

## Bezpiecznie poruszam się po drodze !!!

### ZŁOTE RADY

1. Nie bagatelizuj zajęć z pierwszej pomocy. Nauczenie się poprawnych odpowiedzi nie wystarczy - staraj się jak najwięcej ćwiczyć, np. czynności przywracające oddech i akcję serca, tamowanie krwotoku. Pamiętaj - na miejscu wypadku najczęściej pierwszy pojawia się inny uczestnik ruchu drogowego, np. ty. Od twojej wiedzy i umiejętności często zależy życie innych ludzi!

2. Na drodze nie jesteś sam. Twoje bezpieczeństwo to również bezpieczeństwo innych uczestników ruchu drogowego. Błąd pieszego czy kierowcy często możesz naprawić i ustrzec was obu przed wypadkiem. Dlatego np. nie egzekwuj za wszelką cenę przysługującego ci pierwszeństwa przejazdu, gdy postępowanie innego uczestnika ruchu wskazuje, że może ci nie ustąpić. Pamiętaj - nieważne, że w razie wypadku policja stwierdzi winę innego uczestnika ruchu, skoro to ty trafisz do szpitala!

3. Zamiaty sygnalizuj wyraźnie. Na drodze zachowuj się tak, aby inni nie mieli wątpliwości co do twoich zamiarów. Gdy np. chcesz przejść przez jezdnię, zwolnij i zatrzymaj się w bezpiecznej odległości od jej krawędzi, cały czas spoglądając w lewo. Jeśli dobiegasz do drogi, kierowcy, nie znając twoich zamiarów, zaczną gwałtownie hamować, a to zawsze powoduje zagrożenie i możliwość wypadku. Pamiętaj - w życiu każdego człowieka ważne jest partnerstwo - liczenie się z potrzebami i zamiarami innych. Bądź partnerem na drodze!

4. Twoje bezpieczeństwo zależy od ciebie. Zrób wszystko, by niezbędną wiedzę i umiejętności opanować jak najlepiej. W rzeczywistym ruchu drogowym musisz błyskawicznie podejmować trafne decyzje - od nich może zależeć czyjeś życie. Pamiętaj - od twoich decyzji zależy bezpieczeństwo twoje i innych!



## Pieszy w ruchu drogowym

Wszystkie osoby uczestniczące w ruchu drogowym na piechotę to... piesi. Czyli także sąsiad, który właśnie wysiadł z samochodu i idzie do domu lub brat, który zostawił rower i spieszy się do kolegi. Także ty, kiedy tylko gdzieś idziesz drogą. W świetle prawa o ruchu drogowym pieszy to także osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim. Pieszego nie chroni karoseria samochodu, nie ma pasów bezpieczeństwa ani poduszki powietrznej. Pamiętaj o tym zawsze, gdy jesteś w pobliżu

drogi lub na jezdni. Pamiętaj też, że ciebie również obowiązują zasady ruchu drogowego. Musisz stosować się do przepisów, znaków i sygnałów drogowych. Ich przestrzeganie to podstawa twojego bezpieczeństwa. Pieszy ma obowiązek korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych. Jeśli ich nie ma - możesz korzystać z pobocza. Jeśli nie ma pobocza lub nie można nim iść (bo np. trwa tam remont), możesz korzystać jezdni pod warunkiem, że poruszasz się jak najbliższej jej krawędzi i ustępujesz miejsca nadjeżdżającym pojazdom.

## Odblaski

Elementy odblaskowe, czyli tzw. odblaski, są niezwykle ważne dla twojego bezpieczeństwa na drodze. Mają różną postać - najczęściej breloczków lub naszywek na ubrania. Takie naszywki są dziś coraz częściej umieszczane przez producentów obuwia i ubrań. Odblaski odbijają światła z reflektorów samochodów, dzięki czemu kierowcy mogą zauważyć cię z odpowiednim wyprzedzeniem, mają czas na zmniejszenie

prędkości i bezpieczne omięcie. Noś je nawet wtedy, gdy przepisy tego nie wymagają. Najlepiej zawsze po zmierzchu, przez całą jesień, zimę i wczesną wiosną, nie tylko poza obszarem zabudowanym, ale wszędzie tam, gdzie się poruszasz. Odblaski pozwolą kierowcy dostrzec cię już z odległości 150 metrów.

## Chodnik

Chodnik to właściwa droga, jeśli akurat wybierasz się gdzieś na piechotę. Jednak i tutaj musisz zachowywać się ostrożnie. Przede wszystkim nie chodź przy samej jego krawędzi. Będziesz wtedy zbyt blisko jezdni i rozpędzonych samochodów - a to zawsze jest ryzykowne. Pamiętaj, że chodnik nie jest terenem do zabaw i biegania - łatwo można się zapomnieć i przez nieuwagę wpaść na jezdnię prosto pod rozpędzone auta. Gdy zdarzy się, że korzystasz z drogi dla rowerów, pamiętaj, że co prawda rower to nie samochód, ale też może być niebezpieczny, jeśli znajdziesz się pod jego kołami. Korzystając ze ścieżki rowerowej, jesteś zobowiązany ustępować miejsca rowerzyście.





# PIERWSZA POMOC

## Co zrobić, kiedy znajdziemy się na miejscu wypadku?

### Elementy pierwszej pomocy

Pierwsza pomoc to działania, które wykonujesz, zanim przyjedzie lekarz z pogotowia - dlatego pomoc tę nazywamy pomocą przedlekarską. Każdy z nas ma obowiązek udzielania jej ofiarom wypadków na miarę swoich możliwości. To bardzo ważne - wykonując kilka podstawowych czynności, możesz uratować czyjeś życie. Gdy udzielasz pomocy ofierze wypadku: Oceń jej stan - przede wszystkim sprawdź, czy jest przytomna, czy oddycha i czy bije jej serce. Tętno możesz łatwo sprawdzić na szyi poszkodowanego - przyłóż trzy palce do boku jego szyi w miejscu, gdzie szyja łączy się ze szczęką.



Jeśli widzisz, że poszkodowany ma uraz głowy lub szyi i podejrzewasz, że może mieć uszkodzony kręgosłup, nie poruszaj nim, chyba że to absolutnie niezbędne! Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny: upewnij się, czy nie ma w jamie ustnej ciała

obcych, którymi mógłby się udławić (np. krew) - jeśli tak, usuń je, przeciwdziałaj zadławieniu językiem - nieprzytomny może udławić się własnym językiem. Udrożnij więc drogi oddechowe.

5. Aby udrożnić drogi oddechowe: ułóż poszkodowanego na wznak, sprawdź, czy w ustach nie ma ciała obcych - jeśli są, usuń je, trzymając jedną dłoń na jego czole, drugą oprzyj o podbródek i odchyl mu głowę do tyłu,

### RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

(REANIMACJA OŻYWIENIE)

#### A UDROŻNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH



jeśli podejrzewasz uszkodzenie kręgosłupa szyjnego, nie odginaj mu głowy do tyłu. 6. W razie potrzeby wykonaj sztuczne oddychanie metodą usta-usta (rys. 3 i 4). zaciśnij palcami nos poszkodowanego, weź wdech i obejmując szczelnie swoimi ustami jego usta, powoli

wdmuchuj powietrze; twój wydech powinien trwać do 1,5 - 2 s, powietrze wdmuchuj rytmicznie, aż ratowany odzyska oddech - gdy uniesie się jego klatka piersiowa, masz pewność, że powietrze dostało się do płuc.

### MASAŻ SERCA, ZRANIENIA

Jeżeli nie wyczuwasz tętna na szyi poszkodowanego, rozpocznij masaż serca: ułóż go na twardym podłożu z głową odchyloną do tyłu, ułóż swoje dłonie jedna na drugiej i umieść je w 1/3 dolnej części mostka ratowanego, palce musisz mieć lekko uniesione do góry, by nie uciskały żeber, a ręce wyprostowane w łokciach, uciskaj mostek zdecydowanie (powinien ugiąć się na ok. 4 cm), a następnie zwalnij nacisk - ale bez odrywania dłoni, jednocześnie wykonuj sztuczne oddychanie, na każde 15 uciśnień mostka, 2 razy wdmuchuj powietrze, przerwa pomiędzy uciskami nie może przekraczać 5 s.

