

Wydział Zarządzania Kryzysowego
Urząd Miasta Bydgoszczy
ul. Grudziądzka 9 – 15
85-130 Bydgoszcz
tel. (52) 58-58-970
www.bydgoszcz.pl



INFORMATOR O ZAGROŻENIACH OKRESU LETNICH WAKACJI

Broszura została przygotowana w celu zwrócenia uwagi na bezpieczeństwo
dzieci i młodzieży w czasie wakacji.



Zasady bezpiecznego życia:

1. **PRZEWIDUJ** (poznaj typy zagrożeń, które mogą wystąpić podczas wakacji)
2. **UNIKAJ** (kieruj się rozsądkiem - przestrzegaj ostrzeżeń i zakazów)
3. **REAGUJ** (naucz się prawidłowo reagować w sytuacji zagrożenia)



**Lato to wspaniała pora roku. Wakacyjny odpoczynek dla dzieci,
sezon urlopowy dla osób dorosłych.
Możemy przyjemnie spędzać czas nad wodą, opalać się.
Ale nie zawsze zdajemy sobie sprawę z zagrożeń,
na które możemy być narażeni podczas upału.**



źródło: www.studentnews.pl

Zachowanie zasad bezpieczeństwa, bez względu na to jak spędzamy letnie wakacje, pomoże uniknąć zagrożeń.
Kierując się rozsądkiem:
PRZEWIDUJ. UNIKAJ. REAGUJ!

➤ Na upały szczególnie wrażliwe są małe dzieci i osoby starsze. Dlatego, gdy temperatura powietrza jest wysoka, w miarę możliwości należy ograniczać przebywanie w miejscach nasłonecznionych.

➤ Najlepiej ubierać się w jasne, przewiewne ubrania. Dobrze jest założyć okulary przeciwsłoneczne, które ochronią nasze oczy (z filtrem UV). Warto założyć małemu dziecku czapeczkę lub kapelusik, który będzie je chronił przed działaniem promieni słonecznych.

➤ Podczas upałów powinno się pić dużo płynów, dlatego dobrze mieć przy sobie butelkę np. z wodą mineralną. Pomyślmy również o zwierzętach domowych – biorąc je ze sobą na wycieczkę (np. psa) – zabierzmy dla nich wodę.

**Napoje alkoholowe tylko pozornie gaszą pragnienie!
Za to zwiększają wytwarzanie ciepła.
Pamiętajmy, że po wypiciu alkoholu
– w żadnym wypadku – nie wolno się kąpać.
Może to doprowadzić do tragedii!**

ZASADY BEZPIECZNEGO OPALANIA:

Najlepiej opalać się w ruchu, przy wcześniejszym posmarowaniu skóry kremem ochronnym do opalania. Nie narazimy się na poparzenie słoneczne, które objawia się bólem i zaczerwienieniem skóry.

Najgroźniejsza w skutkach dolegliwość związana z upałem to **udar cieplny**. Jest to stan zagrożenia życia, w którym temperatura ciała niekontrolowanie wzrasta, ustaje pocenie i może dojść do utraty przytomności.

Objawy udaru cieplnego:

- ❑ zaczerwieniona, gorąca, sucha skóra,
- ❑ wysoka temperatura ciała,
- ❑ przyspieszone tętno i oddech,
- ❑ bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty,
- ❑ zaburzenia świadomości.

Jak możemy takiej osobie pomóc?

- ❑ Przenosimy poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce,
- ❑ Układamy w pozycji półsiedzącej lub chociaż unosimy poszkodowanej osobie głowę,
- ❑ Jak najszybciej staramy się obniżyć temperaturę ciała – rozbieramy poszkodowanego, stosujemy wilgotne okłady, wachlowanie,
- ❑ Wzywamy pogotowie ratunkowe,
- ❑ Gdy osoba jest nieprzytomna, ale oddycha – układamy go w pozycji bocznej ustalonej,
- ❑ Gdy osoba nie oddycha – wykonujemy resuscytację krążeniowo – oddechową (algorytm ze str.6 - z pominięciem 5 wstępnych wdechów).



źródło: www.ironmuk.com



źródło: www.wordpress.com

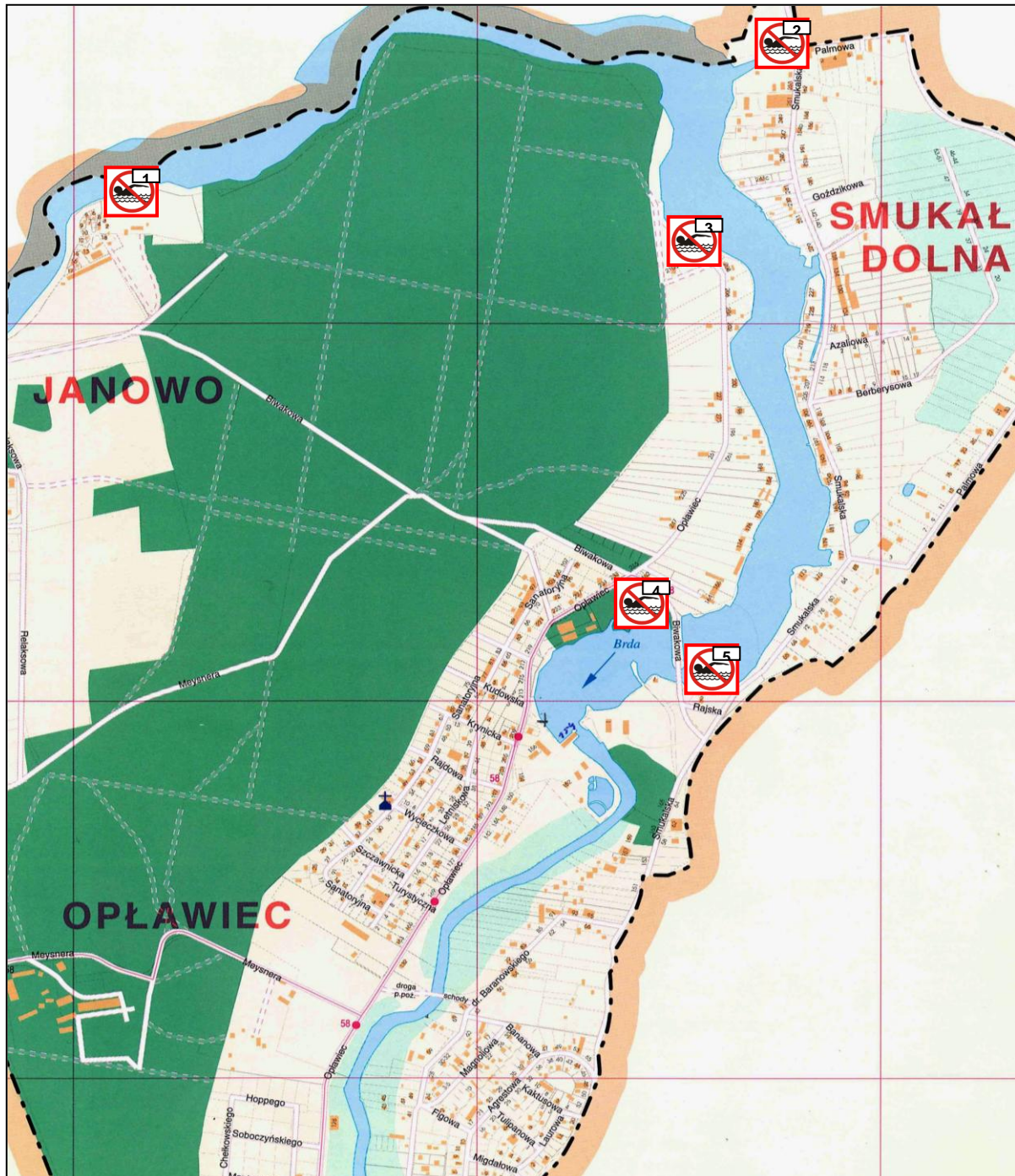


źródło: www.pflaz-bild.de

W BYDGOSZCZY OBOWIĄZUJE ZAKAZ KĄPIELI NA OTWARTYCH ZBIORNIKACH WODNYCH (RZEKI BRDA I WISŁA, KANAŁ BYDGOSKI, OCZKA WODNE)

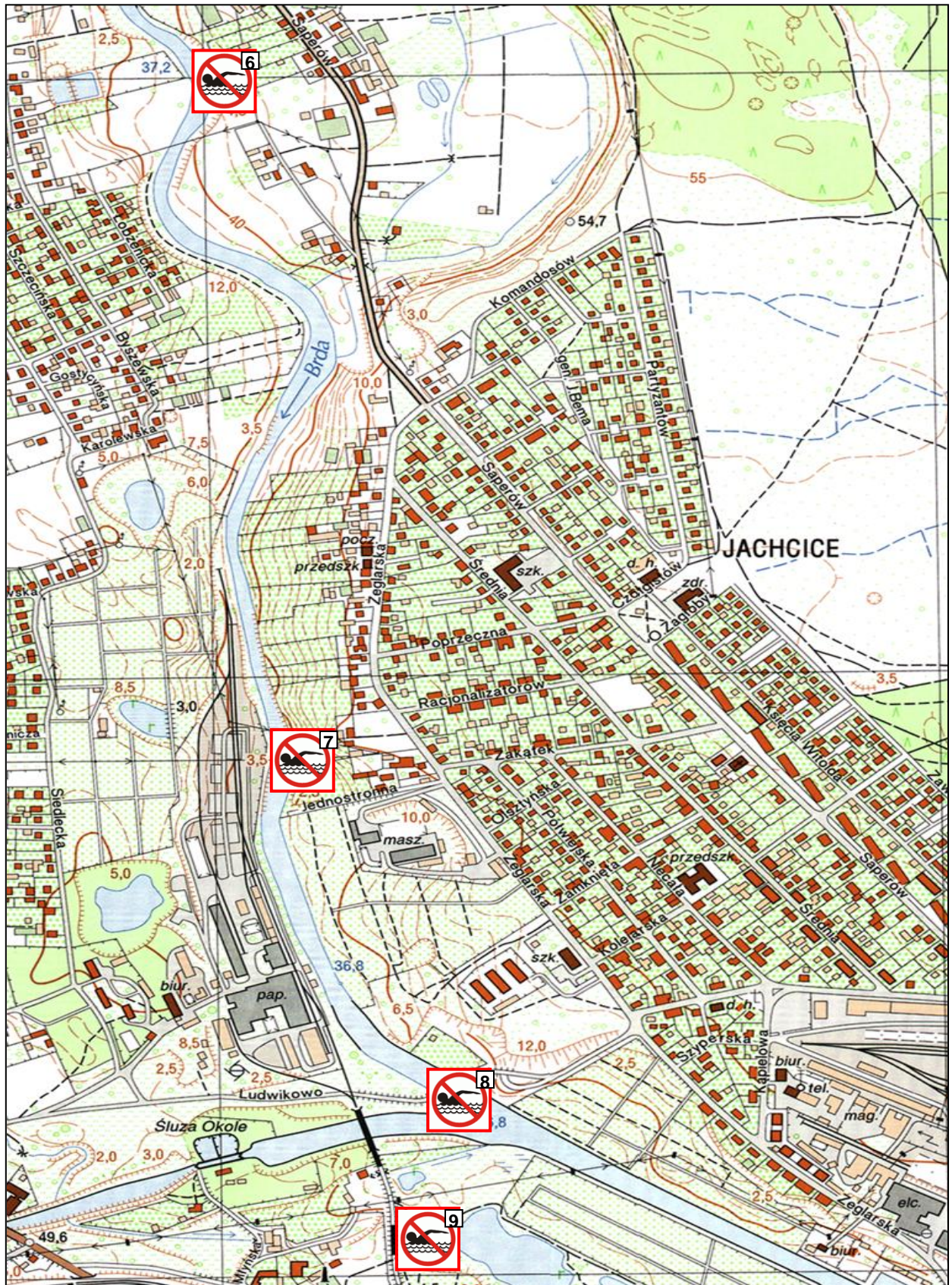
Na terenie Miasta Bydgoszczy obowiązuje zakaz kąpielii na wszystkich obszarach wodnych (za wyjątkiem basenów) z uwagi na dynamicznie zmniejszające się poziomy wody, wiry, nierówne dno oraz różne niezinventaryzowane przeszkody wodne. Ponadto rzeki Brda i Wisła oraz kanał Bydgoski stanowią drogi wodne.

W wykazie wskazano tylko miejsca, gdzie występują szczególne zagrożenia, m.in. ze względu na zwyczajowe próby wykorzystywania ich jako kąpielisk przez mieszkańców Miasta.

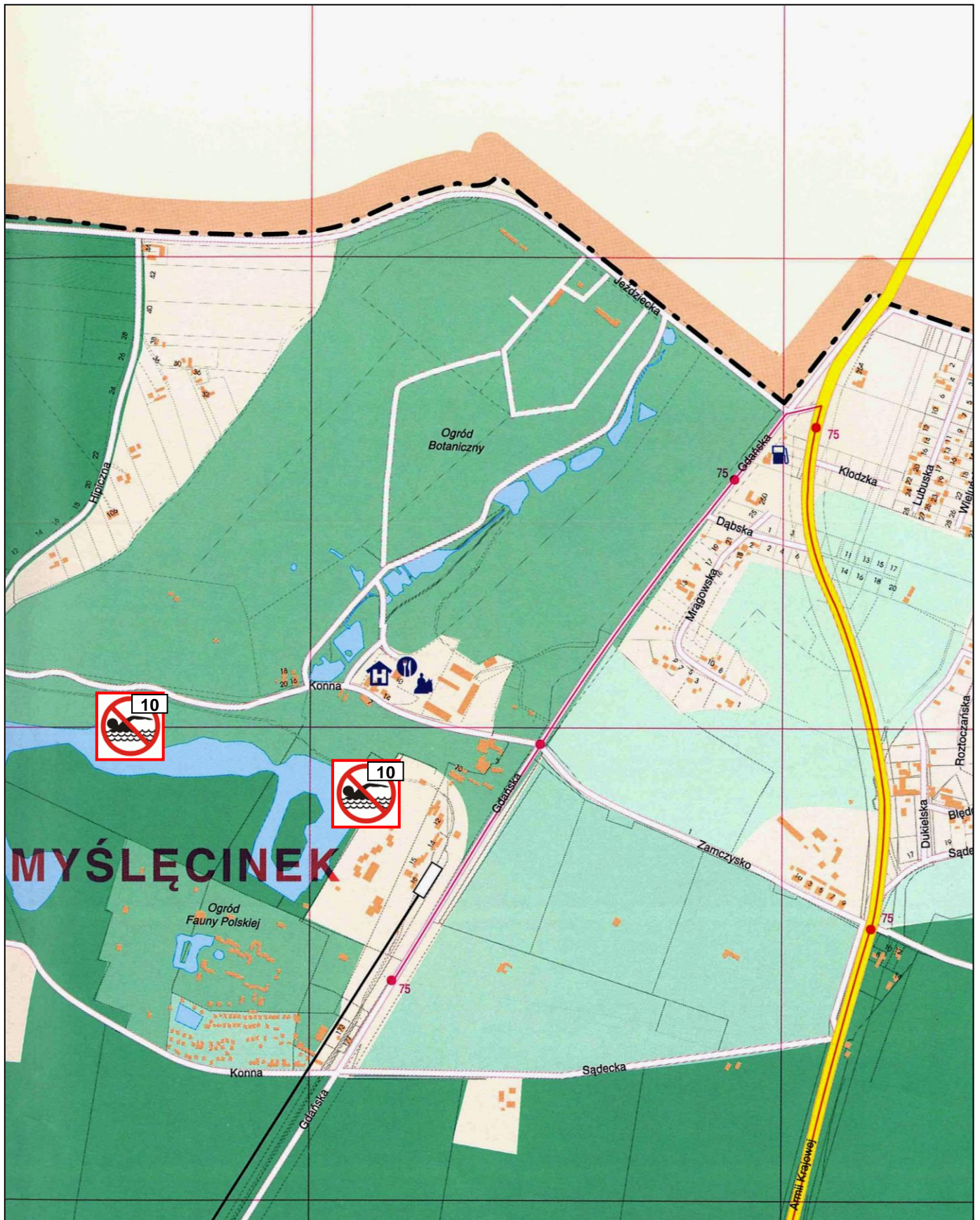


1-

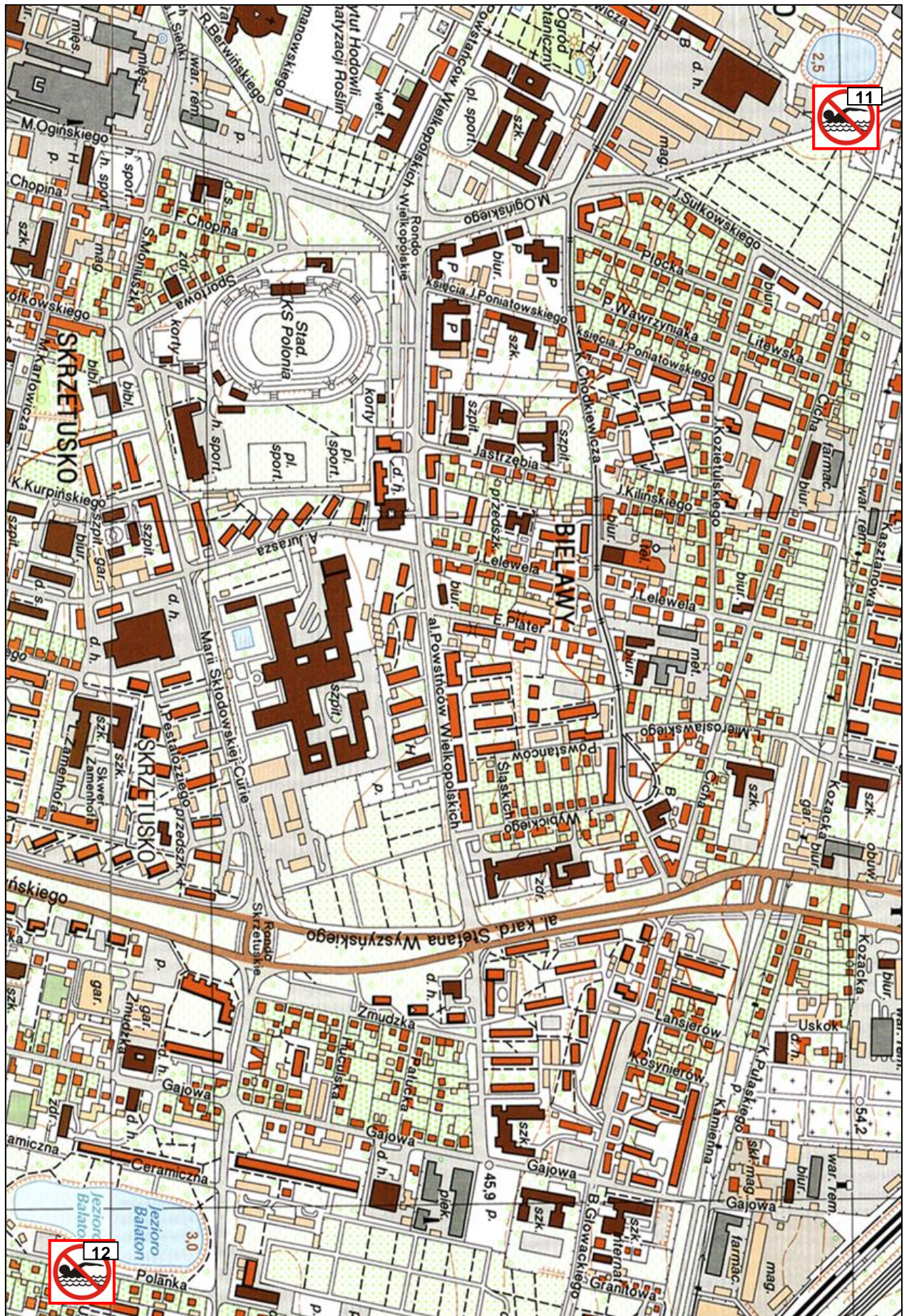
- Janowo, okolice ogródków działkowych,
- 2 – Brda, na wysokości ul. Palmowej,
- 3 – zakończenie ul. Opławiec,
- 4 – Brda, ul. Opławiecka (dzika plaża),
- 5 – Brda, Zalew Smukalski / ul. Rajska (dzika plaża, zalany stary most).



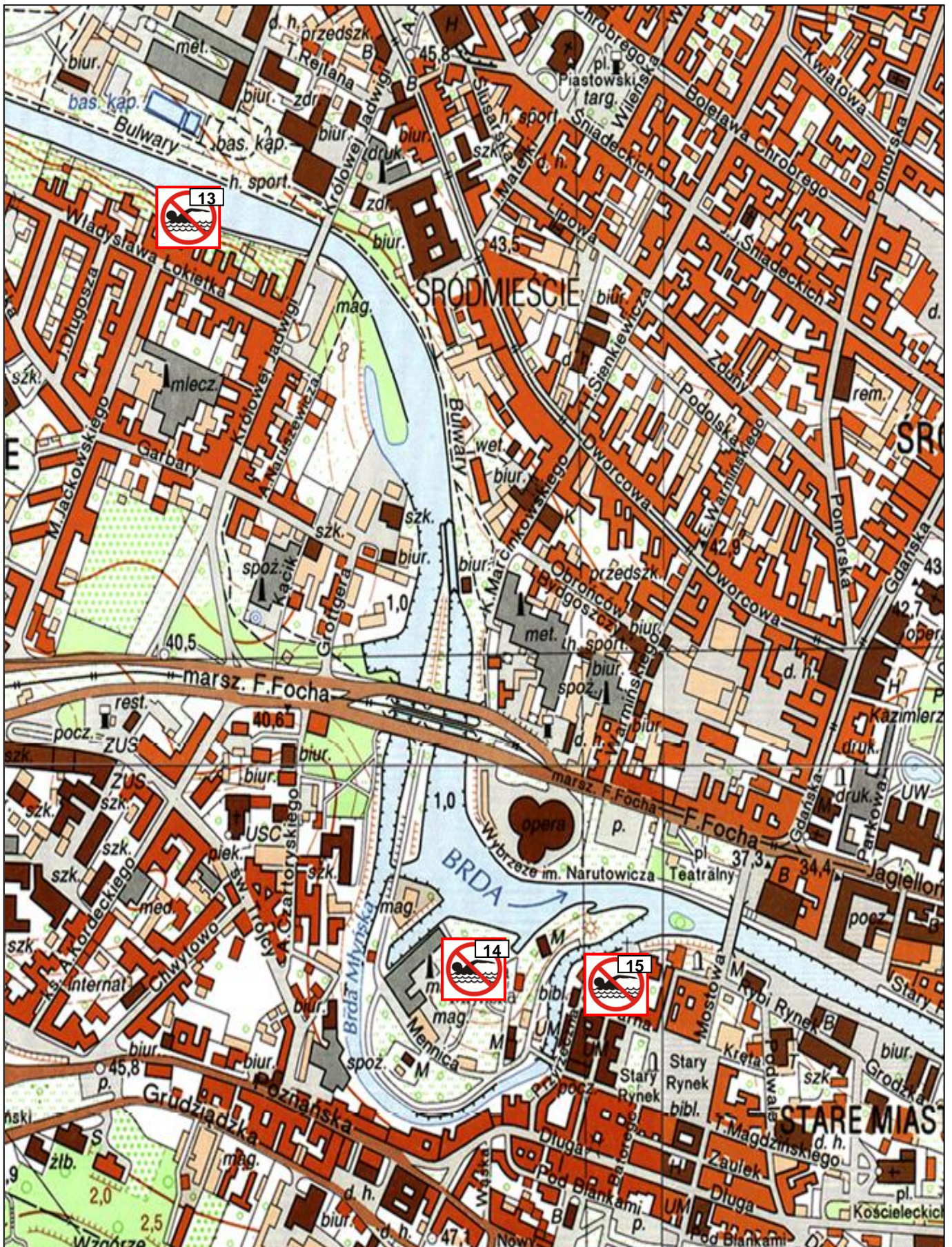
- 6 – plaża przy ul. Saperów,
- 7 – plaża przy ul. Jednostronnej,
- 8 – cypel między Kanałem Bydgoskim a Mostem Hypszera,
- 9 – zbiorniki wodne przy ul. Nadrzecznej



10 – stawy w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku



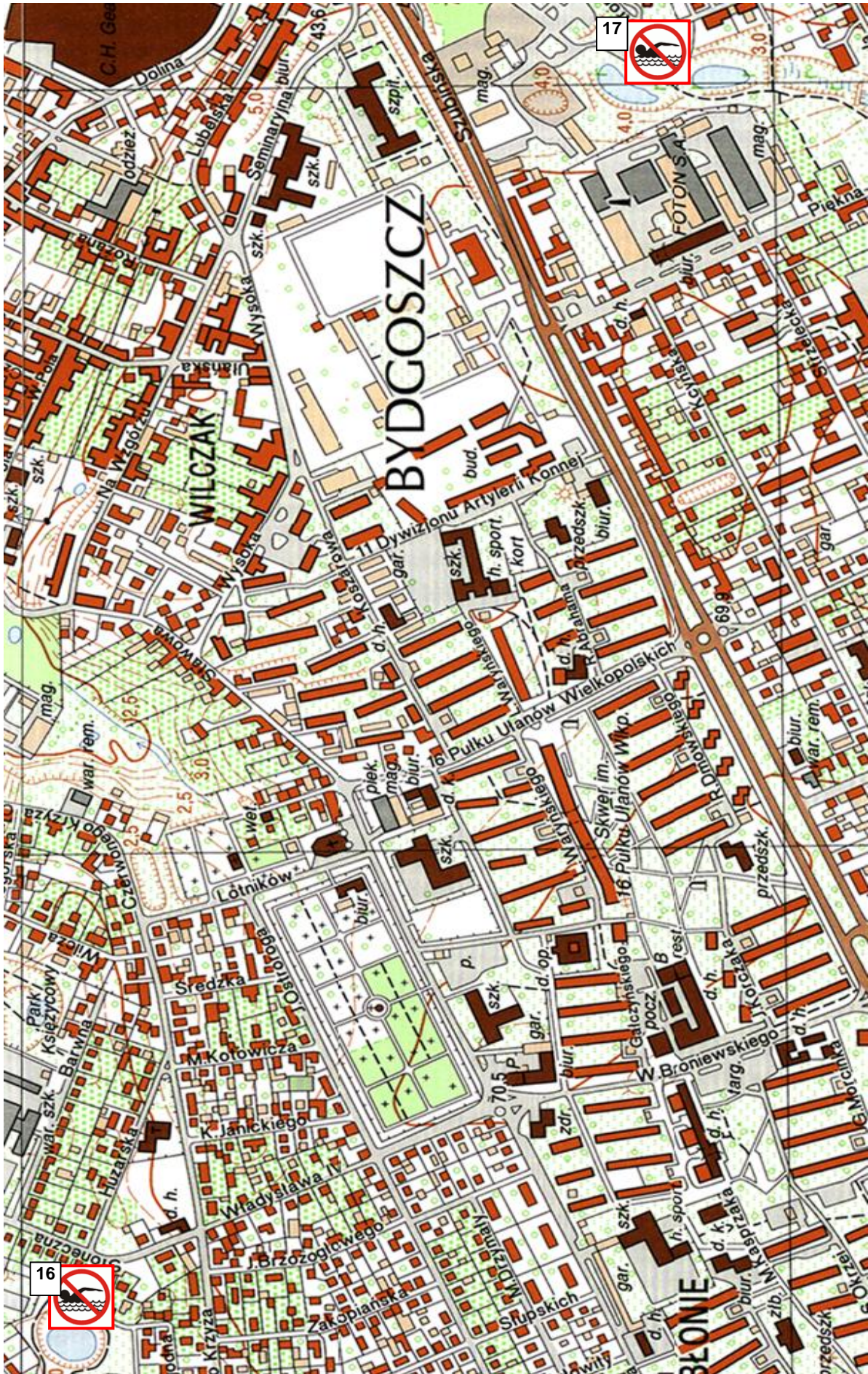
11 – zbiornik wodny po wyrobisku gliny, ul. Chodkiewicza,
12 – jezioro Balaton na os. Bartodzieje, ul. Polanka



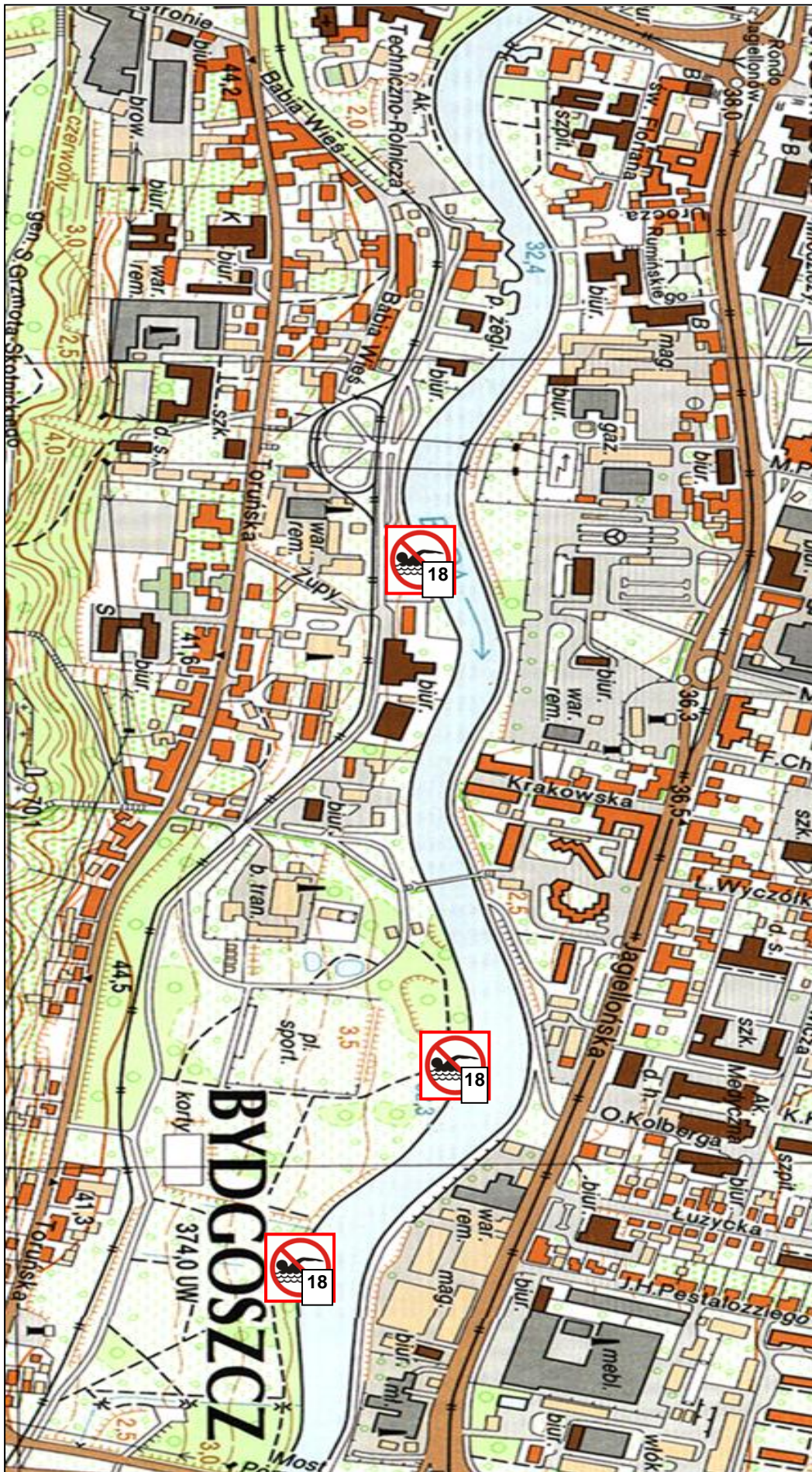
13 – Brda, ul. Łokietka,

14 – Brda, rejon Wyspy Młyńskiej,

15 – Brda, ul. Przyrzeczce



16 – glinianka przy Zespole Szkół nr 29, ul. Słoneczna / ul. Księżycowa,
17 – ul. Stroma, „Dolina Pięciu Stawów”.



