

## **Rodzicu zadbaj o bezpieczeństwo dziecka podczas letnich wakacji.**

Jest sprawą oczywistą, że rodzicom zależy, aby ich dzieci rosły zdrowo i bezpiecznie. Samo pragnienie jednak nie wystarczy, dlatego trzeba przez wiele lat ustawicznie nad ich bezpieczeństwem czuwać. Rzecz nie w tym, by towarzyszyć dzieciom na każdym kroku, bo w miarę ich dorastania jest raczej niewykonalne, ale przede wszystkim w uświadomieniu sobie i podopiecznym skali możliwych zagrożeń w codziennym życiu oraz dążeniu do przeciwdziałania i zapobiegania złym doświadczeniom.

Okres letnich wakacji sprzyja uczestniczeniu dzieci w różnych formach wypoczynku. Łączy się to ze wzmożoną troską rodziców i niepokojem o ich bezpieczeństwo. Aby dzieci nie ulegały wypadkom, nie wystarczą bariery fizyczne, ani nawet najlepsza rodzicielska dbałość. Dzieci trzeba nauczyć samodzielności i dbania o własne bezpieczeństwo przez uczenie ich ostrożności, odpowiedzialności za własne zachowanie, przewidywania skutków własnych poczynań oraz wyciągania właściwych wniosków z nabywanych doświadczeń.

Dodać trzeba, że ostrożność to nie bojaźliwość. W ramy ostrożności wpisane bywa czasem pewne ryzyko, gdy trzeba podejmować szybkie decyzje i działania. Zachowania mające nawet cechy ryzyka mogą okazać się lepszym wyjściem z niebezpiecznej sytuacji niż beczynność. Tysiące wypadków i różnorodnych zdarzeń, których ofiarami są dzieci, mogłoby nie zaistnieć, gdyby w porę podjęto stosowne działania przygotowujące je na możliwość wystąpienia niebezpiecznych sytuacji. Właściwa edukacja jest najlepszą obroną jako, że sama świadomość istnienia zagrożeń pozwala znacząco zmniejszyć, a nawet całkowicie oddalić ryzyko fatalnych w skutkach zdarzeń.

Każdy wypadek, jaki przytrafia się dzieciom, jest dla nich i dla ich rodziców bolesną tragedią. Gorące miesiące sprzyjają spędzaniu czasu nad wodą. Brak przezorności i brawura mogą doprowadzić do nieszczęśliwych wypadków, dlatego przestrzegaj podstawowych zasad:

### **Zadbaj o bezpieczeństwo nad wodą:**

- ✓ Jeśli zauważysz osobę tonącą lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc - powiadom Ratownika WOPR: numer alarmowy **601 100 100** lub zadzwoń pod **112**,
- ✓ Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpielii,
- ✓ Nie korzystaj z kąpeli w miejscach zabronionych, np. na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu portów, mostów, zapór itp.,
- ✓ Przestrzegaj regulaminu kąpieliska oraz obowiązujących na nim oznaczeń,
- ✓ Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,
- ✓ Zwracaj uwagę na przebywające nad wodą dzieci,
- ✓ Korzystaj z pewnego i sprawnego sprzętu pływackiego,
- ✓ Zachowaj szczególną ostrożność podczas łowienia ryb i spacerów nad wodą,
- ✓ Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy na brzegu bez opieki,
- ✓ Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr,
- ✓ Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło, korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu,
- ✓ Nie pływaj po spożyciu obfitego posiłku, zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka,

- ✓ Zimna woda powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i jednocześnie słabe dotlenienie pracujących mięśni,
- ✓ Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

**BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ**

nie skacz do wody w nieznanych miejscach

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

nie wbiegaj rozgrzany do wody

nie wypływaj na materacu daleko od brzegu

nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku

nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających

pływaj tylko w wyznaczonych miejscach

stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Pamiętaj, że spośród najczęstszych okoliczności utonięcia występują:

- Kąpiel w miejscach dozwolonych, ale niestrzeżonych,
- Kąpiel w miejscach zabronionych,
- Brak opieki dorosłych oraz nieostrożność podczas przebywania nad wodą.

## Zadbaj o bezpieczeństwo w górach

W górach miej na uwadze następujące wskazówki:

- ✓ Dokładnie zaplanuj trasę wyprawy, weź pod uwagę przewidywany czas przejścia, lokalizację schronisk, godzinę wschodu/zachodu słońca,
- ✓ Oszacuj własne umiejętności, wybierz taki szlak, który jest odpowiedni do Twoich umiejętności i kondycji fizycznej,
- ✓ Wybieraj TYLKO wyznaczone szlaki,
- ✓ Sprawdzaj komunikaty meteorologiczne, burza i wichura są w górach szczególnie niebezpieczne,

- ✓ Podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić,
- ✓ zabierz ze sobą koniecznie odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody winny znajdować się m.in.: czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula, ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne, podręczna apteczka, latarka, zapalniczka,
- ✓ Przygotuj odpowiedni sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu,
- ✓ Poinformuj znajomych / obsługę hotelu o planowanej wyprawie i planowanej godzinie powrotu,
- ✓ Nie wychodź samotnie,
- ✓ Przed wyjściem na szlak wpisz w książkę telefoniczną numer alarmowy GOPR **601 100 300** oraz regularnie sprawdzaj prognozę pogody.

## BEZPIECZNE WAKACJE W GÓRACH



### Co powinno znaleźć się w Twoim plecaku?

Telefon komórkowy oraz powerbank, koniecznie zapisz numer alarmowy górskiego pogotowia (**601-100-300** lub **985**). Dla własnego bezpieczeństwa warto też zainstalować darmową aplikację "Ratunek" - do pobrania ze strony GOPR.

Apteczka turystyczna, mapa, kompas

Prowiant - obejmujący wodę, ciepłe napoje, coś pożywnego i coś z cukrem.

Dodatkowa odzież (np. przeciwdeszczową kurtkę).

Czołówka czyli latarka czołowa oraz zapasowe baterie.

Okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem UV.

Dokumenty.

Woreczki na śmieci.



Wiadomym jest, że kondycja fizyczna dzieci bywa różna, stąd też wybrane trasy nie mogą ich nadmiernie forsować. Dobrze zaopatrzyć się w napój i wysokoenergetyczną przekąskę. Właściwe odżywianie się dzieci jest niezmiernie ważne, gdyż wpływa na stan organizmu, jego wytrzymałość i odporność na zmęczenie.

W górach pogoda potrafi dość szybko ulec zmianie. Warto zatem mieć na wypadek deszczu cienką nieprzemakalną kurtkę. W czasie burzy unikaj rosnących samotnie drzew i przewodów wysokiego napięcia, zjeżdż ze szczytów i grani, oddal się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

Przed każdą wyprawą dobrze jest podjąć właściwe działania przygotowawcze, które jeśli nawet nie wykluczą możliwości powstania zagrożeń, to przynajmniej je ograniczą. Warto sięgnąć po przewodniki oraz różne poradniki, które ostrzegają przed niebezpieczeństwami.

## Zadbaj o bezpieczeństwo w lesie

Lasy dostępne są dla wszystkich. Piękno przyrody, cisza oraz czyste powietrze zachęcają do pieszych wycieczek oraz biwaków. Podczas spędzania czasu na terenach zielonych należy mieć na uwadze bezpieczeństwo własne, jak i fauny i flory.

# JAK SIĘ ZNALEŹĆ W LESIE

Twoje bezpieczeństwo to Twoja odpowiedzialność

Las jest podzielony na specjalne sektory - **oddziały leśne**.

Na nizinach oddziały mają zazwyczaj równy kształt geometryczny. W górach najczęściej są one nieregularne.

Każdy oddział ma swój numer.

Numery znajdują się na słupkach, umieszczonych w narożnikach oddziału (w południowo-zachodnim rogu).

Gdy się zgubisz, wystarczy kierować się w jednym kierunku, a prędzej czy później dotrzemy na bezdrzewny pas lub drogę, wyznaczającą tzw. **linię oddziałową**.

Gdy podążysz wzdłuż tej linii, natrafisz na **słupkę oddziałową** z numerem oddziału.

Pozostało tylko odszukać się na leśnej mapie.

Gdy się zgubisz w lesie to **nie wpadaj w panikę** i spokojnie podążaj w jednym kierunku, aż natrafisz na charakterystyczne punkty terenu. Mogą to być np. linie energetyczne czy gazociągi, które często pokrywają się z linią oddziałową.

W górach znajdź potok. Podążając zawsze „z nurtem”, czyli idąc wzdłuż potoku, schodź w dół. W ten sposób trafisz do najbliższej wioski lub drogi.

Zainstaluj na swoim smartfonie odpowiednią aplikację mapową, która po zapisaniu w pamięci telefonu nie wymaga dostępu do Internetu.

