



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE w DĄBROWIE GÓRNICZEJ

41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. 3 Maja 5/6,
tel., 0 517-080-999

NIP 629-241-41-01 KRS 0000321586 REGON 241108475

Dąbrowa Górnicza, dnia 05.06.2018 r.

Wydział Oświaty
Urzędu Miejskiego
w Dąbrowie Górniczej

Zarząd Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Dąbrowie Górniczej zwraca się z prośbą o rozesłanie do placówek oświatowych materiału profilaktycznego dotyczącego podstawowych zasad bezpiecznego wypoczynku pod nazwą „Bezpieczne Wakacje 2018 r.”.

Całość materiału zostanie zrealizowana w ramach szkolenia dla grup deklarujących udział w szkoleniu. Załączony materiał może zostać wykorzystany także przez nauczycieli do różnego typu pogadanek.

Za Zarząd

Wiceprezes
Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego
w Dąbrowie Górniczej
mgr Edward Kaleta



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE w DĄBROWIE GÓRNICZEJ

41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. 3 Maja 5/6,
tel., 0 517-080-999

NIP 629-241-41-01 KRS 0000321586 REGON 241108475

Dąbrowa Górnicza, dnia 05.06.2018r.

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Dąbrowie Górniczej,
zaprasza młodzież szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych
wraz z opiekunami na
szkolenie z zakresu „Bezpieczne Wakacje 2018 r.”

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest zapoznanie dzieci i młodzieży z zasadami bezpiecznego wypoczynku podczas okresu wakacyjnego. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. **Warto się odpowiednio przygotować do relaksu i zadbać o bezpieczny wypoczynek.** Chcąc ograniczyć zagrożenie jakie może występować podczas wypoczynku nad wodą, w górach, mieście, lasach, na obozach i koloniach pragniemy przypomnieć podstawowe zasady bezpiecznego wypoczynku:

Sprawy organizacyjne

1. Szkolenie odbędzie się **dnia:**
 - 13 czerwca w godzinach 11:00 do 14:00 2018r. dla uczniów szkół podstawowych klas 1- 4.
 - 14 czerwca w godzinach 11:00 do 14:00 2018r. dla uczniów szkół podstawowych klas 5- 7.
 - 15 czerwca w godzinach 11:00 do 14:00 2018r. dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.
2. Miejsce: Ośrodek Sportów Wodnych **Pogoria III**, przy plaży miejskiej.
3. Transport we własnym zakresie.
4. Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przesłanie zgłoszenia na adres **dgwopr@gmail.com** **do dnia 12 czerwca 2018r.** Zgłoszenie powinno zawierać: pełną nazwę placówki oraz liczbę uczniów i opiekunów deklarujących udział w szkoleniu.
5. Kadre dydaktyczną będą stanowić doświadczeni nauczyciele, ratownicy wodni, przedstawiciele Policji i Straży Pożarnej.

Program szkolenia

11:00 Powitanie uczestników.

11:05 Pogadanka na temat:

1. **Bezpieczny wypoczynek nad wodą.**
2. **Wybierasz się na wakacje nad morze lub jezioro?**

- a. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk. Opiekę sprawuje tam wykwalifikowany ratownik. To on zareaguje w razie niebezpieczeństwa. Obok jego stanowiska zazwyczaj umieszczony jest regulamin kąpieliska, tablica z przedstawionymi warunkami bezpieczeństwa. Obserwuj również kolor wywieszanej na maszcie flagi:
 - Flaga biała – kąpiel bezpieczna.
 - Flaga czerwona – kąpiel zabroniona.
 - Brak flagi – brak dyżuru ratowników.

Oprócz flag na wodzie znajdują się specjalne boje. Pełnią one również funkcję informacyjną:

WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE w DĄBROWIE GÓRNICZEJ



41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. 3 Maja 5/6,
tel., 0 517-080-999

NIP 629-241-41-01 KRS 0000321586 REGON 241108475

- Boja biała – brodzik dla dzieci (głębokość wody do 40cm).
 - Boja czerwona – koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość wody do 1,20m)
 - Boja żółta – koniec strefy dla umiejących pływać.
- b. Uważaj na pogodę. Nie wchodź do wody, której temperatura **nie przekracza 15 stopni Celsjusza**, a także **w trakcie burzy** – nawet tej, która nie szaleje nad Twoją głową. Skutki uderzenia pioruna w wodę są odczuwalne **w zasięgu wielu kilometrów**. Przez mięśnie przechodzą impulsy elektryczne, więc nawet najmniejsza fala uderzeniowa pioruna może wywołać skurcz. Szczególną ostrożność zachowaj nad morzem, ponieważ woda słona lepiej niż słodka, przewodzi elektryczność.
- c. Unikaj skoków do wody. Jeśli już koniecznie chcesz to robić, skacz tylko w znanych miejscach, jeśli powierzchnia wody jest pusta, **woda dostatecznie głęboka, a dno czyste**. Nie trać jednak głowy i **nigdy nie skacz na główkę**. Chwila frajdy nie jest warta poważnych konsekwencji zdrowotnych, jakie mogą jej towarzyszyć.
- d. Ostrożnie z opaleniem. Nawet jeśli uwielbiasz słońce i opaleniznę, przebywając na plaży smaruj skórę kremami z dużym **filtrem przeciwsłonecznym**. **Chroń głowę!** Nie wystawiaj się na długotrwałe działanie promieni UV. W cieniu jest równie przyjemnie. Nie wbiegaj do wody, gdy jesteś mocno nagrzanym słońcem i spocony. Schładzaj skórę stopniowo zanim zanurzysz się w całości.
- e. Kontroluj czas przebywania w wodzie aby nie doprowadzić do wyziębienia organizmu.
- f. Piłeś? Nie pływaj! Nie wchodź do wody po choćby **najmniejszej dawce alkoholu**. Nawet małe, niewinne piwko w dobrym towarzystwie to potencjalne zagrożenie. Bezpiecznie nad wodą to znaczy NA TRZEŻWO. Z rekreacji w wodzie zrezygnuj również gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku.
- g. Uważaj na łodzie i skutery wodne. Nie podpływaj do zakotwiczonych lub poruszających się **jednostek pływających**. Pamiętaj, że jesteś bardzo słabo widoczny. Chcąc zrobić psikusa komuś znajdującemu się na łódce, możesz ponieść uszczerbek na zdrowiu, chociażby w wyniku uderzenia wiosłem w głowę.
- h. Kontroluj emocje podczas zabaw ze zwróceniem szczególnej uwagi na zakłócanie wypoczynku i kąpieli innym (przede wszystkim głośne krzyki, popychanie innych, wrzucanie do wody różnego rodzaju przedmiotów).
- i. Naucz się korzystania z podstawowego podręcznego sprzętu ratowniczego: koło ratunkowe, rzutka, żerdź.
- j. Sprawuj stały nadzór i obserwację dzieci podczas kąpieli, również gdy dzieci i młodzież potrafią pływać. Zwykle zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem.
- k. Uważaj na osłabienie organizmu i przykurcze, które mogą obniżyć Twoją sprawność fizyczną i doprowadzić do utonięcia (zasady i technika uwalniania się od przykurczy).
- l. Mierz siły na zamiary. Jeśli nie umiesz pływać, **nie ufaj kolorowym, dmuchanym akcesoriom, pomagającym unosić się na wodzie**. Nie wypływaj z nimi tam, gdzie jest głęboko. Nigdy nie wiesz, kiedy przyjdzie Ci się przekonać o złośliwości rzeczy martwych.
- m. Nie zapomnij o sprzęcie ratunkowym. Wypływając kajakiem, łódką czy rowerem wodnym **zawsze nakładaj kapok lub kamizelkę ratunkową**. W razie nagłej wywrotki będziesz odpowiednio zabezpieczony. Nie ryzykuj życia i zdrowia dla chwilowej wygody.
- n. Pilnuj swoich wartościowych rzeczy. Poważnym zagrożeniem w czasie wypoczynku nad wodą są złodzieje, którzy tylko czekają na chwilę Twojej nieuwagi. Oprócz skradzionego



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE w DĄBROWIE GÓRNICZEJ

41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. 3 Maja 5/6,
tel., 0 517-080-999

NIP 629-241-41-01 KRS 0000321586 REGON 241108475

portfela, czy telefonu bardzo niebezpieczna i oplakana w skutkach może się okazać **utrata dokumentów, w tym dowodu osobistego**, a następnie kradzież Twojej tożsamości.

- o. Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpieli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.
Pierwsza pomoc w różnego rodzaju przypadkach.
3. Zasady bezpieczeństwa w górach:
 - a. Podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
 - b. Słuchaj prognoz pogodowych w radiu czy telewizji.
 - c. Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoś swój powrót.
 - d. Przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki.
 - e. W górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi.
 - f. Jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR.
 - g. Zawsze zabieraj ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.
 - h. Nie wspinaj się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.
 - i. W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli pomocy. Uważaj więc na siebie, bądź rozważny, wykorzystaj do maksimum swoją wyobraźnię.
4. Ogólne porady wypoczynku w mieście:
 - a. Sprawdź miejsce zabawy!! Czy jest bezpieczne?
 - b. Miej ograniczone zaufanie do osób nieznanym, nie bierz nic od obcych ludzi (lizaków, cukierków itp.).
 - c. Nie otwieraj drzwi pod nieobecność domowników.
 - d. Nie oddalaj się z nieznanym, nie wsiadaj do jego samochodu.
 - e. Kontroluj miejsce gdzie i z kim przebywa dziecko.
 - f. Zachowaj ostrożność przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc.
 - g. Poruszaj się ostrożnie po drodze pieszo czy rowerem.
 - h. Nie chwal się innym co fajnego jest w domu.
 - i. Naucz się bezpiecznego korzystania z telefonu – numery alarmowe.
 - j. Strzeż się przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną.
 - k. Pamiętaj że nie wolno, podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie patrz mu w oczy, nie wykonuj szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwiń się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.

12:00 Ćwiczenia uczestników na fantomach do RKO, pozycja boczna bezpieczna.

WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE w DĄBROWIE GÓRNICZEJ



41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. 3 Maja 5/6,
tel., 0 517-080-999

NIP 629-241-41-01 KRS 0000321586 REGON 241108475

13:00 Pokazy ratownictwa wodnego uwzględniające zastosowanie podstawowego sprzętu ratowniczego i jego wykorzystanie.

14:00 Zakończenie szkolenia.