



Wpisz tutaj nazwę Jednostki Organizacyjnej
Państwowej Straży Pożarnej

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

bezpieczne wakacje



2024



ZAGADNIENIA



- ✓ Co robić, gdy jest upał?
- ✓ Czym jest burza? Co robić i jak ją przetrwać w domu i gdy jesteś na otwartej przestrzeni?
- ✓ Jak reagować, gdy obok nas zerwie się linia energetyczna pod napięciem?
- ✓ Co znaczą kolory flag na plaży i jak oznakowane są kąpieliska?
- ✓ Kiedy można się kąpać, a kiedy bezwzględnie nie wolno tego robić?
- ✓ Dobre praktyki przed wejściem do wody.
- ✓ Jak oznaczone są szlaki górskie i rowerowe?
- ✓ Jak bezpiecznie wybrać się w góry i jak wezwać pomoc w razie wypadku?
- ✓ Jak bezpiecznie spędzać czas w lesie i co zrobić, gdy zobaczysz w nim pożar?
- ✓ Zasady bezpiecznego powrotu do szkoły.



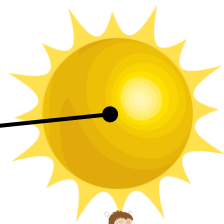
Jak sobie radzić
z wysokimi
temperaturami?



Jak wezwać pomoc
w górach?



Co zrobić gdy
widzisz pożar
w lesie?



Jak bezpiecznie
przetrwać burzę?



Jak bezpiecznie spędzić wakacje?



Jak bezpiecznie spędzić
czas nad wodą?





CO ROBIĆ GDY JEST UPAŁ?



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu



pij dużo niegazowanej wody



jeśli nie musisz, nie wychodź z domu



noś nakrycie głowy



stosuj kremy z filtrem UV, jeśli jesteś na dworze



unikaj wysiłku fizycznego



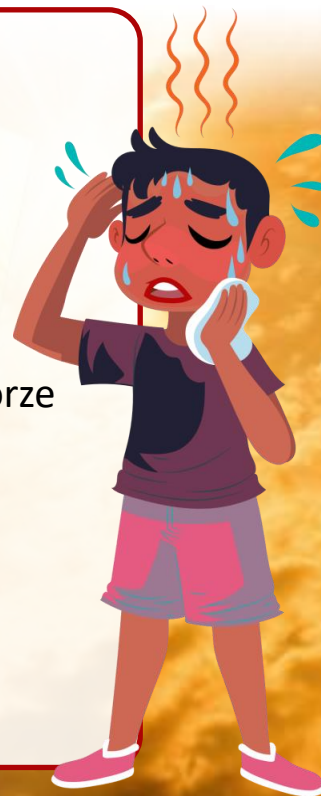
nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w aucie



w ciągu dnia zamknij i zastłoń okna

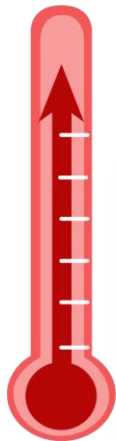


noś lekką i przewiewną odzież





CO ROBIĆ GDY JEST CI ZA GORĄCO?



Skorzystaj z chłodnego natrysku.
Jeśli go nie ma, schłodź wodą kark, klatkę
piersiową i głowę. Przenieś się w zacienione
miejsce. Pij dużo płynów.



CZYM JEST BURZA?



Burze, to wyładowania atmosferyczne (błyskawice i grzmoty), którym oprócz silnego i porywistego wiatru towarzyszą gwałtowne opady.

Silne wiatry najczęściej występują wraz z burzami.



JAK PRZETRWAĆ BURZĘ?



zostań w domu, jeśli możesz



zabezpiecz okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie



odłącz od prądu sprzęt domowy



jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew



w górach jak najszybciej zejdź ze szczytu



jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu



unikaj otwartych przestrzeni





JAK ZACHOWAĆ SIĘ PODCZAS BURZY GDY JESTEŚ NA DWORZE?



1. jeśli jesteś na otwartej przestrzeni i nie masz gdzie się schować, **kucnij, złóż kolana i kostki**
2. **możesz usiąść** na skórzanym plecaku, torbie, **pod warunkiem, że są suche**
3. nigdy **nie kładź** się na ziemi!
4. **unikaj** przebywania **pod drzewami**
5. jeśli jesteś w grupie, jej członkowie powinni zachowywać między sobą **kilkumetrową odległość**





CO ROBIĆ, GDY OBOK NAS ZERWANA ZOSTANIE LINIA ENERGETYCZNA



Gdy znajdziesz się w pobliżu miejsca, gdzie nastąpiło nagłe zerwanie się linii energetycznej niskiego napięcia **nie maszeruj/nie biegnij**, bo zamkniesz obieg i **porazi Cię prąd!** Oddal się z zagrożonej strefy **skacząc na jednej nodze**, ewentualnie przy złączonych obydwu nogach.





