



BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

Oświata Zdrowotna i Promocja
Zdrowia
PSSE w Brzesku



Po co są ferie zimowe?



są po to abyś bawił się, rozwijał zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu



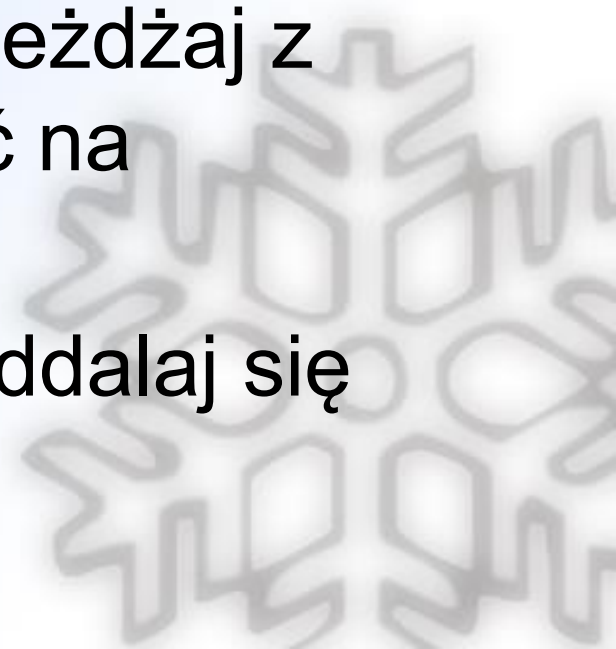
Bezpieczne zimowisko w szkole



- Przestrzegaj zasad ustalonych na początku zimowiska
- Słuchaj opiekunów i wypełniaj ich polecenia
- Podczas zajęć, zabawy przestrzegaj zasad bezpieczeństwa. W razie zauważonego zagrożenia natychmiast poinformuj o tym osobę dorosłą
- Dbaj o sprzęt, zabawki, przybory do zajęć, a po zakończonej zabawie składaj w wyznaczony miejscu

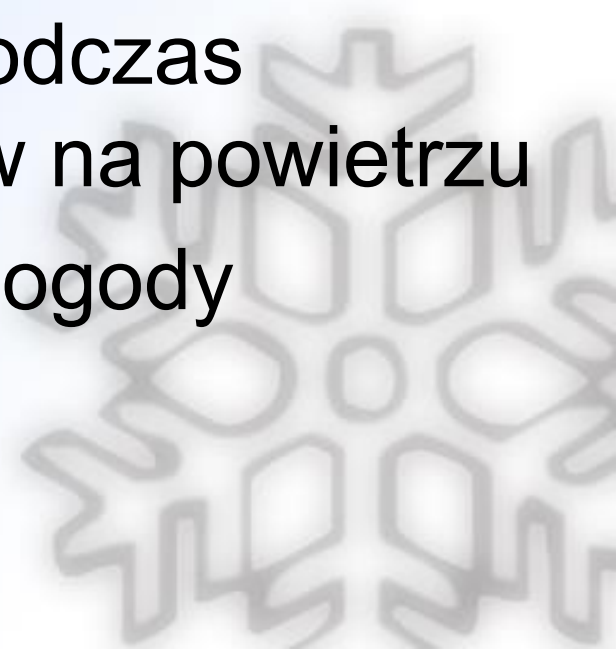


Bezpieczne zimowisko w szkole

- Nie noś ostrych narzędzi ani innych przedmiotów, które mogłyby stworzyć zagrożenie dla bezpieczeństwa twojego lub innych osób (np. zapałki)
 - Nie biegaj po korytarzu, nie zjeżdżaj z poręczy, zachowaj ostrożność na schodach
 - Nie opuszczaj budynku, nie oddalaj się bez zgody opiekuna
- 



Bezpieczne zimowisko w szkole

- Przypadki złego samopoczucia, zagrożenia bądź innej sytuacji, gdy potrzebna jest pomoc niezwłocznie zgłaszaj opiekunowi
 - Bezpiecznie zachowuj się podczas wyjazdów, wycieczek, zabaw na powietrzu
 - Ubierz się odpowiednio do pogody
- 

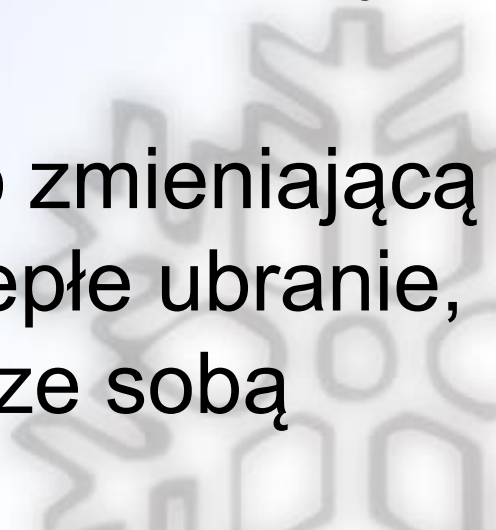
Bezpieczny wypoczynek w górach



- Planując wypoczynek w górach zastanów się czy posiadasz dostateczne doświadczenie, aby zjeżdżać na nartach, wspinać się po szczytach
- Wybierz trasę odpowiednią do twoich zdolności poruszania się po szlakach i kondycji
- Nigdy nie wyruszaj w trasę samotnie

