

Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży

Przekazujemy Państwu zbiór podstawowych informacji dotyczących bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży. Jednocześnie informujemy, że na stronie internetowej Kuratorium Oświaty zamieszczone są szczegółowe informacje na temat organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży oraz jego bezpiecznego przebiegu. Nad zapewnieniem bezpieczeństwa w czasie wypoczynku czuwa wiele instytucji, do których zawsze można zwrócić się z prośbą o pomoc. W przypadku wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa pobytu w placówce wypoczynku lub jakości oferowanych usług można skontaktować się z niżej wymienionymi instytucjami. Wskazane jest korzystanie z wszelkich powszechnie dostępnych źródeł informacji o organizatorach wypoczynku.

W razie stwierdzenia uchybień lub niesolidności wykupionych usług, nie należy zwlekać z powiadomieniem podmiotów właściwych do ich kontroli. Dzięki Państwa pomocy być może ktoś inny uniknie przykrej niespodzianki.

ORGANIZACJA PLACÓWEK WYPOCZYNKU ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCYMI PRZEPISAMI

(materiał opracowany

w Oddziale Kształcenia Specjalnego, Profilaktyki, Wychowania i Sportu Kuratorium Oświaty w Katowicach)

1. Organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej są zobowiązani do przestrzegania zapisów Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz. U. Nr 12, poz. 67 z późniejszymi zmianami).
2. Obowiązek zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej oraz właściwej opieki wychowawczej spoczywa na organizatorze, który musi zatrudniać odpowiednio przygotowaną kadrę pedagogiczną:

a) w placówce wypoczynku wychowawcami mogą być:

- nauczyciele,
- studenci szkół wyższych kierunków i specjalności, których program przewiduje przygotowanie pedagogiczne, po odbyciu odpowiedniego przeszkolenia,
- słuchacze kolegów nauczycielskich i nauczycielskich kolegów językowych, po odbyciu odpowiedniego przeszkolenia,
- osoby posiadające zaświadczenia o ukończeniu kursu dla wychowawców kolonijnych,
- instruktorzy harcerscy od stopnia przewodnika włącznie,
- przodownicy turystyki kwalifikowanej oraz instruktorzy Polskiego Towarzystwa Turystyczno – Krajoznawczego,
- trenerzy i instruktorzy sportowi.

Wychowawcy muszą spełniać szczegółowe warunki określone w rozporządzeniu;

b) kierownikiem placówki wypoczynku może być:

- nauczyciel,
- czynny instruktor harcerski *(od stopnia podharcymistrza włącznie)*,
- osoba posiadająca co najmniej trzyletni staż pracy opiekuńczo – wychowawczej lub dydaktyczno – wychowawczej spełniająca szczegółowe warunki określone w cytowanym wyżej rozporządzeniu.

Wymienione osoby muszą ponadto posiadać zaświadczenie o ukończeniu kursu dla kierowników placówek wypoczynku (wymóg ten nie dotyczy osób zajmujących stanowiska kierownicze w publicznych szkołach i placówkach)

3. Pod opieką jednego wychowawcy może być nie więcej niż 20 uczestników wypoczynku (o ile szczególne przepisy nie stanowią inaczej), a w przypadku dzieci do 10 roku życia liczba ta nie może przekraczać 15 osób.

W przypadku dzieci i młodzieży niepełnosprawnej liczba uczestników pozostających pod opieką jednego wychowawcy może ulec zmniejszeniu.

4. Kolonie, obozy oraz inne formy wypoczynku dla dzieci i młodzieży mogą być organizowane wyłącznie na terenach i w obiektach uprzednio do tego celu zakwalifikowanych.
5. Obiekt przeznaczony na placówkę wypoczynku zatwierdza kurator oświaty pod warunkiem uzyskania zgody właściwego przedstawiciela samorządu i pozytywnej opinii państwowego inspektora sanitarnego oraz Komendy Powiatowej / Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej *(wymagania, którym powinien odpowiadać obiekt, zawarte są w karcie kwalifikacyjnej obiektu, stanowiącej załącznik do ww. rozporządzenia)*.
6. Organizator placówki wypoczynku, działającej zgodnie z wymogami przepisów oświatowych, winien uzyskać od kuratora oświaty *(właściwego ze względu na lokalizację placówki)* zaświadczenie o zgłoszeniu placówki wypoczynku. Warunkiem wydania zaświadczenia jest spełnienie wymagań określonych w cytowanym rozporządzeniu.

7. Nadzór nad placówkami wycieczek sprawuje właściwy ze względu na miejsce lokalizacji placówki kurator oświaty. Na terenie województwa śląskiego nadzór nad organizacją wycieczek dzieci i młodzieży sprawowany jest w Kuratorium Oświaty w Katowicach.

Pragniemy zwrócić szczególną uwagę na sprawy bezpieczeństwa i niezbędne przestrzeganie przez organizatorów turystyki obowiązujących regulacji prawnych w tym zakresie.

I. Zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa regulują m. in.:

1. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 roku w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz. U. Nr 57, poz. 358).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych szkołach i placówkach (Dz. U. Nr 6, poz. 69).

II. Sprawy dotyczące organizacji turystyki szkolnej:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 roku w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. 135, poz. 1516).

III. Ważne dla prawidłowej organizacji działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej jest m.in.:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 roku w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w rekreacji ruchowej (Dz. U. Nr 101, poz. 1095).

Texty wymienionych aktów prawnych dostępne są na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej

KURATORIUM OŚWIATY W KATOWICACH

Oddział Kształcenia Specjalnego, Profilaktyki, Wychowania i Sportu koordynuje, wspomaga i nadzoruje organizację wycieczek dzieci i młodzieży na obszarze województwa.

Na terenie województwa śląskiego działają wizytatorzy ds. wycieczek Kuratorium Oświaty. Ich zadaniem jest bieżąca kontrola funkcjonujących placówek wycieczek dzieci i młodzieży.

Kuratorium Oświaty w Katowicach

ul. Jagiellońska 25

Oddział Kształcenia Specjalnego, Profilaktyki i Sportu

Henryk Janus – kierownik Oddziału; tel. (0-32) 20 – 77 - 444

Aldona Fulczyk – st. wizytator; tel. (0-32) 20 – 77 – 454

W każdym roku uruchamiany jest numer alarmowy: (0-32) 200-21-71 (w okresie ferii zimowych i letnich)

Dzwoniąc pod wyżej wymienione numery można zgłaszać zastrzeżenia dotyczące organizacji wycieczek, przypadki rażącego naruszenia zasad jego prawidłowego przebiegu oraz przypadki narażania dzieci i młodzieży na sytuacje zagrożenia życia lub zdrowia.

W przypadku wykupienia usług wycieczkowych dla dzieci i młodzieży zawsze żądaj przedstawienia Ci wydanego przez **Śląskiego Kuratora Oświaty zaświadczenia o zgłoszeniu w danym roku placówki wycieczek dla dzieci i młodzieży**. Zaświadczenie to gwarantuje, że sprawdzono kartę kwalifikacyjną obiektu, kwalifikacje pracowników i kierownika placówki, a także zatwierdzono plan pracy z dziećmi i młodzieżą.

