

BEZPIECZNE WAKACJE



Wakacje to okres wypoczynku i zabawy, niestety tym w czasie dochodzi również do wypadków i różnego rodzaju nieprzewidzianych zdarzeń. Poniższy poradnik ma na celu wskazanie w jaki sposób można uniknąć niektórych zagrożeń oraz jak prawidłowo i bezpiecznie zachować się w przypadku ich wystąpienia.

Niniejszy poradnik zawiera informacje na temat zasad bezpiecznego postępowania w sytuacjach zagrożenia takich jak: pożar, wypadki komunikacyjne, anomalie pogodowe.

Na wstępie naszego poradnika chcielibyśmy zwrócić uwagę opiekunów, grup dzieci i młodzieży przebywających na wakacyjnym wypoczynku na kilka zagadnień związanych z bezpieczeństwem obiektów wypoczynkowych.

Wybierając obiekt wypoczynkowy oprócz walorów turystycznych organizatorzy powinni zwrócić uwagę na warunki ochrony przeciwpożarowej. Szczególnie na warunki ewakuacji.

Dotyczy to przede wszystkim :

- właściwego wystroju dróg ewakuacyjnych (najlepiej niepalny). Także schody powinny być wykonane z materiałów niepalnych,
- dopuszczalnej długości dróg ewakuacyjnych - w budynkach zamieszkania zbiorowego wynosi ona przy jednym kierunku ewakuacji (na przykład przy jednej klatce schodowej w budynku wielokondygnacyjnym) 10 metrów, przy większej liczbie, długość wynosi 40 metrów,
- wymaganych szerokości korytarzy (1,4m dla liczby osób większej niż 20 i 1,2m dla grupy mniejszej niż 20 osób),
- dostatecznej ilości i szerokości wyjść ewakuacyjnych - w pomieszczeniach, w których przebywają grupy ponad 50 osobowe -co najmniej 2 wyjścia ewakuacyjne oddalone od siebie minimum 5 metrów, otwierające się na zewnątrz pomieszczenia /przyjmując szerokość drzwi dostosowaną do liczby osób przebywających w pomieszczeniu -licząc 0,6m na 100 osób lecz nie mniej niż 0,9m na każde drzwi/.

Przybywając na miejsce pobytu wskazane jest zapoznanie się opiekunów z układem komunikacyjnym występującym w budynku. Należy również rozpoznać miejsca usytuowania gaśnic, urządzeń przeciwpożarowych (hydrantów wewnętrznych, przycisków alarmowych, itp.).

Wykaz telefonów alarmowych i zasad postępowania na wypadek powstania pożaru powinien być umieszczony w widocznym miejscu.

Należy poprosić właściciela o okazanie dokumentów potwierdzających właściwy stan ochrony przeciwpożarowej (karta kwalifikacyjna obiektu, opinia podpisana przez właściwą miejscowo komendę miejską lub powiatową Państwowej Straży Pożarnej). Każdy obiekt, przeznaczony na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży musi uzyskać pozytywną opinię właściwej komendy miejskiej lub powiatowej Państwowej Straży Pożarnej.

Upoważnieni funkcjonariusze PSP w ustalonym terminie przeprowadzają czynności kontrolno-rozpoznawcze. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, co do sposobu

zabezpieczenia przeciwpożarowego obiektu, w którym przebywają dzieci możesz nawiązać bezpośredni kontakt ze strażakiem zajmującym się czynnościami kontrolno-rozpoznawczymi najbliższej komendy miejskiej/powiatowej PSP, których adresy znajdziesz na naszej stronie internetowej/.

Wykaz telefonów alarmowych i zasad postępowania na wypadek powstania pożaru powinien być umieszczony w miejscu widocznym.

Wybrane akty prawne:

- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie (Dz.U.06. Nr22 ,poz.169 j.t.).
- Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r. (Dz.U. 2016 poz.1943).
- Ustawa o ochronie przeciwpożarowej z dnia 24 sierpnia 1991r. (Dz.U.2016.191 t.j.)

