

KORZYSTAJĄC Z KĄPIELISKA - PAMIĘTAJ

-  Należy zapoznać się z regulaminem kąpieliska. ☐
-  Wchodzić do wody tylko w miejscach oznakowanych, podczas gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik. ☐
-  Zwracać uwagę na znaki sygnalizacyjne i ostrzegawcze, a także symbole o zakazie kąpeli (flaga biała – kąpiel dozwolona, flaga czerwona – zakaz kąpeli, brak flagi – kąpiel niedozwolona). ☐
-  Spójrz na tablicę informacyjną dotyczącą temperatury wody i powietrza, wysokości fali i siły wiatru (najlepsze warunki do pływania są w wodzie o temperaturze co najmniej 18°C). ☐
-  Zapoznaj się z informacjami o środkach ratunkowych, miejscu udzielania pomocy przedlekarskiej. ☐
-  Bezwzględnie przestrzegaj poleceń ratownika. ☐
-  Opiekun grupy sprawdza stan liczbowy grupy przed i po pływaniu oraz zgłasza ratownikowi przybycie i wyjście grupy (grupa wchodzi do wody jednocześnie). ☐
-  Niezależnie od obecności ratownika, nad kąpiącymi się uczniami zawsze powinni czuwać opiekunowie/nauczyciele (nigdy nie wolno zostawiać uczniów bez opieki). ☐
-  Nie kąp się zaraz po jedzeniu (możliwy jest zwrot treści pokarmowej podczas pływania) – powinno się odczekać przynajmniej pół godziny, a najlepiej godzinę. ☐
-  Nie wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności (po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz). ☐
-  Pływaj w obrębie oznaczonych granicach kąpieliska. ☐
-  Korzystając ze sprzętu wodnego trzeba się upewnić, czy jest sprawny, a uczniowie są zabezpieczeni we właściwy sposób (powinni mieć na sobie specjalne kamizelki). ☐

PAMIĘTAJ!

Bezwzględny zakaz kąpeli dotyczy miejsc niebezpiecznych, a zwłaszcza:

- położonych przy śluzach, mostach, budowach wodnych, portach, zaporach, mostach, przy ujęciach wody pitnej, w stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu,
- tych, gdzie występują wiry, wodorosty, zimne prądy,
- tych, gdzie występują ostrogi, falochrony. Można się tam natknąć na gwałtowny spadek dna, wsteczne prądy, powierzchnie śliskie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami.

WYCIECZKA DO LASU - PAMIĘTAJ

-  Z grupą uczniów nie wchodzimy w głąb lasu, a poruszamy się wyłącznie po oznakowanych szlakach turystycznych (także na terenie parków narodowych lub krajobrazowych) lub wyznaczonych ścieżkach turystycznych. ☐
-  Sprawdzaj stan liczbowy uczestników przed wyruszeniem z każdego miejsca pobytu, w czasie zwiedzania i przejazdu, oraz po przybyciu do punktu docelowego. ☐
-  Należy mieć apteczkę pierwszej pomocy (opiekun). ☐
-  W czasie marszu jeden opiekun prowadzi grupę, drugi idzie na końcu, ☐
-  Za opiekunem-przewodnikiem ustawione są osoby słabsze kondycyjnie, a na końcu osoby najsilniejsze. ☐
-  Podczas pobytu w lesie nie należy palić ognisk i rzucać niedopałków na poszycie leśne (także nie zaśmiecać terenu, nie niszczyć bezmyślnie flory leśnej pamiętając, że niektóre gatunki roślin i zwierząt znajdują się pod ochroną). ☐
-  Każdy opiekun powinien posiadać mapę; dobrze, gdyby co najmniej jeden znał teren. ☐
-  Wszyscy powinni znać i stosować zasady ochrony przed kleszczami, dzikimi zwierzętami, żmijami oraz postępowania na wypadek takiego zdarzenia. ☐
-  Uczestnicy wycieczki powinni mieć odpowiedni ubiór (uwzględniający teren, roślinność, zabezpieczający przed kleszczami). ☐
-  Uczniowie powinni powiadamiać opiekunów o wszelkich zagrożeniach i niebezpiecznych sytuacjach, złym samopoczuciu, zmęczeniu, itp. ☐
-  W lesie nie należy hałasować i biegać. ☐
-  Nie wykopuj nic z ziemi, nie bierz do ręki, nie zabieraj do domu (możliwość natrafienia na niewybuchy i niewypały - realne zagrożenie życia i zdrowia). ☐
-  Cicho i spokojnie schodź z drogi napotkanym dzikim zwierzętom. ☐
-  Nie wolno brać spotkanego młodego, dzikiego zwierzątka na ręce (dorosły osobnik może zaatakować w obronie potomstwa, zaś z powodu zapachu pozostawionego przez człowieka, porzucić je). ☐
-  Zachowaj ostrożność przy zbieraniu grzybów (najbezpieczniej tego nie robić). ☐

WYJŚCIE W GÓRY - PAMIĘTAJ



Bezwzględnie należy odwołać wyjście w góry podczas burzy, mrozu, śnieżyicy, gołoledzi i podobnych niesprzyjających warunkach atmosferycznych.