OZNAKOWANIE KĄPIELISKA



Strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami **koloru czerwonego**. Głębokość wody w tym miejscu wynosi do 120 cm. Za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” o szerokości 5 m i maksymalnej głębokości do 130 cm. Za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się **strefa dla umiejących pływać**, oznaczona bojami **koloru żółtego**, o maksymalnej głębokości do 4 m.

STREFA DLA UMIEJĄCYCH PŁYWAĆ
głębokość do 4m

4 m

STREFA DLA NIEUMIEJĄCYCH PŁYWAĆ
głębokość do 1,2m

1,2 m

BRODZIK DLA DZIECI
głębokość do 0,4m

0,4 m





CO OZNACZAJĄ KOLORY FLAG NA PLAŻY?



Przed wejściem do wody, zwróć uwagę na kolor flagi, którą wywieszają ratownicy obok swojego stanowiska.



Biała flaga

Można wejść do wody.



Czerwona flaga

Zakaz wejścia do wody.



Błękitna flaga

Plaża bardzo czysta i bezpieczna.



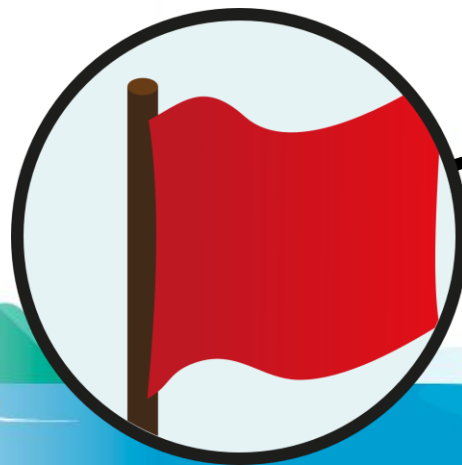


KIEDY RATOWNIK WYWIESZA CZERWONĄ FLAGĘ?



Widzisz taki
kolor flagi
na plaży?

**Nie
wchodź
do wody!**





KIEDY RATOWNIK WYWIESZA CZERWONĄ FLAGĘ?



Czerwona flaga oznacza bezwzględny zakaz kąpieli. Wywiesza się ją wówczas, gdy:

1. temperatura wody jest **niższa niż 14 stopni Celsjusza**
2. szybkość wiatru wynosi **więcej niż 5 stopni w skali Beauforta**
3. prędkość nurtu wody **przekracza 1 m/s**
4. pojawiają się inne niebezpieczeństwa, takie jak na przykład **meduzy**
5. występują spienione fale o wysokości **ponad 70 cm**
6. widoczność jest ograniczona do **50 m**
7. występują **wyładowania atmosferyczne**
8. występuje **skażenie wody**
9. trwa **akcja ratownicza**





KIEDY MOŻESZ SIĘ KĄPAĆ?



Pamiętaj!

Nie wchodź do wody sam, bez
asekuracji.

Uwaga!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają
z kąpeli tylko pod opieką rodziców
lub opiekunów.





KIEDY MOŻESZ SIĘ KĄPAĆ?



Gdy woda ma powyżej 18°C,
najlepsza temperatura
to **22-25°C**.

Gdy jesteś **wypoczęty**.

Gdy ratownik wodny wywiesza
białą flagę.





CO ZROBIĆ PRZED WEJŚCIEM DO WODY



1

Wykonaj kilka podstawowych **ćwiczeń** np. skłony, przysiady, bądź pompki.

2

Schłódź wodą: klatkę piersiową, twarz i kark.



Pamiętaj!

Nigdy nie skacz do wody!

Wchodząc do wody zanurzaj się stopniowo.



GDZIE NIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ?



w miejscach niestrzeżonych
przez ratowników wodnych



przy zaporach wodnych i mostach



w stawach hodowlanych i basenach
przeciwpożarowych



w pobliżu kanałów ściekowych



na trasach żeglugowych, w portach
i przystaniach wodnych



w miejscach o bagnistym dnie
i nieuregulowanych wysokich brzegach





CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?



strój kąpielowy



ręcznik



czepek – obowiązkowo jeśli korzystamy z basenu



okulary do pływania i klapki



ubranie na zmianę



nakrycie głowy



sprzęt asekuracyjny dla początkujących
np. koło ratunkowe, deskę do pływania, rękawki



krem lub olejek z filtrem do opalania



wodę do picia i jedzenie





ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ



wybieraj tylko strzeżone kąpieliska
i miejsca wyznaczone do kąpeli



stosuj się do regulaminu i poleceń ratownika



nie skacz do nieznanej wody



nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu



nad wodą słuchaj zawsze rodziców lub opiekunów



do wody wchodź tylko pod opieką dorosłych



zachowuj się grzecznie i nie utrudniaj kąpeli innym



załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym





KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY?