ZASADY BEZPIECZNEGO POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA

POŻAR - Po 2 minutach **ogień** może stać się groźny dla życia, a w ciągu kilkunastu minut cały dom może stanąć w płomieniach. W pomieszczeniach, w których powstał pożar temperatura wzrasta do ok.800 °C. Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych, wydzielających się z podczas spalania palnych elementów wyposażenia mieszkania. Ilość wydzielonych substancji powoduje po kilku oddechach człowieka jego zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. Należy zaznaczyć, że w 90% zgon człowieka nie powoduje ogień i wysoka temperatura lecz właśnie wdychanie produktów spalania.

Najbardziej groźnym dla człowieka czynnikiem pożaru jest **dym**. Ma on wysoką temperaturę, szybko przenosi się na znaczne odległości od pożaru i powoduje:

- zmniejszenie i/lub utratę widoczności co przyczynia i do utraty orientacji i trudności znalezienia drogi ucieczki z przestrzeni objętej pożarem,
- podrażnienie oczu i dróg oddechowych,
- poparzenie,
- zatrucie toksycznymi produktami spalania (tlenkiem węgla, tlenkami azotu, siarki itp.).

Aby nie dopuścić do powstania pożaru pamiętaj o zasadach bezpiecznego postępowania:

W budynku:

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel), nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania, nie pozostawiaj bez nadzoru włączonych kuchenkach elektrycznych i gazowych. Wykipienie tłuszczu na płomień lub płytę grzewczą kuchenki doprowadzi do pożaru, wykipienie wody na płomień kuchenki gazowej spowoduje zgaszenie go i ulatnianie się gazu, który może doprowadzić do wybuchu, utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdko, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne, **nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć,**

nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych łatwopalnych materiałów,

nie używaj narzędzi i urządzeń w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem - niezgodnie z instrukcją (np. suszenie ubrań bezpośrednio na grzejnikach elektrycznych ze spiralami grzejnymi),

nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów;

nie rozpalaj ognia w piecu, kominku, grillu przy użyciu cieczy łatwopalnych (benzyny, oleju napędowego, rozpuszczalników). Może to prowadzić do wybuchu, a w przypadku rozlania cieczy w sąsiedztwie pieca do pożaru,

nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w odpowiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach,

- wyposaż mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji;
- **zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu /czujki/, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia, naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon.**

§ 4. 1. W obiektach oraz na terenach przyległych do nich jest zabronione wykonywanie czynności, które mogą spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, utrudnienie prowadzenia działania ratowniczego lub ewakuacji.

(Rozporządzenie Ministra Spraw wewnętrznych z dnia 7 czerwca 2010r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów /Dz.U.10.nr 109 .poz.719).

- **Na otwartej przestrzeni:**

- nie używaj otwartego ognia i nie wykonuj żadnych innych czynności, które mogłyby doprowadzić do powstania pożaru: w strefie zagrożenia wybuchem, w miejscu występowania materiałów niebezpiecznych pożarowo,
- nie rozpalaj ognisk, nie wysypuj gorącego popiołu i żużla, w miejscu umożliwiającym zapalenie się innych materiałów albo sąsiednich budynków (w odległości mniejszej niż 10 m od nich),
- nie rozpalaj ognisk w lesie i w odległości mniejszej niż 100 m od niego (ogniska mogą być rozpalane tylko w miejscach wyznaczonych przez leśniczych),
- nie wjeżdżaj do lasu samochodami, z wyjątkiem dróg dopuszczonych do normalnego ruchu,
- nie wypalaj traw i nieużytków /wypalanie traw niszczy faunę i florę ,taki pożar może wymknąć się spod kontroli i przenieść na pobliskie zabudowania lub lasy. Wypalanie przy drodze może doprowadzić do kolizji drogowej/.
/Ustawa o ochronie przyrody -art. 131 ust. 12 zakazuje wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów. Grozi za to kara aresztu albo grzywny. Wypalanie traw jest także niezgodne z prawem unijnym/.
- nie zastawiaj dróg przeciwpożarowych,
- w przypadku znalezienia niewybuchów (amunicji) natychmiast powiadom dorosłych i służby ratownicze. Nie zbliżaj się do nich, nie dotykaj.
- Przejazd przez las samochodów, motocykli dozwolony jest tylko po drogach publicznych. Pamiętaj, że postój na drogach leśnych możliwy jest wyłącznie w miejscach dozwolonych.

- W Parkach Narodowych wolno poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach.

Pamiętaj!

Przyczynami wielu pożarów jest nieostrożność ludzi oraz nieprzestrzeganie przez nich podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Wypadki komunikacyjne

JEŻELI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU DROGOWEGO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów uszkodzonych),
- przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne) lub radia CB wezwij służby ratownicze, policję;
- jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu;
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu i zacznij działać sam. Najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty. Podejmij akcję reanimacyjną.

Pamiętaj!

Aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

Silne wiatry, burze

Przed nadejściem wichury:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane; oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne - zabezpiecz je odpowiednio,
- uprzątnij z obejścia i balkonu z przedmiotów, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy.

W czasie silnych wiatrów:

- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura nie przejdzie; nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami; nie spaceruj też pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić;
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru;
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj w nich przekazywanych zasad zachowania się;
- jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:
 - wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe;
 - opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, główny zawór wody i gazu oraz zabezpiecz dom;
 - zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz;
 - zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

Podczas burzy:

- jeżeli spotka Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia ,opuść otwartą przestrzeń ,nie chroń się pod drzewami; jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

- jeśli jesteś w domu: zamknij okna, usuń z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom; pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi; trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie; słuchaj radia aby zapoznać się z aktualnymi komunikatami; wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Objawy oparzenia słonecznego - zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Objawy przegrzania - osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności;

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 - 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego;
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- regularnie pij duże ilości wody.
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;

- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem;
- unikaj zbytniego nasłonecznienia.
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia.
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podszuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Pamiętaj!

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenia dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne:

- **Telefon alarmowy 112**

Straży Pożarnej 998

Pogotowie Ratunkowe 999

Policji 997

Pogotowia energetycznego 991

Pogotowia gazowego 992

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 985 lub 601 100 300

BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE

601 100 100 to numer alarmowy, pod którym można wezwać pomoc ratowników WOPR. Linia alarmowa czynna jest całą dobę.

- Zawsze pływaj z drugą osobą - nigdy sam!.
Jeżeli zauważysz u nich objawy: oziębienie organizmu /zsinienie ust, drżenie kończyn i ciała lub „gęsią skórkę"/ ,dostanie się wody do krtani kąpiącego się lub torsji / natychmiast wezwij ratownika i pomoc lekarską/.
- Pływaj tylko na terenach strzeżonych.
- Poznaj swoje możliwości pływackie i nie przekraczaj ich! Nie ścigaj się z lepszymi i szybszymi niż ty pływakami.
- Przestrzegaj zakazu skoków na głowę.
- Nigdy nie skacz do wody, w miejscu którego nie znasz. Pamiętaj -rzeźba dna często się zmienia.
- Uważaj na zmęczenie, zbytnie wyziębienie, zbyt dużo słońca, zbytnie wyczerpanie.
- Nie żuj gumy, ani nie jedz w czasie pływania - możesz się łatwo zadławić.
- Rozsądnie dobierz odpowiednią przerwę między jedzeniem i pływaniem. Jeżeli zjadłeś porządny posiłek odczekaj godzinę zanim wejdiesz do wody.
alkohol i pływanie to złe połączenie. Alkohol upośledza twoją ocenę sytuacji, zmysł równowagi i koordynację ruchową (zwłaszcza w wodzie). Alkohol zmniejsza twoje umiejętności pływackie i zaburza termoregulację organizmu.
Podczas pływania łodzią (kajakiem, pontonem), lub łowienia ryb z pokładu, zawsze noś kamizelkę ratunkową.
Poznaj typowe warunki pogodowe dla danego regionu i postaraj się unikać burz na wodzie. Woda przewodzi prąd - jak tylko usłyszysz oznaki zbliżającej się burzy wyjdź z wody.

Pomóż tonącemu:

Wyciągnij ofiarę z wody i poproś kogoś, by wezwał pomoc.

Sprawdź, czy ofiara jest przytomna i czy oddycha.

Jeżeli ofiara nie oddycha to oczyść drogi oddechowe i zacznij sztuczne oddychanie.

Jeżeli wdechy nie powodują akcji oddechowej, odchyl bardziej głowę ofiary i ponów sztuczne oddychanie.

Jeżeli wciąż nie dochodzi do akcji oddechowej, zastosuj ucisk w okolicy żołądka (tzw. chwytem Heimlicha), by oczyścić drogi oddechowe.

Kiedy oczyścisz drogi oddechowe rozpocznij sztuczne oddychanie (wraz z masażem serca w razie konieczności).

UKĄSZENIA OWADÓW

Osy i szerszenie mogą być groźne. Atakują w sytuacji zagrożenia. Jeżeli człowiek znajdzie się za blisko gniazda, może zostać wysledzony przez strażników gniazda i zaatakowany.

W wypadku rozdrażnienia kolonii najlepiej w spokoju oddalić się na bezpieczną odległość od gniazda (u szerszeni wynosi ona ok. 1-2 m), nie wykonując żadnych niepotrzebnych agresywnych ruchów, które motywują owady do dalszego ataku. Niebezpieczne mogą być użądlenia miejsc położonych blisko głównych naczyń krwionośnych i głowy. Osoby uczulone na jad powinny jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Zasady bezpieczeństwa:

- Gdy zbliża się do Ciebie pszczoła, osa lub szerszeń unikaj gwałtownych ruchów.
- W razie ataku osłoń głowę rękami lub odzieżą, a z niebezpiecznej okolicy oddalaj się powoli; najlepiej schronić się w ciemnym pomieszczeniu - pszczoły wylecą do światła.
- Przebywaj z dala od kwitnących roślin i dojrzałych, opadłych na ziemię owoców.
- Przed wyjściem z domu nie używaj mocno perfumowanych kremów, dezodorantów, szamponów, płynów po goleniu itp.
- Unikaj wzorzystej, jaskrawej i lejącej się odzieży - ubieraj się raczej w biel, zieleń lub beż.
- Utrzymuj szczelnie zamknięte kubły z odpadkami i resztkami żywności.
- Staraj się nie jeść na wolnym powietrzu słodkich produktów.
- Nie chodź boso po łące - wiele os buduje gniazda położone na lub tuż pod powierzchnią ziemi.

Jak pomóc użądlonemu ?

Miejsca użądlenia można:

obłożyć na dwadzieścia minut zimnym kompresem (lodem, kawałkiem metalu) z kremem lub płynem antyhistaminowym, okładem z octu, roztworu kwasu bornego,

sody oczyszczanej lub amoniaku,

- posmarować miejsce użądlenia kremem antyseptycznym,
- u alergików po użądleniu mogą wystąpić trudności z oddychaniem, skurcze mięśni, wysypka, bóle brzucha, opuchlizna.
- u osoby silnie pożądlonej mogą też wystąpić omdlenia i wymioty, które mogą doprowadzić do zapaści, a nawet śmierci.

Uwaga! Osobom uczulonym na jad lub silnie pożądlonym należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską.

Jak zapobiegać osiedlaniu się os

Aby zniechęcić osy do zakładania kolonii, należy wiosną przeglądać szopy, altanki, poddasza budynków mieszkalnych i usuwać z nich zauważone zaczątki gniazd. Wszystkie otwory w budynku, którymi osy mogą przedostać się do środka (także otwierane okna), warto zabezpieczyć siatkami o trzy milimetrowych oczkach. Bardzo ważne jest, aby nie lekceważy pojedynczych osobników (zwłaszcza szerszeni), szukających miejsca na gniazdo - trzeba je zniszczyć, zanim założą kolonię.

/informacje zaczerpnięte z Ogólnopolskiego serwisu medycznego „medserwis.pl/

Zasady postępowania na wypadek pożaru i innego zagrożenia.

1. Zasady postępowania w przypadku zauważenia pożaru:

Zaalarmuj niezwłocznie osoby będące w strefie zagrożenia (i w pobliżu).