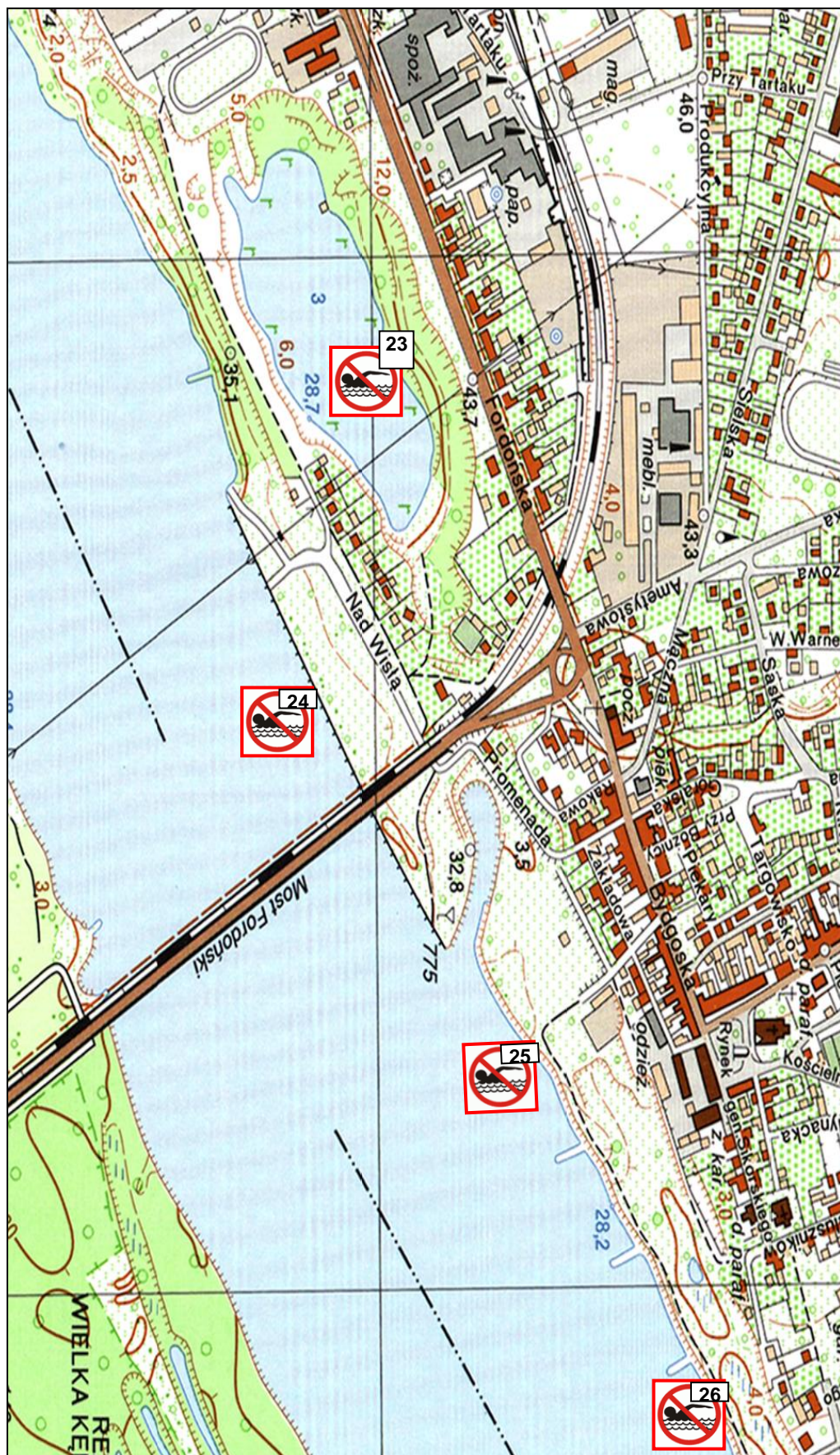
18 – teren parku centralnego



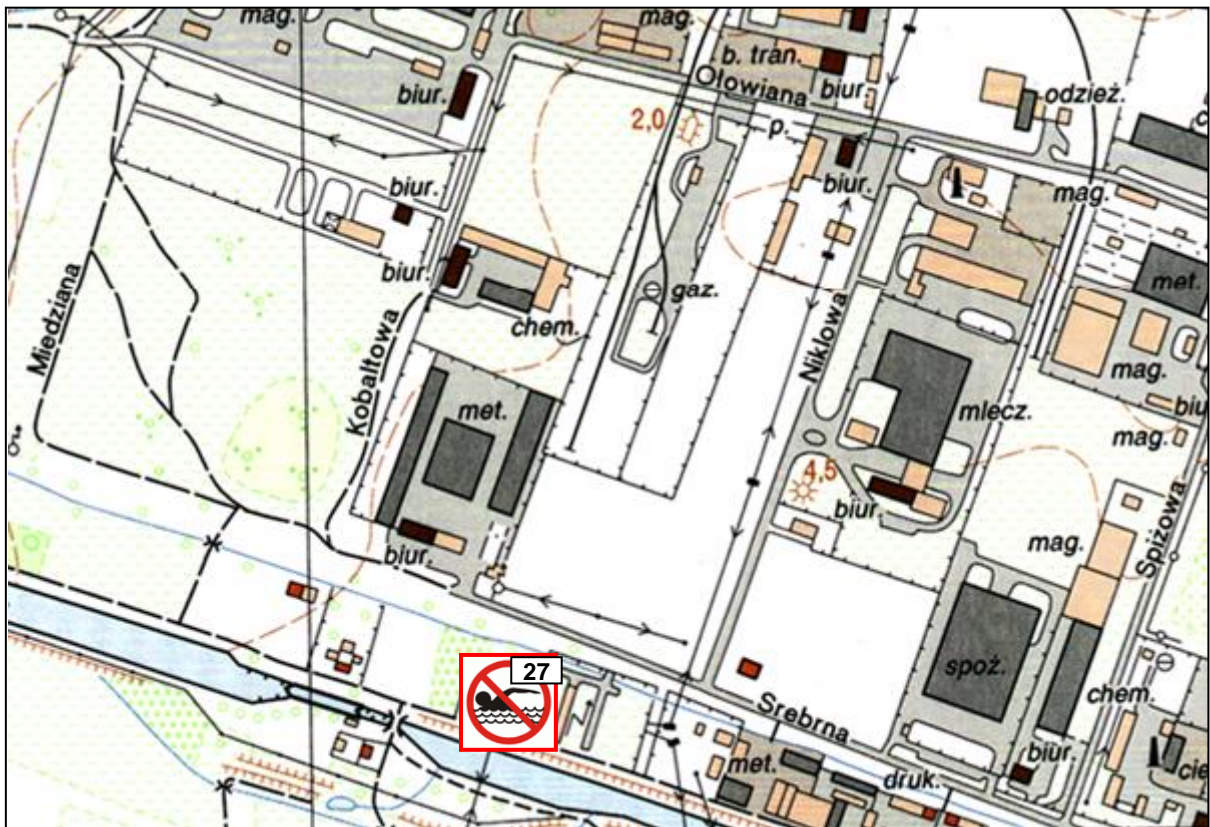
- 19 – cypel przy moście kolejowym,
- 20 – tor regatowy przy ul. Łęnowskiej i Toruńskiej,
- 21 – teren leśny na wysokości ul. Nowotoruńskiej 147, okolice Ogródków Działkowych „Nadzieja”,



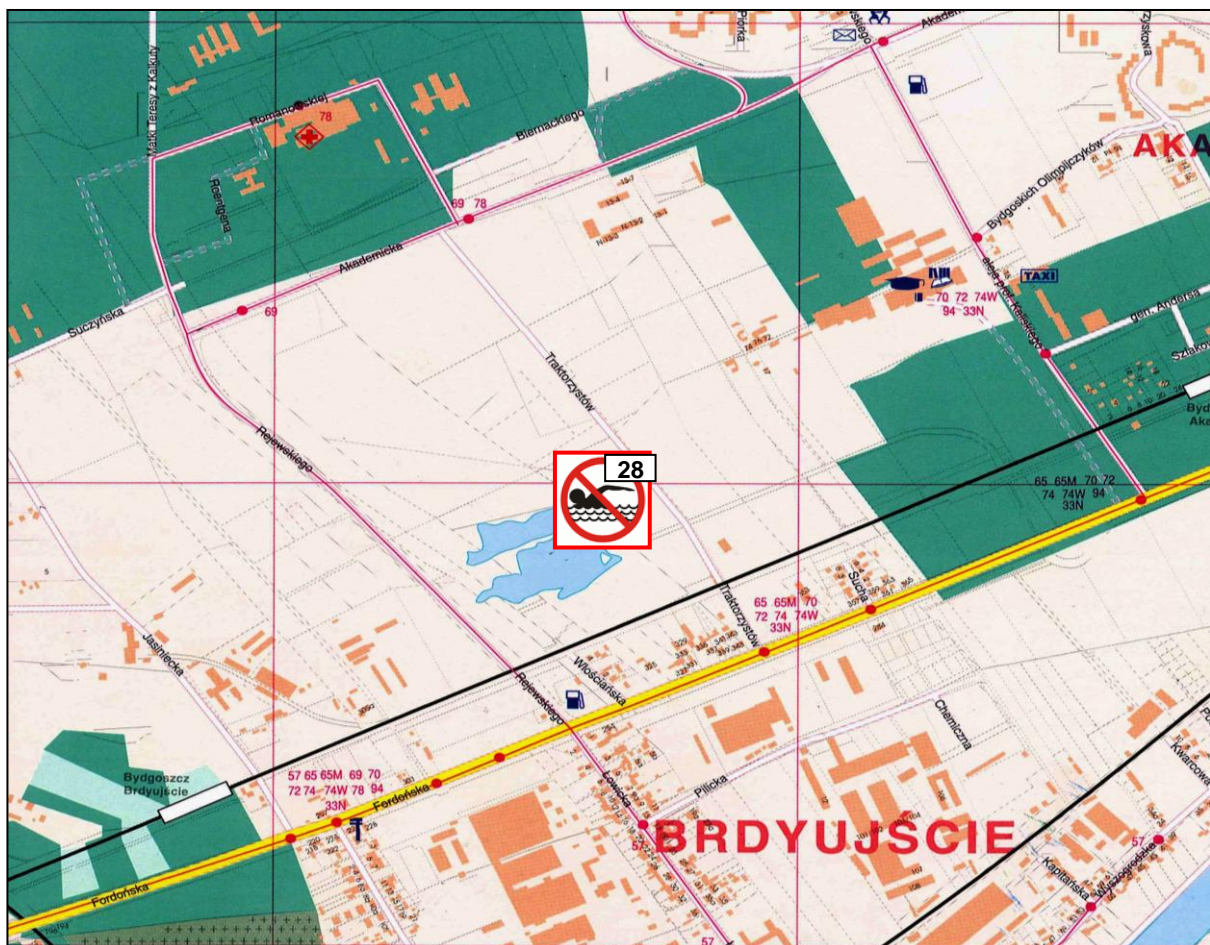
22 – staw przy ul. Plątnowskiej



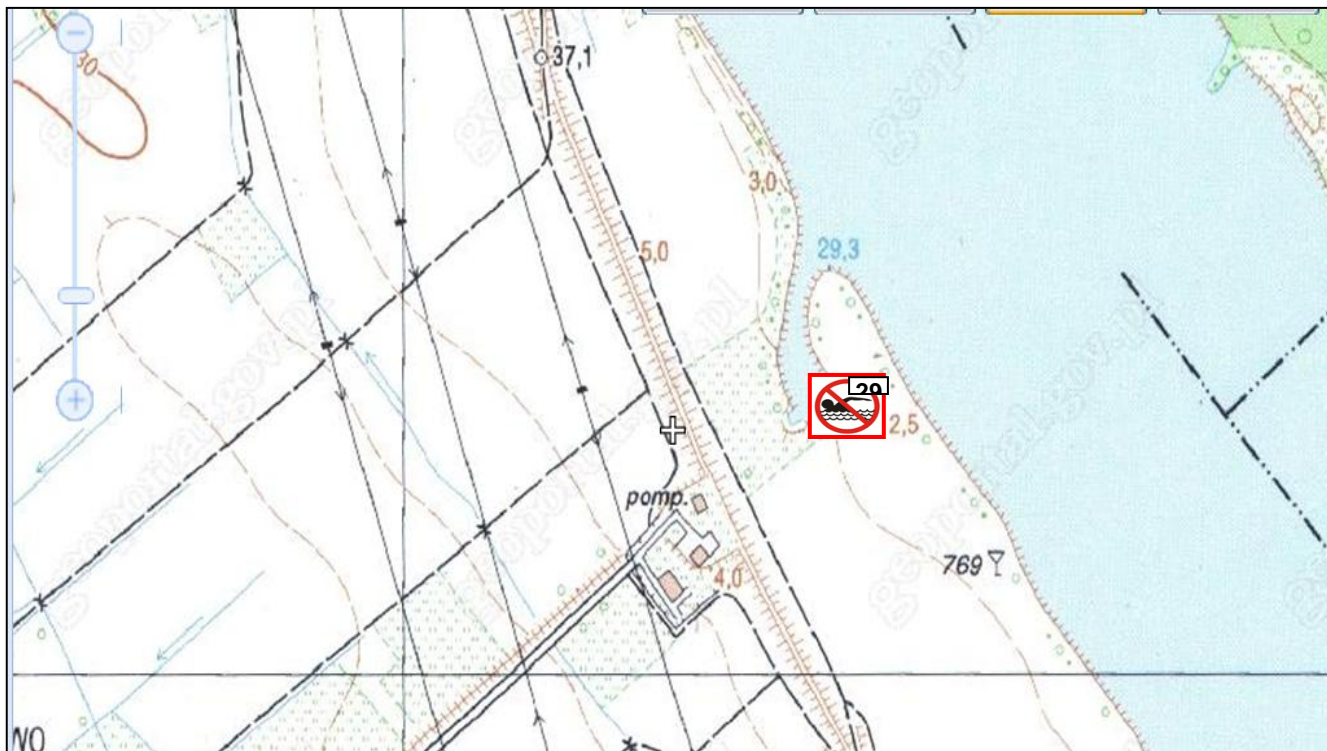
- 23 – glinianka przy ul. Fordońskiej,
- 24 – rzeka Wisła na wysokości przeprawy za mostem Fordońskim,
- 25 – Wisła, ul. Zakładowa,
- 26 – ul. Kapeluszników / ul. Rybaki



27 – Kanał Bydgoski, okolice Śluzy Prądy



28 – glinianka, ul. Rejewskiego / ul. Traktorzystów



29 – rzeka Wisła, zatoka przy ujęciu wody Zakładów Chemicznych ZACHEM S.A.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PRZEBYWANIA NA KĄPIELISKU:



źródło: www.wopr.pl

- ❑ Kąpmy się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, czyli na kąpieliskach strzeżonych przez ratowników.
- ❑ Kąpieliska i akwenty wodne, aby można było się w nich kąpać powinny być zbadane przez Sanepid (badania bakteriologiczne).
- ❑ Na basen, kąpielisko lub na plażę powinniśmy zabrać strój kąpielowy, krem lub olejek do opalania, czepek, okulary, deskę lub koło ratunkowe do pływania, nakrycie głowy, napoje i kanapki.
- ❑ Przebywając na kąpielisku należy stosować się do jego regulaminu i poleceń ratownika. Nie zakłócamy wypoczynku i kąpeli innych osób - nie krzyczymy, nie popychamy się i nie zaśmiejemy terenu.

PAMIĘTAJMY! – woda, nawet ta pozornie spokojna, jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem. **Kamizelka ratunkowa** w znacznym stopniu zapewnia bezpieczeństwo podczas uprawiania sportów wodnych: kajakarstwa, żeglarstwa, windsurfingu, itp.

Większość utonięć to skutek lekkomyślności, brawury, pływania po spożyciu alkoholu i w miejscach nie strzeżonych przez ratowników.

- ❑ Nie wolno kąpać się w portach, na przystaniach, przy zaporach, mostach, w pobliżu falochronów w morzu. Wsteczne prądy i fale morskie mogą nas zepchnąć na falochron (co może spowodować skałczenia i słuczenia) lub w głąb morza.
- ❑ Bardzo niebezpieczne jest chodzenie po falochronie. Pale falochronu są śliskie, więc łatwo można wpaść do głębokiej wody.

- Nie wolno kąpać się przy ujęciach wody pitnej, w stawach hodowlanych, w basenach przeciwpożarowych, gliniankach, w miejscach, gdzie jest trudne wyjście z wody oraz wbrew zakazowi ratownika.
- Nie należy odpływać daleko od brzegu, np. przepływać jezioro bez asekuracji z łodzi.

**WZORY ZNAKÓW ZAKAZU, NAKAZU ORAZ INFORMACYJNYCH
zgodnych z rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 roku
w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych.**

Wzory znaków zakazu:



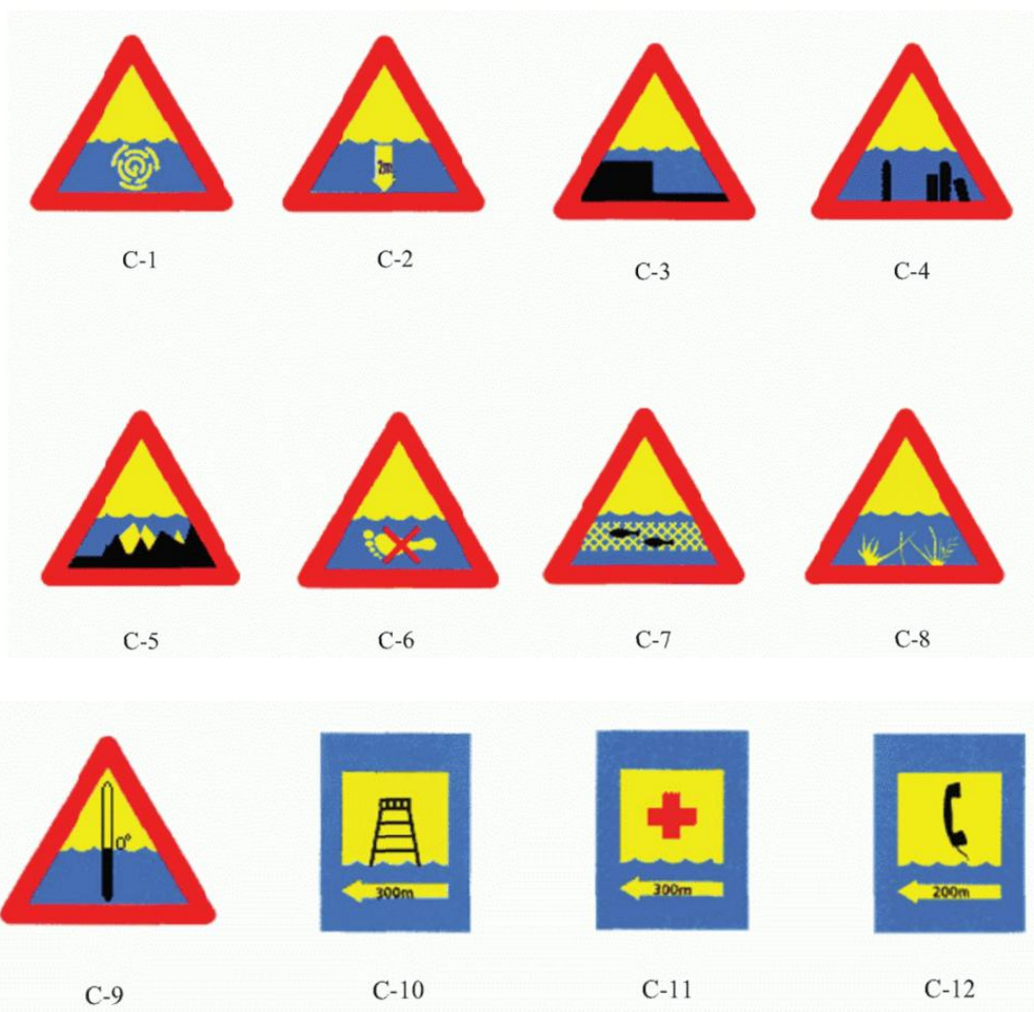
- A-1 – znak „kąpiel zabroniona”;
 A-2 – znak „kąpiel zabroniona – szlak żeglowny”;
 A-3 – znak „kąpiel zabroniona – most”;
 A-4 – znak „kąpiel zabroniona – spiętrzenie wody”;
 A-5 – znak „kąpiel zabroniona – woda skażona”;
 A-6 – znak „kąpiel zabroniona – woda pitna”;
 A-7 – znak „kąpiel zabroniona – hodowla ryb”;
 A-8 – znak „skakanie do wody zabronione”.

Wzory znaków nakazu:



- B-1 znak „nakazu zakładania kamizelek ratunkowych”;
 B-2 znak „nakazu ustawicznego nadzoru nad dziećmi”.

Wzory znaków informacyjnych:



- C-1 – znak „wiry”;
- C-2 – znak niebezpieczna głębokość wody”;
- C-3 – znak „nagły uskok”;
- C-4 – znak „pale”
- C-5 – znak „skały podwodne”;
- C-6 – znak kamieniste dno”;
- C-7 – znak „sieci rybackie”;
- C-8 – znak „wodorosty”;
- C-9 – znak „zimna woda”;
- C-10 – znak „plaża strzeżona”;
- C-11 – znak „punkt medyczny”;
- C-12 – znak „telefon”.

ZANIM WEJDZIESZ DO WODY:



- ❑ Oceń swoje możliwości, zapewnij sobie asekurację,
- ❑ Wybierz bezpieczne miejsce do pływania – najlepiej strzeżone przez ratowników,
- ❑ Przed kąpielą skorzystaj z natrysku, jeśli go nie ma, to ochłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę,
- ❑ Powoli zanurzaj się w wodzie, zwłaszcza jeśli ciało masz rozgrzane słońcem,
- ❑ Nie skacz do wody o nieznaną głębokość,

- Jeżeli chcesz pływać kajakiem, rowerem wodnym, żaglówką lub korzystać z innego sprzętu wodnego – zakładaj kamizelkę ratunkową!

Nie wolno wchodzić do wody, gdy:

- temperatura wody wynosi poniżej 14°C,
- widoczność powietrza i wody jest ograniczona,
- występuje fala powyżej 70 cm z pojawiającymi się białymi grzywami,
- występują bardzo silne prądy oraz gdy na kąpielisku powiewa czerwona flaga.

W trakcie kąpieli nie należy krzyczeć, hałasować i wzywać pomocy, jeśli nie jest ona potrzebna. W przypadku, gdy odczujemy dreszcze – należy natychmiast wyjść z wody.

**JEŚLI CENISZ SWE ZDROWIE PŁYWAKU MŁODY
NIGDY NIE SKACZ NA GŁOWĘ DO NIEZNANEJ WODY!!!**

Przed każdym pierwszym skokiem „na główkę” należy sprawdzić głębokość wody i rodzaj dna. Nie wolno skakać do wody płytszej niż 2,5 m. Upewnij się czy przy dnie nie ma twardych przedmiotów (kamienie, pnie drzew, metalowe drągi, itp.)



W Polsce młodzież ciągle mało wie o skutkach skoków do wody. Młody człowiek nie myśli, co się z nim stanie, gdy po niefortunnym skoku do płytkiej wody uderzy głową w dno lub twarde przedmioty (pień drzewa, kamienie). Powoduje to złamanie kręgosłupa. Wielu młodych ludzi przypłaciło swoją lekkomyślność trwałym kalectwem. Teraz skazani są na wózek inwalidzki do końca życia i długie lata rehabilitacji. Statystyki są przerażające – co roku liczba takich zdarzeń wynosi kilkaset. Zastanów się dobrze, czy warto ryzykować zdrowiem, a może nawet życiem?

W przypadku podejrzenia złamania kręgosłupa trzeba poszkodowanego trzymać płasko na powierzchni wody. Następnie przy wykorzystaniu desek lub koca przenieść w kilka osób na brzeg i pilnować, aby poszkodowany nie wykonywał ruchów. Koniecznie trzeba wezwać pogotowie ratunkowe.

- Skok do wody lub nagłe zanurzenie po uprzednim intensywnym opalaniu może spowodować tzw. szok termiczny dla organizmu na skutek różnicy temperatur pomiędzy nagrzanym ciałem a wodą co z reguły powoduje utratę przytomności i może doprowadzić do utonięcia. Dlatego najlepiej jest zanurzać się stopniowo i chłodzić ciało wodą.
- Szczególnym akwenem wodnym jest morze. Przebywając nad morzem pamiętajmy, aby nie nurkować w kierunku zbliżającej się fali, ponieważ przy dnie jest tzw. fala powrotna, która może zabrać pływaka w głąb morza. Nie należy opalać się na materacu pływającym w morzu, ponieważ nawet słaby wiatr od lądu może nas zepchnąć daleko od brzegu.
- Pamiętajmy: gdziekolwiek się kąpiemy nie odpływajmy daleko od brzegu. Brawura i lekkomyślność w wodzie to bardzo zły doradca.
- Korzystając ze sprzętu wodnego pamiętajmy, aby przed wypłynięciem koniecznie założyć kapok, czyli kamizelkę ratunkową. Łódki lub kajaka nie wolno przeciążać. Aby zapobiec wywróceniu ustawiamy kajak dziobem do fali.
- W kajaku siadamy na samym dnie. Nie kołyszmy łodzią lub kajakiem, bo może się wywrócić. Nie dobijajmy do kamienistego brzegu, ponieważ można uszkodzić sprzęt.

UDZIELANIE POMOCY TONAĆEMU:



źródło: www.mm.szczecin.pl

Każdego roku w Polsce topi się wiele osób – są to głównie ludzie młodzi.

Tonaćemu pomoc może każdy, np. alarmując, że ktoś się topi. Niosąc pomoc należy pamiętać o swoim bezpieczeństwie, dlatego też nie wskakujmy do wody bez asekuracji. Wykorzystać do tego można koło ratunkowe, materac, kamizelkę ratunkową, linę (aby w razie zagrożenia, pozostający na brzegu mógł wyciągnąć z wody również ratującego). Jeśli tonący jest w zasięgu ręki podajemy mu koło ratunkowe, materac lub wiosło, a jeśli jest więcej osób tworzymy „łańcuch” i wchodzimy do wody trzymając się za ręce. Ostatnia osoba podaje rękę tonącemu i na jej sygnał wszyscy wychodzą z wody wyciągając tonącego.

RATUJ SIĘ SAM:

- Gdy podczas długotrwałego pływania ogarnie cię zmęczenie - ułóż się na powierzchni wody, najlepiej na plecach i spokojnie oddychaj,
- Jeśli się zachłystniesz – utrzymuj twarz nad powierzchnią wody.
- Gdy złapie cię skurcz mięśni - zachowaj spokój, wyrównaj oddech, staraj się rozciągnąć mięsień objęty skurczem.

Woda jest zdradliwym żywiołem.

Co roku zbiera śmiertelne żniwo wśród amatorów kąpieli.

W jaki sposób ratować taką osobę po wyciągnięciu na brzeg?



1. Pamiętaj o **własnym bezpieczeństwie!** Zanim zaczniesz kogoś ratować – zwróć uwagę, czy nic ci nie zagraża. Dopiero wtedy możesz przystąpić do udzielania pomocy. (Po wyciągnięciu z wody osoba ratowana powinna być ułożona na plecach).
2. **Sprawdź przytomność** delikatnie potrząsając za ramię. Równocześnie staraj się nawiązać kontakt głosowy. Możesz powiedzieć do poszkodowanego: „Proszę otworzyć oczy”. Jeśli nie ma żadnej reakcji z jego strony - tzn. że jest nieprzytomny.
Nie zapomnij o wezwaniu pomocy!!! Możesz wskazać konkretną osobę, która będzie odpowiedzialna za wezwanie pogotowia ratunkowego.
3. **Udrożnij drogi oddechowe.** U osoby nieprzytomnej, która leży na wznak istnieje niebezpieczeństwo zablokowania górnych dróg oddechowych przez opadający siłą ciężkości język. Niedrożność górnych dróg oddechowych można zlikwidować przez odchylenie głowy do tyłu. Wystarczy położyć swoją rękę na czole poszkodowanego, a dwa palce drugiej ręki pod jego brodą i odchylić mu głowę tak, by broda była skierowana ku górze. Dzięki temu nasada języka odsuwa się od tylnej ściany gardła.
Pamiętaj też, że tonący może mieć w jamie ustnej ciało obce, które należy usunąć!

4. **Sprawdź oddech** przy udrożnionych drogach oddechowych poszkodowanego.
Pochyl głowę nad twarzą poszkodowanego i skieruj swój wzrok na jego klatkę piersiową.

Zastosuj zasadę:

👁️ **WIDZĘ** – ruchy klatki piersiowej

👂 **SŁYSZĘ** – szmer oddechowy

👐 **CZUJĘ** – ruch wydychanego powietrza na swoim policzku

- Ocena czynności oddechowej trwa 10 sekund

5. **Gdy brak oddechu, poproś wyznaczoną osobę, aby zadzwoniła po pogotowie ratunkowe.**

6. U osoby, która się topiła wykonaj na początek **5 wdechów**, pamiętając o zachowaniu drożnych dróg oddechowych. Po każdym wdechu musisz zrobić przerwę na bierny wydech. Najczęściej stosuje się metodę usta – usta:

Podtrzymaj uniesiony podbródek i zaciśnij palcami nozdrza ratowanego. Obejmij swoimi ustami jego usta i wdmuchnij równomiernie powietrze. Każdy z wdechów powinien trwać około 1 sekundy i być wykonany z niezbyt wielką siłą. Obserwuj, czy wdech powoduje uniesienie klatki piersiowej i czy przy wydechu następuje jej opadanie.

7. **Ułóż ręce centralnie na klatce piersiowej** poszkodowanego - **na mostku**.

W tym miejscu będziesz uciskać klatkę piersiową.

**30 uciśnień do 2 wdechów
tempo 100 uciśnień/ 1 minutę**

8. **Wykonaj 30 uciśnień** w rytmie 100 na minutę. Uciskaj klatkę piersiową na głębokość około 6 cm.

9. **Wykonaj 2 wdechy.**

10. **Kontynuuj resuscytację krążeniowo- oddechową:**

- **do momentu przyjazdu zespołu pogotowia ratunkowego,**
- **powrotu czynności życiowych osoby poszkodowanej,**
- **utrąty sił ratownika.**



PRZYWRACANIE KRAŻENIA I ODDECHU W UTONIĘCIACH

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO – ODDECHOWA W UTONIĘCIACH

1
**ZADBAJ
O BEZPIECZEŃSTWO
W MIEJSCU UDZIELANIA
POMOCY**

2
SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ
(potrząśnij i zawołaj)
głośno wzywaj pomocy!

3
**UDROŹNIJ DROGI
ODDECHOWE**
(broda skierowana ku górze)

4
SPRAWDŹ ODDECH
przez 10 sekund

5
**WEZWIJ POMOC
999 LUB 112**

WYKONAJ 5 WDECHÓW

6
**UŁÓŻ RĘCE CENTRALNIE
NA KLATCE PIERSIOWEJ**

7
**WYKONAJ 30 UCIŚNIEŃ
KLATKI PIERSIOWEJ**

8
WYKONAJ 2 WDECHY

PRZYWRACANIE KRAŻENIA
i ODDECHU prowadzimy:

- ⇒ do momentu odzyskania czynności życiowych przez poszkodowanego
- ⇒ do czasu przejęcia przez wykwalifikowane służby medyczne
- ⇒ do utraty sił ratownika

30 UCIŚNIEŃ : 2 WDECHY



ZATRUCIA POKARMOWE:

W większości przypadków symptomy zatruc są nieprzyjemne, ale nie zagrażają życiu.

Objawy to m.in. nudności, ból brzucha, gorączka, wymioty i biegunka. Zawsze powinno się myć ręce przed dotykaniem produktów żywnościowych.

Zwierzęta także przenoszą bakterie, należy trzymać je z dala od kuchni i od stołu, przy który spożywa się posiłki. Zatrucia pokarmowe częściej występują w lecie niż w zimie. Podczas upałów należy zwrócić szczególną uwagę na sposób przechowywania produktów żywnościowych. Zagrożenie zatruciami można także zmniejszyć sprawdzając daty przydatności do spożycia, umieszczane na opakowaniach. Produkty, których termin przydatności minął oraz te, które sprawiają wrażenie zepsutych (mają nie odpowiedni kolor, smak lub zapach), należy natychmiast wyrzucić. Niestety obecność wielu bakterii nie jest wyraźnie sygnalizowana, dlatego ściśle przestrzeganie odpowiednich temperatur zamrażania, przechowywania oraz gotowania ma tak istotne znaczenie. Wszystkie zabiegi okażą się jednak nieskuteczne, jeśli osoba przygotowująca posiłki nie zachowa odpowiedniej higieny.

Jeśli wystąpią objawy zatrucia, trzeba spróbować przypomnieć sobie, jakie produkty mogły być jego przyczyną, ponieważ może to pomóc lekarzowi w rozpoznaniu bakterii, a tym samym w leczeniu.

Salmonella – zazwyczaj jej źródłem są surowe lub niedogotowanego jaja, niedogotowany drób, a także gotowane potrawy i sałatki, które przez kilka godzin nie były wstawiane do lodówki.

Objawy występują po 8-36 godzinach po spożyciu potrawy. Jest to dość często spotykana infekcja przenoszona za pośrednictwem produktów żywnościowych.

Zatrucie grzybami – w razie najmniejszego nawet podejrzenia zatrucia grzybami należy natychmiast prowokować wymioty aż do całkowitego opróżnienia żołądka, zabezpieczając pierwszą porcję wymiocin do badania mikologicznego. Można również wykonywać płukanie żołądka, zabezpieczając pierwszą porcję popłuczyn do badania. Następnie należy podawać duże ilości węgla aktywowanego. Każda osoba, u której wystąpiły objawy chorobowe przez 4 lub więcej godzin od spożycia grzybów powinna być poddana obserwacji szpitalnej.

Truczną jest każda substancja, która po przedostaniu się do organizmu zaburza jego funkcje. Im więcej trucizny wchłonęło się – tym cięższe zatrucie.

Postępowanie:

- WEZWIJ POGOTOWIE!
- Zapewnij dostęp powietrza
- Jeśli nie ma przeciwwskazań – sprowokuj wymioty

NIE WOLNO prowokować wymiotów u osób:

- nieprzytomnych
- zatrutych substancjami żrącymi (np. zasadami, kwasami)
- zatrutych substancjami oleistymi

OMDLENIE:

Może się zdarzyć, że komuś się zrobi słabo i zemdleje.

Dlaczego tak się dzieje i co wtedy należy zrobić?

Omdlenie, to krótkotrwała, przemijająca utrata przytomności spowodowana nagłym rozszerzeniem się naczyń krwionośnych. W wyniku tego zmniejsza się dopływ krwi do mózgu i dochodzi do jego niedokrwienia. Przyczyny mogą być różne: silne negatywne bodźce, jak np. widok krwi, zła wiadomość, pomieszczenia o złej wentylacji.

