



### Co należy zrobić w przypadku zagubienia w lesie ?

Jeżeli zgubiłeś się, **nie próbuj** na własną rękę odnaleźć miejsca, z którego rozpocząłeś wędrówkę po lesie. Nie denerwuj się. Wybierz sobie drzewo – przyjaciela, do którego się przytul. Gdy poczujesz się pewniej, pomóż dorosłym odnaleźć siebie. W tym celu, ozdób jak „choinkę” małe drzewka i krzaki rosnące w okolicy, gdzie się znajdujesz. Powieszzone na nich różne przedmioty, będą sygnałem dla poszukujących, że jesteś w pobliżu. Wykonaj na całej szerokości leśnych ścieżek znaki „STOP” poprzez równoległe ułożenie na nich trzech gałęzi, bądź trzech linii wykonanych z kamieni, szyszek lub patyków. Po ich zrobieniu **nie odchodź** w inne miejsce! **Pamiętaj! Ważne jest, abyś utrzymywał ciepło swojego ciała. Unikaj kontaktu z zimną ziemią!** Z suchych gałązek lub trawy zrób podłogę, na której będziesz mógł odpocząć, a z większych gałęzi nieduży szałas chroniący cię od wiatru. Jeżeli znajdujesz się w okolicach leśnej polany lub skraju lasu nie oddalaj się od nich, ponieważ dla poszukujących cię z powietrza, właśnie w takich miejscach będziesz najbardziej widoczny.



### Czego nie wolno robić, gdy znajdziesz się w pobliżu groźnego zwierzęcia ?

**Nigdy nie podchodź do nieznanych ci psów, przywiązanych do łańcucha, bądź znajdujących się na ogrodzonym terenie.** Musisz mieć się na baczności, gdy pies na ciebie szczeka, warczy i pokazuje zęby, ma uszy płasko położone po sobie, sztywne nogi, uniesiony ogon i zjeżoną sierść. Nie krzycz w jego kierunku i zachowuj się tak, jakbyś się go nie bał. Nie wpatruj się w oczy psa, nie odwracaj się do niego tyłem i nie uciekaj. Nie wsuwaj rąk przez ogrodzenie za którym jest pies, aby je powąchał. W przypadku ugryzienia

**natychmiast powiadom o tym dorosłych.** Przez 10 minut ranę przemywaj letnią bieżącą wodą lub zdezynfekuj ją wodą utlenioną. Następnie udaj się do lekarza. **Zapamiętaj jak wyglądał pies** i w jakim kierunku odszedł. Zwierzę musi być odnalezione i poddane obserwacji, w celu zbadania na wściekliznę.



**Uważaj na kleszcze!** Gdzie? **W lesie, na łące, ale także w parkach i przydomowych ogródkach.** Pamiętaj o odpowiednim ubraniu i nakryciu głowy. Załóż kurtkę lub koszulę z długim rękawem, długie spodnie i wysokie buty. Wybierz jasne ubrania – łatwiej zauważysz kleszcza. Stosuj preparaty odstraszające. Dokładnie obejrzyj skórę po powrocie do domu. Usuń kleszcza specjalnym zestawem do usuwania kleszczy lub pęsetą. Kleszcza nie należy zgniatać, wykręcać, smarować tłuszczami, ani przypalać ogniem! Obserwuj skórę po ukąszeniu. Gdy pojawi się rumień idź do lekarza.

### **TELEFONY ALARMOWE**

**Ogólnopolski Numer Alarmowy – 112**

**Pogotowie Ratunkowe – 112 lub 999**

**Policja – 112**

**Straż Pożarna – 112**

**Pogotowie Energetyczne – 991**

**Pogotowie Gazowe – 992**

**WOPR – 601-100-100**

**Pultuski WOPR – 666-357-777**

**GOPR, TOPR – 985 lub 601-100-300**

Opracował: **Wydział Zarządzania Kryzysowego**  
**Starostwa Powiatowego w Pultusku**  
**(ul. Daszyńskiego 19 tel./fax. 23-306-71-82)**

Wykorzystano materiały Komendy Głównej Policji  
i Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej oraz  
Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego  
w Warszawie.



## **POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**



### **BEZPIECZNE WAKACJE**

Bezpieczeństwo dla każdego z nas jest najważniejsze, dlatego powinniśmy zadbać o nie sami. W czasie wakacji zmienia nasz dotychczasowy porządek, czujemy się swobodni, rozluźnieni i beztroscy. Niestety podczas wakacji czyhają na nas różne zagrożenia, na które musimy być przygotowani.

Słońce i ciepłe wakacyjne dni, zachęcają nas do przebywania nad wodą, która oprócz przyjemności powoduje zagrożenia. Każdego roku zdarzają się wypadki utonięć, złamań kręgosłupa, po niefortunnych skokach na tzw. „główkę”. Dlatego zadbaj o bezpieczeństwo nad wodą, szczególnie w pobliżu basenów, rzek, jezior oraz nad morzem – postaraj się, aby letnia beztroska nie zamieniła się w tragedię.

### **NAD WODĄ**



-  ☐ Nigdy nie zostawiaj dzieci bez opieki - gdy przebywają nad wodą – również w basenie, brodziku (lub wannie).
- ☐ Jeśli Twoje dziecko ma częsty kontakt z wodą naucz je pływać lub wyślij na naukę pływania.
- ☐ Zawsze zakładaj kapok gdy pływasz na łodzi, skuterze wodnym, kajaku, pontonie.
- ☐ Jeśli jesteś sternikiem środka pływającego obowiązkowo: zabieraj na jego pokład dopuszczalną ilość osób oraz koło ratunkowe - przeładowanie łodzi jest niebezpieczne. Dzieci do lat 14 powinny obowiązkowo posiadać kapoki, bez względu na to czy umieją pływać czy nie.
-  ☐ Pamiętaj, że po wodzie mogą poruszać się z dużymi prędkościami inni użytkownicy środków pływających, powodując zagrożenie kolizją i dużą falę. Płynąc kajakiem, pontonem

lub innym sprzętem stosuj zasady żeglugi śródlądowej i ustawiaj się dziobem do fali.

