

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

UNIKANIE UPAŁU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych pomieszczeniach);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.



CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- 
- A silhouette of a person drinking water from a plastic bottle against a bright sun in a clear blue sky. The sun is at the top center, creating a strong lens flare effect. The person's head and shoulders are in silhouette, and water is visible spraying from the bottle's opening.
- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
 - noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
 - noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
 - picie dużej ilości wody;
 - spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałata, ogórki, marchew);
 - przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
 - utrzymywanie higieny osobistej.

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast przejść do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, należy niezwłocznie wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;

Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:

- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
- obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolicę szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie oraz spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C,
- nie należy podawać żadnych leków,
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.



Jeśli zajdzie taka potrzeba dzwoń:



**Numer
alarmowy**

Wykonali:

Katarzyna Gotner-Kasperska

Dawid Wiśniewski