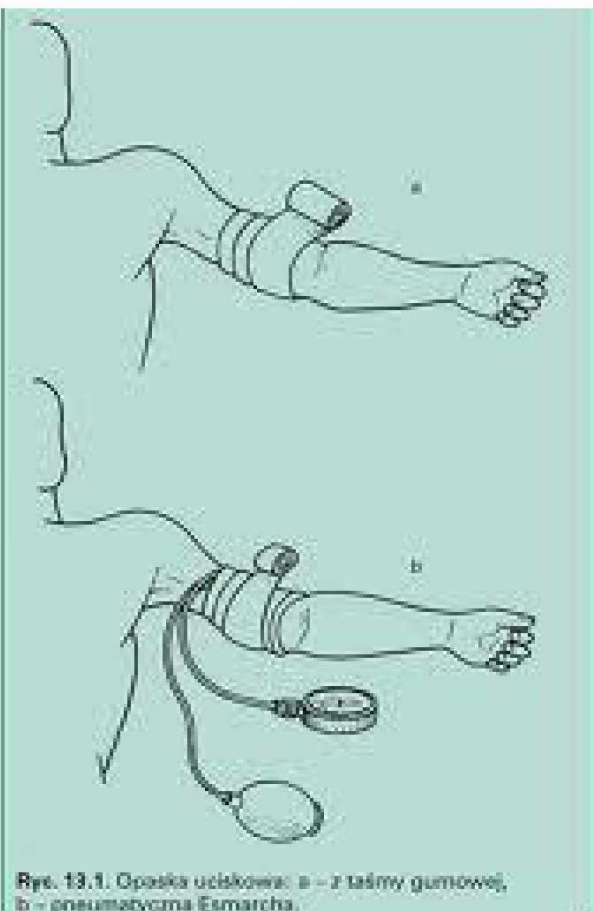
8. Jeśli ranny oddycha i wyczuwasz puls, sprawdź, czy nie ma krwawiącej rany. większość kierowców wozi ze sobą apteczkę pierwszej pomocy - spróbuj ją odszukać. Zwykle jest w schowku przy fotelu pasażera obok kierowcy, na półce z tyłu auta lub w bagażniku, na ranę poszkodowanego połóż gazę opatrunkową i dociśnij bandażem elastycznym (rys. 6); nie obmywaj rany, duże krwotoki tamuj opatrunkiem uciskowym - opaską uciskową. Opaska powinna być wykonana z elastycznego materiału, np. dętki rowerowej. Nie należy używać sznurków, pasków itp. Taką opaskę zakłada się w odległości nie większej niż 10 cm od rany, uważaj - opaskę uciskową należy zakładać tylko w sytuacjach krytycznych, gdy zawiodą inne sposoby zatamowania krwotoku.

### ZŁAMANIA

9. W razie złamania, nie próbuj ustawiać kości ani naciągać kończyny. Od tego jest lekarz. Ty unieruchom dwa stawy najbliższe złamanego miejsca. 10. Przy złamaniach otwartych, ostrożnie nałóż opatrunek osłaniający ranę i unieruchom kończynę. 11. Gdy podejrzewasz, że poszkodowany ma uraz kręgosłupa piersiowego, ułóż go płasko na wznak na twardym podłożu. 12. Osoby rannej nie zostawiaj samej - staraj się z nią rozmawiać i uspokajać. 13. Pamiętaj - ranni bardzo szybko tracą ciepło ciała. Dlatego, do czasu przyjazdu karetki, postaraj się



poszkodowanego czymś przykryć, np. kurtką. 14. Staraj się nie dopuścić, aby lżej ranna osoba poszła do domu bez konsultacji z lekarzem. Pamiętaj - niektóre obrażenia mogą dać o sobie znać dopiero po upływie kilku godzin, a wtedy sytuacja może być groźna dla życia rannego.



Rys. 13.1. Opaska uciskowa: a - z taśmy gumowej, b - pneumatyczna Esmarcha.



# KOMUNIKACJA MIEJSKA

**Pod pojęciem środków komunikacji miejskiej rozumiemy autobusy, autokary, tramwaje oraz autobusy szkolne. Przy korzystaniu z nich musimy przestrzegać pewnych zasad, które zapewniają komfort, poszanowanie innych i bezpieczeństwo dla wszystkich.**

## Oczekiwanie na autobus

1. Nie należy czekać na autobus w zatoczce, ale spokojnie stać w miejscu przeznaczonym dla pasażerów (na przystanku). Nie starać się gonić za autobusem, nawet, jeśli jesteśmy spóźnieni. Poprzez podniesienie ręki dać znak kierowcy, aby się zatrzymał.

## Wsiadanie i wysiadanie z autobusu

1. Poczekać na całkowite zatrzymanie autobusu. Najpierw przepuścić wysiadających pasażerów.



## Zajmowanie miejsca i jazda autobusem

1. Należy uważać, żeby nie zająć miejsca przeznaczonego dla osób starszych, niepełnosprawnych, kobiet w ciąży i/lub z dzieckiem do lat 4 lub ustąpić im, jeśli siedzimy na tym miejscu.  
2. Nie kłaść nóg na siedzenia.  
3. Nie zagradzać przejścia torbami czy tornistrami.  
4. Jeśli stoimy, należy mocno trzymać się uchwytu.

Dzięki temu unikniemy upadku, popchnięcia innych podczas hamowania czy na zakręcie. Torbę lub tornister możemy postawić na ziemi, pomiędzy nogami.  
5. Nie należy stać przy drzwiach, chyba że wysiadamy na najbliższym przystanku.  
5. Nie chodzić po autobusie podczas jazdy.

Wchodzić kolejno stojąc przodem do drzwi (tak, aby kierowca nas widział).

2. Przepuścić wsiadające lub wysiadające osoby starsze,

niepełnosprawne, kobiety w ciąży i/lub z dziećmi w wieku do lat 4.

3. Nie ma potrzeby się pchać: kierowca zamyka drzwi dopiero, gdy

wszyscy pasażerowie wysiedli, a nowi wsiadli.

4. Wysiadając, natychmiast odsunąć się od autobusu, pozostając jednak na chodniku.

Ułatwia to innym pasażerom wysiadanie.

5. Po wyjściu z autobusu stajemy się ponownie pieszym. Należy więc przestrzegać zasad bezpieczeństwa

dla pieszych.

6. Jeśli musimy przejść przez ulicę, należy poczekać, a autobus odjedzie, aby dobrze widzieć i być widzianym.

## Reguły postępowania kierującego na drodze

1. Zachować ostrożność albo, gdy ustawa tego wymaga szczególną ostrożność.  
2. Unikać wszelkiego działania, które mogłoby spowodować zagrożenie bezpieczeństwa lub porządkowi ruchu drogowego.  
3. Nie utrudniać ruchu.  
4. Nie zakłócać spokoju i porządku publicznego

w związku z ruchem drogowym.  
5. Nie narażać kogokolwiek na szkodę.  
6. Zaniechać działania, gdyby to mogłoby spowodować zagrożenie bezpieczeństwa lub porządkowi ruchu drogowego albo zakłócenie spokoju i porządku publicznego.



## Przestrzeganie kolejności stosowania przepisów ruchu drogowego

Uczestnik ruchu i inna osoba znajdująca się na drodze są obowiązani stosować się do poleceń i sygnałów dawanych przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli, sygnałów świetlnych oraz znaków drogowych, nawet wówczas, gdy z przepisów ustawy wynika inny

sposób zachowania niż nakazany przez te osoby, sygnały świetlne lub znaki drogowe. Przy czym:  
\* polecenia i sygnały dawane przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli mają pierwszeństwo przed sygnałami świetlnymi i znakami drogowymi,  
\* sygnały świetlne mają pierwszeństwo przed znakami drogowymi regulującymi pierwszeństwo przejazdu.



