

FERIE ZIMOWE

to okres wypoczynku, niestety tym w czasie dochodzi również do wypadków i różnego rodzaju nieprzewidzianych zdarzeń. Poniższy poradnik ma na celu wskazanie Państwu w jaki sposób można uniknąć niektórych zagrożeń oraz jak prawidłowo i bezpiecznie zachować się w przypadku ich wystąpienia.

Na wstępie naszego poradnika chcielibyśmy zwrócić uwagę opiekunów, grup dzieci i młodzieży przebywających na wakacyjnym wypoczynku ,na kilka zagadnień związanych z bezpieczeństwem obiektów wypoczynkowych.

Porady dla opiekunów grup dzieci i młodzieży przebywających na zimowym wypoczynku

Wybierając obiekt wypoczynkowy oprócz walorów turystycznych ,organizatorzy powinni zwrócić uwagę na warunki ochrony przeciwpożarowej. Ze szczególnym uwzględnieniem warunków ewakuacji.

Dotyczy to przede wszystkim:

1. właściwego wystroju dróg ewakuacyjnych (najlepiej niepalny). Także schody powinny być wykonane z materiałów niepalnych.

2. dopuszczalnej długości dróg ewakuacyjnych - w budynkach zamieszkania zbiorowego wynosi ona przy jednym kierunku ewakuacji (na przykład przy jednej klatce schodowej w budynku wielokondygnacyjnym) 10 metrów, przy większej liczbie, długość wynosi 40 metrów. */Długości te mierzy się do miejsca bezpiecznego, to jest do wyjścia na zewnątrz budynku lub do wydzielonej pożarowo (zamkniętej drzwiami przeciwpożarowymi o klasie odporności ogniowej EI30) i wyposażonej w urządzenia do usuwania dymu, klatki schodowej/.*

3. wymaganych szerokości korytarzy (1,4m dla liczby osób większej niż 20 i 1,2m dla grupy mniejszej niż 20 osób).

4. dostatecznej ilości i szerokości wyjść ewakuacyjnych - w pomieszczeniach, w których przebywają grupy ludzi ponad 50 osób, co najmniej 2 wyjścia ewakuacyjne oddalone od siebie minimum 5 metrów, otwierające się na zewnątrz pomieszczenia, przyjmując szerokość drzwi dostosowaną do liczby osób przebywających w pomieszczeniu (licząc 0,6m na 100 osób lecz nie mniej niż 0,9m na każde drzwi).

Przybywając na miejsce pobytu wskazane jest,aby opiekunowie zapoznali się z układem komunikacyjnym występującym w budynku. Należy również rozpoznać miejsca usytuowania gaśnic, urządzeń przeciwpożarowych (hydrantów wewnętrznych, przycisków alarmowych, itp.).

Pamiętaj:

Poproś właściciela o okazanie dokumentów potwierdzających właściwy stan ochrony przeciwpożarowej (karta kwalifikacyjna obiektu, opinia podpisana przez właściwą miejscowo Komendę Miejską lub Powiatową Państwowej Straży Pożarnej).

/Każdy obiekt, przeznaczony na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży musi uzyskać pozytywną opinię właściwej komendy miejskiej lub powiatowej Państwowej Straży Pożarnej. Upoważnieni funkcjonariusze PSP w ustalonym terminie przeprowadzają czynności kontrolno-rozpoznawcze. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, co do sposobu zabezpieczenia przeciwpożarowego obiektu, w którym przebywają dzieci możesz nawiązać bezpośredni kontakt ze strażakiem zajmującym się czynnościami kontrolno-rozpoznawczymi najbliższej komendy miejskiej/powiatowej PSP, których adresy znajdziesz na naszej stronie internetowej/.

Wykaz telefonów alarmowych i zasad postępowania na wypadek powstania pożaru powinien być umieszczony w miejscu widocznym.

Wybrane akty prawne:

- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie /Dz.U.06. Nr22 ,poz.169).

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997r. W sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wycieczki dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania /DZ.U. Nr12,poz.67 z późn.zmianami/

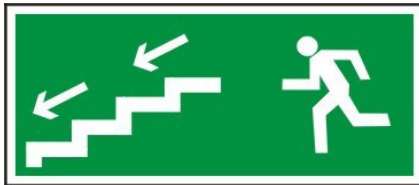
- Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991r. o ochronie przeciwpożarowej /DZ.U.02. Nr 147 ,poz1229 z późn.zm./

Zasady ewakuacji:

Podczas ewakuacji (opuszczania zagrożonych miejsc) należy się kierować następującymi zasadami:

