



Bezpieczne Wakacje!

Wakacje to radosny czas wypoczynku dzieci i młodzieży. Niestety często wypoczynek ten zostaje zakłócony lub przerwany wskutek niebezpiecznych wypadków, których często można było uniknąć. Proszę o zapoznanie się z poniższymi informacjami, które mogą okazać się przydatne dla dzieci, młodzieży szkolnej i rodziców w czasie przerwy wakacyjnej.



1. Bezpieczny wypoczynek nad wodą:

Pamiętajmy, aby nie korzystać z kąpeli w miejscach niestrzeżonych i niebezpiecznych, zwracajmy uwagę na bezpieczeństwo dzieci, nie zachowujmy się brawurowo. Przede wszystkim przestrzeganie zasad bezpiecznej kąpeli może zmniejszyć ilość wypadków.

Gdzie pływać:

1. W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
2. W wodzie tak głębokiej i w takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim. Nigdy nie powinniśmy przekraczać wyznaczonych na kąpielisku stref.
3. W przypadku kąpeli w miejscach niestrzeżonych, żelazne zasady mówią by nie odpływać od brzegu

dalej niż 50 m. Większa odległość znacznie wydłuża czas akcji ratunkowej prowadzonej przez osoby postronne, lub całkowicie ją uniemożliwia. Maleją szanse dostrzeżenia wypadku tonięcia.

4. Kapać się w miejscach dobrze sobie znanych.

Kiedy pływać:

1. Najlepsza temperatura wody do kąpieli to 22 – 25 stopni C, nie powinna być ona niższa niż 18 stopni C.

2. Pływać zawsze w pełni zdrowia.

3. Wykorzystywać do kąpieli okresy dobrego nasłonecznienia.

4. Nigdy nie wolno wchodzić do wody w okresach złego samopoczucia, skakać nagle do wody po rozgrzaniu ciała na słońcu lub po wysiłku fizycznym, a także bezpośrednio po posiłku.

5. Nie wolno kąpać się po zachodzie słońca, ponieważ w razie wypadku ciemność uniemożliwia udzielenie pomocy.

6. Nie należy przebywać w wodzie zbyt długo ani też wchodzić do niej ponownie po zbyt krótkiej przerwie. Grozi to niebezpiecznym wychłodzeniem organizmu.

Do żelaznych zasad bezpieczeństwa kąpieli należą:

- Nigdy nie skaczemy do nieznanej wody, ponieważ nie wiadomo czego możemy się spodziewać pod jej lustrem.

- Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, mogą tam występować wiry, zimne prądy, wodorosty.

- Zainteresujmy się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.

- Nie wszczynajmy nigdy fałszywych alarmów.

- Nie popychajmy do wody osób, które się tego nie spodziewają.

- Nie biegajmy po pomostach, możemy potrącić znajdujące się tam osoby, a sami narażamy się na uszkodzenia ciała przy upadku.



2. Ukąszenie kleszcza:

Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne. Po wkłuciu wtryskuje on do rany ślinę zawierającą środki przeciwbólowe, dzięki którym ofiara najczęściej nie czuje, że została zaatakowana. Można go zauważyć dokładnie przeglądając skórę po powrocie do domu. Jeśli kleszcz był zakażony bakteriami lub wirusami wywołującymi choroby, może dojść do zakażenia. Aby jednak mógł zakazić żywiciela musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

Jak ustrzec się kleszczy?

- Odpowiednio ubierać się. Ubranie powinno chronić całe ciało. Najlepiej założyć spodnie i bluzkę z długim rękawem, skarpety oraz nakrycie głowy.
- Starannie obejrzyć całe ciało po powrocie z lasu lub parku. Kleszcze, zanim zakotwiczą się w skórze, poszukują odpowiedniego miejsca do wkłucia. U dzieci najczęściej (w około 70% przypadków) lokalizują się na głowie, zazwyczaj na granicy włosów i za uszami. U dorosłych w miejscach, gdzie skóra jest delikatna (np. pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu). W przypadku zauważenia kleszcza należy go jak najszybciej usunąć ze skóry. Kleszcza ze skóry należy wyciągnąć pęsetą a miejsce ukłucia starannie zdezynfekować. Nie wolno go wcześniej smarować tłuszczem ponieważ dusząc się, zwiększa wydzielanie śliny, w której mogą być zarazki.
- Stosować środki odstrasające (spryskiwać ubranie- nie smarować skóry). Substancje aktywne zawarte w tych preparatach powodują, że człowiek jest niewidoczny dla kleszczy. W przypadku ukąszenia przez kleszcza warto zasięgnąć porady lekarza.



3. Atak psa i pogryzienia:

NIE zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia –nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. W przypadku ataku psa nie jesteś jednak bezbronny. Po pierwsze staraj się zachować spokój. Nie szarp się, bo pies chcąc Cię zatrzymać, zaciśnie szczęki jeszcze mocniej. Nie uciekaj, ponieważ pies ma swoisty instynkt pościgu i złapania ofiary, więc zrobi wszystko, żeby Cię dogonić. Pamiętaj przy tym, że w większości wypadków psy biegają znacznie szybciej niż ludzie. Nie patrz mu w oczy, gdyż możesz go rozdrażnić i sprowokować do walki. Zaatakowany przez psa nie powinienes wykonywać żadnych gwałtownych ruchów. W takiej sytuacji nie ma nic gorszego, niż gwałtowne, nieprzemyślane działanie. W sytuacji, gdy pies nie wykazuje nami zainteresowania i nie stara się nas zaatakować, powinienes podjąć próbę opuszczenia jego terytorium. Jeśli jednak zachowanie psa jednoznacznie wskazuje na to, że może nas zaatakować i nie istnieje możliwość uniknięcia ataku (np. znajdujemy się na otwartej przestrzeni) najlepszym sposobem obrony jest tzw. pozycja „żółwia”. Pozycja „żółwia” zapewnia maksimum bezpieczeństwa, gdyż pozwala na osłonięcie znacznej powierzchni ciała. Po jej przyjęciu niedostępne stają się takie partie ciała, jak: twarz, szyja, brzuch, nogi. Ponadto ochraniane są wewnętrzne strony stawów, w których bezpośrednio pod skórą przebiegają główne naczynia krwionośne. Jednocześnie części ciała, które pozostają odkryte, na skutek ich napięcia są trudniejsze do chwycenia przez atakującego psa. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA ! Masowe zapobiegawcze szczepienia psów, kotów i zwierząt dzikich stanowią skuteczną ochronę przed zakażeniem człowieka wścieklizną. Niestety, zdarzają się sporadyczne przypadki zachorowań. Chore na wściekliznę psy, koty, wilki, lisy, jenoty, borsuki, kuny, tchórze, łasice, wiewiórki i inne

gryzonie, nietoperze – w momencie ugryzienia stają się dla swej ofiary źródłem zakażenia, nasączone zakażoną śliną jej uszkodzone tkanki. Tak konkretna i precyzyjna droga zakażenia pozwala na przyjęcie bardzo prostych zachowań, aby uniknąć sytuacji, w których można zakazić się wścieklizną:

- nie należy prowokować zwierząt domowych zarówno poprzez agresywne jak i zbyt przyjazne zachowanie,
- nie należy dotykać, głaskać zwierząt dzikich, nie wykazujących płochliwości wobec człowieka,
- należy chronić zwierzęta domowe przed kontaktem z dzikimi zwierzętami zwłaszcza chorymi i martwymi.



4. „Kąpiele słoneczne”

KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOCCA

- odsłonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00 – 14.00.
- chroń oczy i głowę przed promieniami UV. **REGULARNIE PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW !!!** Nadmierne korzystanie z kąpiei słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj.
- poparzenia słoneczne,
- udar słoneczny.



5. Prace polowe na wsi – zagrożenia:

Okres wakacji sprzyja wzrostowi wypadków w indywidualnych gospodarstwach rolnych. Statystycznie w prawie połowie gospodarstw rolnych ich członkami są dzieci do 14 roku życia. Funkcjonowanie rodzinnego gospodarstwa rolnego łączy środowisko bytowania ze środowiskiem pracy. Prowadzenie gospodarstwa domowego i rolnego odbywa się najczęściej przy współudziale wszystkich członków rodziny. Z badań Instytutu Medycyny Wsi wynika, że podczas prac polowych zdarzają się wypadki, na skutek których dzieci doznają różnych obrażeń, a nawet tracą życie. Najwięcej czasu na prace rolne poświęcają dzieci latem i jesienią, a najmniej zimą. Dla wielu z nich prace wykonywane w gospodarstwie rolnym mają charakter stałych obowiązków, to znaczy prace wykonywane codziennie lub prawie codziennie. Oprócz niewątpliwych korzyści praca dzieci w rodzinnym gospodarstwie rolnym powoduje również wiele skutków negatywnych. Bezpośrednim skutkiem oddziaływania środowiska pracy jest wypadkowość wśród dzieci angażowanych do prac rolnych.

Negatywne skutki spowodować może również nadmierne angażowanie dzieci do prac o dużym stopniu narażenia na czynniki szkodliwe (środki, chemiczne, zapylenie, hałas, wibracja). Nasilenie czynników szkodliwych może powodować zaburzenia w rozwoju dziecka, powstanie wad oraz różnorodnych schorzeń. Ogólnie rodzice mają prawo do angażowania dzieci do różnych prac, w tym prac związanych z funkcjonowaniem gospodarstwa rolnego, ale pod warunkiem, że wykonywane czynności nie stwarzają zagrożeń dla ich zdrowia i wszechstronnego rozwoju. Zabawa i prace porządkowe dzieci w obejściu rodzinnego gospodarstwa rolnego. Podwórze gospodarstwa rolnego to nie tylko codzienne miejsce pracy rolnika. Tu koncentrują się często zabawy dzieci i życie rodzinne. Zabawa

taka prowadzić może do upadku z drabiny, pogryzienia przez zwierzęta, skaleczenia, oparzenia, porażenia prądem, zatrucia środkami ochrony roślin.

Dzieci nie powinny bawić się w roboczej części gospodarstwa, gdyż może to być dla nich niebezpieczne. Ponadto przebywanie w pomieszczeniach gospodarczych małych dzieci może być szkodliwe ze względu na: zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi (choroby odzwierzęce), choroby układu pokarmowego, infekcje skóry i górnych dróg oddechowych, pyłopochodne choroby układu oddechowego. W obejściu powinno być wydzielone miejsce, w którym dzieci mogłyby bawić się. Miejsce to winno być odgródzone wysoką siatką od części roboczej podwórka, po którym chodzą zwierzęta i poruszają się maszyny rolnicze. Znajac specyfikę i indywidualny charakter polskich gospodarstw rolnych, które w większości prowadzą produkcję mieszaną, należy się spodziewać angażowania dzieci w gospodarstwie rolniczym do bardzo wielu prac. Większość z nich związana jest z chowem zwierząt i ich obrządkiem. Wymienić tu należy karmienie małych zwierząt, obrządek dużych zwierząt, przygotowywanie pasz, zrzucanie i noszenie słomy, pomoc przy wyrzucaniu obornika. Dosyć duży odsetek dzieci zajmuje się przez cały rok porządkowaniem obejścia, noszeniem węgla, drewna i wody. Przenoszenie ręcznie dużych, ciężkich lub nieporęcznych przedmiotów (np. złom metalowy) jest niewskazane. Zlecając dzieciom pracę porządkową w obejściu należy koniecznie sprawdzić, czy wszelkie wykopy, szamba są starannie zabezpieczone. Młody organizm nie ma wydolności dorosłego i można powierzać mu pracy wyłącznie na miarę jego możliwości fizycznych i psychicznych.

Dzieci mogą zajmować się:

- utrzymaniem porządku wokół domu,
- dbałością o estetyczny wygląd całego obejścia,
- sadzeniem kwiatów i pielęgnowaniem ogródka,
- opieką nad małymi zwierzętami, jak psy, koty, króliki itp.

Należy zwrócić uwagę na to, aby dzieci nie sprzątały:

- opakowań po środkach trujących (substancje chemiczne),
- odchodów zwierzęcych,
- pozostałości po uboju zwierząt,
- pomieszczeń inwentarzowych.

6. Dzieci nie powinny również prowadzić prac porządkowych:

- w pomieszczeniach, w których umieszczone są generatory prądu, piece centralnego ogrzewania, parniki,

- w pomieszczeniach, w których znajdują się sieczkarnie, pilarki, młocarnie,
- w pomieszczeniach przeznaczonych do przechowywania ostrych narzędzi, takich jak: kosy, noże, widły, szpadle,
- w pomieszczeniach, w których składowane są różnego rodzaju rozcieńczalniki, farby i inne substancje żrące oraz nawozy i środki ochrony.