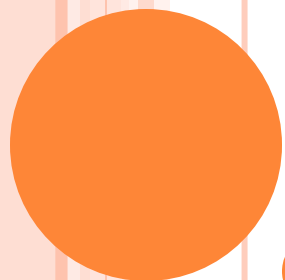




# BEZPIECZNE WAKACJE

2020



# ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj bliskiego kontaktu**  
z osobami, które mają  
gorączkę oraz kaszel



**Często myj ręce wodą z  
mydłem oraz stosuj płyny  
dezynfekcyjne do rąk na  
bazie alkoholu**

**Unikaj dotykania  
oczu, nosa lub ust**



World Health  
Organization



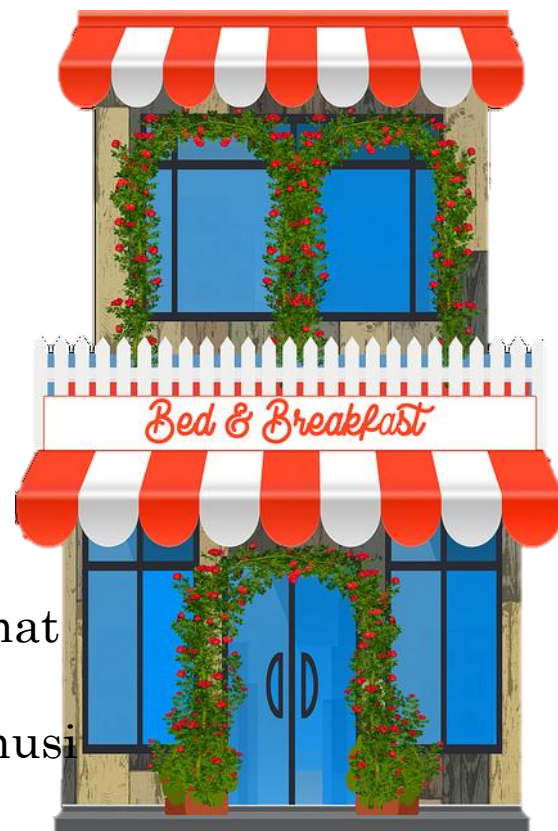
# COVID - 19

- **WHO radzi, jak nie zarazić się koronawirusem w podróży:**
  - zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę (uwaga, na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe)
  - unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę
  - często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu
  - nie dotykaj oczu, ust ani nosa
  - nie dotykaj maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyj ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!)



W hotelu i pensjonacie:

- \* zapoznaj się z plakatami informacyjnymi na temat objawów koronawirusa
- \* zdezynfekuj ręce płynem do dezynfekcji, który musi znajdować się w recepcji każdego hotelu
- \* zachowuj odstęp 1,5 metra od innych turystów (pomoga w tym linie narysowane na podłogach)
- \* jeśli musisz skorzystać z windy, poczekaj, aż będzie pusta (nie wchodź do niej razem z obcymi osobami), w miarę możliwości korzystaj ze schodów
- \* unikaj dużych skupisk ludzi oraz miejsc, w których mogą gromadzić się dzieci (sale zabaw, place zabaw, wesołe miasteczka)





## **Na basenie i w restauracji**

w przestrzeniach wspólnych (na basenie, w restauracji, w spa) zachowuj odstęp 1,5 metra od innych ludzi, a jeżeli to niemożliwe, załóż maseczkę ochronną (stoliki muszą być oddalone od siebie o 2 m)





