

Poradnik

w zakresie bezpiecznych zachowań dzieci i młodzieży.

Opracowany w Wydziale Kontrolno-Rozpoznawczym Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Białej Podlaskiej w ramach Programu Poprawy Bezpieczeństwa Obywateli „Bezpieczna Polska”

SPIS TREŚCI :

1. Wskazówki dla dzieci o zagrożeniach podczas wycieczek, wakacji i zimowisk.	2
2. Jak zachować się w razie pożaru.....	8
3. Zasady posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym	10
4. Zasady bezpieczeństwa pożarowego w lasach.	13
5. Zasady bezpieczeństwa na kąpieliskach	14
6. Zasady bezpieczeństwa na lodzie.....	16
7. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.....	17
8. Zasady bezpiecznego zachowania w czasie burzy, silnego wiatru, intensywnych opadów, niskich i wysokich temperatur.	22
9. Zasady postępowania w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi zwierzętami (żmije, agresywne owady)	24
10. Zasady postępowania w przypadku znalezienia niebezpiecznych przedmiotów.	26
11. Zagrożenia wynikające z obsunięć ziemi, piachu, wykopy, jaskinie.....	28
12. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne	29
13. Porady dla dyrektorów szkół i internatów, nauczycieli i wychowawców.	31

1. Wskazówki dla dzieci o zagrożeniach podczas wycieczek, wakacji i zimowisk.

Ważne telefony alarmowe:



Policja

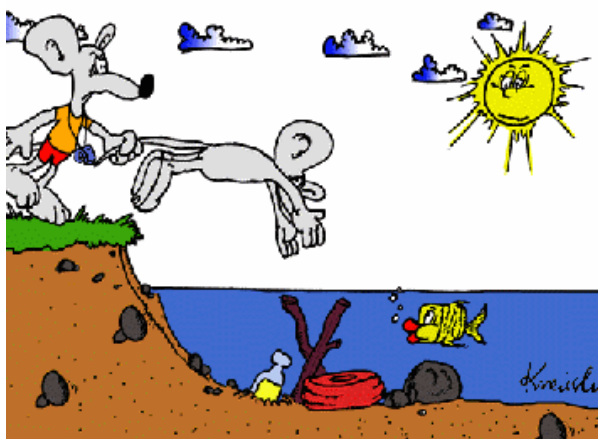


Straż Pożarna



Pogotowie Ratunkowe

Wiem, że uwielbiasz pływać. Musisz jednak wiedzieć, że nie każde miejsce nadaje się do kąpieli. Woda często kryje różne przedmioty leżące na dnie, a które mogą się stać przyczyną trwałego kalectwa, kiedy po skoku do wody uderzysz w nie np. głowę. Korzystaj tylko z wyznaczonych kąpielisk pod opieką dorosłych!

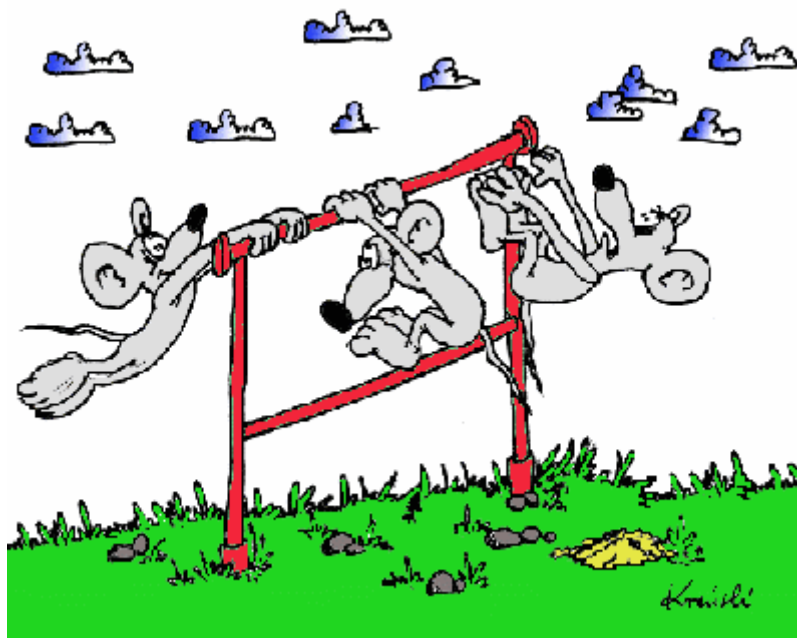


Gra w piłkę jest świetną zabawą. Jeżeli bawisz się zbyt blisko drogi, możesz ulec groźnemu wypadkowi, a jednocześnie możesz być przyczyną wypadku, kiedy kierowca straci panowanie nad kierownicą omijając ciębie wbiegającego na jezdnię za piłką.



Wypalanie traw, nie jest najmądrzejszym sposobem spędzania wolnego czasu. Nie wiem czy wiesz, że oprócz zagrożenia pożarowego jakie stwarzasz podpalając suchą trawę, niszczysz organizmy żyjące tuż pod ziemią.

Petardy nie są zabawkami i nie powinny się znaleźć w twoich rękach. Wybuchając nagle mogą spowodować poważne oparzenia rąk i twarzy. Możesz nawet stracić wzrok. Nie pozwól się namówić kolegom i sklepy z petardami oraz sztucznymi ogniami omijaj z daleka



Trzepak nie jest najlepszym miejscem do zabawy. Myślę, że takie wspaniałe fikołki bezpieczniej jest wykonywać na sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela wychowania fizycznego. Upadek z trzepaka może zakończyć się bardzo bolesnymi stłuczeniami, a nawet złamaniami rąk i nóg. Pamiętaj o tym podczas swoich zabaw.

Jazda na rolkach dostarcza wielu wrażeń. Pamiętaj, by uprawiać ten sport w kasku i ochraniaczach na nadgarstki i kolana. Nie szusuj po ulicy między samochodami, ale po wyznaczonych alejkach i chodnikach.



Na pewno drzemie w tobie dusza odkrywcy. Lubisz kopać w ziemi i wydobywać z niej różne ciekawe rzeczy. Nie wszystkie jednak przedmioty które wykopiesz są bezpieczne. Często pod ziemią drzemią pozostałości po wojnie - granaty i różnego rodzaju pociski. By nie zrobiły nikomu krzywdy, muszą się nimi zająć fachowcy. Pamiętaj! Nigdy nie wyciągaj samodzielnie z ziemi podejrzanych przedmiotów, nie próbuj ich rozbierać i pod żadnym pozorem nie wrzucaj do ognia. Wybuch może spowodować twoją śmierć lub trwałe kalectwo. Gdy znajdziesz przedmiot przypominający granat lub jakiegokolwiek pocisk nie dotykaj go! Zawiadom dorosłych.

Lekarstwa mają różną postać. Czasami wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne dla twojego organizmu. Gdy poczujesz się źle, nie próbuj leczyć się sam. Powiedz o tym dorosłym, którzy na pewno pójdą z tobą do lekarza i to on zdecyduje jaki lek powinieneś przyjmować. Pamiętaj, że lekarstwa stosowane niewłaściwie mogą odnieść zupełnie inny skutek do zamierzonego, a czasami doprowadzić nawet do śmierci.



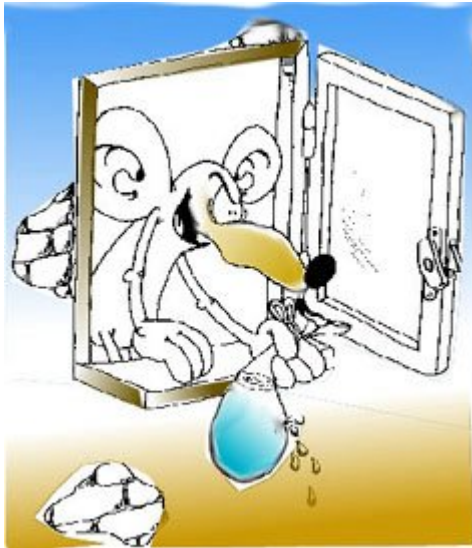


Istnieją substancje, które wdychane przez dłuższy czas powodują trwałe uszkodzenie organizmu. Do takich należą kleje. Kleje biurowe używane na codzień do klejenia papieru nie zawierają niebezpiecznych substancji. Jednak kleje do drewna, skóry itp. jak np. butapren niosą ze sobą niebezpieczeństwo. Pamiętaj, nie daj się namówić kolegom i nie wążaj żadnych substancji niewiadomego pochodzenia.

Na pewno wiesz o tym, że istnieją takie substancje, które bardzo łatwo się zapalają. Kontakt z nimi jest niebezpieczny. Zaproszenie ognia w pobliżu ich składowania, może spowodować wybuch. Bawiąc się, unikaj miejsc, gdzie leżą beczki, puszki i pojemniki niewiadomego pochodzenia, nie tylko ze względu na łatwopalne ale również trujące substancje, które mogą się w nich znajdować. Przede wszystkim jednak nie baw się zapalkami.



Lubisz jeździć na łyżwach, prawda?! Uprawiaj ten wspaniały sport w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych. Unikaj sadzawek, stawów, jezior i rzek. Jeżeli w twojej miejscowości nie ma sztucznego lodowiska, upewnij się, że lód po którym masz zamiar się ślizgać został sprawdzony przez dorosłych i nie kryje przykrych niespodzianek (przerębla, zbyt cienkiej tafli lodowej).

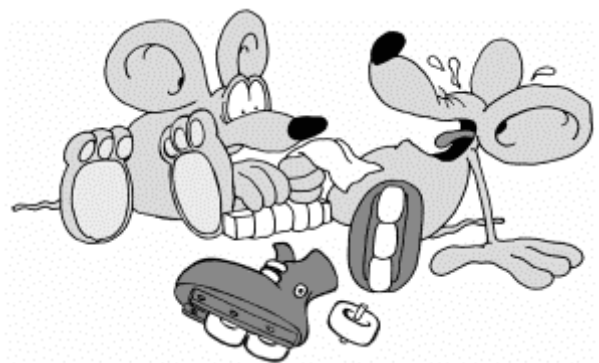


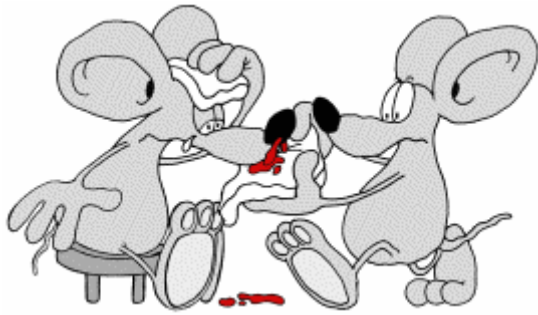
Przedmioty spadające z dużej wysokości są zagrożeniem dla przechodniów. Dlatego nie wolno niczego wyrzucać przez okno. To co Tobie wydaje się dobrą zabawą może być przyczyną groźnego wypadku.



W domu używa się wielu substancji chemicznych. Służą one do utrzymania czystości w kuchni lub łazience. Nie wolno ich w żadnym wypadku pić! Gdy jednak ktoś z Twojego młodszego rodzeństwa przez pomyłkę wypije trującą substancję, natychmiast powiadom rodziców i zadzwoń na pogotowie ratunkowe pod numer alarmowy 999 lub do straży pożarnej – 998. Pamiętaj! Nie wolno podawać w takim przypadku niczego do picia! Zabezpiecz substancję, która została spożyta i pokaż ją lekarzowi. Pomoże to w szybkim podjęciu właściwego leczenia.

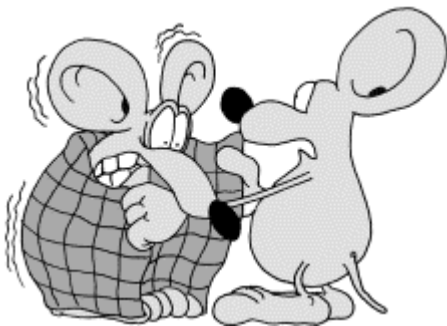
Jedną z ulubionych zabaw dzieci i młodzieży jest jeżdżenie na rolkach lub łyżwach. Bywa, że zabawy te kończą się złamaniem, zwichnięciem bądź skręceniem nogi. Kiedy więc zauważysz, że któreś z dzieci przewróciło się i ma kłopoty z poruszaniem się, zdejmij mu z nóg buty i odsłoń miejsce urazu. Zobacz, czy nie doszło do rozcięcia skóry. W razie mocno krwawiącej rany, nie podnoś poszkodowanego. Jeżeli takiej rany nie ma, poproś kogoś o pomoc w celu unieruchomienia nogi i szybko powiadom osoby dorosłe.





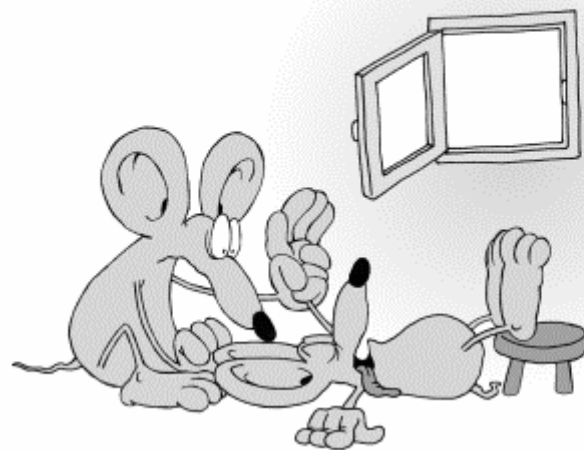
Gdy zauważysz u kolegi lub koleżanki krwotok z nosa nie panikuj! Do chwili nadejścia kogoś z dorosłych poproś taką osobę, aby usiadła i wyczyściła nos, tak jak to robi się przy katarze. Następnie pochyl jej głowę do przodu, aby uniknąć możliwości zadławienia się krwią. Na czoło krwawiącego przyłóż zmoczony zimną wodą okład. Przygotuj małe tamponiki z chusteczki higienicznej i pomóż umieścić je w krwawiącym nosie.

Jeżeli ktoś z Twoich rówieśników oparzy się, troskliwie zaopiekuj się poszkodowanym, a miejsce poparzenia ochłódź natychmiast strumieniem zimnej, bieżącej wody. Czynność ta powinna trwać około 20 minut lub do momentu, kiedy oparzony przestanie odczuwać ból. Także i w tym przypadku powinieneś szybko powiadomić dorosłych.



Jesień i zima to pory roku, kiedy bardzo łatwo o przemoczenie i wychłodzenie organizmu. Dlatego też, gdy zdarzy się taka sytuacja należy przede wszystkim zdjąć mokre rzeczy i osuszyć ciało, szybko założyć na nie suche ubranie lub okryć je ciepłym kocem. Jeżeli jest to możliwe, daj do wypicia ciepły napój na przykład herbatę.

Może zdarzyć się, że ktoś w Twoim otoczeniu zasłabnie. Ułóż taką osobę wygodnie na ziemi, opierając jej uniesione nogi na podwyższeniu. Sprawdź też czy równomiernie oddycha. Taka pozycja pomoże w lepszym dopływie tlenu do mózgu. Pamiętaj, jeżeli stało się to w zamkniętym pomieszczeniu, otwórz szeroko okno, aby napłynęło do niego świeże powietrze. Szybko powiadom dorosłych.



2. Jak zachować się w razie pożaru



Jak zwalczać powstały pożar

1 W przypadku powstania pożaru wszyscy zobowiązani są podjąć działania w celu jego likwidacji:

- zaalarmować niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osoby będące w strefie zagrożenia,
- wezwać straż pożarną.

2 Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób: Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie podaje się:

- swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu,
- adres i nazwę obiektu,
- co się pali, na którym piętrze,
- czy jest zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.
- po podaniu informacji nie odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

Przyjmujący może zażądać:

- potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie,
- dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać.

3 Przystąpić niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i nieść pomoc osobom zagrożonym w przypadku koniecznym przystąpić do ewakuacji ludzi i mienia. Należy czynności te wykonać w taki sposób **aby nie doszło do powstania paniki** jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo gaśniczych. Dlatego prowadząc jakiegokolwiek działania w przypadku powstania pożaru należy kierować się rozważą w podejmowaniu decyzji. Do czasu przybycia straży pożarnej kierowanie akcją obejmuje kierownik zakładu pracy /właściciel obiektu/ lub osoba najbardziej energiczna i opanowana.

Jak ewakuować ludzi i mienie

Celem ewakuacji ludzi jest **zapewnienie osobom szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem**. Do celów ewakuacji ludzi służą **korytarze - poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe - pionowe drogi ewakuacyjne** z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz. Drogi i wyjścia ewakuacyjne oznakowane muszą być pożarniczymi tablicami informacyjnymi zgodnie z PN - 92/N - 01256/02 "Znaki Bezpieczeństwa - Ewakuacja. Ewakuacją ludzi z części lub z całego obiektu zarządza kierujący akcją ratowniczo - gaśniczą. W przypadku zaistnienia pożaru lub innego zagrożenia budynku lub jego części, **osoby nie biorące udziału w akcji ratowniczej powinny opuścić strefę zagrożenia**. Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego celom ewakuacji zgodnie z oznakowaniem. **W czasie prowadzenia ewakuacji zabronione jest:**

- dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę,
- przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
- zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób.

Osoby ewakuowane muszą podporządkować się poleceniom ratowników to jest osobom prowadzącym ewakuację: strażacy, pracownikom służby zabezpieczenia obiektu. Poza ewakuacją ludzi niejednokrotnie zachodzi konieczność ewakuacji mienia. Celem ewakuacji mienia jest zabezpieczenie cennych przedmiotów oraz ważnych dokumentów przed zniszczeniem lub uszkodzeniem w przypadku pożaru lub innego zagrożenia. Ewakuowane przedmioty i dokumenty należy umieszczać aby nie były narażone na zniszczenie lub uszkodzenie. Działania ewakuacyjne muszą być prowadzone w sposób skoordynowany, nie powodujący utrudnień w innych działaniach. Kierujący działaniami powinien wstępnie określić pomieszczenia z których należy wynieść mienie. **Do pomieszczeń, z których należy ewakuować mienie w pierwszej kolejności, jeśli istnieje taka możliwość bez narażenia życia i zdrowia zalicza się:**

- pomieszczenia bezpośrednio zagrożone pożarem, w których jest źródło ognia,
- pomieszczenia sąsiednie (w pionie i w poziomie) - możliwość rozprzestrzeniania się pożaru lub uszkodzenia przez działanie wysokiej temperatury i gazów popożarowych (dymu),
- pomieszczenia pod palącym się pomieszczeniem narażone na możliwość zalania w czasie akcji gaśniczej.

3. Zasady posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym

Jak skutecznie
posługiwać się
sprzętem gaśniczym !



Równocześnie z alarmowaniem należy przystąpić do akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego będącego na wyposażeniu obiektu - gaśnic i hydrantów wewnętrznych. Podręczny sprzęt wykorzystywany jest do gaszenia pożarów w zarodku. Należy wykorzystywać do gaszenia pożarów następujące wskazania.

Grupa	Rodzaj palącego się materiału	Rodzaj środka gaśniczego
A	Ciała stałe pochodzenia organicznego, przy spalaniu których występuje zjawisko żarzenia (drewno, papier itp. materiały)	woda, piana gaśnicza, proszek gaśniczy, dwutlenek węgla
B	Ciecze palne i substancje stałe topniejące wskutek ciepła (rozpuszczalniki, pasty do podłogi, topiące się tworzywa sztuczne)	piana gaśnicza, proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon
C	Gazy palne (gaz miejski, metan, propan-butan)	proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon
E	Požary ABC występujące w obrębie urządzeń pod napięciem	proszek gaśniczy, dwutlenek węgla, halon

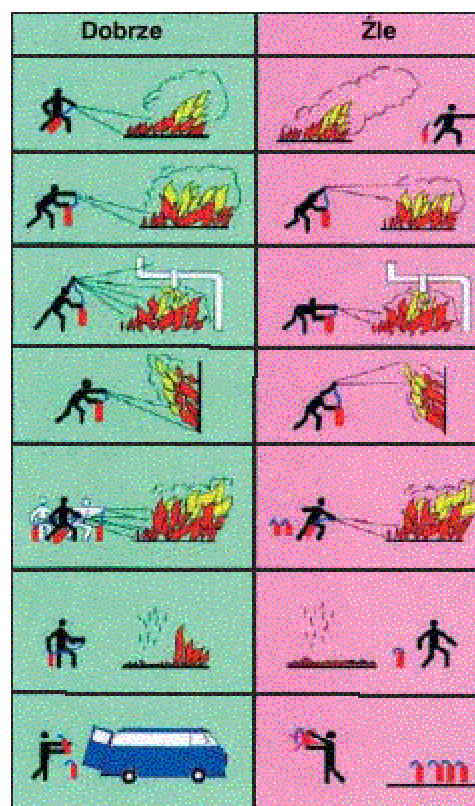
Symbolami literowymi oznakowane są gaśnice odpowiednio do gaszenia pożarów danej grupy. Podręczny sprzęt gaśniczy należy tak dobierać, aby można nim ugasić ewentualny pożar.