Objawy omdlenia:

Osoba ma mroczyki przed oczami, szumy w uszach, spoconą skórę i jest blada.

Jak możemy takiej osobie pomóc?

Gdy dojdzie do utraty przytomności sprawdź oddech. Jeśli omdlały oddycha ułóż go na plecach i unieś jego nogi. Zapewnij dostęp świeżego powietrza, poluźnij krawat, kołnierzyk, kontroluj parametry życiowe.

- ⇒ Jeśli poszkodowany po około 5 minutach nie odzyska świadomości – wezwij pogotowie,
- ⇒ NIE wlewaj do ust żadnych płynów (grozi to zakrztuszeniem).

OMDLENIE jest to krótkotrwała, przemijająca utrata przytomności spowodowana nagłym rozszerzeniem naczyń. W wyniku tego zmniejsza się napływ krwi do mózgu i dochodzi do jego niedokrwienia.

Przyczyny omdlenia:

- ⇒ Silne, negatywne bodźce (np. widok krwi, nieprzyjemny zapach, lęk)
- ⇒ Ból
- ⇒ Spadek ciśnienia tętniczego
- ⇒ Hipoglikemia
- ⇒ Pogorszenie stanu w przebiegu choroby podstawowej

Objawy poprzedzające omdlenie:

- ⇒ Osłabienie
- ⇒ Mroczki przed oczami
- ⇒ Szumy w uszach
- ⇒ Błada, spocona skóra

Nasilenie objawów:

- ⇒ Utrata przytomności wiąże się z upadkiem poszkodowanego i ryzykiem obrażeń

POSTĘPOWANIE



Ułóż poszkodowanego na plecach z uniesionymi nogami (możesz też dodatkowo unieść jego ręce).

Uniesienie kończyn poszkodowanego powoduje szybszy dopływ krwi do mózgu i jego dotlenienie.



Możesz też unieść wyżej nogi poszkodowanego, opierając je np. na krześle.

Zapewnij dostęp świeżego powietrza
Poułóż krawat, rozepnij kołnierzyk.

Do momentu powrotu przytomności kontroluj funkcje życiowe.

Jeżeli omdlenie dotyczy kobiety w zaawansowanej ciąży, **ułóż ją na lewym boku** lub podłóż coś pod jej prawe biodro.



Nie wolno!
Stosować takich bodźców jak uderzenie w twarz.

Nie wolno!
Wlewać wody do ust osoby nieprzytomnej.

Jeżeli poszkodowany po kilku minutach nie odzyskał przytomności:

**WEZWIJ
POGOTOWIE
RATUNKOWE !**

☎ 999 lub 112



KRWOTOK:

Zdarza się, że mamy do czynienia z krwotokiem, np. ze zranionej kończyny.

Jak go zatamować?

Postępowanie:

Aby zatamować krwotok należy zastosować **opatrunek uciskowy**. Na miejsce krwawienia przykładamy jałowy opatrunek. Mocujemy go bandażem. Na założony bandaż w miejscu krwawienia przykładamy element uciskowy, może to być np. zwinięty drugi bandaż. Następnie obwiązujemy go. Można też dodatkowo unieść kończynę do góry, co zmniejszy krwawienie.

Pamiętajmy, że przystępując do udzielania pomocy poszkodowanemu powinniśmy mieć na rękach rękawiczki – chronimy wówczas siebie przed dostępem krwi poszkodowanego, a także unikamy zakażenia rany, którą opatrujemy.

PALENIE OGNISK:

Ogień stanowi duże zagrożenie dla otoczenia. Na terenach leśnych zgodę na rozpalenie ogniska wydaje leśniczy. Ognisko należy lokalizować minimum 5 metrów od namiotów. Ogniska nie wolno zostawiać bez nadzoru. W pobliżu powinien znajdować się mały zestaw przeciwpożarowy tj. łopatką, piasek i pojemnik z wodą. Po zakończeniu należy dokładnie zagasić ognisko polewając je wodą i zasypując piaskiem lub ziemią.

Nie wolno wypalać traw oraz pozostałości organicznych, ponieważ niszczy to życie biologiczne na wypalanych terenach oraz jest często przyczyną pożarów.

W lesie nie wolno palić papierosów oraz wyrzucać szklanych butelek. Nie wolno wyrzucać niedopałków papierosów z samochodu i okien pociągu.

Według statystyk ponad 90% pożarów powodują ludzie.



źródło: www.fishing.pl

AUTOSTOP:

1. Należy pamiętać o tym, aby nie stwarzać zagrożenia na drodze i koniecznie wyposażyć się w odblaski i umocować je w widocznym miejscu np. na plecaku.
2. Jako miejsce, w którym postanowimy zatrzymać kierowców najlepiej wybrać wyjazd ze stacji benzynowej lub wjazd na autostradę. Miejsce powinno być dogodne zarówno dla nas jak i dla kierowcy. Autostopowicz nie powinien w żaden sposób przeszkadzać użytkownikom drogi.
3. Aby ułatwić zadanie sobie i kierowcy warto zaopatrzyć się w kawałek kartonu i na nim napisać wyraźnie, dokąd zmierzamy.
4. Jeśli autostopowiczami jest para, pomimo zasady, że kobieta ma zawsze pierwszeństwo mężczyzna powinien wsiadać pierwszy następnie kobieta, nie odwrotnie, nie zostawiamy kobiety sam na sam z kierowcą.
5. Starajmy się nie dopuścić do tego żeby nasze bagaże i kierowca były w samochodzie a my na zewnątrz pojazdu.
6. Pamiętajmy, aby mieć nasze dokumenty i pieniądze cały czas przy sobie.
7. Jeśli bierzemy bagaż musi być on umiarkowanej wielkości. Pamiętaj o prowiancie (nigdy nie wiadomo ile nasza podróż będzie trwała) oraz o ciepłym ubraniu i okryciu przeciw deszczowym.
8. Obowiązują nas zasady dobrego wychowania. Powinniśmy być bardzo mili dla kierowcy. Starajmy się umilić mu czas podróży najlepiej rozmową, zwłaszcza, jeśli widzimy, że jest senny.
9. Nagannym by było, gdybyśmy w jakiś sposób pozostawili po sobie bałagan.
10. Na koniec podróży grzecznie podziękujmy.

OPARZENIE:

A jeśli doszło do oparzenia? Jak powinniśmy postąpić?

Postępowanie:

- Osobie poparzonej należy zdjąć biżuterię, obuwie, odzież przylegającą do ciała – zanim pojawi się opuchlizna,
- Jeśli ubranie przywarło do skóry nie zdejmuj go!
- Polewaj oparzone miejsce chłodną wodą przez około 15 -20 minut, aż do momentu ustąpienia bólu, po czym załóż jałowy opatrunek.
- Na poważne poparzenia nie stosuj żadnych olejków, aerozoli lub maści
- Jeśli oparzenia są rozległe i dotkliwe – potrzebna będzie pomoc medyczna

OPARZENIE to obrażenie tkanek spowodowane działaniem wysokiej temperatury (90% wszystkich oparzeń), płynów żrących (oparzenia chemiczne stanowią 5%) oraz prądu elektrycznego lub pioruna (pozostałe 5%).

Przyczyny oparzeń:

- ⇒ płomień
- ⇒ żarzące się metale
- ⇒ gorące płyny
- ⇒ para wodna

Każde oparzenie uszkadza ochronną funkcję skóry.

STOPNIE OPARZENIA:

I° - oparzenie obejmuje tylko naskórek

- ⇒ rumień i obrzęk skóry,
- ⇒ ból.

II° - oparzenie dotyczy naskórka i powierzchniowych warstw skóry właściwej

- ⇒ rumień i obrzęk skóry,
- ⇒ ból,
- ⇒ pęcherze.

III° - martwica całego naskórka i skóry właściwej

- ⇒ skóra jest sucha, biała lub szara,
- ⇒ brak czucia bólu (zniszczone zakończenia nerwowe).

POSTĘPOWANIE



POSTĘPOWANIE

- ⇒ zahamowanie procesu powodującego oparzenie
- ⇒ ograniczenie ryzyka wystąpienia zakażenia
- ⇒ złagodzenie bólu i zmniejszenie obrzęku

zdejmij zegarek, obrączkę i pierścionki (zanim wystąpi obrzęk)



sładź oparzenie zimną wodą przez kilkanaście minut, do momentu ustąpienia bólu (woda odbiera ciepło, działa przeciwobrzękowo, łagodzi ból)

załóż jałowy opatrunek lub czysty niepyłący materiał (rany oparzeniowe są niezwykle podatne na zakażenia)

oparzenia bardzo dużej powierzchni ciała – sładź mokrymi chustami

W PRZYPADKU POWAŻNEGO OPARZENIA WEZWIJ POGOTOWIE RATUNKOWE !

☎ 999 lub 112

Oparzenia w obrębie okolic wrażliwych (twarz, szyja, krocze, ręce, stopy) wymagają pomocy lekarskiej.

NIE WOLNO!

- ⇒ przebijać pęcherzy
- ⇒ smarować miejsca oparzenia tłuszczem i płynami kosmetycznymi
- ⇒ usuwać niczego, co przykleiło się do rany oparzeniowej

WYPADKI DROGOWE:

W Polsce codziennie ginie na drogach 15 osób, a co 10 minut ktoś zostaje ranny. Z policyjnych statystyk wynika, że głównymi przyczynami wypadków są:

- nietrzeźwość prowadzących pojazdy,
- nieprawidłowe wykonywanie manewrów, głównie wyprzedzania,
- rażące błędy pieszych (przebieganie przez jezdnię, wtargnięcie z za stojącego pojazdu),
- nadmierna prędkość połączona z brawurą (szczególnie młodych kierowców i motocyklistów).

Postępowanie:

- ❑ Zabezpieczenie miejsca wypadku (ustawienie trójkąta ostrzegawczego),
- ❑ **Wezwanie pomocy,**
- ❑ Wyłączenie stacyjki samochodu, który uległ wypadkowi,
- ❑ Dokonanie wstępnej oceny – ilu poszkodowanych, w jakim są stanie, czy są zdolni do opuszczenia pojazdu,
- ❑ Udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym.

Aby ograniczyć ryzyko wypadku drogowego należy:

- dostosować prędkość do warunków drogowych, pogody, natężenia ruchu,
- zapinać pasy bezpieczeństwa,
- przewozić dzieci w fotelikach,
- nie prowadzić pojazdów po spożyciu alkoholu lub innych środków o podobnym działaniu,
- nie prowadzić pojazdu, gdy jest się bardzo zmęczonym,
- stosować kaski ochronne jadąc na rowerze, skuterze, motocyklu,
- nosić jaskrawe ubrania, a po zmroku elementy odblaskowe.

Alkohol:

- wydłuża czas reakcji
- pogarsza koordynację ruchów
- powoduje zaburzenia wzroku i ogranicza pola widzenia
- powoduje błędną ocenę odległości i szybkości

JAZDA ROWEREM:

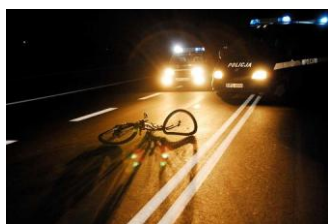
Przyczyną wielu wypadków jest brawura i chęć imponowania innym.

Rowerzyście **nie wolno:**

- jechać bez trzymania kierownicy,
- czepiać się innych pojazdów,
- jechać obok innego uczestnika ruchu drogowego,
- rozpędzać roweru przy zjeździe z wzniesienia (przy dużych szybkościach łatwo o upadek),
- przejeżdżać na pasach przejścia dla pieszych (**po pasach rower należy przeprowadzić**).



źródło: www.gazeta.pl



źródło: www.gazeta.pl

Rowerzysta powinien jeździć w kasku ochronnym.

Rower powinien posiadać: dwa sprawnie działające hamulce, z przodu lampę do oświetlania drogi, z tyłu lampkę czerwoną i światelko odblaskowe oraz światła odblaskowe umocowane na szprychach kół.

Najbezpieczniej jest korzystać ze ścieżek rowerowych.

Osoby, które nie ukończyły 18 lat i nie posiadają karty rowerowej nie mogą jeździć na rowerze po jezdni.

Dokumentem stwierdzającym uprawnienie do kierowania rowerem przez osobę, która nie ukończyła 18 lat, jest karta rowerowa. Kartę rowerową może uzyskać osoba, która wykazała się niezbędnymi kwalifikacjami i osiągnęła wymagany wiek 10 lat. Kartę rowerową wydaje nieodpłatnie dyrektor szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej.

UGRYZIENIA PRZEZ PSY, KOTY I INNE ZWIERZĘTA:

Są groźne w skutkach, gdyż zwierzęta mogą być nosicielami wścieklizny. Pierwsza pomoc po ugryzieniu to przemycie rany ciepłą wodą z mydłem przez 5-10 minut. Po takim zabiegu należy nałożyć na ranę opatrunek i odwieźć poszkodowanego do szpitala. Być może będzie potrzebne szczepienie przeciw tężcowi i wścieklicznie. Należy ustalić właściciela i uzyskać informację czy zwierzę było szczepione przeciwko wścieklicznie.

Właściciele psów zobowiązani są do trzymania ich na smyczy oraz w kagańcu we wszystkich miejscach publicznych (w parkach, na ulicach, plażach, kąpieliskach, podmiejskich lasach, itp.).

Na zdjęciu:
potulnie
wyglądający
pies
należący do
niebezpiecznej
rasy tosa inu.



DOBRE RADY:

- NIGDY!** nie głaskaj obcego psa,
- NIGDY!** nie wchodź na teren prywatny chroniony przez psa,
- NIGDY!** nie prześlizguj się obok śpiącego psa,
- NIGDY!** nie podchodź do jedzącego psa,
- NIGDY!** nie zapędzaj psa w ciasny kąt,
- NIGDY!** nie drażnij psów - nawet jeśli są za ogrodzeniem.

Gdy pies atakuje:

- Nie uciekaj,
- Stań nieruchomo, stopy blisko siebie, łokcie przyciśnij do piersi, a ręce trzymaj pod szyją,
- Jeśli upadniesz: spleć ręce i załóż je na kark, tak, żeby osłonić uszy i głowę; przyciągnij głowę do kolan i skul się (przyjmij pozycję „żółwia”),
- Nie patrz psu w oczy – zerkaj na psa, aby widzieć gdzie jest i co robi,
- Nie odwracaj się do psa plecami – ustaw się przodem lub bokiem, tak żebyś mógł utrzymać równowagę.

Jeśli masz możliwość:

- wskocz na maskę samochodu,
- wdrap się na drzewo,
- zasłoń się rowerem,
- w inny możliwy sposób znajdź się poza zasięgiem psa,
- staraj się nie dopuścić do chwycenia cię zębami – wołaj o pomoc,
- „nakarm” psa jakimś przedmiotem – rzuć mu torbę, książki, kurtkę, aby odwrócić jego uwagę,
- nie wykonuj żadnych gwałtownych ruchów dopóki istnieje groźba ataku,
- jeśli pies wycofuje się, poczekaj aż odejdzie na bezpieczną odległość, wówczas sam, bardzo powoli wycofaj się.



NIEWYBUCHY:

Są one nadal groźne. Przedmioty metalowe w kształcie kuli lub cygara mogą być niewypałami. Nie wolno ich dotykać, a tym bardziej manipulować lub rzucać w nie (np. kamieniem). Miejsce należy oznakować i powiadomić najbliższy posterunek Policji.

Nie wolno również dotykać przedmiotów, które emitują dźwięki, widoczne pulsujące światło lub mają antenę, ponieważ mogą to być ładunki wybuchowe.



**Na zdjęciu autentyczny niewybuch znaleziony 04.03.2008r. w Bydgoszczy przy ul. Rynkowskiej.
W Bydgoszczy w 2008 roku znaleziono kilkadziesiąt niewybuchów w 13 różnych miejscach.**

UKĄSZENIA, UŻĄDLENIA:



źródło: www.owady.info

- Użądlenia owadów mogą zepsuć niejedną wycieczkę. Jednak szkody wyrządzone z reguły są niewielkie. Użądlenie powoduje ból i ostry obrzęk. Pierwsza pomoc sprowadza się do złagodzenia bólu i złego samopoczucia.
- Użądlenie przez osę lub przez pszczołę, jest groźne dla osób uczulonych na jad pszczeli. Pierwsza pomoc polega na usunięciu żądła i stosowaniu zimnego okładu w celu złagodzenia bólu i obrzęku.
- Najgroźniejsze są użądlenia w język lub w jamę ustną, wówczas najlepiej odwieźć poszkodowanego do lekarza. Aby zminimalizować obrzęk można dać poszkodowanemu lód do ssania.

UKĄSZENIA PRZEZ KLESZCZE:

Przyniesienie kleszcza możliwe jest szczególnie po spacerze w lesie liściastym lub łące. Kleszcz może zagnieździć się wszędzie, ale najbardziej narażone są miejsca odkryte, czyli: nogi, głowa, ramiona. Przyczepia się do przechodzących zwierząt (także człowieka) i wgryza w skórę, aby ssać krew. Jeśli nie pozbędziemy się kleszcza z naszego ciała może nam grozić zapalenie opon mózgowych lub borelioza.

Objawy boreliozy: po kilku dniach w miejscu ukąszenia przez kleszcza pojawia się czerwony naciek i obrzęk. Należy wówczas zgłosić się do lekarza. W przypadku nie leczenia – po kilku tygodniach może nastąpić zapalenie stawów, dalej choroba przebiega bezobjawowo, a po kilku miesiącach dochodzi do zmian w układzie nerwowym.



źródło: www.owady.info

- Aby uniknąć ukąszenia przez kleszcza idąc do lasu lub na łąkę należy założyć obcisłe ubranie. Po spacerze trzeba dokładnie obejrzeć skórę.
- Kleszcza, który zagnieździł się w ciele nie należy smarować tłuszczem, lecz usuwać z ciała wydezynfekowaną uprzednio pęsetą. Wyciągając kleszcza należy uważać, aby go nie uszkodzić. Gdy wystąpi zaczerwienienie lub obrzęk – trzeba udać się do lekarza.
- Powszechnie dostępne, np. w aptekach, są miniaturowe pompki ssące, obsługiwane jedną ręką, które służą do udzielania pierwszej pomocy we wszystkich przypadkach po wprowadzeniu jadu owadów, większości węży, ryb, skorpionów, parzących roślin itp.



BURZE:

Podczas letnich wędrowek, przebywania na biwaku lub obozie może zaskoczyć nas burza.

Rażeniem pioruna ulegają przede wszystkim osoby, które chowają się podczas burzy pod samotne i wysokie drzewa, przebywają w pobliżu linii energetycznych, masztów, na wzniesieniach i w wodzie.

Bardzo niebezpieczne są tzw. „burze suche”, bez opadów deszczu, ponieważ wówczas jest więcej ładunków elektrycznych.

Po rażeniu człowieka przez piorun zwykle dochodzi do zatrzymania oddechu i krążenia krwi. W takim przypadku należy uciskać klatkę piersiową poszkodowanego i wykonywać sztuczne oddychanie - 30 uciśnień: 2 wdechy (algorytm ze str.6 - z pominięciem 5 wstępnych wdechów). Po burzy lub po silnych i porywistych wiatrach należy uważać na leżące na ziemi zerwane przewody linii energetycznych – w żadnym wypadku nie wolno zbliżać się i dotykać, ponieważ możemy zostać śmiertelnie porażeni prądem elektrycznym.

WIELE ZDARZEŃ W CZASIE LATA MA MIEJSCE Z UDZIAŁEM DZIECI. NALEŻY PRZEPROWADZIĆ Z NIMI ROZMOWĘ. DZIECI POWINNY WIEDZIEĆ, ŻE:

- nie wolno im samodzielnie – bez zgody rodziców – oddalać się od miejsca zamieszkania lub pobytu na letnim wypoczynku,
- muszą być w domu o umówionej wcześniej godzinie,
- nie wolno kąpać się w rzekach, gliniankach, miejscach niestrzeżonych przez ratowników,
- na kąpieliskach muszą przebywać w towarzystwie dorosłych,
- będąc na podwórku lub placu zabaw nie wolno im brać słodyczy, czy napojów od nieznanymy,
- mycie rąk i mycie owoców przed jedzeniem ma zapobiegać problemom żołądkowym,
- nie mogą wsiadać do samochodu osób nieznanymy, ani oddalać się z nieznanymy,
- dzieci młodsze powinny znać swoje imię i nazwisko oraz miejsce zamieszkania, a starsze numer telefonu do domu i do rodziców,
- w sytuacji zagrożenia mogą wezwać pomoc służb ratowniczych, dzwoniąc na numery alarmowe,
- bezpośredni kontakt z niektórymi zwierzętami może stwarzać zagrożenie,
- należy zgłaszać informację o znalezieniu przedmiotów mogących stwarzać zagrożenie np. niewybuchów,
- w czasie burzy należy schronić się w budynku a nie pod drzewem, jak najdalej od linii energetycznych, masztów, wzniesień i wody,
- wgrzyziony kleszcz może zarazić chorobami odkleszczowymi, dlatego należy sprawdzać czy po pobycie w lesie kleszcz nie pojawił się na ciele,
- wgrzyzionego kleszcza dziecko nie powinno usuwać samodzielnie.

Stosuj i noś elementy odblaskowe!

ODBLASKI
zwiększą twoje
bezpieczeństwo, ponieważ
będziesz lepiej widoczny
dla innych oraz dla kierowców.
Rowerzyści winni przed jazdą
zakładać kamizelki
odblaskowe



TELEFONICZNE NUMERY ALARMOWE



**POGOTOWIE
RATUNKOWE**

999

STRAŻ POŻARNA 998



STRAŻ POŻARNA
Z TELEFONÓW
STACJONARNYCH

POLICJA 997

112

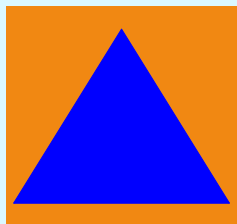
POLICJA
Z TELEFONÓW
KOMÓRKOWYCH



STRAŻ MIEJSKA

986

CAŁODOBOWY TELEFONICZNY NUMER ALARMOWY



**BYDGOSKIE
CENTRUM
ZARZĄDZANIA
KRYZYSOWEGO**

(52) 58-59-888

WYKONANO W WYDZIALE ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO URZĘDU MIASTA BYDGOSZCZY W 2019 R.