- ❑ W czasie wywrotki kajaka lub łodzi, gdy nie masz kapoka i nie potrafisz pływać, trzymaj się wywróconego środka pływającego.
- ❑ Nigdy nie spożywaj napojów alkoholowych przed pływaniem, ponieważ alkohol zmniejsza koncentrację, poczucie równowagi oraz koordynację ruchową.
- ❑ Osoby, które pracują lub wypoczywają w pobliżu wody powinny umieć pływać.
- ❑ Nie pływaj samotnie w miejscach niestrzeżonych, jeśli już to z asekuracją.
- ❑ Płynąc kajakiem, pontonem, wpraw nie podpływaj do miejsc lęgowych łabędzi, gdyż mogą zaatakować w obronie swojego potomstwa.



- ❑ Sprawdź prognozę pogody wypływając łodzią, pontonem, kajakiem na duże jezioro, jeżeli widzisz nadciągające oznaki załamania pogody przestań pływać i wyjdź z wody.
- ❑ Zapisz się na kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, a jeśli posiadasz sprzęt motorowodny na kurs sternika.



## NA PLAŻY



- ❑ Jeśli to możliwe korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych i pływaj w przeznaczonym do tego obszarze, najlepiej pod okiem ratownika.
- ❑ Dzieci nigdy nie powinny kąpać się same, ani na chwilę nie spuszczać ich z oka. Ratownicy nie są w stanie każdego upilnować.
- ❑ Zwracaj uwagę na specjalne flagi ostrzegawcze, lub zapytaj się ratownika na temat potencjalnego ryzyka kąpiele.
- ❑ Idąc do wody poproś znajomych, aby przypilnowali twoich rzeczy – poproszenie przygodnych ludzi o zwrócenie uwagi na ubrania często kończy się zniknięciem tych osób

i naszych rzeczy (portfel, tel. komórkowy, klucze od samochodu).



- ❑ Jeżeli odpływasz daleko od brzegu musisz być pewny, że będziesz miał zapas siły na drogę powrotną. Pamiętaj prądy wodne i morskie fale powrotne, mogą stwarzać realne zagrożenie.
- ❑ Unikaj w wodzie pomostów, pali, pływających platform, skupisk roślin podwodnych.
- ❑ Pamiętaj! Nad morzem nie kąp się w pobliżu falochronów, uważaj na prądy wsteczne, które są śmiertelnym zagrożeniem.
- ❑ Nie skacz do wody przed zbadaniem dna. Korzeń, kamień, czy jakiegokolwiek przedmiot może spowodować groźny uraz kręgosłupa. Jeśli nie znasz głębokości wskazuj do wody nogami, nigdy nie „na główkę”.



- ❑ Nie wplwaj w miejsca, w które inne osoby skaczą do wody, grozi to kalectwem.
- ❑ Opalaj się w godzinach rannych i popołudniowych.
- ❑ Po dłuższym opalaniu się wchodź do wody powoli – wstrząs termiczny może być przyczyną tragicznego w skutkach wypadku.
- ❑ Nie opalaj się pływając po wodzie materacem, nagłe wpadnięcie do wody grozi wstrząsem termicznym.
- ❑ W czasie upałów stosuj nakrycia na głowę, okulary i kremy ochronne oraz pij często i w małych ilościach płyny. Przegrzanie, odwodnienie, jak i przewodnienie organizmu są niebezpieczne.



## Czego nie wolno używać i robić podczas burzy ?

**Podczas burzy lub wichury nie szukaj schronienia pod wysokimi drzewami, zwłaszcza tymi rosnącymi w odosobnieniu, czy na wzniesieniach, ponieważ spadające gałęzie lub wyładowania atmosferyczne – pioruny mogą być zagrożeniem dla twojego zdrowia, a nawet życia! Nie używaj podczas burzy telefonu komórkowego. Dla własnego bezpieczeństwa wyłącz go! Jeżeli znajdujesz się**

w terenie zabudowanym odejść od metalowych obiektów, takich jak siatki ogrodzeniowe, słupy energetyczne lub maszty i jak najszybciej ukryj się w najbliższym budynku. Gdy natomiast burza zastała cię w terenie otwartym, nie staraj się przed nią uciec. **Nie biegnij! Oddal się małymi krokami** od wysokich drzew i poszukaj schronienia na obniżonym terenie (wąwóz, dolina). **Przykucnij** i spokojnie przeczekaj nawałnicę. Jeżeli jesteś z innymi osobami, powinniście się rozdzielić na mniejsze grupy. Jeśli jesteś na łodzi dobij do brzegu i przeczekaj burzę w bezpiecznym miejscu. **Pamiętaj!** Odległość burzy do miejsca, w którym się znajdujesz, oblicza się mnożąc liczbę sekund, jaka upłynęła od ujrzenia błyskawicy, do momentu usłyszenia grzmotu przez 330.



## UPAŁY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30° C. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu i życiu. Jego objawy to: **zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.** Pamiętaj, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci, a także dla zwierząt, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu. **Dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.** Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne.

**Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym pojeździe może dochodzić do 50 – 60°C. Nawadniaj organizm - pij dużo wody – najlepiej niegazowanej.** Ubieraj lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach – wspomogą to właściwą termoregulację organizmu. Unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia tzn. w godz. 15-18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe.