

WĘDRUJMY BEZPIECZNIE

JAK PRAWIDŁOWO ZAPLANOWAĆ WYCIEZKĘ?

1. Planowanie wycieczki :

- dokładnie zaplanuj trasę
- sprawdź aktualną pogodę
- poinformuj najbliższe osoby dokąd się wybierasz

2. Ubranie :

- warstwowo- „na cebulkę”
- polar lub bluza
- kurtka przeciwdeszczowa
- wygodne buty trekkingowe
- czapka + rękawiczki

3. Wyposażenie:

- dokumenty i pieniądze
- naładowany telefon
- apteczka turystyczna
- mapa
- kompas lub nawigacja

4. Prowiant:

- woda (min. 1 litr)
- kanapki
- produkty dodające energii np. czekolada

5. Opcjonalnie:

- kije trekkingowe
- okulary przeciwsłoneczne
- chusta/komin
- nóż
- zapalniczka



INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Ocena sytuacji- zapewnij bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia

2. Sprawdź czy poszkodowany reaguje

a. jeśli tak, pozostaw poszkodowanego w pozycji zastanej,

WEZWIJ POMOC

b. jeśli nie reaguje to:

- głośno wzywaj pomocy
- udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego
- odchyl głowę poszkodowanego i sprawdź czy oddycha, patrząc na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech przez 10 sekund

ZASADA „WIDZĘ, SŁYSZĘ, CZUJĘ”

- jeżeli poszkodowany nie oddycha wezwij pogotowie lub zleć to osobie towarzyszącej
- przystąp do **RESUSCYTACJI KRAŻENIOWO-ODDECHOWEJ**
- wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej
- wykonuj na zmianę 2 sztuczne wdechy i 30 uciśnień mostka (w czasie panującej pandemii koronawirusa nie wykonuj wdechów)

Pamiętaj o użyciu jednorazowej maseczki resuscytacyjnej!



WEZWANIE POMOCY

- Podaj dokładny adres zdarzenia;
- Co się stało- ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie i czy oddychają;
- Podaj swoje imię i nazwisko;
- Nie rozłączaj się! -poczekaj aż dyspozytor zakończy rozmowę

NUMERY ALARMOWE:

999- POGOTOWIE

998- STRAŻ POŻARNA

997- POLICJA

112- NUMER ALARMOWY



ŻYWIEC ZDRÓJ
S.A.