

Rzeszów, dnia 21.06.2021 r.

## **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE POBYTU UCZNIÓW NA WAKACJACH 2021 r.**

### **Bezpieczeństwo uczniów w górach**

1. Zanim wyruszysz w góry, zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły, swoje i kolegów/koleżanek.
2. Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk.
3. W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.
4. Wychodząc na wycieczkę, pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.
5. Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. Wysokie tempo marszu prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwości uroków górskiego krajobrazu.
6. Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczegółnej ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj z oznakowanego szlaku – jest on zwykle wytyczony w sposób optymalny uwzględniający zarówno względy bezpieczeństwa jak i wysiłek potrzebny na pokonanie trasy.
7. Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.
8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.
9. Szanuj przyrodę, nie hałasuj; jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.
10. Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.

### **Bezpieczeństwo uczniów w czasie pobytu nad wodą**

1. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

2. Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
4. Nie pływajmy w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody ochlapmy nią klatkę piersiową, szyję, kark i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.
6. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
7. Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
8. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
10. Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
11. Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
12. Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich.
13. Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
14. Zażywając kąpeli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby.
15. Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
16. Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.
17. Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
18. Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu. Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy. Pamiętajmy, że podczas naszego odpoczynku – złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

**Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy tylko do nas samych!**

### **Bezpieczeństwo- jak nie zarazić się koronawirusem**

1. Zachowaj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę (uwaga: na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach, pociągach i autobusach noszenie maseczek jest obowiązkowe).
2. Unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę.
3. Często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu.
4. Nie dotykaj oczu, ust ani nosa.
5. Nie dotykaj maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyjcie ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!).
6. unikaj płacenia gotówką – używaj karty, kupuj bilety online.

**Zapamiętaj te numery (ZAPISZ W TELEFONIE) !!**

**112 – numer alarmowy**

**999 – pogotowie**

**998 – straż pożarna**

**997 – policja**

**601 100 100 – WOPR**

**601 100 300 – GOPR, TOPR**

*Opracował:  
Inspektor ds. BHP  
Artur Świst*