Delegatury Kuratorium Oświaty w Katowicach
43 – 300 Bielsko-Biała ul. Piastowska 44; tel. (033) 812-26-45; fax (033) 822-81-75 e-mail: bielsko@kuratorium.katowice.pl
44-100 Gliwice ul. Barlickiego 23; tel. (032) 231-90-11; fax (032) 231-29-41 e-mail: gliwice@kuratorium.katowice.pl
41- 902 Bytom ul. Smolenia 35; tel. centrala (032) 387-05-92-95; tel.(032) 387-05-97; fax (032) 387-05-96 e-mail: bytom@kuratorium.katowice.pl
41-200 Sosnowiec ul. Krzywa 2; tel. Tel.(032) 265-51-30 e-mail: sosnowiec@kuratorium.katowice.pl
44-200 Rybnik ul. 3-go Maja 27; tel. (032) 422-38-02 i fax e-mail: rybnik@kuratorium.katowice.pl
42-200 Częstochowa ul. Sobieskiego 7; tel. centrala (034) 378-20-00; tel.(034) 378-23-34, 324-33-62; fax 324-54-71, e-mail: czestochowa@kuratorium.katowice.pl
Wydział Kształcenia, Wychowania i Opieki; tel. (032) 20-77-456; fax (032) 251-91-42 (lokalizacja: Katowice, ul. Jagiellońska 25), e-mail: kancelaria@kuratorium.katowice.pl

TATRAŃSKIE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Centrala TOPR

ul. Piłsudskiego 63a

34-500 Zakopane

tel. 018/ 2014731; fax. (0-18) 2015560

e-mail: topr@topr.pl

telefon ratunkowy: 0 601 100 300

GOPR - Grupa Beskidzka

GOPR – stacja centralna Grupy
43-370 Szczyrk, ul Dębowa 2
telefon alarmowy: (0-33) 985 oraz 601 100 300
telefon (0-33) 829 69 00
fax (0-33) 829 69 04
naczelnik Grupy (0-33) 829 69 07
Internet: <http://www.gopr-beskidy.pl>
e-mail: poczta@gopr-beskidy.pl

GOPR - Grupy Jurajskiej

GOPR – stacja centralna Grupy
42-345 Kroczyce, Podlesice 5
tel. (0-34) 315 20 99; 315 20 00
telefon alarmowy: 985, 601 100 300

Wydział Promocji Regionu, Turystyki i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego

*Dla obszaru województwa śląskiego rejestr pośredników i organizatorów turystycznych prowadzi Wydział Promocji Regionu, Turystyki i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.
Informacje dotyczące organizatorów i pośredników można uzyskać na stronie internetowej Ministerstwa Gospodarki pod adresem internetowym: turystyka.crz.mg.gov.pl lub w Wydziale Promocji Regionu, Turystyki i Sportu.*

Wydział Promocji Regionu, Turystyki i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego
Katowice, ul. Powstańców 28
tel. (0-32) 25-72-000

GÓRNOŚLĄSKA IZBA TURYSTYKI

Izby Turystyczne prowadzą weryfikację biur, które pragną przynależeć do Izby. Członkowie Izby działają na rynku od minimum dwóch lat i są na bieżąco informowani przez Zarząd Izby o obowiązujących przepisach. Izba wyjaśnia wątpliwości dot. realizacji usług turystyczno-wypoczynkowych.

Górnośląska Izba Turystyki
40-014 Katowice, ul. Mariacka 1
tel./fax: (0-32) 781-95-52

POLSKIE TOWARZYSTWO SCHRONISK MŁODZIEŻOWYCH

Oddział Śląski PTSM
ul. Sokolska 26, 40 – 086 Katowice
tel. (0-32) 259 68 49

POLICJA

Jak co roku Policja Śląska prowadzi działania, których celem jest zapewnienie bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa. Koordynatorami tych czynności w Komendach Miejskich Policji i Komendach Powiatowych Policji województwa śląskiego są specjaliści ds. nieletnich, do których można się zwracać w sprawie ewentualnych spotkań z młodzieżą, celem przeprowadzania pogadanek zawierających elementy wiedzy wiktymologicznej, bezpiecznego wypoczynku, bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz problematyki uzależnień.

Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach
ul. Lompy 19, 40-038 Katowice
(0-32) 200-22-22, tel. dyżurny KWP (0-32) 200 14 44 , fax (0-32) 200-11-26
<http://www.katowice.kwp.gov.pl/>
TELEFON ALARMOWY 997
INFOLINIA: 0 – 800 – 163 - 090

WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Informacje dotyczące bezpieczeństwa osób przebywających nad wodami można uzyskać u przedstawicieli WOPR w poszczególnych oddziałach oraz Ratowników WOPR.

Wojewódzkie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Katowicach
40-161 Katowice, Aleja Korfantego 66/6
tel./fax (0-32) 253-61-58
www.slaskiewopr.pl

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA

Na terenie województwa śląskiego koordynatorami czynności mających na celu zapewnienie zdrowego i bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży są upoważnieni przedstawiciele Wojewódzkiej oraz Powiatowych Stacji Sanitarно-Epidemiologicznych.

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA w KATOWICACH
40-957 Katowice, ul. Raciborska 39

(0-32) 3512300

KIEROWNIK ODDZIAŁU HIGIENY DZIECI I MŁODZIEŻY

mgr Barbara KOWALSKA

ul. Barbary 17

40-053 KATOWICE

(0-32) 257 04 05; e-mail: hdim-sek@wsse.katowice.pl

**Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych
„Kana” w Katowicach**

Okres ferii letnich i zimowych to czas zwiększonej aktywności sekt i subkultur młodzieżowych. Pozostawione bez kontroli rodziców dzieci i młodzież mogą stać się mimowolnymi ofiarami ich negatywnego oddziaływania. Aby temu zapobiec Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych dysponuje materiałami o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą kontakt z sektą.

Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych

40-014 Katowice, Plac Księdza Szramka 4

(0-32) 60 82 676

<http://www.katowice.psychomanipulacja.pl>, <http://www.katowice.kulty.info>

TELEFON ZAUFANIA: 0501-487-344

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

Każdy obiekt, przeznaczony na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży musi uzyskać pozytywną opinię właściwej Rejonowej Komendy 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 prowadzeniem czynności kontrolno - rozpoznawczych, najbliższej miejskiej lub powiatowej komendy Państwowej Straży Pożarnej, których adresy znajdziesz na stronie internetowej <http://www.katowice.kwpsp.gov.pl/>

Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej

40-042 Katowice, ul. Wita Stwosza 36

(+48)(32) 604 – 01 – 00

(+48)(32) 604 – 01 – 25

<http://www.katowice.kwpsp.gov.pl/>

TELEFON ALARMOWY 998

Gdy będziesz musiał wezwać pomocy – dzwoń pod numery:

Z telefonu stacjonarnego: 997, 998, 999

Z telefonu komórkowego: jw. oraz 112

Telefon alarmowy GOPR: 985

I. BEZPIECZNE WYPRAWY GÓRSKIE

(opracowano wykorzystując materiał udostępniony przez Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz stronę internetową Grupy Beskidzkiej GOPR)

Przebywając w miejscowości górskiej pamiętaj, aby przed każdym wyjściem w góry znać lokalizację najbliższej stacji ratunkowej GOPR. Jeżeli masz ze sobą telefon komórkowy wpisz do jego pamięci numery alarmowe oraz numer najbliższej dyżurki GOPR, która obszarem swojego działania obejmuje teren Twojej wycieczki.

Bezwzględnie przestrzegaj zasad bezpieczeństwa oraz stosuj się do rad przewodników górskich i ratowników Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Wybierając się w góry zimą musimy pamiętać, że zagrożenie lawinowe powstaje najczęściej po dużej ilości opadów śniegu wraz z działaniem określonych warunków atmosferycznych, w partiach gór o dużym nachyleniu np. żleb, stoki o dużym spadku. Każdy turysta, który zamierza wędrować przez obszary na dużej wysokości i o dużym nachyleniu powinien wcześniej zasięgnąć informacji dotyczących warunków panujących w danym obszarze, szczególnie wtedy, gdy niedawno występowały bądź występują duże opady śniegu.

Rady dla organizatorów, opiekunów i uczestników wypraw i wycieczek w góry:

PAMIĘTAJ - zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz. U. Nr 57, poz. 358):

- **wycieczki piesze lub narciarskie na terenach górskich, leżących na obszarach parków narodowych i rezerwatów przyrody oraz leżących powyżej 1 000 m n.p.m., mogą prowadzić tylko górcy przewodnicy turystyczni (§ 3 ust. 1 cytowanego rozporządzenia),**
- *organizatorów imprez turystycznych i sportowych dla młodzieży szkolnej obowiązują także przepisy wydane przez Ministra Edukacji Narodowej (§ 4),*
- *na terenach objętych bezpośrednią działalnością GOPR lub TOPR wszystkie imprezy turystyczne i sportowe powinny być zgłoszone do GOPR lub TOPR co najmniej na 14 dni przed terminem rozpoczęcia imprezy (§ 5 ust. 1).*

1. Wyruszając w góry, pozostaw wiadomość w wiarygodnym źródle gdzie idziesz, którędy i kiedy wrócisz.
2. Korzystaj z wpisów w książkach wyjść znajdujących się w schroniskach.
3. Wybierając się w teren nieznany, przygotuj się pod względem topograficznym i zaopatr się w stosowne mapy, przewodniki, kompas czy gps.
4. Zabierz ze sobą telefon komórkowy i ustaw w nim numer alarmowy GOPR/TOPR (**601 100 300**), Policji lub Straży Granicznej.
5. Nie lekceważ nawet najłatwiejszych z pozoru gór i nie traktuj ich jako tereny parku rekreacyjnego.
6. Dostosuj charakter wycieczki do poziomu swoich umiejętności, kondycji oraz możliwości zdrowotnych. Jeżeli leczysz się, skonsultuj wyjazd z lekarzem.
7. Nie sugeruj się czasem pokonania danej trasy podawanej w przewodnikach. Rzeczywista szybkość przemieszczania się jest zawsze zależna od Twoich możliwości fizycznych, warunków pogodowych i posiadanego przez Ciebie sprzętu turystycznego.
8. Nie ryzykuj, jeśli nie jesteś pewien swych możliwości, stopnia trudności wybranej trasy lub warunków pogodowych.
9. Prowadząc grupę dostosuj program do umiejętności i możliwości fizycznych najsłabszego uczestnika.
10. Zabierz ze sobą rzeczy, które pozwolą Ci poradzić sobie przy nagłej zmianie pogody, w nocy czy w trudniejszym terenie. Nagłe załamania pogody są częstym wrogiem nieprzygotowanego turysty.
11. Staraj się, aby Twój ubiór miał jaskrawe kolory odróżniające się od otaczającego Cię podłoża. W razie wypadku pozwoli to na łatwe odszukanie przez ratowników.
12. Jeśli nie jesteś pewien warunków, jakie panują na trasie lub jej stopnia trudności, skontaktuj się z najbliższą siedzibą GOPR lub schroniskiem PTTK. Ratownicy i przewodnicy górcy mogą Ci pomóc wybrać trasę odpowiednią do Twoich oczekiwań i umiejętności.
13. Unikaj samotnych wypraw! Bezpieczniej jest wędrować w grupie.
14. Unikaj wspinaczki w przypadkowych zespołach. Nigdy nie wiesz, jaki poziom przygotowania reprezentują nieznajomi. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania. Nie korzystaj z punktów asekuracyjnych podejrzanego pochodzenia.
15. Nie wchodź do nieznanych Ci jaskiń, nawet tych z pozoru bezpiecznych. Może się okazać, że znalazłeś się właśnie nad kilkumetrową studnią. Większość jaskiń o pionowych rozwinięciach jest dostępna tylko przy pomocy technik linowych.
16. W razie problemów odpowiednio wcześniej zgłoś je do górskiego pogotowia - skorzystaj z porady i informacji.
17. Dbaj o stan techniczny swojego sprzętu, stosuj sprzęt zmniejszający ryzyko urazów (np. kask ochronny).
18. Dbaj o czystość otoczenia: nie hałasuj i nie śmieć, resztki lub odpadki zostawiaj w miejscach do tego przeznaczonych.
19. Zasięgnij informacji o warunkach ubezpieczenia od nieszczęśliwych wypadków, zachorowań i odpowiedzialności cywilnej, zakresie świadczeń dodatkowych oraz sumach ubezpieczenia - *rozważ możliwość wykupienia ubezpieczenia.*
20. Pamiętaj! **Telefon 985 oraz 601 100 300 to telefony alarmowe GOPR – NIGDY nie dzwoń bez uzasadnionej przyczyny**

Gdy wędrujesz w górach w grupie zorganizowanej pamiętaj:

1. Należy iść pomiędzy - prowadzącym i zamykającym wycieczkę (*prowadzący powinien iść tempem najsłabszego uczestnika*).
2. Nie należy wyprzedzać prowadzącego grupę.
3. Nie wolno lekceważyć uwag i poleceń wychowawców, opiekunów - w górach warunki potrafią zmienić się błyskawicznie!
4. Wszyscy uczestnicy wędrowki powinni mieć kontakt wzrokowy pomiędzy sobą.
5. Uczestnicy wycieczki powinni wiedzieć, jakim szlakiem aktualnie się poruszają, bądź będą szli, w jakim czasie powinni pokonać aktualną drogę, co jest miejscem docelowym aktualnego etapu wycieczki.
6. Nie należy doprowadzać do zbytniego rozciągnięcia grupy, co może być przyczyną zaginięć w przypadku załamania pogody.
7. Co jakiś czas sprawdzać stan osobowy i kondycyjny grupy.

8. Zawsze należy uwzględniać zmieniające się warunki atmosferyczne (na większej wysokości panują z reguły trudniejsze warunki).
9. Trzeba pamiętać, że w górach żyje wiele gatunków flory i fauny pod ochroną – należy zachowywać się po cichu, a wszystkie śmieci zostawiać w miejscach do tego przeznaczonych!

Jak wezwać pomoc?