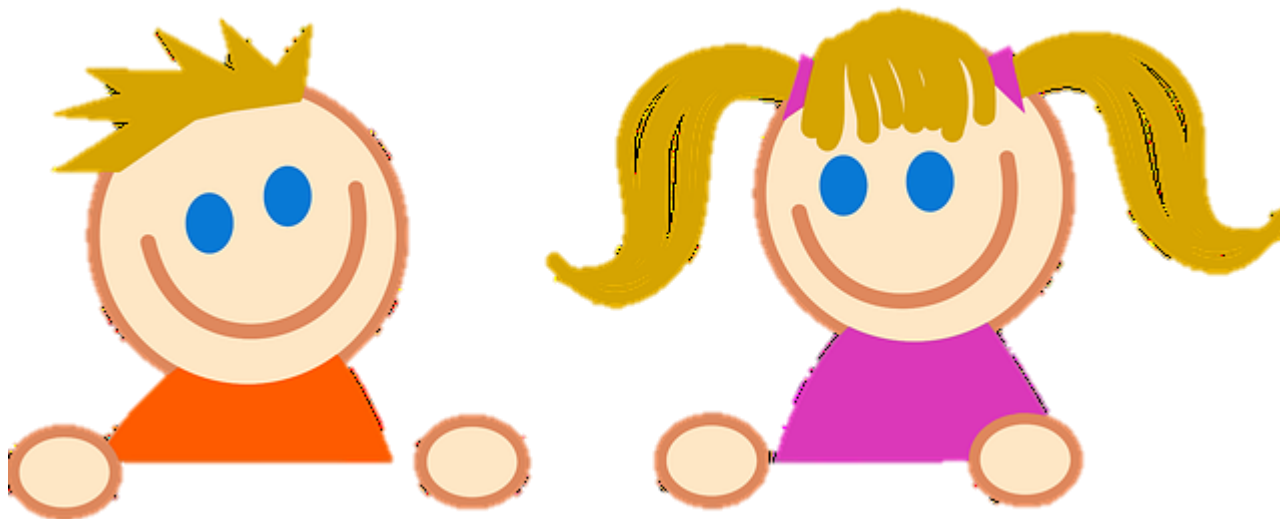
# Na plaży

Nad morzem także trzeba zachowywać dystans, a poszczególne kraje i turystyczne kurorty rozważają wprowadzenie różnych zasad korzystania z kąpielisk. Najprawdopodobniej w zachowaniu co najmniej 1,5-metrowego odstępu od innych plażowiczów pomogą: ograniczenie co do liczby osób, które mogą jednocześnie przebywać na plaży, specjalnie wydzielone sektory, patrole i system monitoringu



## BEZPIECZNIE W DOMU:

- Mów rodzicom dokąd idziesz, gdzie będziesz.
- Nie mów nigdy, że nikogo nie ma w domu.
- Nie otwieraj nieznajomym.
- Nie przyjmuj prezentów od obcych.



## BEZPIECZNIE NA ROWERZE:

- Używaj kasku i sprawnego roweru,
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz, przepisy ruchu drogowego obowiązują także rowerzystów
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej chęć skrętu
- Nie ścinaj zakrętów
- **W CZASIE JAZDY BĄDŹ UWAŻNY**





## BEZPIECZNIE W GOSPODARSTWIE:

- Nie zaczepiaj zwierząt.
- Nie obsługuj bez nadzoru osoby dorosłej sprzętów gospodarskich.
- Nie baw się w miejscu pracy rolników.

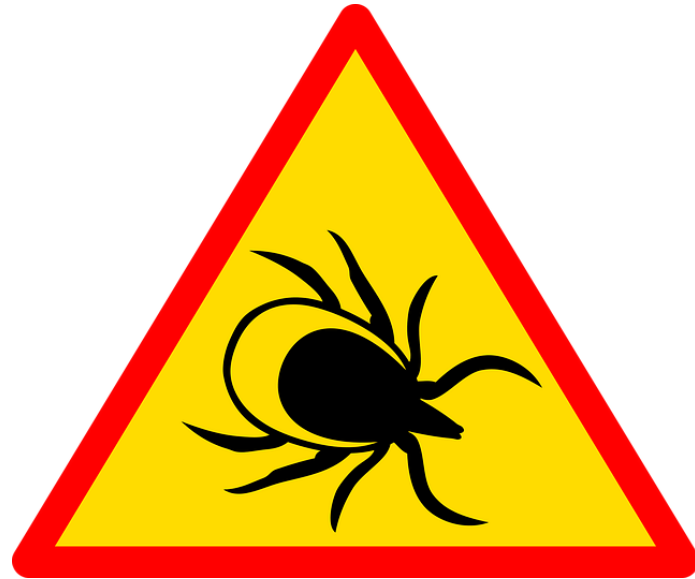


## W LESIE:

- Wybierając się do lasu koniecznie weź mapę lub urządzenie z GPS, zaplanuj trasę wycieczki.
- Nie lekceważ informacji na tablicach informacyjnych.
- Zachowaj szczególną ostrożność gdy spotkasz dzikie zwierzę.
- Gdy znajdziesz ranne zwierzę powiadom odpowiednie służby.
- Nie zbliżaj się, nie wchodź na tereny oznaczone zakazem wstępu.
- Na stronie lasów państwowych znajdziesz trasy rowerowe biegowe i inne szlaki turystyczne.

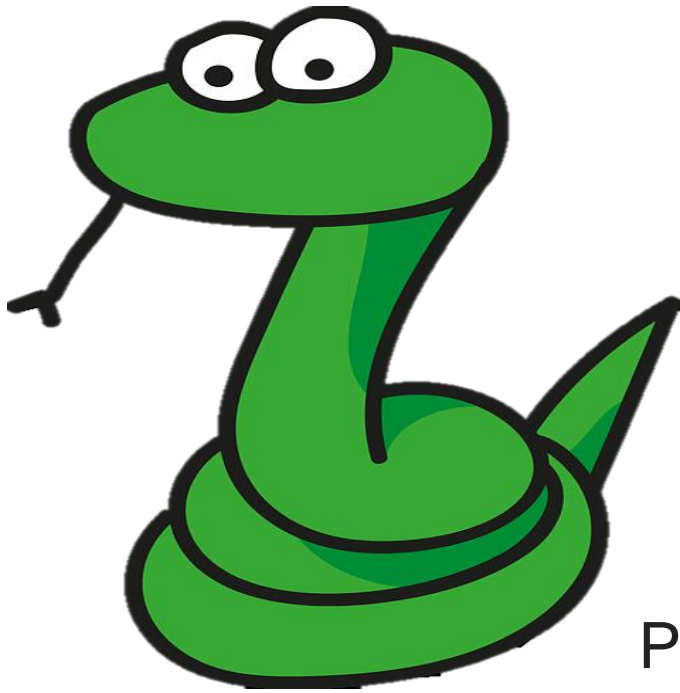


## KLESZCZE:



- Wiedząc, gdzie i kiedy mogą na nas czyhać, staraj się ich unikać.
- Chodź środkiem ścieżek, z dala od przydrożnych traw i krzaków.
- Pamiętaj o odpowiednim okryciu ciała czyli długich spodniach, bluzce z rękawem, czapce czy kapeluszu na głowie.
- Używaj preparatów odstraszających.





# ŻMIJE

Patrzmy pod nogi i uważnie oglądajmy miejsca, w których chcemy usiąść. Gdy natkniemy się na żmiję, nie wolno jej dotykać, tylko trzeba pozwolić jej uciec. **Żmija przed ukąszeniem** zazwyczaj głośno syczy. To powinno być dla nas ostrzeżeniem.



# BEZPIECZNIE NAD WODĄ:

1. Pływaj tylko w miejscu dozwolonym i strzeżonym.
2. Jeśli źle się poczujesz – wyjdź z wody.
3. Widząc coś niepokojącego w wodzie – wzywaj dorosłych.
4. Nie podpływaj bezpośrednio do tonącego.
5. Tonącemu zawsze podajemy przedmiot utrzymujący się na wodzie.
6. Zawsze kąp się w grupie.
7. W wodzie to tonący jest zawsze silniejszy.
8. Na łódce, kajaku, motorówce używaj kamizelki ratunkowej.

## **PAMIĘTAJ!!!**

**Nie wolno samodzielnie, bez wsparcia podejmować akcji ratowniczych w wodzie.**







## Przestrzegaj żelaznych zasad!

- nie wchodź do wody bezpośrednio po spożyciu posiłku,
- nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem,
- nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody,
- zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
- w trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna,
- nie wrzucaj do wody śmieci, szkła,
- w przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna - natychmiast wyjdź z wody,
- pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.





**W sytuacji zagrożenia nie wpadaj w panikę!**

**Oto typowe niebezpieczeństwa związane z aktywnym wypoczynkiem nad wodami oraz sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej:**

1. Kurcz mięśnia - objawia się silnym bólem, uniemożliwiającym pływanie.

**- zachowaj spokój, postaraj się rozciągnąć bolący mięsień, skorzystaj z pomocy innych osób.**

2. Nadmierne wychłodzenie organizmu - objawia się uczuciem zimna, dreszczami, "gęsią skórka", zasinieniem skóry. Mogą wystąpić zaburzenia świadomości, senność, zatrzymanie krążenia.

**- natychmiast wyjdź z wody, wysusz i ogrzej ciało, okryj się ciepło. W sytuacji gdy nie możesz wyjść z wody wzywaj pomocy.**

3. Zachłyśnięcie się wodą - objawy to krztuszenie się, kaszel, utrudnienie oddychania.

**- zachowaj spokój, kaszel ułatwia usunięcie przeszkody w drogach oddechowych.**

**Skorzystaj z pomocy przyborów**



4. Wyczerpanie sił pływaka - spowodowane zbyt długim pływaniem, niedostosowaniem możliwości kondycyjnych do wysiłku. Objawia się ogólnym osłabieniem, zmęczeniem oraz niemożnością kontynuowania pływania.

- **należy spokojnie położyć się na wodzie na plecach, oddychać spokojnie i odpoczywać. Skorzystaj z pomocy innych osób.**

5. Poruszanie się w wodzie o silnym prądzie - silny prąd rzeki, morza może oddalić pływaka od brzegu i uniemożliwić mu powrót. Istnieje niebezpieczeństwo uderzenia w napotkane przeszkody.

- **staraj się nie płynąć pod prąd, poddać się sile wody i wypłynąć ze strefy działania prądów.**

- **na morzu próbuj płynąć wzdłuż brzegu, na rzece staraj się ułożyć w pozycji na plecach z nogami skierowanymi do przodu lub osłaniaj ciało przed urazami trzymając ręce przed sobą. Wzywaj pomocy**





6. Silne falowanie - zakłóca rytm pływania, może być przyczyną zachłyśnięcia.

- **połóż się na wodzie, pozwól unosić się fali, odpoczywaj, staraj się płynąć na grzbiecie fali. Unikaj pływania gdy fale są zbyt silne.**

7. Miejsca bagniste

- **należy położyć się na wodzie, odpłynąć od miejsca bagnistego.**

8. Wodorosty - powodują nieprzyjemne wrażenia dotykowe. Staraj się nie panikować, nerwowe ruchy sprzyjają zaplątaniu się w roślinność wodną.

- **połóż się spokojnie na wodzie, najlepiej na plecach, ostrożnie wypłyn z niebezpiecznej strefy wykonując płytkie i spokojne ruchy. Wodorosty należy rozplątać spokojnie i powoli.**

9. Zmiany głębokości wody - morskie prądy tworzą naprzemiennie płytcizny (rewy) i głębie (rowy). Przy wklęsłym brzegu na zakolu rzeki powstaje niebezpieczna głębia, a przy wypukłym płytcizny.

- **należy przestrzegać informacyjnych znaków ostrzegawczych, początkujący**



**Pamiętajcie aby zawsze kąpać się  
w wyznaczonych kąpieliskach!**

Strzeżone kąpielisko rozpoznacie po dobrym  
i wyraźnym oznaczeniu jakimi są bojki unoszące się na powierzchni wody:

**Strefa dla nie pływających ( nie umiejących pływać ) - kolor bojek  
czerwony, głębokość w strefie do 1.20m.**

**Strefa dla pływających ( umiejących pływać ) - kolor bojek żółty,  
głębokość od 1.30 - 4m.**

**Brodzik znajduje się w strefie dla nie pływających powinien być  
ogrodzony siatką ze wszystkich stron, jego głębokość to 40cm.**



# OPALANIE:

- **1. Opalaj się tylko w nakryciu głowy!**
- **2. Dawkuj sobie słońce** - zaczynaj od kilku minut w godzinach porannych lub wieczornych, by **uniknąć intensywnego promieniowania**. Działanie to pozwoli zminimalizować ryzyko wystąpienia poparzeń słonecznych, nawet po długotrwałej kąpeli słonecznej.
- **3. Stosuj kosmetyki z filtrami UV** - Zaleca się stosowanie kosmetyków przynajmniej o SPF 15, jednak najbezpieczniej jest dobrać poziom ochrony do odcienia skóry. **Im jaśniejsza karnacja, tym większy filtr.**
- **4. Używaj kosmetyków z filtrem bez względu na odcień karnacji**
- **5. Ochraniaj wrażliwe miejsca** - Na szczególną uwagę podczas opalania zasługują **znamiona i wrażliwe miejsca**, takie jak skóra głowy, kark, dekolt, twarz, uszy, plecy i podbicia stóp. Jeżeli na ciele znajduje się wiele znamion, należy bacznie je obserwować. Kiedy tylko zaczynają się **powiększać, zmieniają kolor lub pojawia się wokół nich czerwona obwódka**, trzeba czym prędzej udać się do lekarza, żeby wykluczyć ryzyko wystąpienia czerniaka, który wykryty we wczesnym stadium jest do wyeliminowania.
- **6. Rozsądnie opalaj twarz** - Skóra twarzy jest narażona na stały kontakt z promieniowaniem UV, przez co jest zdecydowanie bardziej podatna na jego negatywne działanie. Najczęstszym problemem jest pojawienie się **przebarwień, zaostrenie zmian trądzikowych czy przyspieszenie procesów starzenia się skóry**. Aby uniknąć tych wszystkich nieprzyjemności warto sięgać po kremy z filtrem. Zalecana jest tu wartość **SPF 50**.



