

LA TO

BĄDŹ BEZPIECZNY!

Opalanie

OPALASZ SIĘ LEŻĄC NA
PLAŻY, KĄPIĄC SIĘ,
SPACERUJĄC, BAWIĄC!

ZAWSZE GDY JESTEŚ NA
SŁOŃCU!

W SŁONECZNY DZIEŃ PAMIĘTAJ:



PIJ WODĘ! NA SŁOŃCU SZYBKO MOŻNA SIĘ
ODWODNIĆ



NOŚ PRZEWIEWNE NAKRYCIE GŁOWY.
CZAPKA, KAPELUSZ CZY CHUSTA UCHRONI
CIĘ PRZED UDAREM



NOŚ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
Z FILTREM UV



UŻYWAJ KREMU Z WYSOKIM FILTREM UV.
PONAŚCIAJ SMAROWANIE NP. PO KĄPIELI

Nad wodą

KORZYSTAJ TYLKO Z WYZNACZONYCH
KĄPIELISK

NIE WBIEGAJ DO WODY, PRYZWYCZAJ
SIĘ STOPNIOWO DO JEJ TEMPERATURY-
OCHLAP SIĘ

NIGDY NIE SKACZ DO WODY! NIE WIESZ
CO JEST NA DNIE








W filmach ludzie topiąc się robią wiele hałasu, krzyczą i machają rękami. W rzeczywistości człowiek topi się po cichu, nie ma siły wołać o pomoc.



Gdy nie wiesz jak ratować tonących nie rzucaj się do wody, nawet gdy sam umiesz pływać. Osoba tonąca nie kontroluje uścisku, może chwycić cię kurczowo i ściągnąć pod wodę.

Nad wodą

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ TONĄCĄ?

-  CIAŁO DRYFUJĄCE NA POWIERZCHNI WODY
-  RĘCE ROZŁOŻONE NA POWIERZCHNI WODY
-  RUCHY IMITUJĄCE WSPINANIE SIĘ
-  GŁOWA ODCHYLONA DO TYŁU
-  SZKLANE LUB ZAMKNIĘTE OCZY

601 100 100 WOPR

112 EUROPEJSKI
NUMER
ALARMOWY

JAK ZAREAGOWAĆ?



ZAWOŁAJ
RATOWNIKA
JEŚLI JEST



ZAALARMUJ
WSZYSTKICH
W POBLIŻU



ZADZWOŃ
NA 112



PODAJ COŚ CO
TONĄCY MOŻE
ZŁAPAĆ



NIE WCHODŹ
DO WODY BEZ
ASEKURACJI
Z ZEWNĄTRZ

PIERWSZA POMOC NA BRZEGU:



SPRAWDŹ ODDECH-
ODCHYL GŁOWĘ,
SŁUCHAJ ODDECHU
I PATRZ CZY UNOSI SIĘ
KLATKA PIERSIOWA



KONTYNUUJ
2 WDECHY
30 UCISKÓW



JEŚLI NIE -
ROZPOCZNIJ RKO*
5 WDECHÓW, NASTĘPNIE
UCISKAJ KLATKĘ
PIERSIOWĄ- 30 RAZY



WYKONUJ RKO DO
PRZYJAZDU KARETKI,
ODZYSKANIA PRZYTOMNOŚCI
LUB WŁASNEGO
WYCZERPANIA SIĘ

*RKO- RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA



POWIATOWA STACJA SANITARNO- EPIDEMIOLOGICZNA W KRAKOWIE