Przy gaszeniu należy pamiętać o następujących zasadach:

- kierować strumień środka gaśniczego na palące się przedmioty lub obiektu od strony zewnętrznej (skrajnej) w kierunku do środka,
- przy gaszeniu przedmiotów ustawionych pionowo należy gasić od góry w dół,

- należy używać środków gaśniczych przeznaczonych do gaszenia danej grupy pożarów.

- Gaś ogień w kierunku wiatru (z wiatrem).
- Palące się powierzchnie gaś rozpoczynając od brzegu.
- Pożary substancji kapiących i płynnych gaś strumieniem skierowanym od góry do dołu.
- Pożary ścian gaś strumieniem skierowanym od dołu do góry.
- Stosuj wystarczającą liczbę gaśnic - nigdy jedną po drugiej.
- Zwracaj uwagę na możliwość ponownego rozpalenia się ognia.
- Nigdy nie wieszaj gaśnic po ich użyciu na stałe miejsce.
- Najpierw należy zlecić ich ponowne napełnienie.



Jak się zachować?

- jeżeli pożar jest mały i wiesz jak posługiwać się gaśnicą oraz znasz przeznaczenie różnych środków gaśniczych, to natychmiast podejmij działanie po zauważeniu pożaru. Znajdź gaśnicę i spróbuj ugasić ogień. Nie narażaj swojego życia i zdrowia!
- powiadom ludzi obecnych w budynku o zaistnieniu pożaru;
- udziel natychmiast pomocy osobom znajdującym się w bezpośrednim zagrożeniu pożaru;
- po opuszczeniu objętego pożarem pomieszczenia, jeśli to możliwe zamknij drzwi, co ograniczy na jakiś czas rozprzestrzenianie się pożaru. Kieruj się natychmiast do wyjścia z budynku;
- w trakcie ewakuacji udziel pomocy osobom o ograniczonej zdolności poruszania się (dzieciom, osobom starszym, niewidomym, niepełnosprawnym itp.).

Toksyczne działanie dymu po kilku sekundach może spowodować

utrata świadomości człowieka!

Charakterystyka podręcznego sprzętu gaśniczego:

- [Hydrant wewnętrzny](#)
- [Gaśnica wodno-pianowa](#)
- [Gaśnica proszkowa](#)
- [Gaśnica śniegowa](#)
- [Koc gaśniczy](#)

Do podręcznego sprzętu gaśniczego zaliczamy gaśnice i koce gaśnicze. Gaśnice są to przenośne urządzenia o masie brutto do 20 kg i masie środka gaśniczego do 12 kg, którego użycie następuje pod wpływem uruchamianego ręcznie wyzwolenia ciśnienia gazu. Efekt akcji gaśniczej, a także bezpieczeństwo jej prowadzenia zależy od wielu czynników, między innymi od wyboru odpowiedniego środka gaśniczego. Dokonanie prawidłowego wyboru zależy jest od rozpoznania rodzaju pożaru oraz pewnego minimum wiedzy o środkach gaśniczych i ich działaniu. W tym rozdziale przedstawiamy podstawowe informacje o podręcznym sprzęcie gaśniczym i sposobach jego użycia.

Hydrant wewnętrzny Hydrant wewnętrzny jest to zawór zainstalowany na specjalnej sieci wodociągowej obudowany szafką i wyposażony w wąż pożarniczy i prądownice. Może być o średnicy 25 lub 52 mm. Ma on zastosowanie do lokalizacji pożarów w zarodku wszędzie tam gdzie jako środek gaśniczy stosuje się wodę. Sposób użycia hydrantu jest następujący:

- otworzyć drzwiczki szafki sprawdzić czy podłączony jest wąż i prądownica,
- rozwinąć odcinek węża w całości unikając zagięć i załamań,
- skierować strumień wody na miejsce pożaru.

Obsługę hydrantu powinny stanowić dwie osoby, jedna obsługuje prądownice a druga obsługuje zawór hydrantowy dawując ilość wody. Wodą nie gasimy urządzeń pod napięciem elektrycznym oraz w ich obrębie jak również innych substancji, które z wodą tworzą gazy palne np. karbid.

Gaśnica wodno-pianowa Gaśnica wodno-pianowa jest to zbiornik cylindryczny w którym znajduje się wodny roztwór środka pianotwórczego oraz zbiornik z gazem napędowym zaopatrzony w zbijak, wężyk zakończony prądowniczką zamykaną. Po dostarczeniu gaśnicy w pobliże pożaru zrywamy plombę zabezpieczającą, wciskamy zbijak (gaz napędzający wypełnia zbiornik gaśnicy, kierujemy strumień piany w ognisko pożaru. Działanie gaśnicy można w każdej chwili przerwać przez zwolnienie dźwigni prądowniczki. Ze względu na swoją budowę syfonową gaśnica prawidłowo pracuje tylko w pozycji pionowej.

Gaśnica proszkowa Gaśnica proszkowa jest to cylindryczny zbiornik zaopatrzony w dźwignię uruchamiającą zawór lub zbijak patronuz gazem napędowym. Środek gaśniczy (proszek) wyrzucany jest przez dyszę lub wężyk zakończony prądowniczką przy pomocy gazu obojętnego (azot lub dwutlenek węgla). Po dostarczeniu gaśnicy w miejsce pożaru zrywamy

plombę i zawleczkę blokującą, uruchamiamy dźwignie lub zbijak i kierujemy strumień proszku w ognisko pożaru. Działanie gaśnicy można w każdej chwili przerwać przez zwolnienie dźwigni uruchamiającej lub dźwigni prądowniczki. Ze względu na swoją budowę syfonową gaśnica prawidłowo pracuje tylko w pozycji pionowej.

Gaśnica śniegowa Gaśnica śniegowa jest to cylindryczny zbiornik zaopatrzone w zawór i wężyk zakończony dyszą wylotową lub w gaśnicach mniejszych króćcem obrotowym z dyszą. Wewnątrz gaśnicy znajduje się skroplony dwutlenek węgla, który po uruchomieniu pod własnym ciśnieniem wydostaje się na zewnątrz oziębiając się do temperatury ok. - 80 st.C. Po dostarczeniu gaśnicy w pobliże pożaru zrywamy plombę zabezpieczającą uruchamiamy zawór i kierujemy strumień dwutlenku węgla na ognisko pożaru. Działanie gaśnicze można w każdej chwili przerwać zamykając zawór. Należy pamiętać o tym że:

- w czasie działania gaśnic trzymać ją tylko za uchwyty,
- nie wolno używać tych gaśnic do gaszenia ludzi.

Ze względu na swoją budowę syfonową gaśnica prawidłowo pracuje tylko w pozycji pionowej.

Koc gaśniczy Koc gaśniczy jest to płachta z tkaniny całkowicie niepalnej (włókno szklanego) o powierzchni około 2 m². Przechowuje się go w specjalnym futerał. Służy do tłumienia pożaru w zarodku przez odcięcie dopływu powietrza do palącego się przedmiotu. Sposób użycia:

- wyjąć koc z futerału,
- rozłożyć i szczelnie przykryć palący się przedmiot.

W przypadku gaszenia ludzi należy osobę przewrócić i przykryć ją szczelnie kocem. Koc gaśniczy można wykorzystywać do przenoszenia ewakuowanego mienia.

4. Zasady bezpieczeństwa pożarowego w lasach.

Pożary lasów stanowią poważne zagrożenie dla przebywających tam osób, ponieważ rozwijają się z wielką prędkością. Szczególnie groźne są pożary w otoczeniu zakładów. Mogą one zagrażać instalacjom przemysłowym i tym samym doprowadzić do katastrofy.

W celu uniknięcia lub ograniczenia ilości pożarów w lasach i na terenach przyleśnych:

- przestrzegaj przepisów przeciwpożarowych obowiązujących na terenach leśnych;
- nie wykonuj czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo pożaru w lasach, na terenach śródleśnych, na terenach łąk, torfowisk i wrzosowisk oraz w odległości 100 m od granicy lasu;

- możesz posługiwać się otwartym ogniem w odległości mniejszej niż 100 m od granicy lasu, tylko w miejscach wyznaczonych lub uzgodnionych z właścicielem lub zarządcą lasu;
- nie pal tytoniu w lasach i na terenach śródleśnych, za wyjątkiem dróg utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi;
- przestrzegaj wskazań wynikających z tablic informacyjno-ostrzegawczych wywieszonych na terenach leśnych;
- pamiętaj, że postój samochodów na drogach leśnych jest dozwolony wyłącznie w miejscach oznakowanych

Podstawowe zasady bezpiecznego rozpalania ognisk:

- Wyznaczanie stałych miejsc na rozpalanie ognisk dokonuje służba leśna i służba parków narodowych lub właściciele lasu z określeniem miejsca, czasu i warunków posługiwania się otwartym ogniem. Wyznaczanie stałych miejsc dokonuje się tylko do celów turystyczno wypoczynkowych;
- Palenie ognisk nie może być wykonywane bliżej niż 6m od stojących drzew, a wysokość płomienia nie powinna przekraczać 2m.
- Przed przystąpieniem do palenia ogniska należy dookoła usunąć pokrywę gleby mineralnej na szerokości co najmniej 1m.
- Nie wolno oddalać się od miejsca palenia ogniska;
- W przypadku zaistnienia groźby powstania pożaru należy natychmiast przystąpić do likwidacji ogniska;
- Po wypaleniu się ogniska należy dokładnie zasypać je ziemią lub zalać wodą i upewnić się, czy nie pozostały tłuące się głownie;
- Zabronione jest palenie ognisk na glebach torfowych, w młodnikach i drzewostanach, w których wysokość koron drzew znajduje się poniżej 10 m od ziemi oraz na powierzchniach leśnych porośniętych trzcinnikiem, wysokimi trawami i wrzosem.

5. Zasady bezpieczeństwa na kąpieliskach

Umiejętność pływania jest podstawą bezpieczeństwa na wodzie. Szczególnie latem rzeki, jeziora i inne otwarte zbiorniki wodne kuszą swoimi walorami ochłody, dobrej zabawy na słońcu, przyjemnego spędzenia czasu.

Zapamiętaj:

- ✓ korzystaj z przyjemności kąpieli na otwartych zbiornikach wodnych najlepiej pod opieką ratownika,
- ✓ do wody wchodź w miejscach oznakowanych jako kąpielisko,
- ✓ jeśli masz zamiar wejść do wody rób to w obecności innej osoby,
- ✓ nie skacz do wody w miejscach nieznanymi i niesprawdzonych, jedynie w miejscach do tego wyznaczonych,

- ✓ nie wchodź do wody zmęczony,
- ✓ zwracaj szczególną uwagę na to co robią dzieci i Twoi podopieczni,
- ✓ nie lekceważ tablic informacyjnych o stanie wody i kąpieliska.

Jeśli używasz sprzętu wodnego pamiętaj:

- ✓ o koniecznym wyposażeniu każdego statku wodnego, bez względu na jego wielkość, w następujący sprzęt:
 - kamizelki ratunkowe dla wszystkich osób na pokładzie
 - wiosła lub pagaje,
 - kotwicę i linę,
 - wyposażenie zapobiegawcze (pompa, czerpak lub wiadro),
 - gaśnicę,
 - gwizdek by w razie potrzeby móc wzywać pomocy,
- ✓ z góry zaplanuj trasę jaką chcesz przebyć,
- ✓ używaj świateł w czasie nocnego pływania,
- ✓ w zależności od pogody zabezpiecz się w odpowiednie ubranie.

Jeżeli wiesz o tym, że nastąpiło skażenie chemiczne powietrza nie wchodź do rzeki lub jeziora!

Ktoś tonie!

- ✓ wezwij pomoc,
- ✓ rzuć tonącemu przedmiot umożliwiający utrzymanie się na wodzie,
- ✓ jeśli potrafisz, idź tonącemu na ratunek zabierając ze sobą przedmiot ułatwiający utrzymywanie się na wodzie,
- ✓ pamiętaj, żeby podpływać do tonącego od tyłu uniemożliwiając mu chwyt, które mogłyby ograniczyć twoje ruchy,
- ✓ nieprzytomnemu udziel pierwszej pomocy,
- ✓ jeśli nie potrafisz ratować tonącej osoby zapamiętaj miejsce, w którym zniknęła pod powierzchnią wody, by wskazać to miejscem ratownikom.

6. Zasady bezpieczeństwa na lodzie

Zawsze! chcąc wejść na pokryty lodem zbiornik wodny weź pod uwagę możliwość załamania się lodu pod tobą.

Wchodząc na pokryty lodem akwen asekuruj się krótkimi pałkami wyposażonymi w metalowe krótkie szpikulce lub tyczką niesioną poziomo.

W przypadku załamania się lodu przybory te pomogą utrzymać się na powierzchni. Pamiętaj o gwizdku, którego możesz użyć w razie niebezpieczeństwa.

Jeśli lód się pod tobą załamie postępuj w następujący sposób:

- ✓ Nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- ✓ Natychmiast wołaj o pomoc. Jeśli masz - użyj gwizdka.
- ✓ Spróbuj wydostać się na lód w kierunku z którego przyszedłeś. W tym celu załamuj przed sobą lód tak daleko jak będzie to możliwe. Jeśli lód nie będzie się już załamywał wydostań się na niego.
- ✓ Po lodzie poruszaj się czołgając, a w miarę jak lód będzie grubszy na czworakach.
- ✓ Znajdź ciepłe schronienie najszybciej jak to jest możliwe.
- ✓ Jeśli nie możesz wydostać się na lód, wołając o pomoc pozostań nieruchomy. Ograniczysz w ten sposób straty ciepła z organizmu.



Jeśli zauważyłeś, że pod kimś załamał się lód:

- ✓ Alarmuj!
- ✓ Posłuż się długą liną, gałęzią, ubraniem lub czymkolwiek innym, czym mógłbyś wyciągnąć poszkodowanego.
- ✓ Do osoby będącej w wodzie podchodź na czworakach, czołgając się lub pęczając, unikając wejścia na cienki lód.

Po wyciągnięciu osoby z wody udziel pierwszej pomocy:

- ✓ Jeśli osoba może się poruszać, zmień jej jak najszybciej ubranie na suche lub chociaż wyźmij to, które ma na sobie mokre.
- ✓ Jeśli osoba jest nieprzytomna lub nie może się poruszać unikaj niepotrzebnego jej przemieszczania. Nie zdejmuj z niej mokrych rzeczy.

W celu ochrony przed utratą ciepła okryj ją kocem lub jakimikolwiek ubraniami.

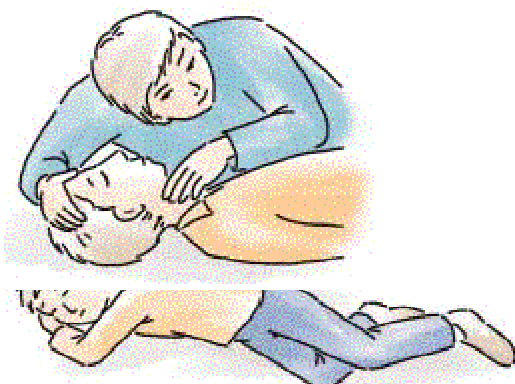
Poczekaj na przyjazd karetki pogotowia.

- ▼ Osobie przytomnej możesz podać osłodzony ciepły napój bez alkoholu. Masowanie, alkohol i szybkie rozgrzewanie ciała może doprowadzić do niebezpiecznej dla organizmu utraty ciepła.

7. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

WŁAŚNIE TY MOŻESZ KOMUŚ URATOWAĆ ŻYCIE!

Istnieje wiele przypadków, które wymagają od nas udzielania pierwszej pomocy. Gdy znajdziesz się w takiej sytuacji przede wszystkim ZACHOWAJ SPOKÓJ! Wezwij natychmiast pomoc oraz pogotowie ratunkowe.



Ratuj poszkodowanemu życie! Ułóż go w pozycji bezpiecznej. Zorientuj się, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno na tętnicach szyjnych i podejmij odpowiednie czynności. W zależności od rodzaju zdarzenia oceń, czy poszkodowany może mieć uszkodzony kręgosłup. Jeśli tak, pamiętaj, że nie wolno poszkodowanego podnosić. W sytuacjach bezpośrednio zagrażających życiu staraj się poszkodowanego odciągnąć w bezpieczne miejsce, zwracając szczególną uwagę, aby głowa i kręgosłup nie zmieniły położenia względem siebie.

Nie opuszczaj osoby poszkodowanej.

Jeśli sytuacja tego wymaga zabezpiecz miejsce wypadku.

Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej.

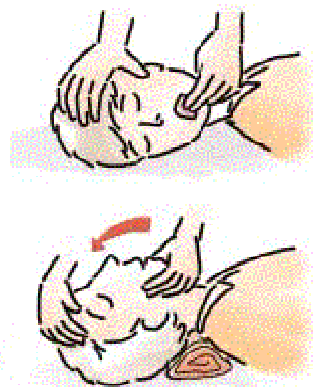
Przed ułożeniem osoby nieprzytomnej na boku w pozycji bezpiecznej, należy wykluczyć uraz kręgosłupa szyjnego. Możesz to ocenić według przyczyny wypadku.

SPRAWDZENIE PRZYTOMNOŚCI

BADANIE ODDECHU. Odchyl głowę nieprzytomnego do tyłu, podtrzymaj żuchwę, sprawdź, czy słyszysz, czujesz wydech osoby poszkodowanej. Zaobserwuj, czy są widoczne ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha. Nie korzystaj z pomocy piórka, lusterka lub szkła, bo mogą dać fałszywy wynik.

BADANIE TĘTNA (PULS). Sprawdź obecność tętna na tętnicach szyjnych. Czeremba złożonymi palcami, na przedniej powierzchni szyi, po obu stronach krtani symetrycznie. Tętno należy badać po każdej stronie osobno. Jeżeli masz kłopoty z lokalizacją miejsca, porównaj u siebie.

Brak tętna (pulsu) zatrzymane krążenie krwi. Masz 4 minuty na uratowanie mózgu przed niedotlenieniem. W tym czasie żadna służba ratownicza nie przybędzie na miejsce zdarzenia.



**W TYM
MOMENCIE
TWOJA POMOC
JEST JEDYNĄ
SZANSĄ
DLA
POSZKODOWA
NEGO**

Niezwłocznie rozpocznij podstawowe czynności

ratunkowe.

- ü sztuczne oddychanie techniką .usta-usta. (10-20 oddechów na minutę),
- ü masaż pośredni serca (80-100 uciśnień na minutę) w rytmie 15 ucisków serca na 2 oddechy □usta-usta□.

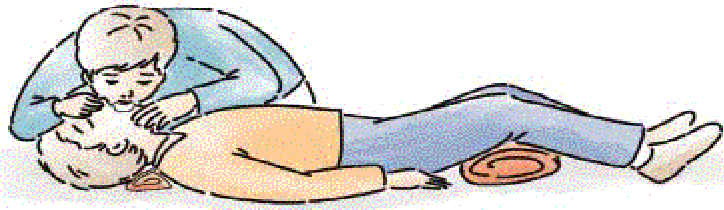
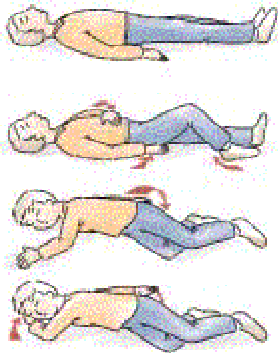
MASAŻ POŚREDNI SERCA. Ułóż poszkodowanego na twardym podłożu. Unieś mu wysoko nogi, opierając je np. o krzesło. Odsłoń klatkę piersiową, oprzyj dłonie na dolnej połowie mostka, 2 - 3 cm od kąta podżebrowego.

Nie odrywając dłoni uciskaj rytmicznie na głębokość 3 - 5 cm z częstotnością 80 - 100 uciśnień na minutę. Ucisk do rozluźnienia wykonuj jak 1:1. Co 15 uciśnień serca wykonuj poszkodowanemu 2 sztuczne oddechy. Działania ratownicze kontynuuj do czasu przybycia lekarza.

Jeżeli tętno jest wyczuwalne zastosuj SZTUCZNE ODDYCHANIE .usta usta.. Oczyść jamę ustną z ewentualnych ciał obcych (również protez zębowych). W tym celu odchyl głowę na bok, otwórz usta i dwoma palcami wygarnij zawartość na zewnątrz. Wskazane jest uprzednie włożenie rękawiczek ochronnych. Nie wolno stosować żadnych narzędzi.

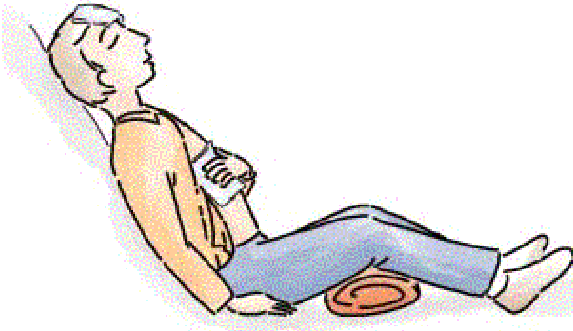
Udrożnij górne drogi oddechowe, podciągając żuchwę do przodu i odchylając głowę nieprzytomnego do tyłu aż broda znajdzie się wyżej niż nos. Można podłożyć niewielki wałek z ubrania pod kark. O ile to możliwe korzystaj z .maseczek jednorazowych. do sztucznego oddychania.

Zaciśnij nos poszkodowanego, weź głęboki wdech, przyłóż usta do ust poszkodowanego i wdmuchnij powietrze tak, aby uniosła się jego klatka piersiowa. Rób przerwę na wydech. Powtarzaj czynność z częstotnością 10 - 20 oddechów na minutę.



Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej.

U leżącego na plecach zegnij nogę w kolanie. Posługując się nogą jak dźwignią odchyl biodro. Pod pośladek i plecy wsuń ramię i dłoń. Chwyć za drugie ramię i biodro i obróć poszkodowanego na bok. U leżącego na boku, .dolne. ramię wysuń za plecy. W ten sposób ustabilizujesz pozycję ciała. Odchyl głowę, i podłóż pod twarz dłoń .górną. ręką. Nie pozostawiaj poszkodowanego bez opieki. Chroń go przed wychłodzeniem. Kontroluj tętno i oddychanie. Co 1 - 2 godziny obracaj delikatnie na drugi bok.



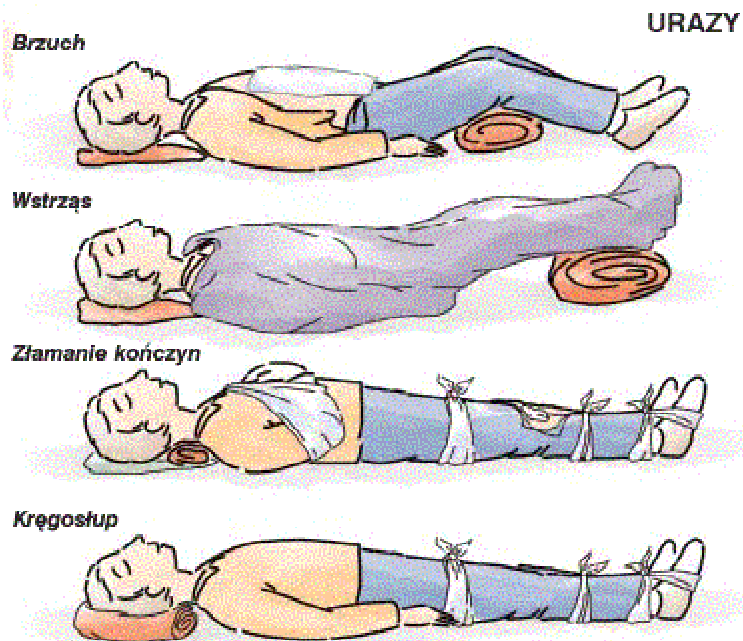
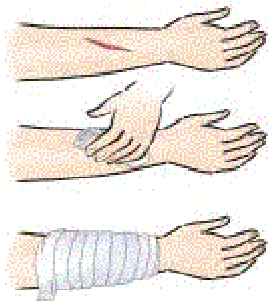
Urazy głowy i klatki piersiowej.

Osobę przytomną z **raną głowy** ułóż w pozycji półsiedzącej podparte. Ranę osłoń jałową gazą. Nie wolno uciskać rany, ponieważ grozi to uszkodzeniem mózgu.

Osobę z **raną klatki piersiowej** ułóż w pozycji półsiedzącej podparte. Ranę przykryj jałową gazą i uciśnij. Opatrunek dodatkowo przykryj folią, której brzegi dokładnie uszczelnij plastrem. Zapobiega to ewentualnej odmie opłucnowej.

Urazy brzucha.

Poszkodowanego z raną brzucha ułóż na plecach, z nieznacznie ugiętymi nogami, aby zmniejszyć napięcie mięśni ściany brzucha, ranę przykryj dużym jałowym opatrunkiem z gazy lub chusty trójkątnej. Nie należy uciskać rany, nawet gdyby doszło do wytrzewienia.



Wstrząs

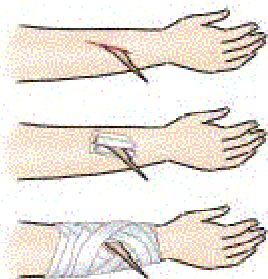
Poszkodowanego we wstrząsie nigdy nie pozostawiaj bez opieki. Chron go przed utratą ciepła; okryj kocem lub folią termoizolacyjną NRC. Aby poprawić krążenie krwi unieś mu wyżej nogi.

Opatrywanie zwicnięć i złamań.

Złamaną kończynę górną należy unieruchomić przywiązując ją do klatki piersiowej np. połą bluzy, koszuli. Złamaną nogę należy unieruchomić wiążąc z drugą zdrową nogą za pomocą bandaża lub chusty.

Uraz kręgosłupa.

Podejrzewając złamanie kręgosłupa unikaj przenoszenia poszkodowanego. Ustabilizuj głowę wałkami z ubrania. Nogi zwiąż razem ze sobą. Pamiętaj, że o ile to możliwe, transport poszkodowanego powinien się odbywać po usztywnieniu kręgosłupa sztywnym kołnierzem usztywniającym.



Opatrywanie rany urazowej.

Zranioną kończynę powinieneś unieść powyżej poziomu serca. Ranę powinieneś ucisnąć opatrunkiem z gazy tak, aby zatamować krwotok. Pamiętaj o używaniu rękawiczek ochronnych. Opatrunek z gazy silnie przywiąż bandażem lub chustą trójkątną. Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę możesz przyłożyć wałek z bandaża lub gazy i silnie dowieść następnym bandażem.

Ciało obce w ranie.

Jeżeli w ranie utkwiał jakiś kawałek metalu, drewna, szkła (ciało obce), nie wyciągaj ani nie wrywaj go z rany. Ostrze, na którym obkurczyły się mięśnie, może tkwić pomiędzy



naczyniami krwionośnymi i nerwami. Wrywanie go grozi silnym krwotokiem i uszkodzeniem nerwów. Wokół ciała obcego ułóż gazę jałową, rolki bandaży, tak aby stabilizować, a nie przemieszczać go w ranie. Dociskając brzegi rany zatamuj krwotok. Opatrunek z gazy umocuj delikatnie bandażem lub chustą trójkątną.

Stabilizuj zranioną część ciała.



Oparzenia termiczne.

- ü Płonącą odzież należy ugasić wodą lub kocem gaśniczym.
- ü Oparzenia natychmiast schłodzić zimną wodą.
- ü Nie dotykać palcami ran powstałych w wyniku poparzenia.
- ü Nie stosować żadnych maści, żelów, olejów, zasypek.
- ü Nie przekłuwać pęcherzy ze względu na niebezpieczeństwo infekcji.
- ü Nadpalone ubranie można delikatnie usunąć tylko z miejsc, gdzie nie przylega ono do skóry.
- ü Nie opatrywać oparzeń twarzy i oczu (po źle zrobionym opatrunku mogą pozostać blizny).
- ü W razie mniejszych oparzeń uszkodzone części ciała zanurzyć na około 15 minut do zimnej wody aż ból osłabnie.
- ü W przypadku większych oparzeń nałożyć na ranę poparzeniowy sterylny opatrunek.
- ü Jeśli poszkodowany jest przytomny daj mu dużo płynów do picia: osłodzoną herbatę, sok owocowy, wodę z 2 łyżeczkami soli na litr.
- ü Osoby nieprzytomne ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej. Niczego nie podawać do picia.

Porażenie prądem elektrycznym.

- ü Wyłącz prąd! Jeżeli nie jest to możliwe, **odsuń poszkodowanego od źródła prądu** przy pomocy przedmiotu nie przewodzącego prąd. Może to być kij, zwinięta gazeta, buty na gumowej podeszwie lub odciągnij go za odzież. Przedmiot ten musi być suchy. **Nigdy nie dotykaj poszkodowanego zanim nie odetniesz źródła prądu.**
- ü Udziel pierwszej pomocy. Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno. W zależności od stanu poszkodowanego podejmij czynności ratunkowe.

8. Zasady bezpiecznego zachowania w czasie burzy, silnego wiatru, intensywnych opadów, niskich i wysokich temperatur.

Podczas burzy

Porażonym może zostać każdy, kto podczas burzy przebywa na świeżym powietrzu. Najbardziej narażeni są ludzie i zwierzęta na otwartej przestrzeni, wtedy, gdy są najwyższym punktem w okolicy. Gdy dojdzie do bezpośredniego uderzenia w człowieka szanse na przeżycie maleją prawie do zera, chociaż istnieją wyjątki.

Główną przyczyną śmierci porażonego jest nieudolność pracy serca po przepływie silnego prądu. Przepływ przez ciało prądu pioruna powoduje szok, na który ludzkie serce reaguje migotaniem komór. Jest to nieregularne i szybkie drganie mięśnia sercowego, co (jeśli nie zostanie zastosowany masaż serca) w końcu powoduje ustanie pracy serca. Na przywrócenie poprawnej akcji serca i oddechu jest mało czasu - kilka minut, im dłużej nie zastosowana została pierwsza pomoc, tym mniejsze szanse na przeżycie.

Większość porażzeń są to nie bezpośrednie, ale częściowe, gdy przez ludzkie ciało przepływa tylko część prądu pioruna. Takie przypadki występują, gdy piorun uderzy w drzewo, pod którym schroniła się jakaś osoba. Wtedy większość prądu spływa do ziemi przez pień drzewa, ale nawet ten mały ułamek natężenia prądu pioruna może zabić. W ogóle to co trzecie porażenie występuje pod drzewem. **Dlatego nie należy stawać w czasie burzy pod wysokimi drzewami - szczególnie odosobnionymi, na wzniesieniach, na szczytach górskich, pod masztami !!!**

Ponieważ prąd pioruna po uderzeniu w ziemię rozchodzi się we wszystkich kierunkach m. in. po powierzchni ziemi i słabnie wraz ze zwiększającą się odległością od miejsca uderzenia (im dalej tym słabszy prąd na powierzchni ziemi), to nasze nogi mogą stać w miejscach o różnych wartościach natężenia prądu, w wyniku czego nastąpi przepływanie przez nas prądu i tzw. porażenie krokowe. Dlatego podczas burzy zaleca się chodzenie małymi krokami - wtedy porażenie krokowe będzie słabsze.

Czy wiesz jak należy się chronić przed porażeniem pioruna ?

- o należy pozostać w domu, nie wychodzić chyba że jest to naprawdę konieczne,
- o trzymać się z daleka od otwartych okien, drzwi, kominków, piecy, umywalek, wentylatorów i innych urządzeń elektrycznych podłączonych do prądu,
- o nie używać telefonu,
- o nie używać przedmiotów takich jak wędki, kije golfowe,

- nie przenosić łatwopalnych materiałów w otwartych pojemnikach,
- nie przebywać w wodzie jak i w małych łódkach,
- zostać w samochodzie gdy jest się w trakcie podróży (samochody są jednymi z bezpieczniejszych miejsc do ukrycia się),
- schroń się w samochodzie. W przypadku uderzenia pioruna prąd spłynie po karoserii, nie penetrując wnętrza
- poszukać schronienia w budynku, jaskini, kanionie,
- jeśli nie ma w pobliżu schronienia należy unikać wysokich obiektów w okolicy,
- kiedy czujesz ładunki elektryczne w powietrzu, gdy włosy stają ci dęba, przykucnij szybko na ziemię, ponieważ błyskawica może cię trafić.
- w żadnym wypadku nie kładź się na ziemi
- poszukaj obniżeń terenu (wąwóz, dolina). Trzymaj się z dala od obiektów metalowych, jak np. siatki, słupy natomiast osoby przebywające w większej grupie powinny się rozproszyć

Odległość od burzy określa się mnożąc liczbę sekund, jaka upłynęła od ujrzenia błyskawicy, do momentu usłyszenia grzmotu przez 330.

Silne wiatry

Silne wiatry i huragany najgroźniejszą formę przyjmują w okresie wiosennym i jesiennym. Powodowane są najczęściej szybko przemieszczającymi się niżami. Przed wystąpieniem wichury najważniejszą rzeczą jest, aby upewnić się,

czy wszyscy członkowie Twojej rodziny wiedzą, jak postępować w czasie huraganu, jak wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe.

Gdy masz pewność, że zbliża się niebezpieczeństwo wystąpienia silnego

wiatru (wichury, huraganu):

- ⇒ szukaj schronienia w budynku,
- ⇒ włącz radio na baterię i słuchaj uważnie komunikatów o zagrożeniach
- ⇒ sposobach postępowania,
- ⇒ dokładnie zamocuj elementy mogące podczas silnego wiatru zostać Przeniesione, spaść i wyrządzić szkody,
- ⇒ pozamykaj wszystkie okna i drzwi zewnętrzne do budynków również gospodarczych,
- ⇒ bez uzasadnionej potrzeby nie wychodź z budynku,

- ⇒ wyłącz odbiorniki energii elektrycznej, urządzenia gazowe, a najlepiej główny wyłącznik prądu i gazu. Zminimalizuje to prawdopodobieństwo powstania pożaru,
- ⇒ skryj się w najniższych partiach budynku z dala od okien i oszklonych drzwi,
- ⇒ nie parkuj i nie zatrzymuj pojazdu pod trakcjami elektrycznymi, drzewami lub innymi obiektami, pod którymi mógłby zostać zniszczony lub uszkodzony na skutek ich przewrócenia bądź upadku odrywanych od nich elementów,
- ⇒ jeśli przy drodze, którą podróżujesz, rosną drzewa, postaraj się zatrzymać pojazd w miejscu otwartej przestrzeni, wolnym od upadających części drzew i innych obiektów.

O wszystkich zdarzeniach podczas silnych wiatrów, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj natychmiast Straż Pożarną, Policję, pogotowie energetyczne, gazowe, itp.

9. Zasady postępowania w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi zwierzętami (żmije, agresywne owady)

WĘŻE JADOWITE

Ukąszenie przez węża jadowitego powinno być leczone.

Natychmiast należy :

1. Zawiadomić pogotowie ratunkowe – tel 999.
2. Umieścić poszkodowanego w dobrze przewietrzonym i spokojnym miejscu.
3. Wykonać ucisk powyżej miejsca ukąszenia :
 - podwiązanie musi być ciasne, ale niezbyt silne,
 - co 30 minut opaskę zdjąć na 2 minuty, po czym ponownie założyć
 - po 2 godzinach opaskę zdjąć
 - podawać choremu duże ilości płynów
 - podwiązania nie należy stosować, jeśli od ukąszenia upłynęła godzina lub więcej.
4. Oczyszczyć ukąszone miejsce – ale bez wycierania i założyć opatrunek.
5. Unieruchomić ukąszoną część ciała jak przy złamaniu.
6. Samodzielne podawanie surowicy bez kontroli lekarza może doprowadzić do zejścia śmiertelnego.
7. W przypadku poważnego zagrożenia życia należy samodzielnie podać surowicę, stosując się do wskazówek zawartych w tłumaczonej instrukcji producenta.

AGRESYWNE OWADY

Mogą być wszędzie. Pod okapem dachu domu na działce, na klatce schodowej bloku w centrum miasta, w łazience, w rurze wentylacyjnej, w zakamarku samochodu, w sklepie. Przyciąga je zapach potu i żywności. Są wszystkożernymi drapieżnikami. Łatwo je zdenerwować i wtedy atakują. Szerszenie i osy należą do wspólnej rodziny osowatych, rodzaju błonkówek. Na wiosnę królowa zakłada gniazdo i składa jaja. Larwy karmi owadami, a kiedy młode dorosną, rozbudują macierzyste gniazdo i teraz

one zaczną zdobywać pożywienie dla królowej. Odchowawszy pierwsze zastępy robotnic królowa zajmie się już tylko składaniem jaj. Stopniowo wokół plastra z królową powstanie wielowarstwowa bania ulepiona z przeżutych drobin drewna zmieszanych ze śliną. Jeśli ktoś znajdzie takie gniazdo w pobliżu swojego domu, nie powinien sam zabierać się do jego usunięcia, lecz zlecić to odpowiednim służbom.

Jak nie dać się pogryźć? .

- Gdy zbliża się osa lub szerszeń, nie rób gwałtownych ruchów.
- 2. Miej w domu i samochodzie środek owadobójczy.
- 3. Bądź ostrożny przy pracy w ogrodzie.
- 4. Nie używaj mocno perfumowanych kremów, perfum i lakierów do włosów.
- 5. Nie chodź nigdy boso.
- 6. Zamontuj w oknie gęstą moskitierę.
- 7. Utrzymuj szczelnie zamknięte pojemniki z żywnością.
- 8. Nie wychodź z domu w ubraniach poplamionych słodkimi produktami.
- 9. Jeśli jesteś uczulony na jad, zawsze noś ze sobą przepisane przez lekarza leki.

Postępowanie w ramach pomocy przedlekarskiej w przypadku użądlenia

1. Gdy użądli Cię pszczoła lub osa, aby zapobiec wnikaniu jadu do ciała natychmiast wyciągnij żądło. W tym celu podważ je paznokciem lub końcem szpilki. Uważaj! Gdy usuwasz żądło dwoma palcami, możesz wtłoczyć jad do ciała. Żądło pszczoły wrywa się najczęściej z pęcherzykiem (zbiorniczkiem) jadowym. Żądło osy pozostaje w ciele jedynie przy przypadkowym złamaniu, a wielkość wprowadzonej dodatkowo porcji jadu przy niefortunnym jego usuwaniu jest minimalna. Przy masowych użądleniach zaleca się ścięcie zbiorników jadowych ostrą brzytwą, nigdy maszynką do golenia.
2. Po użądleniu staraj się przez najbliższe kilka godzin nie pozostawać samotnie.
3. Połóż się, nie chodź! Ułóż się z uniesionymi biodrami i podniesionymi do góry nogami.
4. Aby zmniejszyć ból, miejsce użądlenia możesz przetrzeć octem, plastrem cebuli, rabarbaru lub pokrojonym i umyтым korzeniem pietruszki. Ból uśmierza bardzo zimna, czysta woda, a nawet ślina. W miejsce użądlenia możesz przyłożyć lód.
5. Gdy użądli Cię pszczoła w którąkolwiek z kończyn, unieś ją do góry, w celu zmniejszenia obrzęku.
6. Załóż opaskę uciskową powyżej miejsca użądlenia (dotyczy przypadków, w których użądlenie miało miejsce w którąś z kończyn). Zmniejszy to szybkość rozprzestrzeniania się jadu do czasu osiągnięcia w płynach ustrojowych terapeutycznego poziomu dostępnych leków objawowych.

7. Użądlenie w nasadę języka lub usta może grozić uduszeniem. Pierwszą pomocą w tym przypadku jest rozpuszczenie w ustach jednej łyżeczki soli kuchennej, która zługuje jad z błony śluzowej. Dobrze jest powtórzyć ten zabieg. Sprawdza się także w praktyce ssanie kawałka lodu lub szybkie przełykanie zimnych napojów.
8. W przypadku niebezpiecznego użądlenia w gałkę oczną, włóż głowę pod kran, wpuść do oka strumień wody, aby wypłukać jad. Następnie podaj do worka spojówkowego jedną kroplę roztworu kortyzonu.
9. Po użądleniu nie drap się. Rozdrapana rana może spowodować ropne zapalenie (rzadziej ma to miejsce po użądleniu przez pszczoły, które są "wegetariankami"). W razie ubytku tkanki konieczne jest odkażenie użądłonej okolicy i nałożenie jałowego opatrunku.

10. Zasady postępowania w przypadku znalezienia niebezpiecznych przedmiotów.

1. Niewypały, niewybuchy i inne niebezpieczne przedmioty przyczyną kalectwa lub śmierci.

Od wybuchu ostatniej wojny minęło ponad pół wieku. Mimo to w różnych okolicach naszego kraju znajdują się jeszcze niebezpieczne i zdradliwe pozostałości z tamtego okresu. Są to głównie porzucone przez ówczesne armie różnego rodzaju pociski, miny, granaty ręczne, a także zrzucone z samolotów bomby, które z różnych powodów nie wybuchły. Mogą się one znaleźć na łąkach, torfowiskach, w wyschniętych stawach, bagnach i rowach. Często są wygrzebywane z ziemi w czasie orki, przekopywania ziemi w ogrodach, a także w czasie wykonywania wykopów pod nowe domy. Saperzy znajdują je również na dawnych i obecnych poligonach wojskowych.

Pociski wystrzelone z dział artyleryjskich lub zrzucone przez samoloty bomby, które z różnych przyczyn nie wybuchły, to **niewybuchy**, a pociski, które nie odpaliły przy wystrzale, to **niewypały**.

Leżąc długo w ziemi, uległy korozji, mogą więc wybuchnąć przy niewielkim wstrząsie, a nawet przy zwykłym dotknięciu. Niewypały, niewybuchy lub inne przedmioty, mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia, bardzo często znajdują dzieci lub młodzież w czasie zabawy, wycieczek, ćwiczeń terenowych.

Chęć zabawy lub zaimponowania rówieśnikom swoją odwagą i obeznaniem z niebezpieczeństwem skłania niektórych „śmiazków” do manipulowania przy niewybuchu,

wrzucania pocisku czy granatu do ognia lub spowodowania w inny sposób jego wybuchu. Kończy to się zazwyczaj tragicznie dla nich i oglądających tego rodzaju popisy.

UWAGA !

W przypadku znalezienia przedmiotu podobnego do niewybuchu należy zachować dużą ostrożność. Przedmiotu tego nie wolno dotykać, rzucać w niego kamieniami, ruszać z miejsca lub podpalać. Możliwie szybko należy powiadomić osoby dorosłe, np. napotkane w pobliżu znaleziska, policję, straż pożarną, jednostkę wojskową lub dyrekcję szkoły.

Miejsce niewybuchu należy zabezpieczyć do czasu przybycia policji, saperów lub innych służb: może to być prowizoryczne ogrodzenie w promieniu 2-3 m od znaleziska wykonane za pomocą takich podręcznych środków, jak gałęzie, sznur, żerdzie; może to być napis ostrzegawczy na tablicy, murze lub płocie, np.: UWAGA! NIEBEZPIECZEŃSTWO WYBUCHU lub UWAGA! NIEWYPAŁ z podaniem odległości i strzałką wskazującą jego położenie.

2. Postępowanie z butlami gazowymi, dezodorantami, sztucznymi ogniami

Oprócz niewypałów i niewybuchów niebezpieczne mogą być również butle gazowe, opakowania ciśnieniowe po dezodorantach, farbach, lakierach, lekarstwach, a także sztuczne ognie. Zarówno butle gazowe, jak i opakowania ciśnieniowe, np. wrzucone do ognia, mogą wybuchnąć, a podmuch i rozerwane metalowe szczątki śmiertelnie poranić ludzi. Nierzadkie są wypadki zniszczenia mieszkań, a nawet dużych domów w wyniku wybuchu butli gazowych o nieszczelnych zaworach albo gdy użytkownicy niewłaściwie się z nimi obchodzili. W ostatnich latach zapanowała moda na uświetnienie niektórych świąt sztucznymi ogniami. Producenci prześcigają się w wymyślaniu ich różnych form i atrakcyjności, nie zawsze bacząc na zapewnienie pełnego bezpieczeństwa amatorom tej zabawy. Szczególnie pokrzywdzeni są zazwyczaj młodszy, którzy nie zachowują pełnej ostrożności lub lekceważą informacje o sposobach użycia sztucznych ogni i zabezpieczenia się przed ewentualnym wypadkiem.

Kupować i obsługiwać powinni je dorośli, młodszy zaś ograniczyć się do oglądania wspaniałych efektów, ale z bezpiecznej odległości i odpowiednio zabezpieczeni (okulary, kask, rękawice).

11. Zagrożenia wynikające z obsunięć ziemi, piachu, wykopy, jaskinie.

I. Zagrożenia.

Rodzaje występujących zagrożeń.

1. Wykopy wyrobiska.
2. Piwnice w starych opuszczonych budynkach.
3. Stare studnie i bunkry.
4. Składowiska materiałów sypkich (piach, trociny, nawozy, składowiska słomy itp.)
5. Jaskinie pieczary grot.

Niebezpieczeństwo dla przebywających dzieci może powstać na skutek ich świadomego działania: gier i zabaw. Naruszając ograniczenia lub zakaz wejścia na teren zagrożony. O wiele niebezpieczniejsze jest jednak pozostawienie niezabezpieczonych miejsc np. stare studnie, wykopy, wyrobiska, piwnice, obsuwające się składowiska materiałów sypkich. Wyżej wymienione przypadki najczęściej mają miejsce gdy dzieci pozostają bez opieki rodziców lub opiekunów.

II. Zakazy.

Dzieci nie po winne:

1. Pozostawać bez opieki rodziców lub opiekunów.
2. Przebywać w pobliżu wykopów po piasku, żwirze, glinie lub innych kopalinach.
3. Pozostawać w pobliżu wykopów budowlanych (fundamenty, kanalizacje, szamba)
4. Przebywać w pobliżu i wchodzić do opuszczonych budynków, piwnic, budynków przeznaczonych do rozbiórki, bunkrów, studni, otworów w ziemi, w ścianach budynków, otworów wentylacyjnych i rur.
5. Wchodzenia na teren opuszczonych zakładów pracy.
6. Wchodzić do pieczar jaskiń i grot (nie udostępnionych dla zwiedzających)

III. Zalecenia dla opiekunów lub wychowawców.

1. Nie pozostawiać w żadnej sytuacji dzieci bez opieki
2. Przed wyjściem na wycieczkę zapoznać dzieci z zasadami poruszania się w grupie.
3. W czasie wycieczek terenowo-poznawczych kontrolować czy wszystkie dzieci obecne są w grupie.
4. Zabronić dzieciom:
 - a) oddalania się poza miejsce zabawy
 - b) wchodzenia do jaskiń, grot, pieczar i przebywania w pobliżu wykopów, studni, starych budynków, piwnic, wyrobisk po żwirze, piasku, glinie itp. – grozi zasypaniem, zawaleniem.
5. W miejscach zabaw zabrania się przysypywania dzieci materiałami sypkimi.

Dzieci powinny informować opiekunów, wychowawców, rodziców, kolegów o swoich oddaleniach z grupy lub z miejsc zabaw, o niebezpiecznych zabawach, miejscach, o

wszystkich spostrzeżeniach i obawach. Opiekunowie grup dzieci idąc na wycieczki lub oddalone od zakwaterowania miejsca zabaw powinni zabierać ze sobą apteczkę pierwszej pomocy.

O wszelkich zauważonych niebezpieczeństwach, które stwarzają lub mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia, życia lub udzielenia pomocy poszkodowanym należy powiadomić służby ratownicze:

- pogotowie ratunkowe – tel. 999
- straż pożarna – tel. 998
- policja – tel. 997.

Przy powiadamianiu służb ratowniczych trzeba być przygotowanym na podanie następujących informacji:

- dokładny adres miejsca zdarzenia;
- co się zdarzyło i rodzaj obrażeń;
- wiek, płeć i liczbę poszkodowanych (dane personalne jeżeli je znasz);
- numer telefonu, z którego dzwonisz oraz swoje personalia.

12. Zagrożenia sanitarno-epidemiologiczne

Bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia i życia są zagrożenia epidemiologiczne. Są one o tyle niebezpieczne, że zanim zorientujemy się o ich obecności, możemy być już ich ofiarami. Narażeni jesteśmy na nie poprzez wdychanie skażonego powietrza, spożywanie skażonej żywności, wody, lekarstw, jak również poprzez dotyk. Szczególnym przypadkiem zagrożeń epidemiologicznych jest świadome działanie człowieka w celu wywołania epidemii i podobnych niebezpieczeństw. W celu uniknięcia skutków tych zagrożeń należy postępować według następujących zasad:

- ü informuj właściwą władzę zagrożeniami zauważonymi przypadkami zagrożeń epidemiologicznych;
- ü przestrzegaj podstawowych zasad higieny;
- ü nie powinieneś również spożywać żywności z niepewnych źródeł;
- ü unikaj kontaktu z osobami chorymi na choroby zakaźne, a w razie wystąpienia kontaktu i jakichkolwiek wątpliwości bezzwłocznie zgłoś się do lekarza;
- ü przestrzegaj także terminów szczepień ochronnych;
- ü w razie wystąpienia epidemii koniecznie przestrzegaj zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach, zgodnych z procedurami alarmowania, wydawanych przez władze i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne. Aby profilaktycznie zmniejszyć zagrożenia epidemiologiczne postępuj według poniższych wskazówek:
- ü stosuj się do zaleceń władz i służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne;

Wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych.

- ü nie spożywaj, nie przetwarzaj żywności, która wykazuje cechy zamoczenia oraz zewnętrznych oznak uszkodzenia;
- ü zamoczoną żywność zgromadź w wydzielonym i przygotowanym do tego celu miejscu;
- ü kupując żywność zwracaj szczególną uwagę na termin przydatności do spożycia;
- ü pamiętaj o tym, że niezdatne są do spożycia warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą;
- ü oczyść najbliższe otoczenie z nieczystości.

W przypadku zagrożeń epidemiologicznych u zwierząt stosuj się do następujących zasad:

- ü stosuj się do zaleceń władz, a w szczególności:
 - przestrzegaj terminów szczepień ochronnych;
 - pamiętaj o wymogach w zakresie utylizacji zwłok zwierzęcych;
 - pamiętaj o świadectwach miejsca pochodzenia zwierząt;
 - stosuj się do zasad kwarantanny;
- ü zgłoś zauważone przypadki zagrożeń epidemiologicznych u zwierząt, także własnych;

Pamiętaj! Zatajenie faktu epidemii we własnym gospodarstwie stwarza zagrożenie twojego zdrowia i życia, jak również twoich bliskich, sąsiadów oraz konsumentów twoich produktów

W przypadku otrzymania jakiegokolwiek przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek powodu, na przykład braku

nadawcy i jego adresu, postępuj według następujących zasad:

- ü nie otwieraj przesyłki;
- ü umieść tę przesyłkę w grubym worku plastikowym i szczelnie go zamknij;
- ü nie przemieszczaj paczki, pozostaw ją w miejscu;

- ü natychmiast powiadom policję i straż pożarną.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej lub płynnej, pamiętaj:

- ü nie naruszaj zawartości przesyłki;
- ü umieść całą zawartość przesyłki w worku plastikowym, a następnie szczelnie go zamknij;
- ü dokładnie umyj ręce;
- ü bezzwłocznie powiadom policję i straż pożarną.

13. Porady dla dyrektorów szkół i internatów, nauczycieli i wychowawców.

„Dochodziła 21.00, gdy na trybunach buchnął płomień, część osób podeszła do nich z ciekawą atrakcją. Dziennikarka spokojnym głosem poprosiła, by wszyscy bez paniki udali się do wyjść i opuścili salę. Było jednak już za późno. Gdy zgasło światło, wybuchła panika. Tłum rzucił się do jedynych otwartych drzwi. Dziesiątki osób upadły na ziemię. Pozostali biegali po nich, tratowali... Przy wyjściu utworzyła się potężna góra ludzkich ciał. Ci, co się wydostali, wyciągali innych. Ludzie palili się. Płonęły im włosy, ubrania... Większość nie miała nawet świadomości, co się z nimi dzieje. Byli jak w amoku. Poparzone dłonie, twarze, plecy... Połamane kończyny, popalone i porzucane ubrania. Dziesiątki, a może setki butów... Zwłoki spalonych i zdeptanych, stratowanych przez tłum... Jeden z ochroniarzy chciał wyciągnąć z tłumu, za rękę, jednego ze swych kolegów. Ściągnął skórę z jego dłoni. Jak rękawiczkę. Gdy przyjechały karetki, ludzie rzucili się do nich niczym opętani. Byleby ktoś złagodził im ból. Trzymali w dłoniach swoje włosy i skórę.”

Tej tragedii można było uniknąć. Ale formalności przypominamy, że za stan bezpieczeństwa pożarowego w obiekcie szkoły, internatu, akademika, itp. odpowiada dyrektor, kierownik, zarządca, właściciel, użytkownik. Zapewniając jego ochronę przeciwpożarową, obowiązany jest w szczególności:

- przestrzegać przeciwpożarowych wymagań budowlanych, instalacyjnych i technologicznych,

- wyposażyć budynek, obiekt lub teren w sprzęt pożarniczy i ratowniczy oraz środki gaśnicze zgodnie z obowiązującymi zasadami,
- zapewnić osobom przebywającym w budynku, obiekcie lub terenie bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji,
- przygotować budynek, obiekt lub teren do prowadzenia akcji ratowniczej,
- ustalić sposoby postępowania na wypadek pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Jednym z obowiązków kierowników obiektów użyteczności publicznej jest wykonanie instrukcji bezpieczeństwa pożarowego.

Instrukcja bezpieczeństwa pożarowego powinna określać:

- α potencjalne źródła powstania pożaru i drogi jego rozprzestrzeniania,
- α zasady zapobiegania powstawania pożaru,
- α zasady zabezpieczenia prac niebezpiecznych pożarowo,
- α zasady zabezpieczenia obiektów w podręczny sprzęt gaśniczy,
- α zasady postępowania na wypadek powstania pożaru,
- α zasady prowadzenia ewakuacji,
- α zasady prowadzenia szkolenia pracowników w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Do zapoznania się z instrukcją i przestrzegania jej ustaleń zobowiązani są wszyscy pracownicy, także pracownicy obcych firm wykonujących jakiegokolwiek prace na terenie obiektu placówki użyteczności publicznej.

Podstawowym zadaniem każdej instrukcji jest zapewnienie bezpieczeństwa w konkretnym obiekcie, którego architektury już się nie zmieni, konieczne więc są wskazówki organizacyjne pozwalające na przeprowadzenie szybkiej i bezpiecznej ewakuacji. Tej

części instrukcji trzeba poświęcić najwięcej uwagi, szczególnie gdy instrukcja dotyczy szkoły, przedszkola, szpitala. Nie można nawet marzyć o sprawnej ewakuacji kilkuset osób, jeżeli wcześniej nie zostały przećwiczone jej elementy, jeżeli nikt z pracowników lub uczniów nie zna sygnału alarmowego, jeżeli nikt nie wie, co zrobić, gdy usłyszy taki sygnał. Niestety większość instrukcji zawiera pobożne życzenia typu " należy postępować tak i tak „.

Podamy kilka rad praktycznych, które powinny ułatwić zadanie przeprowadzenia sprawnej ewakuacji dzieci z obiektu:

SYGNAŁ ALARMOWY

- Należy ustalić sygnał alarmowy, po usłyszeniu którego należy natychmiast opuścić placówkę.
- Najlepszy wydaje się sygnał akustyczny – przerywany dzwonek uruchamiany z łatwością dla wszystkich dostępnego miejsca. Sygnał powinien trwać tak długo aż wszyscy opuszczą budynek lub warunki na to pozwalają.
- Sygnał alarmowy w razie pożaru może włączyć każdy, kto zauważy ogień. W innym przypadku decyzję podejmuje kierownik placówki.

PO USŁYSZENIU ALARMU

- Osoby mające dostęp do telefonu dzwonią do straży pożarnej, podając, co się pali / rodzaj obiektu/, adres i swoje imię i nazwisko.
- Woźne, portierzy, sprzątaczkę i pozostali pracownicy szkoły natychmiast otwierają drzwi prowadzące na zewnątrz budynku i pomagają wyprowadzać dzieci na zewnątrz, kierując je do miejsca I etapu ewakuacji, którym jest zazwyczaj boisko szkolne lub plac apelowy.
- Osoby, pod których opieką przebywa w czasie zdarzenia młodzież, mają za zadanie zająć się jedynie tą grupą, jej ewakuacją i bezpieczeństwem.
- Jeżeli zdarzenie ma miejsce w czasie lekcji, nauczyciel nakazuje uczniom powstać i niezwłocznie opuścić budynek, informując, którą klatką schodową odbywa się ewakuacja. Młodzież musi być poinformowana gdzie znajduje się miejsce I etapu

ewakuacji. Na czoło grupy należy wyznaczyć nieformalnego przywódcę grupy klasowej. Nauczyciel wychodzi ostatni, koniecznie zabierając ze sobą dziennik. Młodzież zostawia ze sobą wszystkie przedmioty / torby, teczki, plecaki, kurtki, itp./. Czas opuszczenia zagrożonego budynku jest w tym przypadku najważniejszy.

NA MIEJSCU I ETAPU EWAKUACJI

- Najlepiej nadaje się do tego boisko szkolne, dziedziniec, plac apelowy, itp.
- Teren ten należy podzielić na sektory, w których gromadzić się będą uczniowie poszczególnych klas, np. od I do III, itp.
- Na miejscu zbiórki nauczyciele sprawdzają obowiązkowo listę swojej klasy. W razie stwierdzenia nieobecności ucznia, należy ten fakt zgłosić natychmiast strażakom, niekoniecznie dowódcy, pytając strażaka o nazwisko.
- Po sprawdzeniu listy uczniów / podopiecznych/ nauczyciel zobowiązany jest sprawdzić ich stan zdrowia, zwracając szczególną uwagę na zawroty głowy, wymioty, kaszel, ból głowy, chwilowe omdlenia, złamania, potłuczenia, itp. Wszystkich poszkodowanych należy traktować jako ofiary zdarzenia i udzielić im pomocy szpitalnej.
- Niedopuszczalne jest zezwolenie na rozejście się uczniów / podopiecznych/ do domów bez wcześniejszego powiadomienia o zdarzeniu rodziców. Wskazana jest pełna informacja w tym zakresie w dzienniku.

II ETAP EWAKUACJI

- Nadają się do tego sąsiednie placówki o podobnym profilu np. szkoły, obiekty o dużych salach z ogrzewaniem / na okres zimowy/, itp.
- Konieczne jest wcześniejsze uzgodnienie takiego postępowania z kierownictwem wytypowanej placówki np. w zakresie wzajemności.

ĆWICZENIA EWAKUACJI

- Aby osiągnąć dobry czas ewakuacji i przeprowadzić ją sprawnie należy ćwiczyć dwa razy w roku np. wrzesień, maj.

- W czasie ćwiczeń korzystamy tylko z normalnie używanych klatek schodowych i drzwi wyjściowych. Nie wolno skakać z okna i korzystać z improwizowanych wyjść ewakuacyjnych.
- Aby osiągnąć dobry wynik z ewakuacji i wyrobić potrzebne nawyki u dzieci i nauczycieli należy ćwiczyć min. 2 lata.
- Ćwiczenia ewakuacji prowadzone powinny być siłami własnymi szkoły / placówki /. Nie jest potrzebny do tego żaden strażak, ale trzeba je wcześniej zaplanować i omówić np. na radzie pedagogicznej.