1. W budynkach wyposażonych w przyciski alarmowe -wciśnij przycisk.
2. Zawiadom telefonicznie straż pożarną: **998 lub 112.**
3. Jeżeli pożar jest w początkowej fazie/niewielki/, możesz podjąć próbę gaszenia przy użyciu dostępnych środków. **W przypadku, gdy nie udaje się ugasić pożaru natychmiast przerwij gaszenie i ewakuuj się w bezpieczne miejsce!**
Bezwzględnie wykonuj polecenia opiekunów, służb ratowniczych.

Zasady ewakuacji.

Podczas ewakuacji (opuszczania zagrożonych miejsc) należy się kierować następującymi zasadami:

- zachować spokój (nie dopuszczać do powstania paniki),
- poruszać się po drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) zgodnie z kierunkiem ewakuacji – oznakowaniem. Nie wolno tamować ruchu, poruszać się w przeciwnym kierunku do ewakuujących się ludzi,
- korzystać podczas ewakuacji tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie należy korzystać z wind (w przypadku uszkodzenia podczas pożaru zasilania windy, możemy w niej utknąć). W specyficznych przypadkach straż pożarna może prowadzić ewakuację także przez okna, dach,
- zamykać drzwi oddzielające klatkę schodową od reszty budynku (poprzez otwarte drzwi i klatkę schodową dym będzie rozprzestrzeniał się na cały budynek),
- bezwzględnie dostosować się do poleceń służb ratowniczych, ochrony lub personelu budynku oraz komunikatów głosowych emitowanych przez dźwiękowy system ostrzegawczy (w supermarkecie, kinie itd.), nauczycieli i opiekunów (w szkole), rodziców, dorosłych (w domu),
- przy ewakuacji budynku udać się na wyznaczone miejsce zbiórki i odszukać swoją grupę, celem sprawdzenia listy obecności (czy wszystkie obecne w budynku osoby opuściły go),
- w przypadku, gdy ogień lub dym odcięły drogę ucieczki (zadymiona klatka schodowa, korytarz) pozostać na danej kondygnacji, w danym pomieszczeniu, pozamykać drzwi oddzielające przestrzeń zadymioną od kondygnacji, pomieszczenia, w którym przebywamy (uszczelnić je), poinformować straż pożarną lub ludzi o miejscu, w którym przebywamy i czekać na pomoc strażaków,
- w przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz, w którym się znajdujemy, należy się poruszać w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura),
- w przypadku, gdy dym i płomienie znajdują się w miejscu gdzie przebywamy, możemy jako ochronę przed nim podczas ucieczki użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp.,
- w przypadku, gdy znajdziemy się w miejscu, którego nie możemy samodzielnie opuścić

(odcięte pomieszczenie, gruzowisko np. po wybuchu) ,alarmujemy ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody),

- korzystać przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku.

Poniżej przedstawiono podstawowe symbole ewakuacyjne:



Wyjście ewakuacyjne



Wyjście ewakuacyjne w lewo



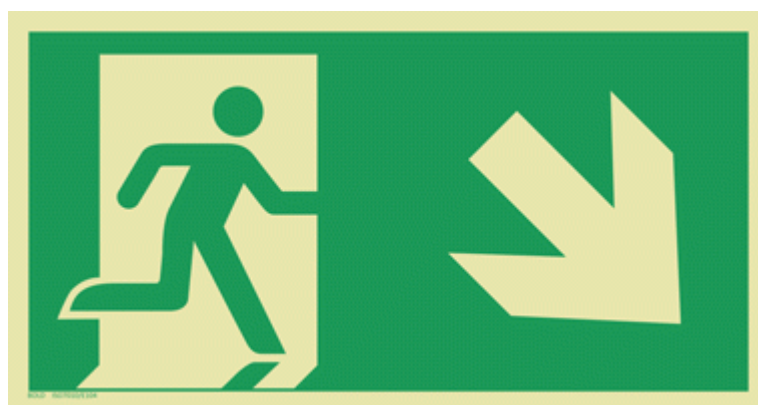
Wyjście ewakuacyjne w górę (prawy)



Wyjście ewakuacyjne w dół (lewy)



Miejsce zbiórki do ewakuacji



Wyjście ewakuacyjne (w dół w prawo)

Pamiętaj!