**7. Używaj kosmetyków po opalaniu** - Po opalaniu warto wziąć **chłodny prysznic** i nałożyć na skórę **preparat nawilżający**, który pomoże się jej zregenerować.

**8. Zwróć uwagę na zażywane leki** - Związek pomiędzy zażywanymi lekami a opalaniem nie dla wszystkich jest oczywisty. Niektóre z nich są **fotouczulające**. Część substancji może przyczynić się do większej podatności skóry na działanie promieni słonecznych, co skutkować może **poparzeniami** lub **wystąpieniem przebarwień**. Bezpośrednio przed opalaniem nie powinno się używać **dezodorantów, perfum, wód toaletowych** czy innych preparatów nie przeznaczonych do opalania.

**9. Nie dopuść do powstania poparzeń** - Powstałe na skórze poparzenia słoneczne przyczyniają się do występowania **przebarwień, szybszego starzenia się skóry oraz zwiększają ryzyko zachorowania na raka**.





**10. Unikaj opalania się w mocnym słońcu** - Trzeba pamiętać, że największe promieniowanie odbywa się między godziną 11 a 15. W tym czasie powinno się **unikać słońca i przebywać głównie w cieniu**. Dzieci muszą mieć wówczas zapewnioną **maksymalną ochronę przeciwsłoneczną** i ograniczony kontakt ze słońcem. Trzeba pamiętać, że fotostarzenie rozpoczyna się już w dzieciństwie, a skutki poparzeń słonecznych mogą być **nieodwracalne**.

**11. Nie bój się cienia** - Niewiele osób wie, że w cieniu również występuje promieniowanie UV. Oczywiście jest ono **słabsze** i może przybrać **rozproszoną formę**. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet wylegując się w cieniu, należy pamiętać **o nałożeniu na skórę kremu z filtrem**.

Intensywność słońca zależy również od wysokości, na jakiej się znajdujemy. Dlatego też promieniowanie zawsze będzie mocniejsze w górach.

**12. Nałożenie kremu z filtrem rano nie wystarczy** - Preparaty z filtrami, powinny być nakładane na skórę **minimum 20 minut** przed wyjściem z domu. Trzeba pamiętać, że **jedna aplikacja nie wystarcza**. Należy ją powtarzać co około 3 godziny oraz po każdym wyjściu z wody czy wycieraniu ciała w ręcznik.



**13. Pamiętaj o przerwach** - W opalaniu warto robić sobie przerwy. Żaden kosmetyk nie zagwarantuje całkowitej ochrony przed słońcem. Wpływ na działanie preparatów mają również popełniane, często nieświadomie, **błędy w pielęgnacji**.

**14. Zakładaj okulary z filtrem** - Skoro ochraniający już skórę i głowę przed słońcem, warto pamiętać również o oczach. Jednak nie powinny to być okulary ze straganu, ponieważ ani kolorowe, ani przyciemnione szkła nie ochronią oczu przed promieniowaniem UV. Taką funkcję pełnią jedynie **filtry**.





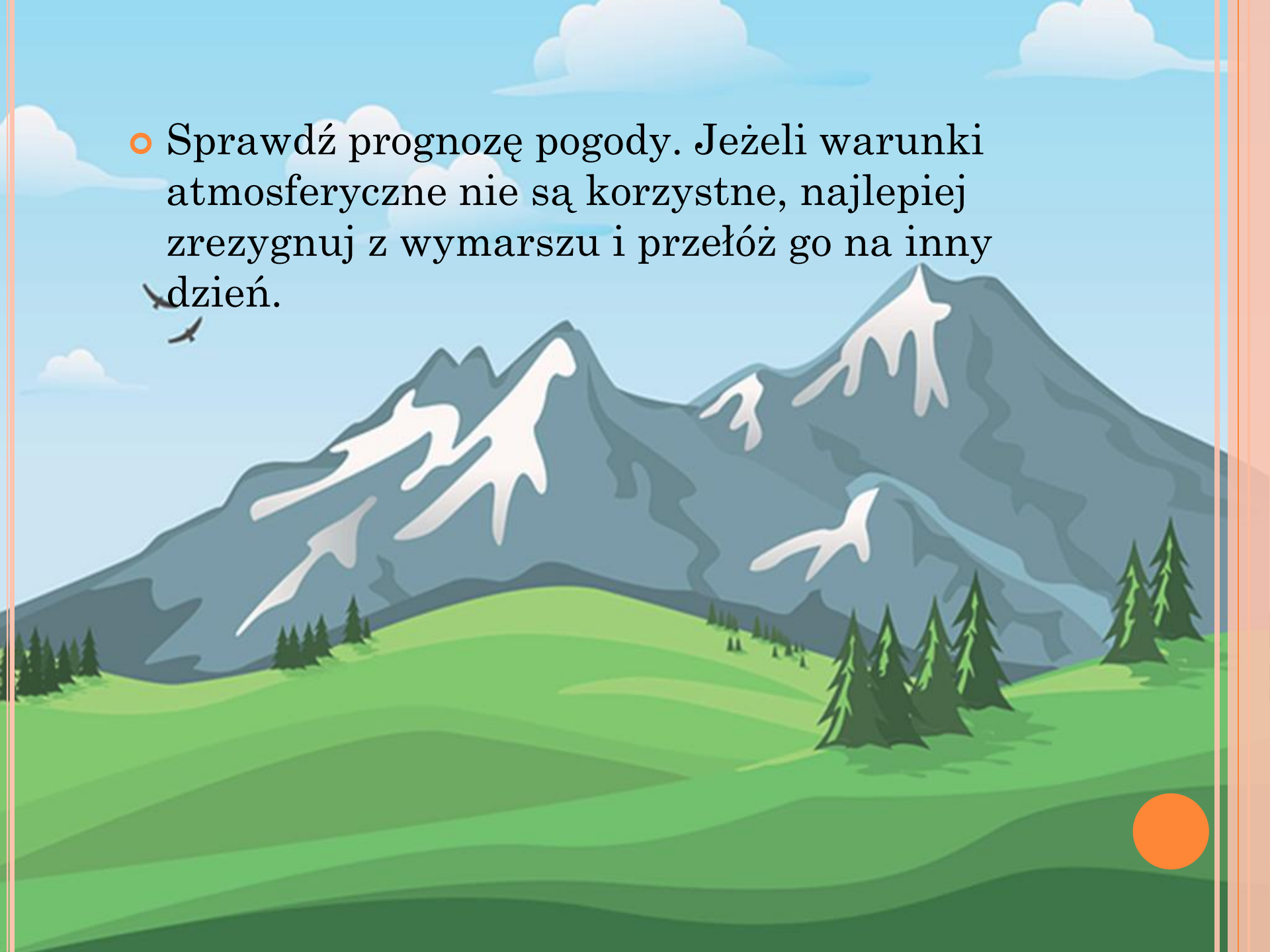
# BEZPIECZNIE W GÓRACH:

