

Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa z elementami I pomocy przedmedycznej

Co powinniśmy wiedzieć o kontaktach z nieznanymi.

Czy potrafimy odmówić, kiedy ktoś nieznamy nas czymś częstuje lub proponuje nam wspólne spędzenie czasu? Nie damy się przekonać obcej osobie, aby wpuścić ją do domu podczas nieobecności rodziców? Czy wiemy, że powinno się głośno krzyknąć, wołać o pomoc, gdy osoba dorosła zaczepia nas, sprawia nam ból lub budzi w nas niepokój?

3 kroki w kontakcie z podejrzanymi osobami:

1. Pierwszy krok – powiedz NIE i w razie potrzeby głośno krzyknij.
2. Drugi krok – szybko odejdź od tej osoby.
3. Trzeci krok – poproś o pomoc innych dorosłych.

- **Co zrobisz, kiedy się zgubisz ?**– np. stój w miejscu i czekaj aż rodzic bądź osoba, z którą przyszedłeś, Cię znajdzie, bo będzie Cię na pewno szukać. Jak zgubisz się w supermarkecie, to podejdź do pani w kasie albo pana z ochrony i powiedz „zgubiłem się i potrzebuję pomocy”. Pamiętajmy że zawsze wchodząc do sklepu lub będąc w nowym miejscu znajdziemy miejsce w którym w razie zgubienia się będziecie czekać i miejmy o ile to możliwe zapisany nr telefonu do rodzica czy opiekuna.
- **Co zrobisz, jak ktoś poprosi Cię, żebyś na chwilę z nim poszła i obiecuje że pokaże Ci śliczne, małe pieski?**– powiedz NIE i szybko się oddal bez wchodzenia w dyskusję. Pamiętaj, że rodzic lub opiekun chcą zawsze o takich nawet często wydających nam się za błahe, sytuacjach.
- **Co zrobisz, jeśli ktoś będzie Cię zaczepiał i nie będziesz umiał sobie poradzić ?**– poproś o pomoc kogoś, kto będzie w pobliżu, powiedz głośno!!!!, że nie znasz tej osoby, a ona Cię zaczepia i nie wiesz, co zrobić!!!



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



- **Co zrobisz, jak ktoś będzie Cię częstował słodyczami – pamiętajmy żadnych słodyczy czy innych rzeczy nawet bardzo dla Nas atrakcyjnych nigdy nie bierzemy od przypadkowo spotkanych osób.**

Wszystkie te sytuacje mają jeden wspólny mianownik –trudny dla Nas jako dzieci - musimy się sprzeciwić dorosłemu.

Pamiętajmy o tym i stosujemy się do zaleceń rodziców czy opiekunów.

Kiedy rodzice wymagają od NAS bezwzględnego posłuszeństwa, to trudno nam będzie krzyknąć i prosić o pomoc. Często po prostu zrobimy to, czego nauczyci nas rodzice – posłusznie wykonamy polecenie bez najmniejszego sprzeciwu. Pamiętajmy:

NIGDY TEGO NIE ROBIĆ DO OBCYCH NIEZNANYCH NAM OSÓB!!!!!!!!!!!!!!

Jak zachować się gdy widzimy, że do auta wsiada osoba pod wpływem alkoholu.

Pamiętajmy nigdy nie reagować bezpośrednio. Nigdy nie podchodzimy do takiej osoby. Bardzo często osoby będące pod wpływem alkoholu mogą być bardzo agresywne.

Prośmy dorosłych o pomoc, jedyną rzeczą jaką możemy zrobić to spróbować zapamiętać markę i numery rejestracyjne pojazdu którym odjechała taka osoba.

Powiedzmy o takiej sytuacji rodzicom, oni przekażą to odpowiednim służbom.

<https://www.parpa.pl/Films/videos/Kazdego%20dnia%20mozesz%20spotkac%20na%20swojej%20drodze%20pijanego%20kierowce.mp4>

Pamiętajmy Nasza informacja może uratować komuś życie.



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Przypomnijmy jeszcze temat **Wakacyjny**.

Jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą

https://www.youtube.com/watch?v=g6j1FO_04_g

Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą

1. Pływamy tylko w miejscach dozwolonych i strzeżonych.
2. Jeśli źle się poczujecie - wychodzimy z wody.
3. Widząc coś niepokojącego w wodzie - wzywamy dorosłych.
4. Nie wolno podpływać bezpośrednio do tonącego.
5. Tonącemu zawsze podajemy przedmiot utrzymujący się na wodzie.
6. Zawsze kąp się w grupie.
7. W wodzie to tonący jest zawsze silniejszy.
8. Na łódce, kajaku, motorówce używaj kamizelki ratunkowej.

Pamiętajcie: Nie wolno samodzielnie, bez wsparcia podejmować akcji ratowniczych w wodzie.

Przestrzegaj żelaznych zasad!

- nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody,
- zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
- w trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna,
- nie wrzucaj do wody śmieci, szkła,
- w przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna - nie wchodź do wody bezpośrednio po spożyciu posiłku,

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

- nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem,
- natychmiast wyjdź z wody,
- pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.

W sytuacji zagrożenia nie wpadaj w panikę. Oto typowe niebezpieczeństwa związane z aktywnym wypoczynkiem nad wodami oraz sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej:

1. Kurcz mięśnia - spowodowany zmęczeniem mięśni i niską temperaturą, wykonaniem gwałtownego ruchu. Objawia się silnym bólem, uniemożliwiającym pływanie.

- zachowaj spokój, postaraj się rozciągnąć bolący mięsień, skorzystaj z pomocy innych osób.

2. Nadmierne wychłodzenie organizmu - spowodowane długotrwałym pływaniem w zimnej wodzie. Objawia się uczuciem zimna, dreszczami, "gęsią skórą", zasinieniem skóry. Mogą wystąpić zaburzenia świadomości, senność, zatrzymanie krążenia.

- natychmiast wyjdź z wody, wysusz i ogrzej ciało, okryj się ciepło. W sytuacji gdy nie możesz wyjść z wody wzywaj pomocy.

3. Zachłyśnięcie się wodą - objawy to krztuszenie się, kaszel, utrudnienie oddychania.

- zachowaj spokój, kaszel ułatwia usunięcie przeszkody w drogach oddechowych. Skorzystaj z pomocy przyborów pływackich oraz pomocy innych osób.

4. Wyczerpanie sił pływaka - spowodowane zbyt długim pływaniem, niedostosowaniem możliwości kondycyjnych do wysiłku. Objawia się ogólnym osłabieniem, zmęczeniem oraz niemożnością kontynuowania pływania.

- należy spokojnie położyć się na wodzie na plecach, oddychać spokojnie i odpoczywać. Skorzystaj z pomocy innych osób.

5. Poruszanie się w wodzie o silnym prądzie silny prąd rzeki, morza może oddalić pływaka od brzegu i uniemożliwić mu powrót. Istnieje niebezpieczeństwo uderzenia w napotkane przeszkody.

- staraj się nie płynąć pod prąd, poddać się sile wody i wypłynąć ze strefy działania prądów.

- **na morzu próbuj płynąć wzdłuż brzegu, na rzece staraj się ułożyć w pozycji na plecach z nogami skierowanymi do przodu lub osłaniaj ciało przed urazami trzymając ręce przed sobą. Wzywaj pomocy.**

6. Silne falowanie - zakłóca rytm pływania, może być przyczyną zachłyśnięcia.

- **połóż się na wodzie, pozwól unosić się fali, odpoczywaj, staraj się płynąć na grzbiecie fali. Unikaj pływania gdy fale są zbyt silne.**

7. Miejsca bagniste

- **należy położyć się na wodzie, odpłynąć od miejsca bagnetego.**

8. Wodorosty - powoduje nieprzyjemne wrażenia dotykowe. Staraj się nie panikować, nerwowe ruchy sprzyjają zaplątaniu się w roślinność wodną.

- **połóż się spokojnie na wodzie, najlepiej na plecach, ostrożnie wypłyn z niebezpiecznej strefy wykonując płytkie i spokojne ruchy. Wodorosty należy rozplątać spokojnie i powoli.**

9. Zmiany głębokości wody - morskie prądy tworzą naprzemiennie płycizny (rewy) i głębie (rowy). Przy wklęsłym brzegu na zakolu rzeki powstaje niebezpieczna głębina, a przy wypukłym płycizny.

- **należy przestrzegać informacyjnych znaków ostrzegawczych, początkujący pływacy powinni unikać kąpieli w miejscach gwałtownego spadku dna.**

Pamiętajcie aby zawsze kąpać się w wyznaczonych kąpieliskach. Strzeżone kąpielisko rozpoznacie po dobrym i wyraźnym oznaczeniu jakimi są bojki unoszące się na powierzchni wody:

- **Strefa dla nie pływających (nie umiejących pływać) - kolor bojek czerwony, głębokość w strefie do 1.20m.**
- **Strefa dla pływających (umiejących pływać) - kolor bojek żółty, głębokość od 1.30 - 4m.**
- **Brodzik znajduje się w strefie dla nie pływających powinien być ogrodzony siatką ze wszystkich stron, jego głębokość to 40cm.**

Każde strefy w kąpielisku oddzielone są tak zwaną strefą bezpieczeństwa o szerokości 5 m, średnia długość i szerokość kąpieliska nie powinna przekraczać 50m.



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Wyżej opisany przykład dotyczy kąpieliska otwartego, znajdującego się np. nad jeziorem lub zalewem (na rzece inna technika wykonania lecz głębokości te same). W przypadku pływalni otwartych i zamkniętych jakimi są tzw. baseny należy stosować się do wewnętrznego ich oznakowania i regulaminu oraz stosowania się do poleceń ratownika.

Mam nadzieję że dużo zapamiętacie z tych krótkich wskazówek, zapoznajcie i omówcie poruszone tematy z rodzicami czy opiekunami.

Życzę Wam dużo Mikołajkowych i Świątecznych prezentów.

Do zobaczenia 😊



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Na dziś to wszystko 😊

Bardzo proszę, rozwiążcie zadania i wyślijcie mi je mailem, albo zróbcie zdjęcie wykonanych zadań. Moje dane dostali Wasi Rodzice w oświadczeniach.

Pan Arek