Ewakuacja w czasie zagrożenia przebiegnie sprawnie i bez paniki Jeżeli wcześniej były przeprowadzane ćwiczenia na obiekcie. Należy zapoznać się także z instrukcją postępowania na wypadek pożaru, która powinna być wywieszona w widocznym miejscu.

Zasady prawidłowego zgłoszenia zdarzenia.

W każdej sytuacji stwarzającej zagrożenie dla zdrowia i życia ludzkiego konieczna jest interwencja służb ratowniczych. Prawidłowe zgłoszenie jest gwarantem właściwego zadysponowania odpowiednich sił i środków służb ratowniczych na miejsce zdarzenia. **Zgodnie z przyjętymi zasadami w służbach ratowniczych dyspozytor przyjmujący informację o zdarzeniu od osoby zgłaszającej musi uzyskać podstawowe dane takie jak:**

1. co się stało,
2. gdzie zdarzenie ma miejsce,
3. imię i nazwisko osoby zgłaszającej,
4. nr telefonu z którego dzwoni,
5. jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia,
6. czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości liczbę osób),

Po przekazaniu powyższych informacji osoba zgłaszająca nie powinna się rozłączać się do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie, ponadto postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie. Osoba zgłaszająca powinna w miarę swoich możliwości zapanować nad swoimi emocjami, ponieważ przekazanie jak największej ilości danych o zdarzeniu pozwoli na udzielenie szybkiej i niezbędnej pomocy .

Uwaga! Wszystkie połączenia z numerami telefonów alarmowych są monitorowane za pomocą urządzeń rejestrujących treść rozmowy oraz identyfikujących numer telefonu z jakiego rozmowa jest prowadzona.

TELEFONY ALARMOWE /połączenie bezpłatne/

112	Europejski telefon alarmowy
997	Policja
998	Straż Pożarna
999	Pogotowie Ratunkowe
985	Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

Zasady udzielania pierwszej pomocy

Gdy jesteś świadkiem zdarzenia

- Pamiętaj o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa (sprawdź czy możesz bezpiecznie podejść do osoby poszkodowanej, jeżeli masz załóż rękawiczki jednorazowe)
- Oceń ile osób jest poszkodowanych

Oceń stan poszkodowanych

- 1 załóż rękawiczki jednorazowe. Sprawdź reakcje poszkodowanego zapytaj głośno co się stało,
- 3 jeżeli odpowiada zapytaj o obrażenia postaraj się uspakajać poszkodowanych,
- 4 oceń czy nie ma krwotoków, ran, oparzeń jeżeli tak zabezpiecz je,
- 5 poruszaj poszkodowanych tylko jeżeli jest to niezbędnie konieczne np. występują zagrożenia zewnętrzne lub stwierdzisz brak oddechu.

Powiadom pogotowie ratunkowe.

Informacja telefoniczna powinna zawierać

- Miejsce wypadku, adres, ulica, numer
- Rodzaj zdarzenia, zachorowania

- liczbę osób poszkodowanych
- odpowiadaj na pytania dyspozytora, nigdy nie rozłączaj się pierwszy.

POSZKODOWANY NIEPPZYTOMNY : nie reaguje na twój głos i delikatne potrząsanie za ramiona

A Udrożnij drogi oddechowe - połóż jedną rękę na czole poszkodowanego palcami drugiej ręki unieś delikatnie jego żuchwę przysuń swój policzek do ust poszkodowanego

B Sprawdź czy poszkodowany oddycha przez 10 sek. postaraj się wyczuć wysłuchać i zaobserwować ruchy klatki piersiowej, jeżeli nie oddycha ułóż poszkodowanego na twardym równym podłożu

C Przystąp do wykonywania czynności ratowniczych odstłoń klatkę piersiową ułóż nadgarstek na środku jego klatki piersiowej spleć z drugą ręką rozpocznij zewnętrzny masaż serca rytmicznie uciskaj 30 razy na głębokości min.5 cm w tempie 100-120 na minutę

Następnie wykonaj 2 wdechy metodą usta-usta każdy około 1 sek.