- zachować spokój (nie dopuszczać do powstania paniki),
- poruszać się po drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) zgodnie z kierunkiem ewakuacji – oznakowaniem. Nie wolno tamować ruchu, poruszać się w przeciwnym kierunku do ewakuujących się ludzi,
- korzystać podczas ewakuacji tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie należy korzystać z wind (w przypadku uszkodzenia podczas pożaru zasilania windy, możemy w niej utknąć). W specyficznych przypadkach straż pożarna może prowadzić ewakuację także przez okna, dach,
- zamykać drzwi oddzielające klatkę schodową od reszty budynku (poprzez otwarte drzwi i klatkę schodową dym będzie rozprzestrzenił się na cały budynek),
- bezwzględnie dostosować się do poleceń służb ratowniczych, ochrony lub personelu budynku oraz komunikatów głosowych emitowanych przez dźwiękowy system ostrzegawczy (w supermarkecie, kinie itd.), nauczycieli i opiekunów (w szkole), rodziców, dorosłych (w domu),
- przy ewakuacji budynku udać się na wyznaczone miejsce zbiórki i odszukać swoją grupę, celem sprawdzenia listy obecności (czy wszystkie obecne w budynku osoby opuściły go),
- w przypadku, gdy ogień lub dym odcięły drogę ucieczki (zadymiona klatka schodowa, korytarz) pozostać na danej kondygnacji, w danym pomieszczeniu, pozamykać drzwi oddzielające przestrzeń zadymioną od kondygnacji, pomieszczenia, w którym przebywamy (uszczelnić je), poinformować straż pożarną lub ludzi o miejscu, w którym przebywamy i czekać na pomoc strażaków,
- w przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz, w którym się znajdujemy, należy się poruszać w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura),
- w przypadku, gdy dym i płomienie znajdują się w miejscu gdzie przebywamy, możemy jako ochronę przed nim podczas ucieczki użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp.,
- w przypadku, gdy znajdziemy się w miejscu, którego nie możemy samodzielnie opuścić (odcięte pomieszczenie, gruzowisko np. po wybuchu) alarmujemy ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody),
- korzystać przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku,

Przykładowe symbole ewakuacyjne:



Kierunek do wyjścia schodami w dół



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Drzwi ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej

BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W BUDYNKACH:

Podczas każdego pożaru budynku powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych wydzielających się z podczas spalania palnych elementów wyposażenia mieszkania. W przeciągu kilku minut pożaru, ilość wydzielonych się substancji powoduje po kilku oddechach zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon.

W 90% zgon człowieka nie powoduje ogień, czy wysoka temperatura ale właśnie wdychanie dymu.

Najbardziej groźnym dla człowieka czynnikiem pożaru jest **dym**. Ma on wysoką temperaturę, szybko przenosi się na znaczne odległości od pożaru i powoduje:

- zmniejszenie i/lub utratę widoczności co przyczynia i do utraty orientacji i trudności znalezienia drogi ucieczki z przestrzeni objętej pożarem,
- podrażnienie oczu i dróg oddechowych,
- poparzenie,
- **zatrucie toksycznymi produktami spalania (tlenkiem węgla, tlenkami azotu, siarki itp.).**

Tlenek węgla, zwany potocznie czadem, to największy „cichy zabójca” w okresie jesienno-zimowych chłódów. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. Stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia ,w przypadku wdychania czadu dochodzi do duszności .Ostre zatrucie może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń ośrodka układu nerwowego i śmierci.

Pamiętaj

- materiały łatwopalne należy przechowywać z dala od źródeł ciepła (grzejników, otwartego ognia) ,
- nie wolno pozostawiać bez nadzoru włączonych grzejników elektrycznych i gazowych.
- nie wolno używać niesprawnych narzędzi i urządzeń (w tym elektrycznych),
- należy używać tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego na ile obliczono moc instalacji elektrycznej - nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych; jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji,
- nie wolno wykonywać prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- nie wolno używać urządzeń grzewczych niezgodnie z instrukcją (np. suszenie ubrań bezpośrednio na grzejnikach - elektrycznych ze spiralami grzejnymi),
- nie wolno użytkować elektrycznych urządzeń ogrzewczych ustawionych bezpośrednio na palnym podłożu,
- nie wolno zatykać przewodów wentylacyjnych - w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza w urządzeniach gazowych, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla (CO),
- zaleca się okresowe czyszczenie kanałów kominowych i wentylacyjnych – niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruć tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody.

Przyczynami wielu pożarów jest nieostrożność ludzi oraz nieprzestrzeganie przez nich podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Zasady postępowania w przypadku pożaru i innych zagrożeń.

Zaalarmuj niezwłocznie osoby będące w strefie zagrożenia (i w pobliżu).

1. W budynkach wyposażonych w przyciski alarmowe -wciśnij przycisk.
 2. Zawiadom telefonicznie straż pożarną: **998 lub 112.**
 3. Jeżeli pożar jest w początkowej fazie/niewielki/, możesz podjąć próbę gaszenia przy użyciu dostępnych środków. **W przypadku, gdy nie udaje się ugasić pożaru natychmiast przerwij gaszenie i ewakuuj się w bezpieczne miejsce!**
- Bezwzględnie wykonuj polecenia opiekunów, służb ratowniczych,

BEZPIECZNA ŚLIZGAWKA :

W okresie ferii zimowych straż pożarna może udzielić pomocy szkołom oraz innym instytucjom w utworzeniu tymczasowych, sztucznych lodowisk.

Szkoły, kluby osiedlowe, organizacje społeczne lub młodzieżowe mogą zwrócić się z prośbą o pomoc w wylaniu lodowiska do Komendy Miejskiej (lub powiatowej) Państwowej Straży Pożarnej. W mniejszych miejscowościach, gdzie mają siedzibę Ochotnicze Straże Pożarne, można zwrócić się bezpośrednio do OSP lub do urzędu gminy.

Aby tworzenie ślizgawki przebiegało sprawnie - instytucja, która zamierza utworzyć lodowisko, powinna przygotować miejsce (np. odśnieżone asfaltowe boisko), na którym powinny być usypane bandy ze śniegu. Najlepiej, gdy bandy są polewane wodą i zamrożone.

Podczas zimowych zabaw :

- wolno jeździć na łyżwach tylko na zorganizowanych i nadzorowanych lodowiskach,
 - nie wolno wchodzić na lód na zamrożonych jeziorach, stawach i innych akwenach wodnych.
- Cienki, kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka. Co roku odnotowuje się wiele utonień w okresie zimowym, właśnie na skutek takiego nierozważnego postępowania. W przypadku znalezienia się na pękającym lodzie, poruszaj się w kierunku brzegu czołgając się /zmniejszy to nacisk powierzchniowy na lód/,
- w przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody.
- W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż ręce i próbuj wydostać się na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu,
- do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego,
 - zachowaj szczególną ostrożność -spadające sople lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku.

Pamiętaj!

Zwracaj uwagę na innych –ktoś może potrzebować Twojej Pomocy.

Jeśli zauważysz przypadek załamania lodu, tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc.

- **nie biegnij w kierunku ofiary** - lód w tym miejscu może być słaby i może zarwać się również pod tobą;
- **wezwij pomoc** z telefonu komórkowego - numer **112**
- **staraj się podać lub rzucić cokolwiek**, za co można się trzymać np. linę, gałąź, kurtkę;
- pomóż ofierze wydostać się na krawędź lodu;
- pod żadnym pozorem **nie podawaj alkoholu** uratowanemu na mrozie; alkohol rozszerza naczynia krwionośne i poprawia krążenie - w rezultacie szybko doprowadza do dalszego wyziębienia organizmu. Zamiast alkoholu możesz podać np. czekoladę lub cukierki i coś ciepłego do picia.
- aby doraźnie zabezpieczyć poszkodowanego przed zimnem - można założyć mu **koc termiczny** - w tym przypadku zakładamy go stroną srebrzystą do wewnątrz, jeżeli jest taka możliwość należy szybko przebrać poszkodowanego w suche ubranie.

MROZY, ŚNIEŻYCE:

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. *Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.*

Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu.

W czasie śnieżyc, zawiei i zamieci:

1. pozostań w domu,
2. jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież,
3. zachowaj ostrożność- zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków,
4. podczas podróży samochodem zabierz latarkę, apteczkę, koc, saperkę, łańcuchy do opon,
5. jeżeli utknąłeś w drodze -pozostań w samochodzie. Nie szukaj samemu pomocy,
6. użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu,
7. unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku.

OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJI ZAGROŻENIA.

Osoba, które podejmują działania mające na celu udzielenie pomocy w sytuacji zagrożenia powinna:

1. zachować spokój,
2. powiadomić opiekunów o zaistniałej sytuacji,
3. jeżeli nie ma osób dorosłych powiadomić kolegów o zaistniałej sytuacji np. pożarze,
4. powiadomić służby ratownicze,
5. jeżeli potrafi udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej poszkodowanym,
6. oddalić się w bezpieczne miejsce i czekać na przybycie służb ratowniczych.

