

Już wkrótce wakacje, czas relaksu i wypoczynku, zwykle w okolicach zbiorników wodnych. O tym, jakich zasad należy przestrzegać, na co uważać i kogo powiadomić w razie wypadku uczniom starachowickich szkół przypominali przedstawiciele Starachowickiej Grupy Ratownictwa Wodnego.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą jest zbiorem zasad, o których należy pamiętać podczas letniego wypoczynku. Respektowanie ich pozwoli spędzić ten czas w sposób aktywny i przede wszystkim bezpieczny.

Przedstawiciele Starachowickiej Grupy Ratownictwa Wodnego do starachowickich szkół przekazali materiały informacyjne na temat zasad bezpiecznego wypoczynku nad wodą.



W Szkole Podstawowej nr 6 materiały edukacyjne grupa ratowników przekazała na ręce dyrektor placówki pani Renaty Topolskiej. W spotkaniu uczestniczyli prezydent Marek Materek wraz ze swoją zastępczynią d.s. społecznych Anetą Nasternak.

- Przekazujemy materiały szkoleniowe w postaci tablic informacyjnych z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej oraz zasad postępowania w razie wypadku – informuje Patryk Bebelski ze Starachowickiej Grupy Ratownictwa Wodnego. - Dodatkowo nasi ratownicy nagrali film instruktażowy z zakresu udzielania pierwszej pomocy, który został przekazany dzieciom i młodzieży. Akcja ta realizowana jest w zakresie zadania "Ochrona i Promocja Zdrowia". Materiały edukacyjne otrzymała

każda szkoła podstawowa w naszym mieście

- Bardzo dziękuję Starachowickiej Grupie Ratownictwa Wodnego za przygotowanie kolejnej akcji profilaktycznej, uświadamiającej dzieci i młodzież z terenu naszego miasta odnośnie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas kąpieli wodnych – mówi Prezydent Miasta Marek Materek - Aktualnie nad zbiornikiem Piachy wypoczywają tysiące osób ze Starachowic i okolic, ale także i sąsiednich miast. Warto wiedzieć i być przygotowanym aby udzielić pomocy drugiemu człowiekowi, kiedy zajdzie taka potrzeba.

**Wezwania pomocy należy dokonać po ustaleniu stanu poszkodowanego  
Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane:**

### **Gdzie?**

miejsce wypadku

### **Co ?**

rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodu, upadek, itp.)

### **Ile i Jak ?**

liczba poszkodowanych, stan poszkodowanych

### **Co robisz ?**

informacje o udzielonej dotychczas pomocy

### **Kim jesteś?**

dane personalne osoby wzywającej pomocy

**NIGDY PIERWSZY NIE ODKŁADAJ SŁUCHAWKI !!!!**



tel. 609 352 242 tel.692 109 902

# Podstawowe zabiegi resuscytacyjne

**NIE REAGUJE !!!**

Zawołaj  
o pomoc

Udrożnij drogi  
oddechowe

30 uciśnieć  
klatki piersiowej

Zadzwoń na  
numer **112**<sup>\*</sup>  
\*lub krajowy numer ratunkowy [999 (przyp. tłum.)]

**BRAK  
PRAWIDŁOWEGO  
ODDECHU ?!**

z oddechy ratownicze  
30 uciśnieć klatki piersiowej



tel. 609 352 242 tel.692 109 902

# Numery alarmowe w Polsce

**997**

Policja

**998**

Straż Pożarna

**999**

Pogotowie Ratunkowe

**111**

Jednolity numer alarmowy Unii Europejskiej

**601 100 300**

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe



tel. 609 352 242 tel.692 109 902