BEZPIECZNE WAKACJE

Szanowni Państwo

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Zwłaszcza, że to głównie rodzice są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich pociech. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie skorzystajcie Państwo z naszych porad:

Nad wodą

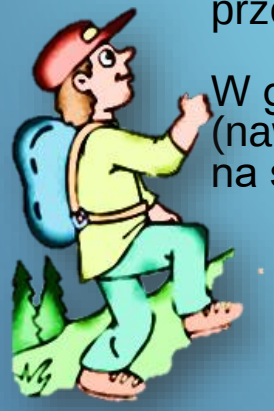
- pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej;
- zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpieli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
- nie wrzucajcie przedmiotów do wody;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;
- jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykłe zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;
- korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową. Bezwzględnie zakładajcie kamizelkę dziecku;

- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- 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 przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój 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;
- nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.

Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpieli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.

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 najsłabszych 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.



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.

Planujesz wyjazd zagraniczny

- Znajdź praktyczne informacje w poradniku Polak za granicą lub za pomocą mobilnej aplikacji iPolak
- Zapoznaj się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych
- Upewnij się czy Twój paszport jest ważny i czy masz niezbędne wizy
- Sprawdź, do których krajów potrzebujesz paszportu, a do których wystarcza dowód osobisty oraz ubezpieczenie komunikacyjne
- Wykup polisę dopasowaną do swoich potrzeb i planów wakacyjnych – to niewielki koszt, który zagwarantuje Ci duże korzyści
- Rozszerz polisę o pokrycie kosztów transportu medycznego
- Uzyskaj w najbliższym oddziale NFZ Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ
- Rozważ wykupienie ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej
- Zaszczep się, jeśli wyjeżdżasz do egzotycznych krajów
- Zgłoś swoją podróż w systemie Odyseusz, zwłaszcza gdy planujesz wyjazd w odległe zakątki świata
- Obserwuj konto MSZ @PolakZaGranica na Twitterze
- Pamiętaj o kontakcie z bliskimi w Polsce! Pozostaw im adres pobytu za granicą, numer telefonu do hotelu, plan podróży
- Poznaj lokalne zwyczaje i prawo

- Postępuj zgodnie z miejscowymi normami
- Miej przy sobie numer dyżurny do właściwej placówki dyplomatyczno-konsularnej
- W krajach, gdzie Polska nie ma swojego przedstawicielstwa, masz prawo do opieki konsularnej ze strony przedstawicielstw innych państw członkowskich Unii Europejskiej na równi z obywatelami tych państw
- Jeżeli zostałeś napadnięty lub okradziony, przede wszystkim powiadom lokalną policję. Potem skontaktuj się z najbliższą polską placówką dyplomatyczną lub konsularną
- Jeżeli zostałeś zatrzymany, aresztowany lub pozbawiony wolności, masz prawo żądać kontaktu z konsulem
- W razie choroby skontaktuj się z ubezpieczycielem. Miej przy sobie numer polisy i numer do ubezpieczyciela. Opieka konsularna nie obejmuje kosztów pomocy lekarskiej

W lesie

W lesie mimo znakowanych szlaków turystycznych, łatwo zabłądzić, 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.
- Zaplanuj wcześniej trasę. Nie zapomnij 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 zbliżaj się do terenów objętych zakazem wstępu tj. poligony, strzelnice.
- Nie zostawiaj śmieci w lesie!
- Las to doskonałe miejsce na wypoczynek i aktywność fizyczną. Sprawdź leśne trasy biegowe, rowerowe i szlaki turystyczne.

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.

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.

W domu

- zapewnijcie dziecku maksimum opieki i zainteresowania;
- samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
- wykształćcie w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
- sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne;
- nauczcie dziecko nie brania nic od obcych (lizaków, cukierków, itp.);
- zabrońcie mu otwierania drzwi pod nieobecność domowników;
- zabrońcie oddalania się z nieznajomym, czy wsiadania do jego samochodu;
- dowiedzcie się gdzie Wasza pociecha idzie, z kim i kiedy wróci;
- nauczcie ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, niebezpiecznych miejsc;
- nauczcie dziecko poruszania się po drodze pieszo czy rowerem;
- zabrońcie mu chwalenia się innym co fajnego jest w domu;
- dowiedzcie się z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon);
- sprawdźcie także przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku).

- Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę żółwia. Kucnijcie, zwińcie się

  w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.

Poza naszymi małymi pociechami zagrożenia czyhają również na młodzież starszą i dorosłych. Chcąc więc zapewnić sobie bezpieczny wypoczynek dbajcie Państwo również o siebie.

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 wcześnie 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

- 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; unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- 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 okolice 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.

Od czerwca 2018 r. wszystkie zgłoszenia należy zgłaszać pod :

112 → Europejski numer alarmowy

Wesołych, słonecznych, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji życzą
Pracownicy
Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Srokowie

Sporządziła: J. Olszewska