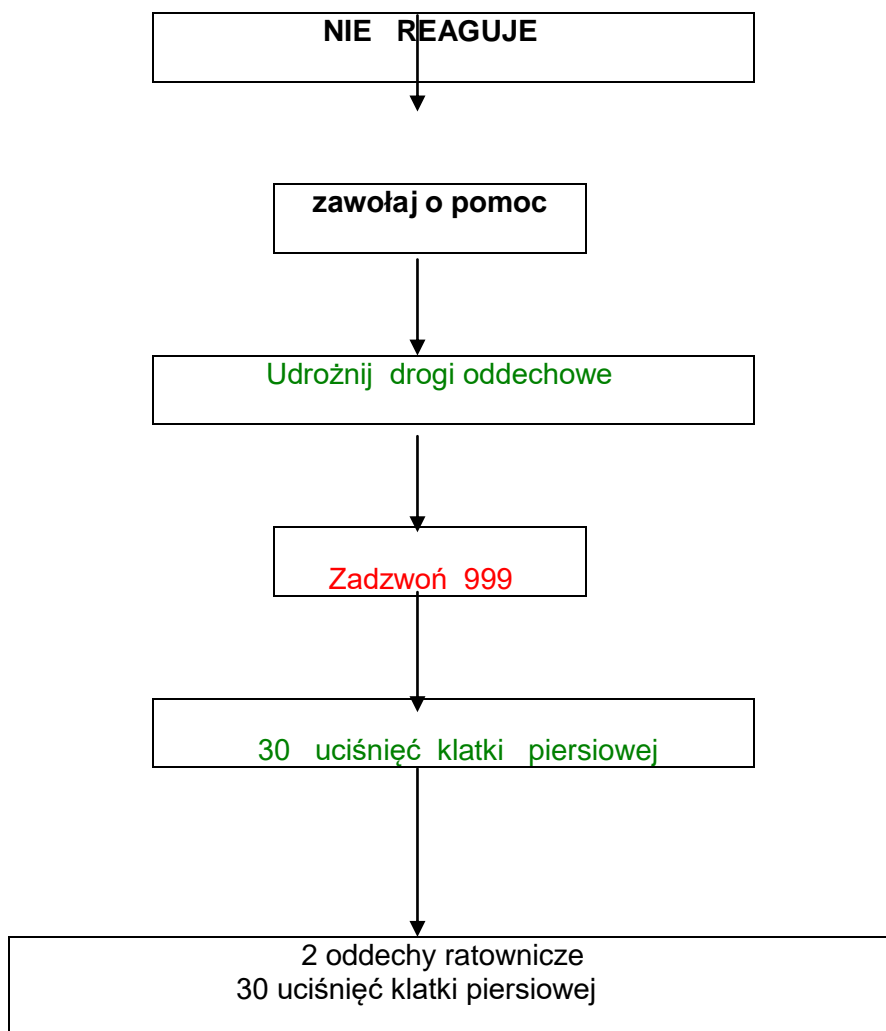
Pamiętaj o maseczce do oddechu zastępczego

UCISKAJ W CYKLACH

30 : 2

ucisków wdechy

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH



**Czynności ratownicze prowadź do czasu:
Odzyskania przez poszkodowanego funkcji życiowych
Przyjazdu służb ratowniczych i przejęcia przez nie działań
Fizycznego wyczerpania ratownika**

POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY

z zachowanym oddechem ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jeżeli nie podejrzewasz urazu kręgosłupa)

POSZKODOWANY PRZYTOMNY

- Jeżeli u poszkodowanego stwierdziłeś ranę zabezpiecz ją jałowym opatrunkiem, w miarę możliwości unieś kończynę do góry, obserwuj
- Jeżeli poszkodowany uległ oparzeniu pamiętaj o zdjęciu biżuterii i schłodzeniu rany przez 15 do 30 min następnie zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem
- Jeżeli podejrzewasz złamanie kończyny wykonaj unieruchomienie(w przypadku kończyny górnej wykorzystaj chustę trójkątną , kończynę dolną unieruchom przywiązując nogę do nogi)
- Jeżeli poszkodowany ma trudności z oddychaniem zapewnij mu dostęp świeżego powietrza w miarę możliwości w pozycji siedzącej

Pamiętaj! Nie pozostawiaj poszkodowanego bez nadzoru ,kontroluj jego stan do przyjazdu pogotowia.