# ZNAMY PROCEDURY

*Każdy z nas może być świadkiem jakiegoś wypadku lub sytuacji, gdy ktoś nam bliski straci przytomność. Co wtedy zrobić? Poniżej podajemy kilka cennych rad.*

## CENNE RADY DLA ŚWIADKÓW WYPADKÓW

### 1. Po pierwsze: zachowaj spokój!

Podczas rozmowy musisz przekazać najważniejsze informacje odnośnie zdarzenia jakie mają miejsce.

### 2. Jeżeli możesz to zadzwoń osobiście.

Najlepiej jest gdy świadek zdarzenia bezpośrednio zaangażowany w wydarzenie mające miejsce osobiście zadzwoni pod numer ratunkowy 112.

Rozmowa z dyspozytorem przez osoby trzecie może opóźnić wysłanie zespołu ratownictwa medycznego na miejsce zdarzenia. Dlatego jeżeli możesz przejdź w miarę ciche i spokojne miejsce aby wykonać telefon pod numer ratunkowy 112.

### 3. Wybierz tylko trzy cyfry - 112 na



klawiaturnie telefonu i następnie wybierz przycisk "zadzwoń" lub "zieloną słuchawkę". Aby wykonać połączenie z numerem ratunkowym 112 nie jest potrzebny żaden numer kierunkowy.

### 4. Poczekaj dopóki dyspozytor nie odbierze

**połączenia od Ciebie.** Bądź cierpliwy, jeżeli nie ma odpowiedzi po kilku sygnałach - czekaj dalej. Nie rozłączaj się aby ponownie wykonać połączenie. Każde ponowne wykręcenie numeru ratunkowego jest rejestrowane jako nowe

nadchodzące połączenie i trafia na koniec kolejki oczekujących rozmów. Wielokrotne ponawianie próby połączenia się z numerem ratunkowym czas do 7. Wyraźnie i spokojnie odpowiedź na wszystkie pytania dyspozytora. przyjęcia wezwania przez dyspozytora.



### 5. Przedstaw się, wyraźnie i spokojnie opisz sytuację, która się wydarzyła oraz ile osób jest w niebezpieczeństwie.

### 6. Podaj miejsce zdarzenia (jeżeli to możliwe podaj

dokładny adres) gdzie służby ratownicze mają przyjechać. Jeżeli potrafisz wyjaśnij jak najszybciej dojechać na miejsce zdarzenia. Jeżeli zdarzenie miało miejsce w innym miejscu niż w tym, z którego dzwonisz powiedz o tym dyspozytorowi.

### 7. Wyraźnie i spokojnie odpowiedź na wszystkie pytania dyspozytora.

Proszę zrozum, że jasne i rzetelne odpowiedzi na pytania dyspozytora pozwolą na szybkie wysłanie odpowiednich służb ratowniczych na miejsce zdarzenia.

### 8. Stosuj się do porad (instrukcji) udzielanych przez dyspozytora w trakcie rozmowy.

### 9. Nigdy nie rozłączaj się pierwszy, pozwól dyspozytorowi zakończyć rozmowę.

### 10. Staraj się aby twój telefon

### nie był używany w trakcie oczekiwania na przyjazd służb ratowniczych.

Dyspozytor może się z Tobą skontaktować aby doprecyzować lokalizację zdarzenia lub by udzielić Tobie dodatkowych informacji.



### 11. Jeżeli sytuacja na miejscu zdarzenia ulegnie zmianie wykręć numer ratunkowy 112 i poinformuj o tym dyspozytora.

Uwaga! Zazwyczaj kilkanaście osób dzwoni pod numer ratunkowy 112 aby poinformować o tym samym zdarzeniu. Nie bądź zaskoczony gdy dyspozytor zapyta się Ciebie tylko o potwierdzenie miejsca zdarzenia i następnie zakończy rozmowę. Dyspozytor ma za zadanie zebrać jak najwięcej informacji o

miejscu zdarzenia i panującej tam sytuacji, w razie potrzeby zweryfikować lub zaktualizować posiadane informacje. Czynności te pozwolą na szybkie wysłanie zespołów ratowniczych na miejsce zdarzenia. Po tym dyspozytor przygotowuje do przyjęcia następnego połączenia z numerem ratunkowym.