

## **„BEZPIECZNIE NA WAKACJACH”**

Wakacje to czas zabawy i odpoczynku od nauki i szkoły. To czas, kiedy jesteśmy w domu lub nad morzem, czy w górach. Aby ten czas był dla nas radosny i pełen odpoczynku musimy pamiętać, że zawsze trzeba zachować zdrowy rozsądek, aby nie skończył się on dla nas i naszych najbliższych oraz przyjaciół nieprzyjemnym zdarzeniem, które może doprowadzić do utraty naszego zdrowia, a nawet niekiedy życia. Bo to właśnie w czasie letniego odpoczynku najczęściej wypadków zdarza się nad wodą lub na wyprawach rowerowych czy wycieczkach górskich, czy też w gospodarstwach domowych.

Życie i zdrowie mamy tylko jedno więc powinniśmy o nie dbać, abyśmy mogli cieszyć się nim bez bólu, który poprzez nieszczęśliwy wypadek może nam już towarzyszyć przez całe życie.

Pierwszym dużym zagrożeniem jakie nas może spotkać w czasie letniego odpoczynku to woda jest to żywioł, który podczas braku rozsądku nawet najbardziej doświadczonym pływowcom zabiera życie. To właśnie nad wodą w tym czasie spędzamy najczęściej czasu opalamy się czy pływamy. Aby odpoczynek ten był udany i pełen zabawy należy zadbać o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad naszym bezpieczeństwem czuwa ratownik. Dzikie kąpieliska zawsze mają nieznane dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. Należy zawsze przestrzegać regulaminu kąpieliska, nigdy nie wskakiwać do wody, kiedy jest się rozgrzanym przed wejściem do wody polejmy nią klatkę piersiową, szyję, kark i nogi unikniemy wówczas wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.

Absolutnie nie wolno skakać do wody w nieznanym miejscu niezależnie od tego czy skacze się na „nogi”, czy na „główkę” bo może to skończyć się śmiercią lub kalectwem. Niebezpieczne jest także pływanie na czczo i bezpośrednio po posiłku, pływanie po zmroku, podtapianie innych kąpiących się w ramach „zabawy” czy wypływanie materacem dmuchanym na głębokie wody.

Jak wskazują statystyki wiele nieszczęśliwych wypadków występuje w czasie właśnie tego rodzaju odpoczynku są to urazy kręgosłupa podczas skoku do zbiorników wodnych, gdzie poziom tej wody jest bardzo niski związku z czym dochodzi do takiego urazu.

Drugim takim zagrożeniem są kąpieliska i jeziora oraz rzeki, których woda nie nadaje się do kąpieli poprzez jej zanieczyszczenia, dlatego wejście do takiej wody stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia. Największe jednak żniwo nieodpowiedzialnej zabawy i odpoczynku nad wodą stanowią utonięcia. Tak często nam się wydaje, że nic nie może nam się stać, a przecież woda to żywioł i zabiera nawet doświadczonych pływaków. Najczęstszą przyczyną utonięć jest wchodzenie do wody w niestrzeżonych nie wyznaczonych do tego miejscach, odpływanie daleko od brzegu przeceniając swoje umiejętności.

Kolejnym miejscem gdzie najczęściej chętnie wybieramy się na wakacyjny odpoczynek to góry stanowią one piękny krajobraz przyrody z pięknymi widokami, strumykami i parkami. Decydując się jednak na taki rodzaj wypoczynku trzeba się do niego dobrze przygotować. Należy przede wszystkim korzystać z wyznaczonych do takich górskich wypraw szlaków, które są oznaczone stopniami trudności od szlaków prostych łagodnych do bardzo wymagających, nawet niebezpiecznych dla niedoświadczonego turysty. Pamiętajmy, że źle zaplanowana taka wycieczka może dla nas skończyć się utratą zdrowia, a nawet życia.

Nigdy nie wyruszajmy na szlak górski bez powiadomienia kogoś bliskiego dokąd idziemy i gdzie będziemy spędzać czas. Zaaplikujmy sobie w telefonie aplikację dzięki której możemy wezwać pomoc, ponieważ często w górach brak jest zasięgu połączeń w naszym telefonie, a ta aplikacja pomoże nas zlokalizować i tym samym uratować nam życie.