W przypadku stwierdzenia zaginięcia osoby lub będąc świadkiem wypadku powiadom służby ratownicze GOPR (**telefon alarmowy GOPR – 985**). Podaj miejsce wypadku, okoliczności wypadku, objawy urazu i stan poszkodowanego. Postaraj się zapamiętać możliwie najwięcej szczegółów – zwiększy to prawdopodobieństwo skuteczności akcji ratunkowej.

Obowiązującą normą zachowania się na trasach jest Kodeks Narciarski, określający zasady regulacji ruchu narciarskiego, który od 1997 roku stał się obowiązującym prawem

MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA NARCIARSKA FIS MIĘDZYNARODOWE REGUŁY ZACHOWANIA SIĘ NARCIARZY - KODEKS FIS

1. Wzgląd na innych narciarzy:

Każdy narciarz musi się zachowywać w taki sposób, aby nikomu nie zagrażać i nie przynosić szkody.

2. Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy:

Każdy narciarz musi dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, do warunków terenowych i pogody.

3. Wybór śladu zjazdu:

Zbliżający się od tyłu narciarz musi wybrać taki tor zjazdu, który nie zagrazi zjeżdżającym przed nim narciarzom.

4. Wyprzedzanie:

Wyprzedzać można od góry lub z dołu, po stronie prawej lub lewej, jednakowoż zawsze w takiej odległości, która wyprzedzanemu narciarzowi pozostawi wystarczającą przestrzeń dla wszelkich jego ruchów.

5. Obowiązki narciarza znajdującego się niżej i przecinającego teren:

Każdy narciarz, który chce wjechać na trasę zjazdową, względnie chce przeciąć teren narciarski, musi się upewnić patrząc w górę lub w dół czy nie stworzy to niebezpieczeństwa dla niego i innych. To samo obowiązuje po każdym zatrzymaniu się.

6. Pozostawianie na trasie:

Każdy narciarz musi unikać zatrzymywania się bez potrzeby na trasie zjazdowej w miejscach przewężeń lub źle widocznych. Narciarz, który upadł musi opuścić to miejsce tak szybko jak to tylko możliwe.

7. Podchodzenie:

Narciarzowi podchodzącemu wolno to czynić tylko poboczem trasy; w przypadku złej widzialności musi nawet to pobocze opuścić. To samo obowiązuje narciarza, który schodzi pieszo.

8. Przestrzeganie znaków:

Każdy narciarz musi stosować się do oznakowania na trasach zjazdowych.

9. Zachowanie się przy wypadkach:

W razie wypadku na każdym narciarzu spoczywa obowiązek pomocy.

10. Stwierdzenie tożsamości:

W razie zaistniałego wypadku, każdy świadek lub uczestnik wypadku, niezależnie od tego czy jest winny czy nie musi podać swoje dane osobowe.

MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA NARCIARSKA

II. BEZPIECZEŃSTWO NA OBSZARACH WODNYCH (materiał opracowali: Henryk Janus, Andrzej Kodura – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe - wykorzystano: dostępne strony internetowe organizacji ratowniczych)

Wypoczynek często jest kojarzony z pobytem nad morzem, jeziorami, rzeką. Woda – nawet pozornie spokojna – może być niebezpieczna. Większość utonięć jest wynikiem lekkomyślności ludzi oraz lekceważenie obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych.

Kilka zasad prawidłowego postępowania nad wodami umożliwi bezpieczne korzystanie z tej atrakcyjnej formy wypoczynku:

1. Najlepsze do pływania, kąpieli są miejsca odpowiednio zorganizowane i oznakowane – kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego,
2. **Uwaga!** Nie wolno się kąpać w miejscach niebezpiecznych, a zwłaszcza położonych przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, przy zaporach, mostach, przy ujęciach wody pitnej, stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu i wirach,
3. Zapoznaj się i przestrzegaj zasad regulaminu kąpieliska, na którym się znajdujesz,
4. Zawsze stosuj się do zaleceń ratowników WOPR, którzy pełnią dyżur na kąpielisku,

5. **Pamiętaj!** Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie kąpieliska, pływalni oraz korzystać z kąpeli wyłącznie pod opieką i nadzorem osób pełnoletnich – **NIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI**,
6. Nie wchodź do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, w którym wywieszona jest **flaga czerwona**,
7. Nie niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego,
8. Nie niszczyć znaków żeglugowych odgradzających kąpielisko od szlaku żeglownego, wód otwartych lub miejsc, w których kąpiel jest zabroniona,
9. Nie wchodź do wody bezpośrednio po spożytym posiłku,
10. Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem,
11. Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody - zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
12. W trakcie kąpeli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna,
13. Nie wrzucaj do wody śmieci, szkła,
14. W przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna – natychmiast wyjdź z wody,
15. Pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku:
16. **Jeżeli jesteś początkującym pływakiem – pływaj tylko w strefie kąpieliska ograniczonej żółtymi bojami. Czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z której korzystają dobrzy pływacy,**
17. Staraj się nie pływać sam – możesz poprosić kogoś, aby Cię obserwował w trakcie pływania,
18. Pływając o obrębie kąpieliska, wzdłuż brzegu, jesteś stale obserwowany i zawsze możesz liczyć na pomoc ratownika,
19. Korzystając z kąpielisk nadmorskich unikaj miejsc niebezpiecznych typu ostrogi, falochrony – możesz się tam natknąć na: gwałtowny spadek dna, wsteczne prądy, powierzchnie śliskie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami,
20. **Zwracaj uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.**
21. **Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR,**
22. Stałe doskonal swoje umiejętności pływackie.

Bezpieczeństwo w okresie zimowym

1. **Jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko z zorganizowanych i nadzorowanych lodowisk.** Nie wolno urządzać ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych.
2. Niedopuszczalne są zabawy na zamrzniętych zbiornikach wodnych oraz pływających krach.
3. **Pamiętaj!** Łódź może się załamać pod ciężarem człowieka – to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonień w okresie zimowym.
4. Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujęcia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami.
5. Do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego.
6. W zimie bądź szczególnie ostrożny - spadające sople lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku.
7. W przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu. W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.
8. **Zwracaj uwagę na innych – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.**
9. **Jeśli zauważysz przypadek załamania lodu, tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc.**

Pamiętaj! Ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego udzielą Ci odpowiedzi na pytania dotyczące Twojego bezpieczeństwa nad wodami.

III. ŚLĄSKA POLICJA – INFORMUJE, RADZI I OSTRZEGA

(opracowano w Wydziale Prewencji Śląskiej Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach)

Jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa, rozumiana nie tylko jako stan faktyczny wolności od zagrożeń, ale również jako subiektywne odczucie takiego stanu. Obejmuje ona wiele obszarów życia człowieka i trudno obecnie wyznaczyć te, w których jest ona zagwarantowana w pełni. Niewątpliwie jeden z największych deficytów bezpieczeństwa występuje dzisiaj w sferze bezpieczeństwa socjalnego oraz możliwości ulegania różnego rodzaju patologiom społecznym - naruszeniom prawa, uzależnieniu od środków odurzających czy przemocy rówieśniczej i domowej. Patologiom istotnie rzutującym na funkcjonowanie poszczególnych osób, ich rodzin, grup społecznych, jak i całego społeczeństwa; patologiom działającym destrukcyjnie na każdego, kogo dotkną, bez względu na to czy w ich wyniku staje się ofiarą czy też sprawcą; i niestety patologiom dość istotnie rozszerzającym się w naszym społeczeństwie.

Szczególnie niepokojący jest fakt, iż zaczynają one dotyczyć coraz młodszych członków naszego społeczeństwa tj. dzieci, czyli tych osób, które dopiero muszą się uczyć dbania o swe bezpieczeństwo i w tym zakresie skazane są na innych: rodziców, opiekunów czy nauczycieli. Na te osoby, które niekiedy same borykają się z tym problemem, będąc nie raz sprawcą zagrożenia dla własnego dziecka. Codziennie w mediach można zobaczyć jak dzieci stają się uczestnikami poważnych wydarzeń: pobić, znęcania, wykorzystywania seksualnego, zdarzeń drogowych, zatrucia alkoholem czy zwykłych wypadków domowych spowodowanych bezmyślnością dorosłych. W wielu z tych przypadków są oczywiście niewinnymi ofiarami, ale bywają też sytuacje, gdzie same mogą stanowić zagrożenie dla siebie i innych. Możemy więc postrzegać je nie tylko przez pryzmat ofiary jako biernego uczestnika wydarzenia ale również jako potencjalnego czynnika sprawczego, mniej lub bardziej świadomego skutków swojego działania.

Stanu takiego nie można lekceważyć, tym bardziej już od samego urodzenia dziecka można decydować o kierunku jego rozwoju. To właśnie w pierwszych latach swojego życia uczy się ono wzorów postępowania, które w przyszłości mogą predestynować je do roli ofiary bądź sprawcy różnych sytuacji z obszaru patologii czy nawet zwykłych wypadków drogowych i domowych.

Wykorzystajmy więc dobrze tę szansę i spróbujmy zrobić jak najwięcej dla ograniczenia liczby zdarzeń z udziałem dzieci. Poniżej przedstawiamy najważniejsze zachowania i problemy, jakie winny być z nimi omawiane.

RADY DLA RODZICÓW, OPIEKUNÓW I NAUCZYCIELI

- Bądź dla dzieci wzorem prawidłowego zachowania - zawsze i w każdej sytuacji.
- Ucz je, by podczas nieobecności rodziców w domu nikomu nie otwierały drzwi (nawet znajomym, a także innym dzieciom).
- Nie ujawniaj miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów. Zabroń mu też chwaleń się innym, co „fajnego” jest w domu;
- Bezwzględnie zakazuj dzieciom przyjmowania od obcych jakichkolwiek prezentów, słodyczy, napojów.
- Zakaż im wsiadania do pojazdów kierowanych przez obcych, oddalania się z nieznanymi. Musisz zrobić wszystko, aby dziecko było nieufne wobec obcych.
- Naucz je bezpiecznego poruszania się po drodze.
- Dziecku bawiącemu się na podwórku nigdy nie wieszaj kluczy na szyi.
- Uczyń wszystko, aby zabawy dzieci były bezpieczne. Ucz dzieci rozwagi, zwłaszcza przy zabawie na stokach narciarskich, w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc, i sam bądź przewidujący.
- Zawsze zwracaj uwagę na zachowanie swoich dzieci i ich przyjaciół.
- Wykształć w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
- Dowiedz się gdzie pociecha idzie, z kim i kiedy wróci;
- Dowiedzcie się, z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon);
- Traktuj dziecko poważnie, nie bagatelizuj jego problemów. Codziennie znajdź czas na rozmowę z nim;

Ważnym ostatnio problemem społecznym są też różnego rodzaju ataki na dzieci i młodzież ze strony zwierząt, szczególnie psów. Mając ten problem na uwadze od dwóch lat Policja realizuje krajowy program prewencyjny „Czy psy muszą gryźć?”, w ramach którego uczy bezpiecznych postaw wobec psa agresywnego. Wspierając nas w tych działaniach możecie Państwo omówić i przećwiczyć z dziećmi zachowanie wobec takiego psa, a nawet poprosić o pomoc w organizacji tych zajęć policjantów z Komendy Miejskiej czy Powiatowej Policji w swoim mieście. Jeśli chcecie zrobić to sami to poniżej podajemy najważniejsze informacje z tego zakresu.

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W RAZIE ATAKU PSA?

Agresywny pies wysyła znaki ostrzegawcze:

ma zjeżoną sierść,
położone uszy,
sztywne nogi,
uniesiony ogon,
warczy, szczeka, pokazuje zęby, skacze dookoła osoby, którą osacza.

Co wtedy zrobić?

Stań, nie uciekaj.

Nie patrz psu w oczy.

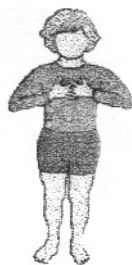
Nie okazuj strachu.

Nie odwracaj się, zwłaszcza jeśli jest duży, bo gdy skoczy na ciebie, może Cię przewrócić.

Stań do psa bokiem, na lekko rozstawionych nogach. To pozwoli Ci utrzymać równowagę.

Staraj się przyjąć **pozycję żółwia**. Ochronisz te części ciała, które zwykle gryzie pies.

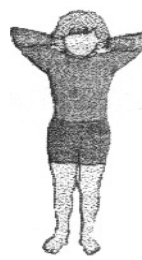
TAK PRZYJMUJE SIĘ POZYCJĘ ŻÓŁWIA:



Spleć dłonie do wewnątrz



Schowaj kciuki do środka



Założ ręce na kark



Osłoń nimi także uszy



Kucnij!!!



Przyciągnij głowę do kolan.

Pies, zniechęcony taką postawą i brakiem reakcji ze strony ofiary, na ogół odchodzi.

Zajęcia z dziećmi i młodzieżą nt. zachowania wobec agresywnego psa możecie też Państwo rozwinąć omawiając postępowanie w przypadku pogryzienia przez zwierzęta. Sami również, w takiej sytuacji, możecie skorzystać z poniższych porad.

POGRYZIENIE PRZEZ PSA LUB ZWIERZE W LESIE

- zapytaj o okoliczności pogryzienia, czy nie ma podstaw do obaw o wściekliznę,
- zapytaj poszkodowanego, czy nie jest na coś uczulony, i jeśli to możliwe wezwij pomoc medyczną,
- powyżej ukąszenia nałóż szeroki bandaż, opaskę Bierera i pozwól na wypływ krwi z rany,
- uspokój poszkodowanego, połóż go lub posadź z podparciem, nie pozwól mu chodzić,
- przemyj ranę wodą z mydłem,
- jeżeli rana silnie krwawi, nałóż opatrunek uciskowy i unieruchom uszkodzoną kończynę,
- zapewnij poszkodowanemu pomoc medyczną,
- jeżeli został pogryziony przez psa, ustal jego właściciela i fakt, czy pies był szczepiony,
- jeżeli został pogryziony przez zwierzę leśne, skontaktuj się z służbą leśną.

RADY DLA MŁODZIEŻY

Ofiarami przestępstw są nie tylko dzieci, ale i młodzież, dlatego też ważne jest, aby i jej zwrócić uwagę na bezpieczne zachowania. Prosimy by najważniejsze z nich zostały im przez Państwa przekazane:

- wychodząc z domu, kolonii, oddalając się od biwaku czy innego miejsca noclegu informujcie będących z wami rodziców, opiekunów czy kolegów – gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wróćcie;
- jako trasę przemarszu wybierajcie miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe – unikajcie bezludnych skrótnów;
- ostrożnie podchodźcie do nowych znajomości - nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikajcie jeżdżenia autostopem;
- nie podchodźcie za blisko jeśli ktoś z auta pyta Was o drogę;
- rozważcie czy atrakcyjny strój nie będzie prowokował do napadu;
- posiadane ze sobą dokumenty schowajcie w wewnętrznych kieszeniach ubrania;
- gotówkę rozdzielcie w kilka miejsc, pozostawiając równocześnie kilka drobnych monet na niewielkie zakupy albo bilety;
- będąc na peronie, czy przystanku obserwujcie dyskretnie osoby stojące w pobliżu, zwłaszcza jeżeli interesują się wyglądem i bagażem innych. Może to być złodziej typujący sobie lub kolegom ofiarę;
- lepiej wcześniej zaopatrzyć się w odpowiednią ilość biletów, unikając stania w kolejce przed kasą. Tym sposobem można uchronić się przed złodziejami kieszonkowymi czy bagażu – wykorzystującymi pośpiech i zdenerwowanie kupujących;
- poproście kogoś z rodziny o odprowadzenie na dworzec i pomoc we wsiadaniu do pociągu, zwłaszcza gdy zakup biletów nastąpi bezpośrednio przed wyjazdem;
- zwróćcie szczególną uwagę na swój bagaż podczas wsiadania i wysiadania. Zamieszanie w tym momencie to również jeden z dogodniejszych momentów do działania dla złodziei bagażu czy kieszonkowych. Lepiej odczekać moment ścisku i wsiąść czy opuścić pojazd swobodnie;
- wsiadając do pustego autobusu, czy pociągu zajmujcie miejsca przy kierowcy, drużynie konduktorskiej lub wśród grona budzących zaufanie pasażerów (np. rodziny z dziećmi czy osób starszych);
- zajmując miejsce posiadany bagaż pozostawiajcie pod ręką albo na widoku i zwracajcie na niego szczególną uwagę podczas ruchu podróżnych na stacjach, czy przystankach. Zdarzały się bowiem przypadki pomyłkowego zabrania bagażu przez współpasażerów;
- nie śpijcie w podróży, szczególnie gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych np. z rodziny, które jednocześnie gwarantują, że nie zasną. Jeśli będzie taka możliwość lepiej zamknijcie się w przedziale. Do podróży nocnych lub kilkudniowych wybierajcie zamykaną kuszetkę;
- bezwzględnie nie spożywajcie alkoholu lub innych poczęstunków z przygodnie poznanymi osobami – zaśnięcie i obudzenie się bez swoich rzeczy;

- rzeczy podręczne, potrzebne w podróży zapakujcie na wierzchu. Unikajcie okazywania zawartości walizki podczas ich wyszukiwania w jej wnętrzu;
- jeśli trzeba - zażyjcie sami lub podajcie dzieciom środki przeciwwymiotne. Złe samopoczucie wywołane "chorobą lokomocijną" to straszna męczarnia osłabiająca naszą czujność, uwagę i siłę woli.

DZIECI

W ostatnich latach występuje bardzo dużo przypadków popełniania przestępstw na nieletnich, a dzieci stają się też często ofiarami wypadków drogowych. Aby ograniczyć to negatywne zjawisko każde z dzieci musi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dlatego !

1. Informuj zawsze rodziców lub opiekunów - gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz.
2. Baw się w grupie innych dzieci, a nie samotnie, w miejscach ustronnych.
3. Nie przyjmuj od osób obcych jakichkolwiek prezentów, np. słodyczy.
4. Nigdy nie oddalaj się z osobami obcymi.
5. Bądź nieufny wobec osób nieznanych, nawet tych, które wydają się sympatyczne.
6. Nie otwieraj drzwi mieszkania ani drzwi klatki schodowej (domofonem) osobom obcym.
7. Nie opowiadaj osobom obcym, co posiadacie w domu, gdzie przechowywane są kosztowności i pieniądze.
8. Idź do szkoły drogą bezpieczną, często uczęszczaną. Nie przechodź "na skrót" przez miejsca ustronne.
9. Przechodź przez jezdnię w miejscach oznaczonych.
10. Przy przejściu oznaczonym sygnalizacją świetlną przechodź zawsze przy zielonym świetle.
11. Nie baw się w pobliżu jezdni, nie graj tam w piłkę.
12. Nie wybiegaj nagle na jezdnię.
13. Nie wskakuj do znajdujących się w ruchu pojazdów komunikacji miejskiej.
14. Nie wolno jeździć na rowerze po jezdni, gdy nie masz do tego uprawnień. Taka jazda dozwolona jest w parku.
15. Baw się w miejscu do tego przeznaczonym. Nie wchodź na teren budowy, zakładów pracy.
16. Nie przebywaj nad zbiornikami wodnymi bez opieki dorosłych.
17. Nie baw się petardami i sztucznymi ogniami.



Najmłodszych uprzejmie informujemy, iż od dnia 5 grudnia 2003 roku śląska policja ma swoją maskotkę, którą jest piesek o imieniu Szupek. Uczy on bezpiecznych postaw i zachowań. Możecie dzwonić i pisać do SZNUPKA z pytaniami i problemami dotyczącymi bezpieczeństwa w szkole, w domu i podczas wypoczynku.

numer telefonu to **0 800 222 315**

e – mail szupek@policja.pl

Pod tym numerem udzielamy również porad dotyczących problemów rodzinnych, prawnych, zagrożeń, patologii itp.

(Telefon czynny jest przez całą dobę, zaś połączenie telefoniczne jest bezpłatne).

Poza tym na stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach w dziale Prewencja odnaleźć można informacje dotyczące bezpieczeństwa.

Na terenie województwa śląskiego funkcjonuje 31 Komend Powiatowych/Miejskich Policji, w których problemami dzieci i młodzieży zajmują się przede wszystkim specjaliści ds. nieletnich. To oni m.in. uczestniczą w organizacji pogadanek, festynów czy konkursów dla dzieci wdrażanych przez szkoły i inne podmioty pozapolicyjne. Jeżeli macie Państwo jakikolwiek problem dotyczący bezpieczeństwa ludzi młodych w pierwszej kolejności zwracajcie się z nim do nich.

W KAŻDYM MIEŚCIE FUNKCJONUJE POGOTOWIE POLICJI POD NR 997

Numery telefonów do wszystkich jednostek Policji województwa śląskiego odnaleźć można na stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach – <http://www.katowice.kwp.gov.pl/> .

IV. UWAGA, INTERNET TEŻ MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNY

Coraz więcej ludzi wykorzystując anonimowość, jaką daje internet próbuje nawiązywać różnego rodzaju kontakty, w tym przede wszystkim te najczęściej spotykane w komunikatorach - towarzyskie.

Niestety, jednak nie wszystkie te osoby mają uczciwe zamiary. Część z nich za pomocą komputera najpierw próbuje nawiązać "dobrą" znajomość, potem dowiedzieć się jak najwięcej o miejscu zamieszkania i zwyczajach osoby z którą prowadzi korespondencję, a następnie umówić się z nią na spotkanie.

I to właśnie spotkanie może skończyć się przykrym wydarzeniem, dlatego też w przypadku zawierania znajomości internetowych, zwłaszcza przez dzieci, muszą być przestrzegane podstawowe zasady bezpieczeństwa, tj.

- nigdy przez internet nie podajemy swojego wieku, adresu miejsca zamieszkania, numeru telefonu stacjonarnego oraz wszelkich informacji, na podstawie których można ocenić jak jesteśmy bogaci – my sami albo nasi rodzice;

- nigdy przez internet nie ujawniamy naszych codziennych stałych zwyczajów, np. kiedy i gdzie chodzimy do pracy, szkoły, sklepu, ulubionej restauracji czy dyskoteki;
- nigdy przy instalacji strony prywatnej na komputerze domowym, zwłaszcza do "czatów" czy grup dyskusyjnych nie podajemy swojego nazwiska, wieku, nr telefonu stacjonarnego, a zwłaszcza adresu z miejsca zamieszkania. Niestety, dla bezpieczeństwa musi wystarczyć NICK;
- prowadząc korespondencję musimy pamiętać, że nigdy nie ma pewności, iż to co przedstawia nam druga strona jest prawdą. Wiele osób tak naprawdę ukrywa swoje poglądy, nastawienie, skłonności, a zwłaszcza negatywne cechy swego charakteru. By zaś utrzymać kontakt i osiągnąć swój cel z pewnością starają się być bardzo przyjazne, popierają nasze poglądy i prezentują siebie w jak najlepszym świetle.

Szczególną ostrożność w takim kontakcie musimy zachować, gdy nasz korespondent zacznie nam bardzo wiele oferować nie oczekując nic w zamian: pomoc, wsparcie, mile spędzony czas u siebie w domu czy u swoich znajomych, a nawet rzeczy materialne. Mogą to być próby wzbudzenia zaufania i uzyskania wiarygodności przez osoby, które nie mają wobec nas lub naszych dzieci uczciwych zamiarów.

VI. BEZPIECZNE POSTAWY W ŚRODKACH KOMUNIKACJI

Mimo wielu prowadzonych w środkach komunikacji działań policyjnych na każdym dworcu, przystanku, w pociągu czy autobusie lub tramwaju zdarzają się kradzieże kieszonkowe i bagażu.

Kieszonkowcy tylko czekają na nieuwagę spowodowaną zmęczeniem po pracy, tłokiem, a nawet niekiedy i zwykłym letnim upałem. Szczególnie lubią okresy wzmożonego ruchu podróżnych, wyjazdy na wakacje i ferie czy codzienny szczyt do i po pracy.

Dlatego też, by nie ułatwić im działania każdy podróżny musi przestrzegać podstawowych, podanych poniżej zasad bezpieczeństwa:

1. Posiadane przy sobie dokumenty zawsze muszą być schowane w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielone na kilka części i umieszczone w różnych miejscach. Dobrze jest jednak pozostawić parę drobnych monet w kieszeniach zewnętrznych - na bilety lub małe wydatki.
2. Szczególną ostrożność należy zachować podczas wsiadania i wysiadania ze środków komunikacji, wtedy bowiem podróżny narażony jest najbardziej na kradzież bagażu, portfela lub innych wartościowych przedmiotów. Oczekując na peronie lub przystanku powinien sprawdzać, czy ktoś go nie obserwuje. Wewnątrz autobusu, czy tramwaju również musi być czujny.
3. Wsiadając do pustego autobusu, pociągu lub innego środka komunikacji zajmować należy miejsce blisko kierowcy, drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze). Zawsze trzeba unikać grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie bywa agresywne.
4. Zajmując miejsce posiadany bagaż należy pozostawiać w zasięgu ręki, z możliwością jego stałej obserwacji. Szczególną uwagę należy na niego zwracać podczas ruchu podróżnych na stacjach i przystankach.
5. W podróży nigdy też nie wolno spać, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych. W nocy, jeśli to możliwe przedział pociągu powinien być zamknięty.
6. Bilety i rzeczy podręczne niezbędne w podróży należy trzymać na wierzchu – uniknie się wtedy pokazywania zawartości bagażu podczas przeszukiwania jego wnętrza za nimi.
7. Jeżeli źle znosi się podróż – trzeba zażyć środki przeciwwymiotne. Złe samopoczucie wywołane "chorobą lokomocyjną" osłabia czujność, uwagę i koncentrację.

VI. ORGANIZACJA WYPOCZYNKU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W ASPEKTCIE DZIAŁAŃ PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ

(opracowano w Oddziale Higieny Dzieci i Młodzieży Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Katowicach)

Wypoczynek dzieci i młodzieży szkolnej w okresie wakacji letnich i ferii zimowych stanowi dziś najbardziej powszechny i wartościowy rodzaj zagospodarowania czasu wolnego uczniów. Organizowane w tym czasie różne formy wypoczynku, oprócz niewątpliwiej roli wychowawczej, spełniają ważną rolę prozdrowotną w stosunku do znacznej części dzieci i uczącej się młodzieży.

Dobrze zorganizowana kolonia czy obóz przyczyniają się do złagodzenia, a nawet do zlikwidowania wielu niedomagań zdrowotnych powstałych w ciągu całego roku szkolnego. Powodzenie placówki wypoczynkowej w zakresie jej funkcji zdrowotnych uzależnione jest zarówno od samego obiektu, jak i terenu, na jakim znajdować się będzie kolonia lub obóz.

Organizacja wypoczynku to działalność wymagająca zapewnienia niezbędnych świadczeń, warunkujących jego sprawne przygotowanie i przebieg.

Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi działania zmierzające do przygotowania odpowiednich warunków higieniczno-zdrowotnych i warunków bezpieczeństwa we wszystkich placówkach wypoczynku oraz czuwa nad prawidłową ich realizacją.

Osoby ubiegające się o zatrudnienie w placówkach wypoczynku powinny posiadać odpowiednie warunki zdrowotne, potwierdzone zaświadczeniem lekarskim.

Każda placówka wypoczynku dziecięco-młodzieżowego zobowiązana jest do posiadania książki kontroli sanitarnej. Dzieci i młodzież wyjeżdżające na placówki wczasowe muszą posiadać kartę kwalifikacyjną.

W karcie winna być adnotacja rodziców o stanie zdrowia dziecka, oraz wyniki przeglądu higienicznego przeprowadzonego przez pielęgniarkę (higienistkę szkolną).

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA przeprowadza kwalifikację obiektu, podczas której zwraca uwagę na:

- lokalizację obiektu
- charakterystykę okolicy
- budynek – urządzenia wewnętrzne i zewnętrzne
- aktualny wynik badania wody
- pomieszczenia dla dzieci i ich wyposażenie
- urządzenia sanitarno-higieniczne
- pomieszczenia bloku żywieniowego

Zasady i warunki użytkowania obiektów szkolnych oraz urządzeń i terenów ustalane są w formie umowy pomiędzy dysponentem obiektu a organizatorem.

W celu zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków uczestnikom wycieczki należy przy jego organizacji uwzględnić w szczególności:

Pomieszczenia bloku żywieniowego

- kuchnia
- stanowiska przygotowania posiłków
- urządzenia chłodnicze
- deski produkcyjne
- próby pokarmowe
- obieralnia warzyw
- zmywalnia naczyń stołowych i kuchennych
- magazyny żywnościowe

Książeczki zdrowia pracowników

Przeszkolenie pracowników w zakresie podstawowych zagadnień higienicznych, wymaganych od osób biorących udział w obrocie środkami spożywczymi.

Pomieszczenia dla uczestników

sypialnia

- na 1 uczestnika powinno przypadać od 3 – 5 m²,
- między łózkami winno być swobodne przejście 50 – 60 cm
- sypialnie winny być wyposażone w szafki nocne lub krzesła, szafy ubraniowe, wieszaki.

Jadalnia i świetlica

- na 1 uczestnika powinno przypadać 1 m².

izolatka

- na 1 uczestnika powinno przypadać 3 m²,
- w przypadku placówek koedukacyjnych 2 pomieszczenia,
- 1 łóżko na 20 – 25 uczestników.

urządzenia sanitarne

- 1 umywalka – na 6 uczestników
- 1 oczko ustępowe na 15- 20 uczestników
- 1 prysznic - na 15 uczestników
- umywalnie winny być zaopatrzone w półki na przybory toaletowe, wieszaki na ręczniki.

UWAGI DLA UCZESTNIKÓW WYPOCZYNKU

- Rano i wieczorem zadbaj o toaletę osobistą;
- Myj ręce przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji;
- Nie pij nieprzegotowanej wody;
- Jedz zawsze umyte owoce;
- Nie jedz lodów w przypadkowych miejscach;
- Nie oddalaj się od grupy.

VII. BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE

(Materiał opracowano w Wydziale Kontrolno-Rozpoznawczym Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Katowicach)

CO ZROBIĆ, JEŻELI POWSTANIE POŻAR?

Nawet mały pożar może spowodować duże straty materialne i zawsze stanowi zagrożenie dla życia. Statystyki alarmują, że corocznie w pożarach ginie około 500 osób, w tym aż 40 dzieci, a około 1000 osób odnosi rany.

Najczęstszą grupą miejsc, w których powstają pożary to mieszkania.

Najczęstszymi przyczynami pożarów mieszkań są:

- nieostrożne obchodzenie się z ogniem otwartym i palenie papierosów,

- pozostawienie bez dozoru włączonych urządzeń elektrycznych nieprzystosowanych do pracy całodobowej,
- niefachowe przeróbki i brak konserwacji instalacji i urządzeń elektrycznych,
- niewłaściwe i nieostrożne użytkowanie urządzeń grzewczych.

Zastanów się czy:

- **znasz sposób postępowania na wypadek powstania pożaru ?**
- **znasz drogi i wyjścia ewakuacyjne w Twoim mieszkaniu i budynku ?**
- **wiesz, jaki rodzaj sprzętu gaśniczego znajduje się w pobliżu ?**
- **wiesz, jak go uruchomić i posługiwać się nim skutecznie ?**

**TWOJE ŻYCIE, JAK I ŻYCIE INNYCH OSÓB, MOŻE ZALEŻEĆ OD TEGO
CO ZROBISZ, JEŻELI ZOBACZYSZ DYM LUB OGIEŃ W BUDYNKU:**

- ogłoś alarm i powiadom innych mieszkańców o zagrożeniu,
- zadzwoń do straży pożarnej na numer telefonu - **998 (lub 112 z telefonu komórkowego)** i powiedz wyraźnie:
 - co i gdzie się pali (na której kondygnacji) ?
 - czy są zagrożeni ludzie ?
 - czy w obrębie pożaru mogą znajdować się substancje niebezpieczne ?
 - swoje nazwisko i numer telefonu, z którego dzwonisz,
 - nie odkładaj słuchawki dopóki strażak - dyspozytor nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia.

JEŻELI USŁYSZYSZ ALARM!

- upewnij się, że Twoi współmieszkańcy również zdają sobie sprawę z zaistniałego pożaru,
- pomóż im w opuszczeniu pomieszczeń.

JEŻELI SYTUACJA POZWALA

- **PRZYSTĄP DO GASZENIA POŻARU GAŚNICĄ LUB WODĄ Z HYDRANTU,**
- **ALE BEZ NARAŻANIA ŻYCIA NA NIEBEZPIECZEŃSTWO.**

JEŻELI NIE JESTEŚ W STANIE OPANOWAĆ POŻARU, WYJDŹ Z BUDYNKU:

- ale **nie** używaj windy do ewakuacji,
- poruszaj się w pozycji schylonej,
- nie ulegaj panice,
- nie ryzykuj życia dla ratowania mienia,
- nie zatrzymuj się aby zabrać rzeczy osobiste.

PAMIĘTAJ!:

- JEŻELI PALI SIĘ NA KIMŚ UBRANIE - OWIŃ LUB PRZYKRYJ GO KOCEM, KURTKĄ, TŁUMIĄC W TEN SPOSÓB PŁOMIENIE. W OSTATECZNOŚCI MOŻESZ UŻYĆ DO TEGO CELU GAŚNICY.**
- NIE PRZYSTĘPUJ DO GASZENIA POŻARU, JEŻELI:**
 - jest zbyt duży i płomienie sięgają sufitu,
 - w zasięgu ognia znajdują się ciecze łatwo zapalne lub materiały niebezpieczne,
 - istnieje ryzyko odcięcia drogi Twojej ucieczki przez dym lub ogień.
- NIE GAŚ PŁONĄCEGO GAZU. WYŁĄCZ JEGO DOPŁYW I NASTĘPNIE SCHŁÓDŹ OTOCZENIE WODĄ.**
- NIE UŻYWAJ WODY DO GASZENIA URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH POD NAPIĘCIEM.**
- PRZY PODŁODZE JEST MNIEJ DYMU I JEST NIŻSZA TEMPERATURA, DLATEGO PRZYJĘCIE NISKIEJ POZYCJI UMOŻLIWI LEPSZĄ WIDOCZNOŚĆ I UŁATWI ODDYCHANIE.**
- GDY NIE MOŻESZ OPUŚCIĆ POMIESZCZENIA Z POWODU WYSTĘPUJĄCEGO ZADYMIENIA:**
 - nie ulegaj panice,
 - zamknij drzwi i uszczelnij je mokrymi ręcznikami lub kocem,

- pozostań przy oknie i poczekaj na pomoc straży pożarnej.

7. PAMIĘTAJ! WSZELKIE ZAUWAŻONE W BUDYNKU NIEPRAWIDŁOWOŚCI, MOGĄCE STAĆ SIĘ PRZYCZYNĄ POWSTANIA I ROZPRZESTRZENIANIA POŻARU LUB UTRUDNIĆ EWAKUACJĘ, NALEŻY ZGŁASZAĆ DO WŁAŚCICIELA, ZARZĄDCY, ADMINISTRATORA OBIEKTU.