

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KAPĄĆ

- ▶ w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
 - ▶ przy falochronach
 - ▶ przy zaporach wodnych i mostach
- ▶ w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych



KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- ◆ gdy wywieszona jest czerwona flaga
 - ◆ gdy jest ci zimno
- ◆ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteśmy głodni
 - ◆ gdy nadchodzi burza
 - ◆ gdy występują silne prądy

ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.



NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH EUROPEJSKI

numer alarmowy

112

Pogotowie Ratunkowe **999**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**



PAMIĘTAJ

- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego
- ◆ strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego
 - ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
 - ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
 - ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
 - ◆ nie kąp się sam

Nie wypływaj poza kąpielisko



KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- * kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywieszona jest czerwona flaga
 - * gdy jest ci zimno i masz dreszcze
 - * gdy doznałeś skurczu mięśni
 - * gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody



WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ✓ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ✓ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- ✓ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i picie
- ✓ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ✓ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne
- ✓ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubranie i preparatami odstraszającymi



PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- * ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- * umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza
 - * stosować zimne okłady na głowę
 - * podawać chłodne napoje
- * powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiednie służby (999, 112)

ZASADY WZYWANIA POMOCY

- ▶ przedstaw się
- ▶ podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- ▶ podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- ▶ opisz co się stało ?
- ▶ opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- ▶ poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończ rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy !