

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 zakończy rozmowę



BEZPIECZNE WAKACJE

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

Europejski numer alarmowy



112



Pogotowie Ratunkowe **999**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**

Straż Miejska **986**



**STRAŻ
MIEJSKA**

OPRACOWANIE: Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Cieszynie,
tel. 33 479 43 67-70 www.cieszyn.pl/mczk

KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- ◇ gdy wywieszona jest czerwona flaga
- ◇ gdy jest Ci zimno
- ◇ po zjedzeniu obfitego posiłku lub gdy jesteś głodny
- ◇ gdy nadchodzi burza
- ◇ gdy występują silne prądy

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- ◇ w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
- ◇ na falochronach
- ◇ na zaporach wodnych i pod mostach
- ◇ w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych

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 wyplływaj poza kąpielisko

KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- ◇ kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę
- ◇ gdy jest Ci zimno i masz dreszcze
- ◇ gdy doznałeś skurczu mięśni
- ◇ gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody

