

## BEZPIECZNE WAKACJE

Już niedługo zaczynają się wakacje i bardzo upalne dni, więc warto zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych. Podczas różnorodnych podróży czy wycieczek czasami mogą zdarzyć się niespodziewane wypadki, typu skaleczenia, stłuczenia, omdlenia itp. Warto wiedzieć jak poradzić sobie w takich sytuacjach. Poniżej przedstawimy zasady pierwszej pomocy w poszczególnych wypadkach.

Pierwsza pomoc w przypadku :

### 1. poparzeń słonecznych

Należy jak najszybciej rozpocząć schładzanie czystą wodą, w trakcie należy zdjąć przedmioty uciskające np. zegarki, pierścionki, rozciąć ubranie. W przypadku, gdy ubranie jest wtopione w skórę nie ruszać ubrania i biżuterii, a jeżeli obszar ciała nie zdążył spuchnąć, rozciąć pierścionki i bransoletki, aby nie doszło do martwicy tkanek. Schładzamy 15 - 20 minut lub do ustania bólu. Nie wolno także przekłuwać powstających pęcherzy. Przy oparzeniach ciężkich (III stopnia) oparzone miejsce chłodzimy wodą jedynie przez kilka minut, żeby nie wprowadzić pacjenta w stan hipotermii (wyziębienia). Nie wolno też zanurzać poparzonej osoby w zbiorniku z wodą ani okładać śniegiem bądź lodem. Nie wolno bandażować i stosować żadnych maści ani żeli samemu.

### 2. udaru słonecznego

- zapewnić osobie poszkodowanej cień i chłód
- schładzać głowę i górną część tułowia wilgotnymi ręcznikami, koszulkami itp.



- nie polewać wodą ani nie zanurzać poszkodowanego w wodzie, ponieważ może wywołać wstrząs termiczny
  - ręcznik zmoczyć w wodzie
  - co 5 minut zmieniać okłady
  - w przypadku, gdy osoba poszkodowana jest przytomna podać do picia małymi łyżkami wodę ( najlepiej lekko osoloną )
- ### 3. W przypadku omdlenia
- osobę, która zemdlała, położyć w pozycji bezpiecznej i zabezpieczyć głowę, podkładając coś pod nią.
  - sprawdź, czy wyczuwalny jest puls i zachowane jest oddychanie. Jeżeli po 10-15 sekundach brak jest oddechu, pojawia się zasinienie twarzy i nadal nie ma wyczuwalnego puls, wezwij pomoc i przystąp do akcji reanimacyjnej – masażu serca i sztucznego oddychania.
  - jeśli po następnych kilkudziesięciu sekundach nadal brak puls, oddychania i nie ma powrotu świadomości, doszło do zatrzymania krążenia, które wymaga kontynuacji zabiegów reanimacyjnych, pomocy innych osób, użycia automatycznego defibrylatora (jeśli jest dostępny) i wezwania specjalistycznej pomocy.

## Pozycja boczna ustalona



4. w przypadku otarć lub niewielkich skaleczeń dezynfekcja wodą utlenioną nie jest konieczna, ponieważ nie ma ryzyka przedostania się zabrudzeń czy drobnoustrojów do organizmu. Wystarczy dokładnie oczyścić ranę, przemywając ją wodą. Później można zdezynfekować ją wodą utlenioną, jodyną i przykryć plastrem z opatrunkiem. Jeżeli rana jest duża i silnie krwawi, delikatnie uciśnij czystym gazikiem, unieś wyżej skaleczoną część ciała i szybko skontaktuj się z lekarzem. Rozległa lub głęboka rana może wymagać założenia szwów chirurgicznych.

5. w przypadku utonięcia:

- najpierw zadzwoń po pomoc. Jeżeli to plaża strzeżona zawołaj ratownika.
- poproś o pomoc innych plażowiczów.
- ocień sytuację i wybierz najodpowiedniejszą metodę wyciągnięcia tonącego.
  - jeżeli nie potrafisz pływać, a ofiara jest daleko od brzegu, musisz zdać się na pomoc innych.
  - przy udzielaniu pomocy z brzegu najpierw podaj tyczkę, wiosło, gałęzie, część ubrania.
  - podawanie własnej dłoni nie jest zalecane. Tonący ma bardzo silny chwyt, co może spowodować utratę równowagi i niebezpieczeństwo znalezienia się w wodzie.
  - ewentualnie możesz wykorzystać łódkę albo inny sprzęt pływający udzielanie pomocy bez użycia sprzętu stosujemy tylko w ostateczności.

- po skoku do wody dopływamy do tonącego, którego przez cały czas obserwujemy.

- zatrzymując się poza zasięgiem ramion tonącego staramy się nawiązać z nim kontakt.

- najczęściej szok spowodowany tonieniem jest tak wielki, że jest to niemożliwe.

- w takim przypadku należy go obezwładnić i w dalszej kolejności doholować do brzegu

### Jak sprawnie przeprowadzić rozmowę telefoniczną ze służbami ratunkowymi ?

*(zawsze w tej kolejności podajemy informacje)*

1. Dokładnie określić miejsce zdarzenia ( adres).
2. Powiedzieć, co się stało ( rodzaj wypadku ) np. poparzenie, ugryzienie, wypadek samochodowy .
3. Podać liczbę poszkodowanych .
4. Przedstawić się. Podać swój numer telefonu.
5. Czekać na potwierdzenie dyspozytora, ewentualnie wykonywać polecenia.
6. Wysłać kogoś do doprowadzenia karetki.

DYSPOZYTOR PIERWSZY KOŃCZY ROZMOWĘ

112 - numer alarmowy dla sieci stacjonarnych i ruchomych (GSM)

999 - pogotowie ratunkowe

997 - Policja

998 - Państwowa Straż Pożarna

984 lub 601 100 100-WOPR

995 - Child Alert, numer alarmowy w przypadku zaginięcia dziecka

985 lub 601 100 300 – GOPR I TOPR

## SZTUCZNE ODDYCHANIE • USTA – USTA

- Ułóż ofiarę na twardym podłożu, twarzą ku górze,
- podeprzyj kark i odchyl głowę ku tyłowi,
- oczyść jamę ustną,
- zatkaj nos i weź głęboki wdech,
- przyciśnij usta do ust ofiary i wdmuchnij powietrze,
- kontynuuj pompowanie powietrza w odstępach 5 s (2 – 3 s u dzieci),
- po każdym wydechu oderwij usta od ofiary,
- stosuj sztuczne oddychanie do nadejścia pomocy.



## CIEKAWY Miejsca NA LUBELSZCZYŹNIE

Lubelszczyzna dla jej mieszkańców to przede wszystkim stolica województwa Lublin, Kazimierz Dolny, Nałęczów i Zamość. Oczywiście, są to miejsca, które koniecznie należy odwiedzić, ale co jeśli są już nam dobrze znane? Wcale nie trzeba opuszczać ziemi lubelskiej, żeby nie tylko ciekawie spędzić czas, ale też odkryć miejsca nowe i przede wszystkim bliskie. Przedstawiamy kilka klimatycznych i ważnych miejsc, które warto uwzględnić, planując kolejny wakacyjny weekend.

*Państwowe Muzeum na Majdanku*

Niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny oraz jeniecki w Lublinie, funkcjonujący w latach 1941-1944. Państwowe Muzeum na Majdanku

powstało już jesienią 1944 r. na części terenu byłego obozu koncentracyjnego, było zatem pierwszą tego typu instytucją na świecie. Ustawą Sejmową z 2 lipca 1947 r. otrzymało status centralnej instytucji państwowej. W XXV rocznicę wyzwolenia Majdanka na terenie byłego obozu stanął monumentalny pomnik, poświęcony ofiarom nazizmu, autorstwa inż. arch. Wiktora Tołkina. Monument składa się z dwóch głównych części: pomnika-bramy oraz wielkiego mauzoleum zawierającego prochy ludzkie z terenów obozowych. Muzeum opiekuje się również wielkim archiwum pozostałym po administracji SS. W 2004 roku dykcji Muzeum podporządkowano na prawach filii odnowione Muzeum w Bełżcu. Inna część obozu była wykorzystana jako obóz jeniecki dla Niemców i obóz dla Polaków.

### *Gołąb*

Nieopodal granicy z województwem mazowieckim znajduje się kolejne ciekawe muzeum, choć skrajnie inne od wymienionych wcześniej literacko-histerycznych. W Gołębiu każdy mieszkaniec zna pana Józefa Majewskiego, dzięki jego niespotykanej pasji. Długie lata był on nauczycielem dęblińskiej szkoły zawodowej, a uczniowie w ramach prac dyplomowych budowali rowery według własnych, niepowtarzalnych projektów. Złożyły się one na stałą ekspozycję w Muzeum Nietypowych Rowerów. Możecie tutaj sami spróbować swoich sił, pedałując na wybranych modelach. Zachęcający może być np. rower, który napędzany jest rytmicznymi przysiadami.

### *Roztocze*

Jeżeli jednak planujecie wyjazd na łono przyrody, ku oddechowi od zgiełku miasta, warto udać się na Rztocze, będące "zielonymi płucami Lubelszczyzny". W Szczepreszyńskim Parku Krajobrazowym znajdziecie doliny Gorajca i Wieprza, pomiędzy Szczepreszynem a Lipowcem - mało jest w Polsce miejsc o podobnej gęstości występowania wąwozów. Obszar położony na południowy zachód od Szczepreszyna nazywany jest Piekielkiem. Można skorzystać z uroczej ścieżki przyrodniczo-histerycznej w postaci 12-kilometrowej trasy spacerowej ze Szczepreszyna do Kawęczynka. Po drodze przechodzi się przez atrakcyjny krajobrazowo las Cetnar. Rztocze to piękna kraina leżąca we wschodniej Polsce, pomiędzy Wyżyną Lubelską i Podolem. Ciekawe pod względem przyrodniczym Rztocze rozciąga się między Kraśnikiem w Polsce i Lwowem na Ukrainie. Miejscowości, które warto odwiedzić to Zwierzyniec, Susiec, Guciów, Krasnobród, Szczepreszyn czy pobliski wspaniały Zamość - miasto twierdza wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jako przykładową miejscowość przedstawiamy Zwierzyniec. Tuż przed Letnią Akademią Filmową, warto zareklamować "stolicę" Rztocza Środkowego. Mieści się tutaj siedziba Rztoczańskiego Parku Narodowego, w zabytkowym „Pałacu Plenipotenta”, naprzeciwko niego zaś znajduje się nowy Ośrodek Edukacyjno -Muzealny parku. Warto też zobaczyć browar założony przez Zamoyskich w 1806 r., na jego dziedzińcu odbywa się LAF. Bardzo interesującą, a niemal zupełnie nieznaną dzielnicą Zwierzynca jest Borek. Stanowi ją kompleks 71 drewnianych domów, spacer między nimi przenosi w klimat dwudziestolecia międzywojennego.

### *Zamek w Lublinie*

Zamek królewski w Lublinie, pierwotnie zbudowany w XII wieku, wielokrotnie przebudowywany, w latach 1831–1954 wykorzystywany jako więzienie, od 1957 siedziba Muzeum Lubelskiego. W XIII wieku do zamku dobudowano romański donżon (wieżę mieszkalno-obronną). XIV-wieczna Kaplica Trójcy Świętej, wybudowana jako fundacja Kazimierza Wielkiego, pokryta rusko-bizantyńskimi freskami z 1418, powstałymi na zamówienie Władysława Jagiełły, jest jednym z najcenniejszych zabytków w Polsce.



**Muzeum Rowerów w Gołębiu**

### *Pałac w Kozłowie*

Zespół pałacowo-parkowy rodziny Zamoyskich, we wsi Kozłówka, która leży w północnej części województwa lubelskiego, 9 km na zachód od Lubartowa oraz ok. 2 km od dużej wsi Kamionka. Obecnie pałac jest siedzibą muzeum. Na południu miejscowości znajduje się Kozłowiecki Park Krajobrazowy. 16 maja 2007 roku zespół pałacowo-parkowy został wpisany na listę Pomników historii. Lubelszczyzna to piękny region naszego kraju. Warto go zwiedzać pieszo, rowerem lub samochodem i polecać znajomym.

przygotowały: J. Pabiś, N. Sochar, E. Tocaciu