☐

Gdy burza zaskoczy Cię w górach należy:

- jak najszybciej – w miarę możliwości – opuścić najbardziej zagrożone miejsca tj. szczyty, otwarte przestrzenie,
- jeśli nie uda się schronić w bezpiecznym miejscu – przecześć burzę w pozycji siedzącej z podciągniętymi pod siebie stopami, siedząc na plecaku lub płaskim kamieniu,
- unikać metalowych przedmiotów tj. łańcuchy.

☐


Nauczyciel nie posiadający odpowiednich kwalifikacji nie powinien bez przewodnika zabierać uczniów w góry, zwłaszcza wysokie.

☐


Organizator wyprawy w góry ma obowiązek opracować regulamin imprezy. Określa w nim m.in.: warunki zapewniające bezpieczeństwo jej uczestników. Organizator powinien zapoznać uczestników z regulaminem przed imprezą.

☐


Wycieczki piesze na terenach górskich, leżących na obszarach parków narodowych i rezerwatów przyrody oraz powyżej 1000 m n.p.m., mogą prowadzić tylko górcy przewodnicy turystyczni.

☐


Na terenach objętych bezpośrednią działalnością GOPR lub TOPR wszystkie imprezy turystyczne i sportowe powinny być zgłoszone do tych jednostek, co najmniej 14 dni przed terminem rozpoczęcia imprezy.

☐


Należy wybierać wyłącznie oznakowane trasy.

☐


Wyprawę w góry należy rozpoczynać jak najwcześniej.

☐


Przy organizacji wycieczek poza terenem szkoły liczbę opiekunów oraz sposób zorganizowania opieki ustala się uwzględniając wiek, stopień rozwoju psychofizycznego, stan zdrowia i ewentualną niepełnosprawność osób powierzonych opiece szkoły, a także specyfikę wycieczki oraz warunki, w jakich będą się one odbywać.

☐


Tempo wycieczki należy dostosować do formy najsłabszego uczestnika.

☐


Przed wyjściem w góry należy sprawdzić prognozę pogody i zwrócić uwagę czy nie zapowiadane są zamiecie śnieżne.

☐


Przed wyjściem w góry należy sprawdzić czy dzieci są odpowiednio ubrane i użyty tłustego kremu do ochrony skóry twarzy.

☐


Opiekunowie wychodzący z grupą w góry powinni mieć przy sobie m.in.: apteczkę, latarkę, kompas, mapę, szczyryk oraz telefon komórkowy.

☐


Przed wyjściem w góry należy powiadomić (najlepiej pisemnie) np. właściciela schroniska, ośrodka w którym zorganizowany jest wypoczynek – gdzie wyruszamy, jaką trasę będziemy się poruszać i kiedy planujemy powrót.

☐

WYCIECZKA ROWEROWA - PAMIĘTAJ



Przed wyruszeniem należy omówić trasę przejazdu z uwzględnieniem miejsc niebezpiecznych, stwarzających zagrożenia (skrzyżowania dróg, torowiska), zaplanować bezpieczne miejsca postoju na odpoczynek i posiłek.

☐


Przed wyruszeniem obowiązkowo należy przeprowadzić instruktaż na temat bezpiecznego korzystania z dróg publicznych i znajomości podstawowych przepisów ruchu drogowego.

☐


Należy pouczyć uczestników wycieczki o sposobie zachowania się w razie nieszczęśliwego wypadku.

☐


Przed wycieczką należy zapoznać uczestników z jej regulaminem (zastrzec bezwzględne podporządkowanie się poleceniom opiekunów).

☐


Poinformuj uczestników wycieczki o konieczności posiadania stosownego ubioru, odpowiedniego do miejsca i czasu trwania wycieczki oraz panujących warunków atmosferycznych.

☐


Opiekuna należy niezwłocznie powiadomić o złym samopoczuciu, kontuzji, czy też przemęczeniu.

☐


Na wycieczkę rowerową obowiązkowo trzeba zabrać: apteczkę, przyborek techniczny do naprawy roweru, pompkę, spinki łańcuchowe, dodatkową dętkę i klej do gumy lub łatki samoprzylepne gumowe itp. (opiekun).

☐


Postoje należy organizować poza jezdnią na parkingu, łące lub polanie (odpoczynki na trasie powinny występować po przejechaniu 10-15 km, ale nie jest to normą i zależy od możliwości grupy).

☐


Prowerów, funkcjonalność odzieży i obuwia uczniów.

☐

WYKAZ WYBRANYCH TELEFONÓW ALARMOWYCH

999

POGOTOWIE RATUNKOWE

998

STRAŻ POŻARNA

997

POLICJA

985

WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE I GÓRSKIE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

986

STRAŻ MIEJSKA

112

NUMER ALARMOWY

601 100 300

TOPR

nr rejestrowy BDO: 000008579



HZS0070