Włącz GPS i ruszaj w teren!

Możesz skorzystać z mapy elektronicznej, którą znajdziesz na stronie [www.bdl.lasy.gov.pl](http://www.bdl.lasy.gov.pl)

**Ważne numery telefonów:**

- 112 - Europejski Numer Alarmowy
- 997 - Policja
- 998 - Straż Pożarna
- 999 - Pogotowie Ratunkowe
- 601 100 100 - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
- 985 lub 601 100 300 - Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

**#CZASWLAS**

Opracowanie: Lasy Państwowe  
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

- ✓ Zapoznaj się z mapą terenu, który masz zamiar poznać bliżej. Można też sięgnąć do folderu, który jest dostępny w najbliższym nadleśnictwie lub zajrzeć na stronę nadleśnictwa,
- ✓ Zaplanuj wcześniej trasę wycieczki i zapamiętaj nazwy miejscowości początkowych i końcowych,
- ✓ Jeśli nie masz nawigacji GPS, zabierz ze sobą mapę. Mapy często są też dostępne w postaci tablic przed leśniczówkami czy na leśnych parkingach,
- ✓ Nie należy rozpalać ogniska w lesie bez udziału osoby dorosłej, ponieważ grozi to pożarem,
- ✓ Można je rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach,

- ✓ Należy dbać o czystość, nie wyrzucać śmieci, zawsze po sobie posprzątać,
- ✓ Nie należy podchodzić do zwierząt, które są zbyt ufne i nie boją się ludzi,
- ✓ Chronić się przed kleszczami. Załóż długie spodnie, spryskaj się środkami odstraszającymi owady, a po powrocie weź prysznic,
- ✓ Nie zbieraj owoców i grzybów, których nie znasz. Zjedzenie trującego pożywienia może skończyć się poważnymi tarapatami. Niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, zimowit jesienny czy tojad,
- ✓ Zabierz podręczną apteczkę. Plastry i płyny odkażające mogą okazać się przydatne w przypadku zadrapań i skaleczeń,
- ✓ Pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni.

## Świadomość zagrożeń ze strony sił natury

BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY



nie stój pod jedynym w okolicy drzewem



unikaj dotykania metalowych przedmiotów

 zostań w domu, jeśli możesz

 w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu

 zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie

 jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu

 odłącz od prądu sprzęt domowy

 unikaj otwartych przestrzeni

 jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew

 jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

112

rcb.gov.pl
 @RCB\_RP
 @rzadowecentrumbezpieczenstwa
 @rcbgovpl
 Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Nie wszyscy wiedzą, że ukrywanie się przed deszczem w czasie burzy pod wysokim drzewem nie jest dobrym rozwiązaniem. Wznoszące się wysokie obiekty- drzewa, wysokie budynki, wieże kościołów bywają częstszym celem, w które uderza piorun. Rażone piorunem drzewo, przez które przez chwile płynie prąd o bardzo wysokim napięciu i temperaturze wyższej niż powierzchnia Słońca, pozbawione gwałtownie odparowanych soków może

wybuchnąć niczym bomba, roztrzaskując się na drobne kawałki. Oderwany konar lub roztrzaskany pień stanowi wtedy wielkie zagrożenie dla przebywających w pobliżu osób.

Podczas wyładowań atmosferycznych niebezpiecznie jest przebywać także na wzniesieniach czy na otwartym terenie, zwłaszcza trzymając w dłoni metalowy parasol. W czasie burzy w takim miejscu lepiej jest położyć się w zagłębieniu gruntu niż biec, iść, albo stać. Nie należy także lekceważyć możliwości porażenia piorunem, jeśli podczas burzy zdecydujemy się na przykład kontynuować mecz na boisku sportowym. Najbezpieczniej jest schronić się wewnątrz budynku, o ile to możliwe, nie należy z niego wychodzić. Można także pozostać w samochodzie (jeżeli jesteśmy akurat w podróży) samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna.

Osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym. Jeżeli pływamy w wodzie lub znajdujemy się na łodzi musimy wyjść na brzeg i oddalić się od wody, gdyż jest ona doskonałym przewodnikiem elektrycznym.

## Świadomość zagrożeń ze strony sił natury

**ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WICHURĄ**

**PRZED**

- nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, szyldów i słupów trakcji energetycznej
- wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru
- usuń przedmioty, które porwane przez wiatr mogą być zagrożeniem
- zamknij okna i drzwi
- naładuj telefon komórkowy

**PO**

- 112
- pomóż rannym i poszkodowanym
- zrób zdjęcia zniszczeń, mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowania
- poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

**PODCZAS**

- zostań w domu, jeśli możesz
- poszukaj bezpiecznego schronienia
- nie zatrzymuj się pod drzewami

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Wichura, wiatr o prędkości do 88 km/h jest zdolny łamać drzewa, zrywać dachówki i uszkadzać budynki. Silna wichura, czyli wiatr wiejący do 102 km/h może zrywać dachy, wrywać drzewa z korzeniami czy łamać słupy energetyczne. Natomiast przy wietrze powyżej 103 km/h, należy się liczyć z zagrożeniem życia.

- ✓ Słuchaj prognoz pogody i śledź komunikaty lokalnych mediów,

- ✓ Unikaj przebywania na otwartej przestrzeni; najlepiej szukaj schronienia w budynku, w mieszkaniu i domu zamknij okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz),
- ✓ Jeżeli jesteś poza domem, poszukaj bezpiecznego schronienia, nie zatrzymuj się pod drzewami,
- ✓ Wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru,
- ✓ Nie korzystaj z windy, ponieważ w przypadku zaniku zasilania istnieje ryzyko uwięzienia,
- ✓ Zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy samochodem, po pierwsze ze względu na mogące łamać się konary drzew, czy nawet same drzewa, po drugie- przy wyjeździe z osłoniętej drogi na otwartą przestrzeń istnieje ryzyko zdmuchnięcia samochodu,
- ✓ Zapewnij bezpieczeństwo twoim zwierzętom, które znajdują się poza mieszkaniem/domem; zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach,
- ✓ Pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwalna jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr.

## Świadomość zagrożeń ze strony sił natury

### JAK PRZETRWAĆ UPAŁY



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

 <p>unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz</p>	 <p>nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie</p>
 <p>noś nakrycie głowy</p>	 <p>nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm</p>
 <p>stosuj kremy z filtrem UV</p>	 <p>w ciągu dnia zamknij i zastoń okna</p>
 <p>noś lekką i przewiewną odzież</p>	

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURE, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



112

rcb.gov.pl
 @RCB\_RP
 @rzadowecentrumbezpieczenstwa
 @rcbgovpl
RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Światło słoneczne jest bardzo potrzebne każdemu człowiekowi, a zwłaszcza dzieciom w okresie rozwojowym. Przy jego udziale organizm wytwarza witaminę D, która warunkuje prawidłowy rozwój kośćca u dzieci i zapobiega powstawaniu krzywicy. Większość ludzi lubi zatem wypoczywać zażywając „słonecznych kąpiel”. Przyjemność ta musi by jednak dozowana z dużą rozważą, aby nie narażać się na poważne konsekwencje zdrowotne.

W gorące dni, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C ogranicz przebywanie w pełnym słońcu, by nie dopuścić do przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Organizm człowieka potrzebuje więcej wody i należy zapewnić mu odpowiednio dużo płynów.

Pamiętaj, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu. Nigdy, pod żadnym pozorem, nawet na chwilę nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie! Temperatura w nagrzanym aucie może sięgnąć nawet 60 st. C.

Jeśli to możliwe przebywaj w pomieszczeniach lub miejscach osłoniętych. Szukaj ochłody w umiarkowanie klimatyzowanych pomieszczeniach, piwnicach oraz nad wodą. Częściej i dłużej odpoczywaj, zrezygnuj z prac wymagających wysiłku fizycznego.

Bezpieczeństwo w turystyce, podobnie jak w życiu codziennym, zależy od wielu czynników. Jednym z podstawowych sposobów minimalizowania zagrożeń jest uświadomienie sobie możliwości ich wystąpienia, przewidywanie, dostrzeżenie sygnałów o niebezpieczeństwie i podejmowanie działań zapobiegawczych albo ograniczających ich skutki. Dzieci będące pod opieką dorosłych na ogół czują się bezpiecznie, jednak niezajomość realiów, przecenianie własnych możliwości i chęć popisania się przed innymi były przyczyną wielu przykrych w skutkach zdarzeń.

Zawsze podróżowanie, wędrowki, wypadki, obozy itp. pozostawiają miłe wspomnienia, jeśli poza rozrywką należycie zadba się również o bezpieczeństwo.

### **Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

- **112 - ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**
- **984 lub 601-100-100 - numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)**
- **985 lub 601-100-300 - numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)**

Opracowała: mgr Justyna Świrszcz