Nigdy nie wychodzmy w góry bez odpowiednio dobranego obuwia i ubrania, bez zapasu wody i jedzenia oraz nie wybierajmy trudnych dla nas szlaków górskich jeśli nie mamy doświadczenia w tego rodzaju wyprawach. Zawsze przed takim wyjściem sprawdzajmy pogodę ponieważ pojawienie się załamania pogody na szlaku górskim może być bardzo niebezpieczne. Bardzo dobrze wiemy, że góry przyciągają pioruny w czasie burzy,

a uderzenie takiego pioruna w skałę może doprowadzić do porażenia, a nawet utraty życia. Góry są piękne, ale zawsze trzeba do nich podchodzić z rozsądkiem i szacunkiem bo są nieprzewidywalne, a brak zdrowego rozsądku w czasie takiej wycieczki może się dla nas źle skończyć. Spędzając ten wolny wypoczynkowy czas zawsze róbmy to tak, abyśmy nie stwarzali zagrożeń dla siebie i innych., by był to czas wesołej dla nas zabawy i wspaniałych wspomnień czy to wypoczynku nad wodą, czy w górach, lub w naszej miejscowości.

Najwięcej również zagrożeń nieszczęśliwych wypadków, którym ulegają dzieci i młodzież stanowi pomoc rodzicom w pracach polowych. To właśnie my dorośli powinniśmy zachować zdrowy rozsadek, ponieważ nietrudno o nieszczęście. Każda pracująca maszyna tym bardziej nie w pełni sprawna stanowi potencjalne zagrożenie. Każdy kontakt ze zwierzętami

gospodarskimi wiąże się z ryzykiem. Każda praca z chemicznymi środkami ochrony roślin niesie niebezpieczeństwo zatrucia.

Co roku ponad tysiąc dzieci ulega wypadkom podczas wykonywania pracy w gospodarstwie, czy choćby podczas obserwowania pracy rodziców, przebywania w otoczeniu maszyn i zwierząt gospodarskich. Niektóre z nich do końca życia pozostają kalekami - bez rąk, nóg, oczu. Każdego roku kilkanaścioro dzieci traci życie, do najczęstszych wypadków, którym ulegają dzieci w gospodarstwie należą : wpadnięcie dziecka pod koła maszyny lub wciągnięcie go w maszynę, zatrucia środkami chemicznymi co kończy się utratą zdrowia, a nawet życia lub trwałym kalectwem. Dzieci więc na terenie gospodarstwa powinny być pod opieką dorosłych, a zwłaszcza w czasie wykonywania takich prac z ciężkim rolniczym sprzętem nie powinny być pozostawione same sobie . To właśnie często dorośli pozwalają dzieciom korzystać z maszyn rolniczych lub sami zabierają dzieci do tych maszyn. Dziecko nie zdając sobie z tego, że może dość do nieszczęśliwego wypadku, same już bez nadzoru dorosłego wsiada do tej maszyny uruchamiając ją i często też traci nad nią kontrolę ulegając wtedy wypadkowi. To my dorośli uruchommy naszą wyobraźnię i nauczmy nasze dzieci bezpieczeństwa chroniąc je tym samym przed utratą zdrowia i życia.

Wakacje to wspaniały czas na leśne wędrówki i wyprawy rowerowe, które to właśnie te ostatnie zbierają swoje żniwo wśród dzieci oraz młodzieży. Brawurowa ekstremalna jazda na rowerze to również zagrożenie dla zdrowia i życia. Wielu przypadkach zdarza się tak, że dzieci i młodzież poruszając się na tym sprzęcie ulegają wypadkom. Przyczyną tych wypadków jak wskazują statystyki jest : jazda na rowerze bez zabezpieczenia głowy w kask, czy poruszanie się dzieci bez nadzoru dorosłych po drodze, gdzie jest wzmożony ruch, ulegając potrąceniom, a nawet wypadkom śmiertelnym. W czasie wakacji zawsze pamiętajmy o numerach alarmowych dzięki, którym możemy wezwać pomoc 112 numer alarmowy, policja 997, straż 998, pogotowie 999.

Dzwoniąc pod te numery w czasie wypadku swojego lub swoich bliskich możemy uzyskać natychmiastową pomoc. Pamiętajmy jednak o tym, by nie używać tych numerów w nieuzasadnionych przypadkach, gdzie nikomu nic się nie stało i nikt nie uległ wypadkowi. Zajmując numer alarmowy w nieuzasadnionym przypadku, możemy pozbawić kogoś pomocy kto jej naprawdę potrzebuje. Postępując w ten sposób narażamy zdrowie i życie osoby poszkodowanej.

Więc wakacyjny czas to nie tylko czas beztroskiej zabawy i spędzania wolnego czasu daleko od naszych codziennych obowiązków, ale również czas zadbania o nasze zdrowie i zdrowie innych.

Bo zdrowie i życie mamy tylko jedno, a to bezcenny dar, o który powinniśmy dbać bo tracąc go nikt go nam nie wróci pomimo tak dzisiaj rozwiniętej wiedzy medycznej i możliwości jakie ona nam daje. Wiec odpoczywajmy tak, aby ten czas, był pełen nie zapomnianych wakacyjnych wrażeń i zabawy, po którym zdrowi wrócimy do szkoły i swoich obowiązków.

Opracowała: Justyna Krupa