Są to zachowania, które pozwalają na podjęcie prawidłowych decyzji. Zachowanie w tych warunkach tzw. „zimnej krwi” to gwarancja szybkiego i właściwego udzielenia pomocy.

Pamiętaj: Prawidłowe zgłoszenie zdarzenia jest gwarancją szybkiej i skutecznej pomocy służb ratowniczych.

Zgłaszając telefonicznie zdarzenie powiedz:

1. co się stało,
2. gdzie zdarzenie ma miejsce,
3. imię i nazwisko osoby zgłaszającej,
4. numer telefonu, z którego dzwonisz,
5. czy są osoby ranne, zagrożone (określ w miarę możliwości liczbę osób).

Uwaga! Wszystkie połączenia z numerami telefonów alarmowych są monitorowane za pomocą urządzeń rejestrujących treść rozmowy oraz identyfikujących numer telefonu z jakiego rozmowa jest prowadzona.

TELEFONY ALARMOWE /połączenie bezpłatne/



999	-Pogotowie Ratunkowe
998,112	-Państwowa Straż Pożarna
997	-Policja
985, 601 100 300	-Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

Zasady udzielania pierwszej pomocy

Jeżeli jesteś świadkiem zdarzenia, zauważyłeś, że coś się dzieje - oceń szybko czy nie zagraża Tobie samemu niebezpieczeństwo (czy możesz bezpiecznie podejść do osoby potrzebującej pomocy) podejź i zapytaj czy potrzebna jest pomoc.

1. Jeżeli Ci odpowie co się stało spokojnie z nią rozmawiaj, spróbuj dowiedzieć się co ją boli:

- wezwij pomoc (zadzwoń na 999 i powiedz co się stało)
- nie zostawiaj osoby poszkodowanej samej, zaczekaj do przyjazdu pogotowia,
- jeżeli nie odpowiada na Twoje pytania – potrząśnij ją lekko za ramiona,
- jeżeli nie odpowiedziała na Twoje pytania, nie poruszyła się, odchyl głowę do tyłu i sprawdź czy oddycha - przez ok. 10 sekund (licz spokojnie do dziesięciu), sprawdzając (obserwując wzrokiem) ,czy unosi się klatka piersiowa staraj się uchem wysłuchać wydychane powietrze z ust a na swoim policzku poczuć je;
- jeżeli osoba oddycha a nadal nie odpowiada na Twoje pytania, ułóż ją w pozycji bezpiecznej (na boku z odchylną głową do tyłu),
- jeżeli nie oddycha, nie porusza się, nie kaszle, nie połyka, to ułóż ją na plecach na podłożu twardym, odśłoń klatkę piersiową, ułóż ręce na środku mostka (klatki piersiowej) i uciskaj równomiernie (z szybkością 100 uciśnień na minutę) na głębokość około 4-5 cm. Wykonaj 30 uciśnień mostka, następnie wykonaj dwa wdechy tak, aby klatka piersiowa się widocznie uniosła. **Pamiętaj – użyj maseczki do prowadzenia oddechu zastępczego.** Oddech prowadź metodą usta-usta (wdmuchując powietrze do ust poszkodowanego zatkaj mu nos). Prowadź masaż i oddechy na przemian (to znaczy 30 uciśnień mostka - 2 wdechy) aż do przyjazdu karetki pogotowia,
- jeżeli osoba poszkodowana została wyciągnięta z wody, to sprawdź zawartość jamy ustnej, usuń jej zawartość (wodę, wodorosty) i sprawdź oddech i ewentualnie przystąp do działania. Nie podejmuj próby usunięcia wody z płuc,
- jeżeli zauważyłeś u osoby poszkodowanej ranę, masz materiał opatrunkowy – nałóż na ranę a kończynę (górną lub dolną) unieś do góry,
- jeżeli osoba poszkodowana uskarża się, że prawdopodobnie ma złamaną kończynę – ułóż ją w pozycji zastanej (wygodnej dla poszkodowanego) tak aby mu nie sprawiać bólu i unieruchom ją (załóż chustę trójkątną lub szynę),
- jeżeli osoba poszkodowana jest poparzona – usuń wszelką biżuterię, ozdoby z miejsc oparzonych i schładzaj wodą przez 15-30 minut ,a następnie załóż opatrunek jałowy,
- jeżeli zauważysz, że osobie poszkodowanej jest zimno, ma dreszcze, jest blada, spocona (prawdopodobnie jest we wstrząsie) - staraj się ją okryć i zostań z nią do czasu przyjazdu karetki pogotowia,
- osoby, które były uczestnikami pożaru i znajdują się na zewnątrz – posadź je na świeżym powietrzu, tak aby dobrze im się oddychało.