1. kiedy ratownik wodny wzywa do wyjścia z wody lub wywieszona jest **czerwona flaga**
2. gdy jest Ci **zimno** i masz dreszcze
3. zawsze, gdy odczuwasz **zmęczenie** lub doznałeś skurczu mięśni
4. gdy nastąpiło nagłe **pogorszenie pogody**





NIGDY NIE SKACZ NA GŁÓWKĘ DO NIEZNANEJ WODY!





BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH



- 1 Wybieraj tylko **wyznaczone szlaki** górskie.
- 2 **Sprawdź** informacje o pogodzie.
- 3 **Zaplanuj** trasę wycieczki.
- 4 **Pozostaw wiadomość** o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu.
- 5 **Zabierz odpowiedni sprzęt** (m.in. dokumenty identyfikacyjne, rzeczy ciepłe i przeciwdeszczowe, jedzenie i picie, apteczkę, latarkę, zapalniczkę, scyzoryk).
- 6 **Wyjdź jak najwcześniej** rano, aby dotrzeć do celu przed zmrokiem.
- 7 **Nie wychodź samotnie** w góry.





OZNAKOWANIE SZLAKÓW GÓRSKICH



- (czerwony)  - szlak główny, najciekawszy na danym obszarze
- (czarny)  - szlak dojściowy, łączący różne trasy lub takie z najkrótszym dojściem do danego punktu
- (niebieski)  - długi szlak dalekobieżny
- (żółty)  - krótki szlak łącznikowy
- (zielony)  - krótki szlak doprowadzający do ciekawych miejsc



znaki informacyjne

znaki zmiany kierunku przebiegu szlaku



OZNAKOWANIE SZLAKÓW GÓRSKICH



Pamiętaj!

Krótkie szlaki,  często wytyczone są jako najbardziej bezpośrednie przejścia pomiędzy jednym, a drugim punktem, dlatego też ich wybór wiąże się ze stromymi i trudnymi trasami.





OZNAKOWANIE SZLAKÓW ROWEROWYCH



- (czerwony)  - szlak główny, biegnący przez atrakcyjne tereny
- (czarny)  - krótki szlak dojściowy
- (niebieski)  - szlak dalekobieżny
- (żółty)  - szlak łącznikowy lub dojściowy
- (zielony)  - szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc



tablica informacyjna szlaku zielonego

zmiana kierunku szlaku niebieskiego

początek/koniec szlaku czerwonego



WZYWANIE POMOCY W GÓRACH



Pamiętaj!

numer alarmowy w górach to

985

lub

601 100 300



Gdy zdarzy się wypadek,
ratownicy odpowiedzą Ci,
co musisz zrobić oraz uspokoją Cię w tej sytuacji.



BEZPIECZEŃSTWO W LESIE



Nie używaj ognia otwartego w lesie.



Ogniska i grille rozpalaj wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych.



Nie wjeżdżaj autem do lasu.



Biwakuj tylko w miejscach do tego przeznaczonych.



Nie zostawiaj w lesie śmieci.



Czytaj leśne tablice i komunikaty. To one informują o zagrożeniu lub zakazie wejścia do lasu.





CO ZROBIĆ GDY WIDZISZ POŻAR W LESIE?



- 1 Poinformuj niezwłocznie straż pożarną
- numer alarmowy 112.
- 2 Jeśli ściółka dopiero zaczyna się tlić i w Twojej ocenie
jesteś w stanie stłumić ogień, podejmij taką próbę.

Nie ryzykuj!

gdy nie jesteś pewien czy dasz radę.

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!

- 3 Ostrzeż osoby w strefie zagrożenia.
- 4 Udaj się na drogę dojazdową do miejsca, w którym
jesteś i wskaż lokalizację pożaru dla straży pożarnej.





BEZPIECZNY POWRÓT DO SZKOŁY



Idąc do szkoły unikaj miejsc odludnych. Zadbaj, aby zawsze być w zasięgu wzroku innych ludzi.



Nigdy nie rozmawiaj z nieznajomymi. Jeśli ktoś Cię zaczepia, natychmiast zadzwoń do rodziców lub pod numer alarmowy 112.



Jadąc do szkoły rowerem bądź hulajnogą zawsze zakładaj kask i ochraniacze.



Noś na ubraniu bądź plecaku odblaski, aby być widocznym dla kierowców.



Przez ulicę przechodź w wyznaczonych przejściach dla pieszych.



Jeśli czujesz się źle, masz kaszel bądź gorączkę, koniecznie zostań w domu.





Komenda Główna PSP

<https://www.gov.pl/web/kgpsp>

Prewencja Społeczna PSP

<https://www.gov.pl/web/kgpsp/prewencja-spoeczna-psp>

przydatne linki