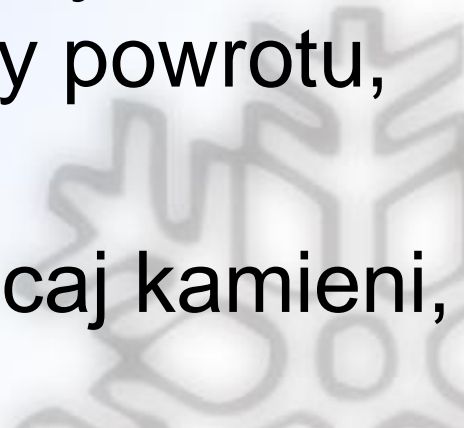


Bezpieczny wypoczynek w górach

- Dobrze przygotuj szczegółowy plan wycieczki- zapoznaj się z przewodnikami, mapami oraz aktualnym stanem szlaków
 - Poruszaj się wyłącznie po znakowanych szlakach, nie zbaczaj z nich, nie skracaj drogi
 - Bądź przygotowany na często zmieniającą się pogodę- zaopatrz się w ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, zabierz ze sobą jedzenie i napoje
- 

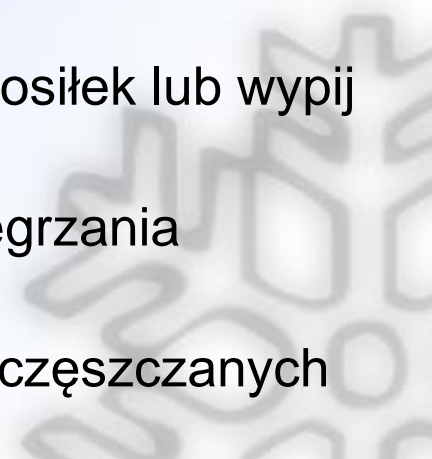


Bezpieczny wypoczynek w górach

- Wychodząc w góry zostaw informację o tym gdzie się wybierasz i kiedy wrócisz, nie zmieniaj trasy oraz godziny powrotu, zabierz ze sobą telefon
 - Poruszaj się uważnie, nie strącaj kamieni, zabieraj ze sobą śmieci
- 



Jak bezpiecznie odpoczywać na podwórku

- Nie wychodź z domu bez powiadamiania rodziców
 - Nie baw się przedmiotami nie wiadomego pochodzenia
 - Zachowaj ostrożność wobec obcych osób nie zdradzaj informacji o sobie, nie przyjmuj prezentów, nie oddalaj się z nimi
 - Nie zaczepiaj nie głaszcz nieznanomych zwierząt
 - Nie baw się w niebezpiecznych miejscach – blisko ulicy, torów w opuszczonych budynkach
 - Przed wyjściem ma zewnątrz zjedz odżywczy posiłek lub wypij ciepły napój
 - Ubieraj się odpowiednio do pogody- unikaj przegrzania przemarznięcia i przemoczenia
 - Nie baw się na podwórku po zmroku i w mało uczęszczanych miejscach
- 

Bezpieczeństwo w domu

- Dobrze zamykaj drzwi wychodząc z domu lub gdy przebywasz w nim sam
- Nie otwieraj drzwi nieznanym i nie wpuszczaj ich do środka, nawet gdy wydają Ci się mili
- Nie zdradzaj że jesteś bez opieki dorosłych
- Nie używaj przedmiotów niebezpiecznych
- Nie baw się zapałkami, nie odkręcaj gazu, nie wkładaj żadnych przedmiotów do gniazdka
- Lekarstwa używaj tylko pod opieką dorosłych
- Nie odkręcaj pojemników z nieznanymi substancjami, nie próbuj ich
- Nie wspinaj się na wysokości (np. na meble, drabinę)



Poszkodowany reaguje



Jak się czujesz?
Co Ci się stało?
Za chwilę zadzwonię
po pogotowie

TELEFONY ALARMOWE:
999 pogotowie
998 straż pożarna
997 policja
112 wspólny tel. alarmowy

Pierwsza Pomoc - ABC

1 Oceniam bezpieczeństwo



Sprawdzam,
czy jest bezpiecznie
Czy nic mi nie grozi

2 Oceniam przytomność

Czy mnie słyszysz!
Otwórz oczy!

jeśli reaguje

a jak nie reaguje

3 Wyznaczam osobę do pomocy

Zostań ze mną!
Pomożesz mi!