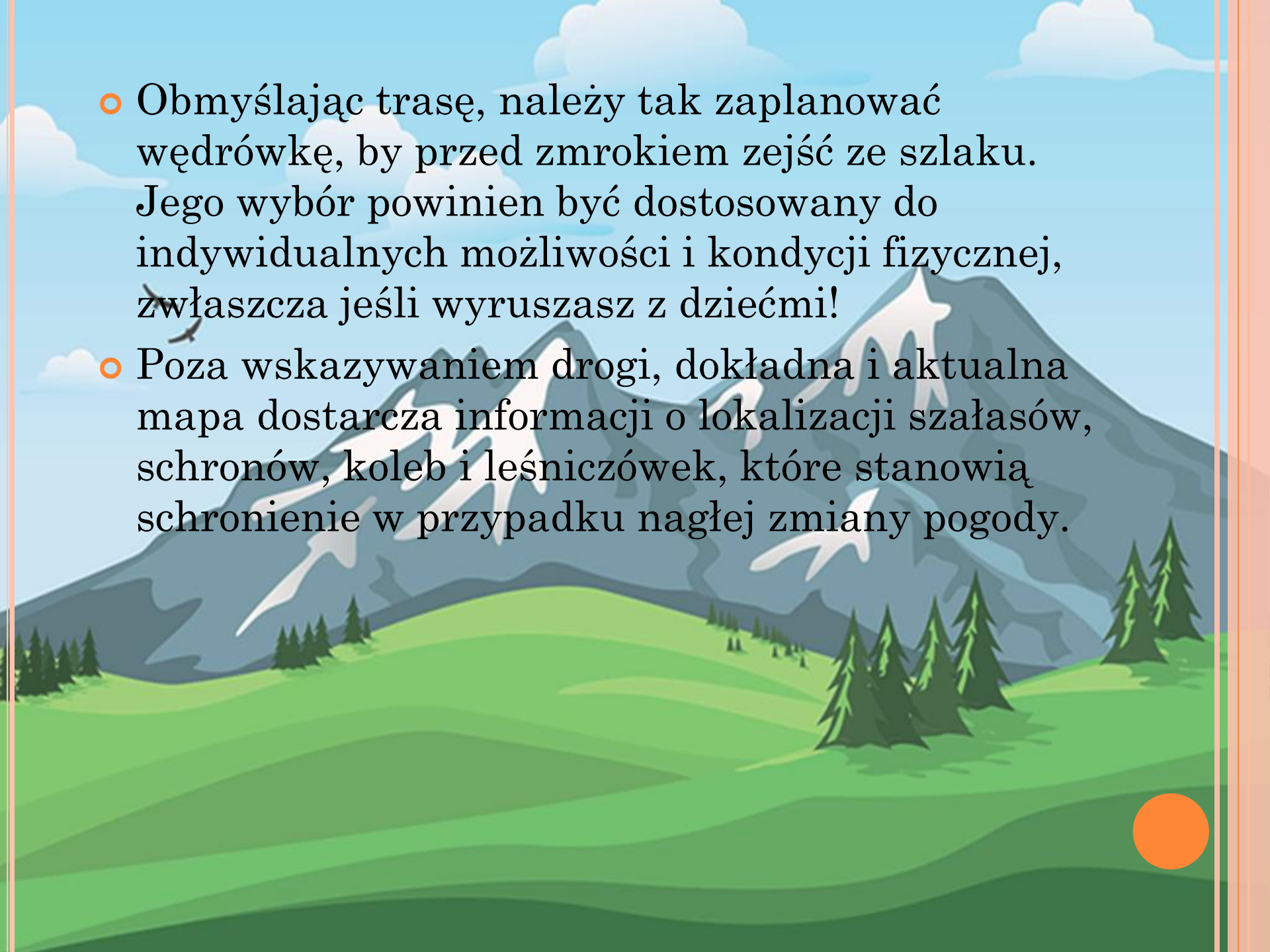
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostaw wiadomość o trasie i planowanej godzinie powrotu. Jeśli nie pojawisz się przez dłuższy czas, Twoi gospodarze z pewnością wezwą pomoc. Zanim jednak wyruszysz na wycieczkę, warto się do niej odpowiednio przygotować.





- Sprawdź prognozę pogody. Jeżeli warunki atmosferyczne nie są korzystne, najlepiej zrezygnuj z wymarszu i przełóż go na inny dzień.



- 
- Obmyślając trasę, należy tak zaplanować wędrowkę, by przed zmrokiem zejść ze szlaku. Jego wybór powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości i kondycji fizycznej, zwłaszcza jeśli wyruszasz z dziećmi!
  - Poza wskazywaniem drogi, dokładna i aktualna mapa dostarcza informacji o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek, które stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

- Ubierz się na cebulkę. W górach pogoda potrafi błyskawicznie się zmienić, toteż nawet w środku lata trzeba być przygotowanym na znaczne ochłodzenie i opady. Zawsze należy zabrać ze sobą ciepły sweter lub bluzę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz nakrycie głowy i zapasowe skarpety. Buty to najważniejszy element górskiego wyposażenia. Powinny być wygodne, nieprzemakalne, lekkie, ponad kostkę i z twardą podeszwą.





## **Telefon komórkowy**

Choć celem górskiego trekkingu jest wypoczywanie na łonie natury, koniecznie spakuj telefon

z naładowaną baterią i zapisanymi numerami GOPR 601 100 300 oraz 985.

## **Apteczka**

Powinna zawierać: lek przeciwbólowy – przy zmianach wysokości mogą zdarzyć się bóle głowy. Niezbędne będą: potas i magnez, jeżeli zmęczone mięśnie odmówią nam posłuszeństwa, bandaż elastyczny, którym można usztywnić kostkę w razie skręcenia, plastry hydrokoloidalne, które przyspieszą gojenie pęcherzy i otarć.

## **Prowiant**

Weź minimum 1 litr wody na osobę oraz przygotuj pożywny posiłek. Spakuj też owoce i słodkości, które szybko dodadzą energii. Dobrze jest mieć termos z ciepłą herbatą.





## NA BOISKU I PLACU ZABAW:

- Unikaj osób, których nie znasz.
- Nie jedz, ani nie pij znalezionych rzeczy.
- Zachowuj ostrożność podczas gier i zabaw.
- Znajdujące się tam sprzęty wykorzystuj zgodnie z przeznaczeniem.

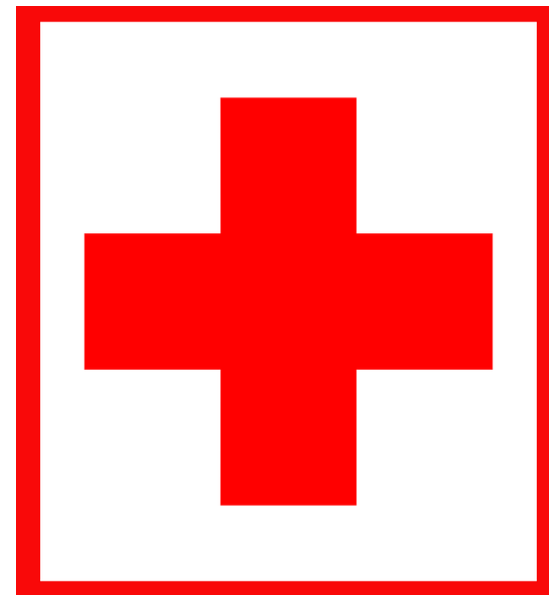




# POMOC PRZEDMEDYCZNA:

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności, jakie należy wykonać wobec osoby poszkodowanej wskutek urazu lub nagłego ataku choroby, celem ratowania jej zdrowia i życia do czasu pojawienia się wykwalifikowanych ratowników.

Zgodnie z przepisami polskiego prawa, jeśli jest się świadkiem sytuacji, w której czyjeś zdrowie lub życie ulega zagrożeniu, udzielenie pierwszej pomocy jest obowiązkiem. Każdemu mogą się one przydać także w przypadku, gdyby nagłej pomocy potrzebował ktoś z jego bliskich.



Podstawowa zasada pomocy przedmedycznej to "nie szkodzić". Ratownik powinien chronić siebie, poszkodowanego i znajdujące się w pobliżu osoby.



Dlatego pierwszą czynnością podczas udzielania pomocy jest zawsze ocena sytuacji i wyeliminowanie zagrożeń, w szczególności zabezpieczenie miejsca, w którym udzielona zostanie pomoc (poszkodowany może np. znajdować się w pobliżu pożaru) oraz użycie środków ochrony osobistej (rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania).

Trzeba też pamiętać o tym, by nie poruszać ofiary bez potrzeby, nie podawać jej leków, niczego do jedzenia ani picia.

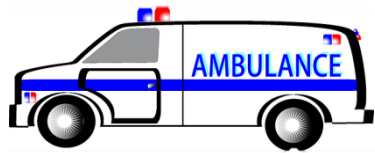
Więcej ważnych informacji doczytasz w prezentacji „Pierwsza pomoc przedmedyczna”



# WAŻNE TELEFONY:



**1 1 2**



**999**



**998**



**997**



Na wakacjach ten się  
dobrze bawi, kto się  
bawi bezpiecznie!

