



NIEWAŻNE, GDZIE SPĘDZASZ FERIE, SĄ ZASADY, O KTÓRYCH ZAWSZE NALEŻY PAMIĘTAĆ:

- Informuj opiekunów gdzie dokładnie idziesz i o której godzinie wrócisz;
- Nie noś kluczy, komórki, pieniędzy w widocznym miejscu - to może skusić potencjalnego złodzieja;
- Nie rozmawiaj z obcymi osobami i nie ufaj im;
- Przestrzegaj zasad poruszania się po drodze;
- Nikomu nie podawaj swojego adresu zamieszkania, nazwiska, nr telefonu;
- Jeśli ktoś próbuje Cię skrzywdzić, wołaj głośno o pomoc;
- Jeśli ktoś krzywdzi Twojego kolegę, reaguj natychmiast i zawołaj osobę dorosłą;

ZASADY POSTĘPOWANIA W RAZIE WYPADKU

ZAŁAMANIE LODU

- zagrożenie stanowi bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu; w takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie;
- osobie, która znalazła się w wodzie podaj kij lub szalik i szybko wyciągnij ją na powierzchnię (zrób tak, jeśli jesteś silniejszy od tej osoby, jeśli nie - jak najszybciej zawołaj osobę dorosłą);



ODMROŻENIE

- delikatnie masuj odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Odmrożoną część ciała można ogrzać w ciepłej (nie gorącej) kąpieli;
- przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć;

ZŁAMANIA

- nie poruszaj złamaną kończyną;
- nie próbuj jej nastawiać;
- należy unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie, kawałek drewna, szalik;



PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA U DZIECI

Na początku należy ustalić, czy poszkodowane dziecko jest przytomne. Jeśli reaguje na bodźce i swobodnie można pozostawić je w zastanej pozycji, należy ocenić obecność i rozległość urazów oraz szybko wezwać pomoc. Bardzo ważne jest zabezpieczenie dziecka przed wychłodzeniem lub przegrzaniem i częsta kontrola jego stanu. Jeśli dziecko jest nieprzytomne, należy udrożnić mu drogi oddechowe przez wysunięcie żuchwy do przodu. Po wykonaniu tego zabiegu trzeba sprawdzić, czy dziecko samodzielnie oddycha poprzez obserwację klatki piersiowej lub wycucie i wysłuchanie oddechu. Jeśli jest zachowany oddech, a dziecko pozostaje nieprzytomne, należy je ułożyć na bok, w pozycji bezpiecznej. Potem szybko wezwać pomoc i nadzorować jego stan. Jeśli nie stwierdzimy obecności spontanicznego oddechu, natychmiast trzeba wykonać dwa sztuczne wdechy metodą usta - usta, nos i ocenić ich skutek. Przy dalszym braku oddechu własnego należy rozszerzyć udzielanie pomocy poprzez rozpoczęcie sztucznego oddychania. Warunkiem skuteczności sztucznego oddychania jest zachowanie krążenia krwi dziecka. Potwierdza je obecność tętna na tętnicy szyjnej. Na sprawdzanie nie powinniśmy tracić więcej niż 10 sekund. Jeżeli tętno jest obecne - kontynuujemy sztuczne oddychanie z częstotliwością 20 oddechów na minutę. Sztuczne oddychanie należy prowadzić aż do chwili powrotu oddechu własnego lub do przejęcia akcji przez kwalifikowanych ratowników. Brak tętna świadczy o zatrzymaniu krążenia. Jest to wskazaniem do natychmiastowego rozpoczęcia zewnętrznego masażu serca, który polega na ucisku dwoma palcami dolnej połowy mostka na głębokość 2,5 - 4 cm, z częstotliwością ok. 100/min. Co 30 uciśnień mostka należy wykonać 2 sztuczne wdechy. Akcję reanimacyjną należy kontynuować aż do powrotu krążenia krwi i oddechu dziecka, lub do chwili przejęcia jej przez wykwalifikowanych ratowników.

TELEFONY ALARMOWE



999



998



997



FERIE W DOMU

Czas ferii spędzonych w domu, a nie na obozie bądź koloniach, wcale nie musi być nudny! Na placach zabaw, ślizgawkach, w parkach możesz poznać nowych kolegów i świetnie się bawić! Bo czy jest lepsza frajda od bitwy na śnieżki, saneczkarskich wyścigów czy tyżwiarskich popisów?



Pamiętaj jednak, że w każdym miejscu czyhać może niebezpieczeństwo: z pozoru wytrzymały lód może okazać się zwodniczy, przyjazny człowiek w parku może okazać się złodziejem a nadjeżdżający samochód może jechać z o wiele większą szybkością niż mogłoby Ci się wydawać... Dlatego pamiętaj, by zachować ostrożność w każdej sytuacji, zwracaj też uwagę, czy Twoim kolegom nie dzieje się krzywda.

BEZPIECZEŃSTWO NA ŚNIEGU I LODZIE

- do zjeżdżania na sankach wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego;
- nigdy nie zjeżdżaj sankami leżąc na nich;
- nie stój blisko zjeżdżających saneczkarzy i nie zastawiaj ścieżki zjazdu;
- teren do zjazdu należy oczyścić z krzaków, kamieni i nierówności;
- upewnij się, że Twoje sanki nie mają połamanych szczebli bądź wystających śrub. Jeśli mają, koniecznie poproś opiekuna o naprawę;
- nie doczepiaj sanek do samochodu;
- ślizgaj się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiska, unikaj zamrzniętych stawów, jezior, gdyż lód może być niewystarczająco wytrzymały, co grozi bardzo poważnym wypadkiem;
- przebywając na lodowisku nie należy trzymać rąk w kieszeni;
- nie rzucaj śnieżkami w samochody i zwierzęta;
- nie rzucaj śnieżkami, gdy znajduje się w nich jakiś ciężki bądź niebezpieczny przedmiot (np. kamień).

