

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- ♦ ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- ♦ umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza
- ♦ stosować zimne okłady na głowę
- ♦ podawać chłodne napoje
- ♦ powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiednie służby (999, 112)

ZASADY WZYWANIA POMOCY

- ♦ przedstaw się
- ♦ podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- ♦ podaj adres miejsca, w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- ♦ opisz, co się stało
- ♦ opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- ♦ poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę



BEZPIECZNE WAKACJE

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

Europejski numer alarmowy



112



Pogotowie Ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Policja 997

Straż Miejska 986



**STRAŻ
MIEJSKA**

OPRACOWANIE: Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Cieszynie,
tel. 33 479 43 67-70 www.cieszyn.pl/mczk

ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.



WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ◆ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ◆ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- ◆ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i picie
- ◆ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ◆ Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne
- ◆ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi

