

Bezpieczne Ferie

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 wyczucie 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 ok100/min. Co 5 uciśnięć mostka należy wykonać 1 sztuczny wdech.

Akcję reanimacyjną należy kontynuować aż do powrotu krążenia krwi i oddechu dziecka, lub do chwili przejęcia jej przez wykwalifikowanych ratowników.

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 łyżwiarskich 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)

„Kevin sam w domu”

Pamiętaj, że nie jesteś bohaterem Hollywoodzkiego filmu... nie poradzisz sobie sam ze złodziejami! Jeśli dorośli zostawiają Cię samego w domu, oznacza to, że Ci ufają. Nie zawieź ich i pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- nigdy nie wpuszczaj obcych osób do mieszkania, nawet jeśli mówią, że są przyjaciółmi Twoich rodziców. Gdy ktoś puka do drzwi, powiedz, że tata śpi i nie wolno go teraz budzić
- jeśli ktoś obcy chce, byś wpuścił go do domu, bo Twoi rodzice kazali mu odebrać coś ważnego – nie wpuszczaj go. Gdyby to była prawda, rodzice uprzedziliby Cię
- jeśli dzieje się coś niepokojącego (poczujesz swąd dymu, ktoś próbuje dostać się do mieszkania...) od razu dzwoń do rodziców, opiekunów, sąsiadów lub pod numer alarmowy.

NUMER ALARMOWY: 112

- nie baw się kuchenką gazową i urządzeniami elektrycznymi

BEZPIECZEŃSTWO NA ULICY I PODWÓRKU

- kiedy spadnie śnieg - poruszaj się ostrożnie po chodnikach i drogach: nie ślizgaj się, nie popychaj kolegów
- informuj rodziców lub opiekunów dokąd idziesz i o której wrócisz
- idąc w pobliżu drogi zachowaj szczególną ostrożność – długość hamowania pojazdów zimą jest znacznie dłuższa wskutek ślizgiej nawierzchni
- nie baw się w odosobnionych miejscach – jeśli będziesz potrzebował pomocy, nikt Cię nie usłyszy
- nie wsiadaj do obcych samochodów, nie rozmawiaj z obcymi i nie ulegaj żadnym namowom obcych
- nie przyjmuj od nieznajomych żadnych przedmiotów na przechowanie – mogą pochodzić z kradzieży
- przed wyjściem ustal z rodzicami obszar, na jakim możesz się bawić
- jeśli chcesz pójść do kolegi, zapytaj wcześniej o zgodę opiekuna

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

w trakcie zimowego wypoczynku rodzice mogą pozwolić Ci na większą swobodę czasową w korzystaniu z Internetu. Surfowanie w sieci to świetna zabawa, pamiętaj jednak, że i tam może czekać na Ciebie niebezpieczeństwo:

- zamieszczane w Internecie informacje są publiczne, każdy może je zobaczyć i wykorzystać, dlatego nie podawaj swoich danych, nie dziel się prywatnymi informacjami
- nigdy nie zamieszczaj lub nie wysyłaj czegośkolwiek, co może posłużyć do zlokalizowania Ciebie lub innej osoby (na przykład imienia i nazwiska, adresu e-mail, czy też adresu domowego lub numeru telefonu)
- zachowaj dystans - nie organizuj spotkań z przypadkowymi osobami poznanymi w sieci
- bądź szczery – nie podawaj się za kogoś, kim nie jesteś; bądź uprzejmy, ale nie wdawaj się w dyskusję z natrętnymi osobami

BEZPIECZNE ZIMOWISKO

Wyjazd z kolegami na obóz to doskonała okazja do nawiązania nowych znajomości i świetnej zabawy. By te wspomnienia miały swój urok zadбай o to, by nic złego nie przydarzyło Ci się w trakcie zimowiska:

- ustal z rodzicami godzinę, o której będą do Ciebie dzwonić każdego dnia bądź Ty do Nich
- zawsze uważnie słuchaj poleceń opiekunów
- nie oddalaj się od grupy podczas wycieczek
- nie noś przy sobie wartościowych rzeczy – komórki, pieniędzy, MP3...

RODZICU, jeśli wysyłasz swoje dziecko na zimowisko, pamiętaj, by:

- nie dawać mu wartościowych przedmiotów
- zamiast telefonu komórkowego – kupić mu kartę telefoniczną do automatu
- umówić się z dzieckiem, że będziesz telefonować o określonej porze do placówki wypoczynku
- przygotować mu informacje z podstawowymi danymi, numerem telefonu do siebie i do placówki wypoczynku
- jego ubranie wierzchnie miało elementy odblaskowe
- potwierdzić, czy z dziećmi jedzie odpowiednia liczba opiekunów (1 na 15 dzieci)
- sprawdzić, czy firma przewozowa ma zezwolenie na krajowy przewóz osób i czy dysponuje taborem zastępczym w razie awarii
- sprawdzić sprawność autokaru przewożącego dzieci na wypoczynek: najlepiej z kilkudniowym wyprzedzeniem, osobiście lub telefonicznie skontaktuj się z dyżurnym najbliższej jednostki Policji. Policjanci sprawdzą stan techniczny autobusu, trzeźwość kierowcy oraz wymagane dokumenty.

źródło: www.bezpiecznadroga.com.pl

Więcej na stronie: <http://www.ko.rzeszow.pl>