



Szczecinek, dnia 2024-06-18

PZ.966.14.2.2024

Pani/ Pan Dyrektor
wg rozdzielnika

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku, w związku z rozpoczynającym się sezonem letnim i turystycznym w naszym powiecie, informuje iż w okresie wakacji na terenie powiatu szczecineckiego będzie po raz kolejny realizowana interwencja nieprogramowa „BEZPIECZNE WAKACJE”.

Głównym celem prowadzonej akcji jest podniesienie świadomości dotyczącej bezpieczeństwa wszystkich ludzi wypoczywających w okresie letnim a zwłaszcza zagadnień dotyczących bezpieczeństwa na drogach, nad zbiornikami wodnymi w miejscu wypoczynku oraz w miejscu zamieszkania .

Kolejny cel akcji to edukacja młodzieży dotycząca zagrożeń zdrowotnych, które związane są z okresem letnim jak również profilaktyka dotycząca uzależnień w temacie alkoholizmu, narkomanii i nikotynizmu oraz chorób przenoszonych drogą płciową (w tym problematyki HIV/AIDS , HPV) a także umiejętności udzielania I pomocy przedlekarskiej podczas wypadków, zranień, zatruc pokarmowych lub udarów słonecznych .

W treściach prozdrowotnych kierowanych do Państwa uwzględnione zostają zagadnienia związanych ze specyfiką okresu letniego, takie jak ukąszenia przez żmije czy choroby przenoszone przez kleszcze lub wściekliznę .

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności. W załączeniu przesyłamy cenne rady dotyczące bezpiecznych wakacji do wykorzystania w działaniach podejmowanych przez Państwa.

Nad morzem

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

- Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujemy się do jego poleceń.



- Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy słuzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
- Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujemy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.
- Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.
- Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
- Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
- Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.
- Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.
- Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.
- Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.
- Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

W górach

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

- **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300.**
- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
- Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
- Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.
- Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.



W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

- **czerwony** - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
- **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
- **zielony i żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
- **czarny** – krótkie szlaki dojściowe.

Spacer do lasu lub na łąkę

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zrobmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujemy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

- Nie dokarmiamy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujemy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Wyprawa rowerowa

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździjmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniajmy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrowkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo w czasie wakacyjnego urlopu?

BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY

nie stój pod jednym w okolicy drzewem

unikaj dotykania metalowych przedmiotów

- zostań w domu, jeśli możesz
- zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie
- odłącz od prądu sprzęt domowy
- jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew
- w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu
- jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
- unikaj otwartych przestrzeni
- jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc **112**

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WICHURĄ

nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztydów i słupów trakcji energetycznej

wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru

PRZED

- usuń przedmioty, które porwane przez wiatr mogą być zagrożeniem
- zamknij okna i drzwi
- naładuj telefon komórkowy
- PO pomóż rannym i poszkodowanym
- zrób zdjęcia zniszczeń, mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowania
- poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

PODCZAS

- zostań w domu, jeśli możesz
- poszukaj bezpiecznego schronienia
- nie zatrzymuj się pod drzewami

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz

noś nakrycie głowy

stosuj kremy z filtrem UV

nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm

w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna

noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURE, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rządowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

nie skacz do wody w nieznanach miejscach

nie wbiegaj rozgrzany do wody

nie wypływaj na materacu daleko od brzegu

nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku

nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających

plywaj tylko w wyznaczonych miejscach

stosuj się do poleceń ratownika

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

rcb.gov.pl @RCB_RP @rządowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Niezależnie od tego, gdzie jesteś – w górach, nad morzem, w mieście czy na wsi – pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Od tego zależy życie Twoje i Twojej rodziny.

p.o. Państwowego
Powiatowego Inspektora Sanitarnego
w Szczecinku
mgr Małgorzata Niestój



Otrzymują :

1. Placówki oświaty
2. Placówki medyczne
3. UMiG powiatu
4. Lokalne Media
5. Stowarzyszenia powiatu

Sporządziła Izabela Jadwiźyc