4 Udrażniam drogi oddechowe

Odchylam głowę
do tyłu

5 Oceń oddech (drogi oddechowe udrożnione)

Patrzę
czy klatka piersiowa
porusza się.
Słucham oddechu i próbuję
wyczuć go na moim
policzku

nie reaguje, oddycha

nie reaguje, nie oddycha

6 Wezwij pomoc!

"Nie widzę,
nie słyszę, nie czuję
pogotowia potrzebuję"

Zadzwoń 999
i wezwij
pogotowie

999 pogotowie
998 straż pożarna
997 policja

alarmowy
112

7 30 uciśnień klatki piersiowej

Uciskam środek klatki
wyprostowanymi rękoma
30 razy

8 2 oddechy ratownicze

Zaciskam nos
i wdmuchuję powietrze
2 razy

POWTARZAJ DO
PRZYJAZDU POGOTOWIA

30:2

UCISKÓW ODDECHY



Zadławienia

Spokojnie!
Nie panikuj!
Spróbuj zakasnąć

Jeśli jest to nieskuteczne:

Pochyl się.
5 razy uderzę Cię
między łopatkami

Jeśli jest to nieskuteczne:

Ucisnę Cię 5 razy
nad brzuchem

Jeśli stracił przytomność:

Uciskam środek klatki
wyprostowanymi rękoma
30 razy

Poszkodowany jest nieprzytomny ale oddycha. Co zrobić? Ułożę go w pozycji bezpiecznej.

Rękę bliżej mnie
układam do góry

Dłoń drugiej ręki
przykładam do policzka

Chwytam za kolano
dalszą nogę i obracam
w moją stronę

Acha, udrażniam jeszcze
drogi oddechowe.

Dbamy o Twoje bezpieczeństwo



e-mail: rafisz@tlen.pl
tel. 668 417 458
www.rafisz-bhp-ppoz.pl

Wezwanie służb ratunkowych

PODCZAS ZGLOSZENIA NIESZCZESLIWEGO ZDARZENIA NALEŻY PODAĆ

- Imię i nazwisko wzywającego pomoc (w celu potwierdzenia, że wydarzenie faktycznie miało miejsce i nie jest głupim żartem)
- Rodzaj zdarzenia (pożar, porażenie prądem)
- Miejsce zdarzenia (miejscowość, ulica)
- Liczbę poszkodowanych osób
- Stan poszkodowanych osób
- Numer z którego dzwonimy
- Poczekać na dodatkowe pytania dyspozytora i potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia



Bezpieczne surfowanie w sieci



- Włączaj komputer tylko wtedy, gdy ktoś dorosły jest w domu.
- Nie ufaj osobie poznanej przez Internet. Nigdy nie możesz być pewien, kim ona naprawdę jest. Mówi, że ma 8 lat, ale może mieć 40!
- Nie spotykaj się z osobami poznanymi przez Internet!
- Gdy coś Cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym dorosłemu.
- Nie zdradzaj nikomu swojego imienia ani adresu! Nie mów też, ile masz lat i do jakiej szkoły chodzisz. Nie podawaj numeru telefonu.
- Wymyśl sobie jakiś fajny nick, czyli internetowy pseudonim. Nie podawaj w nim daty urodzenia ani wieku, lepiej, żeby nikt obcy nie wiedział ile masz lat. Wykorzystaj imię bohatera ulubionego filmu lub słowo z piosenki.



Bezpieczne surfowanie w sieci

- Używaj komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi, o których wiedzą Twoi rodzice. Z komunikatorów i czatów korzystają też osoby o złych zamiarach i trzeba być bardzo ostrożnym. Ustaw komunikator tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł Cię zaczepiać
- Pomyśl kilka razy, zanim wyślesz wiadomość, e-mail czy smsa. Kiedy klikniesz „wyślij”, nie można już tego cofnąć.
- Nie dokuczaj innym. Pamiętaj, że w Internecie obowiązuje zasada nieużywania brzydkich słów
- Traktuj innych tak, jak byś chciał, żeby Ciebie traktowano.
- Długie korzystanie z komputera szkodzi zdrowiu i może być przyczyną wielu innych problemów, np. w szkole
- Nie zapominaj o sporcie i innych rozrywkach, nie związanych z komputerami i Internetem



Bibliografia

- <http://www.sp5stargard.pl>
 - <http://www.wsse.bialystok.pl/>
 - <http://wsse.krakow.pl/>
 - <http://www.gminazg.pl/>
 - www.izz.waw.pl
 - www.dzieckowsieci.pl
- 