

# Dla rowerzystów

Obowiązujące aktualnie przepisy uprawniają do kierowania rowerem osoby, które ukończyły 10 lat i które posiadają kartę rowerową. Przeprowadzenie egzaminu na taką kartę to obowiązek szkoły. Wyjeżdżając na drogę, powinienś mieć ten dokument przy sobie, ponieważ możesz spotkać na drodze policyjną kontrolę.

Młody człowiek uczestniczący w zakupie roweru bardzo często jest głównie przejęty „bajerami” – ilością trybów w przerzutce, amortyzatorem w przednim i tylnym widelcu czy napisami na ramie. Tymczasem pojazdy napędzane siłą mięśni obowiązują wiele reguł identycznych z tymi, jakie rządzą ruchem samochodowym. Na przykład: rower musi być wyposażony w światła nie tylko dlatego, żeby nocą oświetlać sobie drogę, lecz również, a może przede wszystkim po to, by samemu być wi-

docznym. Nieprawidłowe światła, a co gorsze - ich brak, znacznie zwiększają prawdopodobieństwo zderzenia z innymi użytkownikami drogi.

Inny ważny element wyposażenia rowerowego – to hamulce. Dodajmy – sprawne! A już bezwzględnie rower musi być zaopatrzony w tylne światło odblaskowe, które powinienś dość często odkurzać, aby przy zapadającym zmroku i w nocy dobrze odbijało światło nadjeżdżających z tyłu pojazdów.

Przewóz na rowerze dodatkowej osoby na ramie lub siodelku jest zabroniony! Podobnie rzecz ma się z przewożeniem osób na kierownicy czy bagażniku. Zachowania takie, bezkarne na podwórku, boisku czy na łące, łatwo przenieść na drogę publiczną. A tam nietrudno o nieszczęście, gdy na przykład pasażer z siodelka spadnie wprost pod koła samochodu. Dziecko w wieku do 7 lat mo-



**Rower powinien mieć sprawne światła i hamulce.**

że być przewożone na rowerze pod warunkiem, że jest dla niego przygotowane

on osobą kierującą rowerem w wieku do lat 10.

**Włączenie oświetlenia obowiązuje rowerzystę nie tylko wówczas, gdy zapada zmierzch, lecz także w warunkach ograniczonej widoczności (mgła, deszcz) oraz podczas jazdy w tunelu. O tym ostatnim przypadku mało kto pamięta.**

miejsce na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę.

Innym bardzo niebezpiecznym zachowaniem rowerzystów jest tzw. „jazda bez trzymanki”. Przepisy w tej mierze okazują się precyzyjne: kierujący rowerem musi mieć przynajmniej jedną rękę na kierownicy, obydwie nogi na pedałach. Niemniej można się domyślać, że chodziło tu o to, żeby kierujący rowerem oburącz trzymał kierownicę, a oderwanie jednej ręki dopuszczalne jest wyłącznie dla podawania sygnałów zatrzymania lub skrętu.

Przypomnijmy kilka podstawowych zasad poruszania się rowerzystów po drodze:

- Kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

- Kierujący rowerem może jechać lewą stroną jezdni na zasadach określonych dla ruchu pieszych, jeżeli opiekuje się

- Rowerzyście zabrania się:

- jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu (np. innego rowerzysty),

- jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,

- czepiania się pojazdów.

Szczególną ostrożność powinien zachować, jadąc w grupie rowerzystów udających się do szkoły lub stamtąd wracających. W dobrze znających się zespołach rówieśniczych bardzo łatwo o chęć

**Zapamiętaj, że bardzo niebezpieczne jest łamanie przepisów dotyczących jazdy kilku rowerzystów w grupie. Nie wolno jeździć obok siebie, zaś odstępy między rowerzystami jadącymi „gęsiego” winny wynosić minimum 5 metrów. Grupa rowerowa nie może być liczniejsza niż 15 osób.**

pokazania się przed kimś innym, o skłonności do głupich kawałów, popchnięć czy najechań, o zabawę w wyścigi itp. A to może prowadzić do wypadków.

Warto także, abyś wziął sobie do serca, że nigdy nie jest za późno na skorygowanie niewłaściwych zachowań, na wyjaśnienie nieznanych lub zapomnianych przepisów, na poprawę techniki jazdy, na właściwe zadbanie o sam pojazd.

# ABC pierwszej pomocy

## Wzywanie pomocy

Jeśli zdarzy się w twoim otoczeniu jakiś wypadek, pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać fachową pomoc medyczną. Najlepiej dzwonić po pogotowie ratunkowe, wykręcając numer 999, albo na policję – numer 997 lub uniwersalny numer alarmowy 112. Zawiadomienie o wypadku powinno zawierać następujące dane:

- CO? – rodzaj wypadku (np. zranienie pilarką, upadek z drabiny itp.),
- GDZIE? – miejsce wypadku,
- ILE? – liczba poszkodowanych,
- JAK? – stan poszkodowanych,
- CO ROBISZ? – informacja o dotychczas udzielonej pomocy,
- KIM JESTEŚ? – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).

Pamiętaj! Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki!

## Zanim zaczniesz ratować

Jeśli masz do czynienia z ofiarą tragicznego wypadku, najpierw ostrożnie zbadać ofiarę. Podchodząc do poszkodowanego, należy ocenić jego miejsce pod kątem bezpieczeństwa dla siebie i chorego (główna zasada to: bezpieczeństwo ratownika jest zawsze najważniejsze). Również ze względów bezpieczeństwa podchodź do leżącej ofiary od strony głowy.

Sprawdź jego reakcję. Zapytaj: „co się stało?”. Jeśli nie odpowie – uszczypnij go pod nosem.

Sprawdź: czy język, wydzieliny lub jakieś obce ciało nie blokują dróg oddechowych ofiary. Jeśli drogi oddechowe



nie są drożne, oczyścić je. Delikatnie odchył jego głowę do tyłu – często ten ruch przywraca normalny oddech.

Czy ranny oddycha, czy ma tętno, czy krwawi? Gdy ofiara ma poważne obrażenia szyi lub pleców, nie wolno jej ruszać – chyba że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem itp.

Dopilnuj, by ranny leżał i był spokojny. Okryj go kocami lub płaszczami, by nie tracił ciepła.

Uspokój ofiarę i sam zachowaj spokój. To pozwoli rannemu opanować strach, dzięki czemu nie wpadnie w panikę.

Nie dawaj nic do picia osobie nieprzytomnej lub półprzytomnej, jak też osobie skarżącej się na ból brzucha (obrażenia narządów wewnętrznych). Nie próbuj jej cucić, poklepując lub potrząsając nią, ponieważ osoba taka po dościsnięciu do siebie w pierwszym odruchu może spróbować ci oddać.

### Przy zranieniu

Każda rana powoduje ból, krwawienie i możliwość zakażenia. Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jaki ją zastaliśmy, przykrywając jedynie możliwie szybko jałowym materiałem opatrunkowym. W czasie opatrywania rany powinien leżeć lub co najmniej siedzieć. Rany nie wolno dotykać ani przemywać (wyjątek stanowią oparzenia termiczne i chemiczne). Nie należy usuwać



**Udzielenie pierwszej pomocy ułatwi apteczka. Dlatego warto, a nawet trzeba ją mieć w gospodarstwie. Zapytaj dorosłych, czy niczego w niej nie brakuje i czy wszystko ma w niej aktualną datę ważności. Nie podawaj choremu lekarstw bez konsultacji z dorosłymi!**

ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają krwawieniu.

W przypadku ugryzienia przez zwierzę istnieje bardzo duże zagrożenie zakażeniem, szczególnie wścieklizną. Jeśli to możliwe należy schwytać zwierzę i przekazać do przebadania, a ranę przemyć mydłem (które działa zabójczo na wirus wścieklizny) i obficie wypłukać.

### Gdy dojdzie do zewnętrznego krwotoku

Objawy jego są dostrzeżalne w postaci wypływającej krwi. Przystępując do udzielania pomocy:

- uciskamy miejsce krwawienia, przykładając jałowy opatrunek bezpośrednio na krwawiącą ranę i mocując go np. bandażem,
- gdy opatrunek przekrwawia się, nakładamy na niego nowy opatrunek uciskowy,
- unosimy krwawiącą kończynę,
- w przypadku dalszego krwawienia stosujemy ucisk na tętnicę doprowadzającą krew do uszkodzonej części ciała.

Przy krwawieniu z nosa:

- posadź poszkodowanego i pochyl jego głowę do przodu,



– położyć zimny opatrunek na kark i nos, w celu obkurczenia naczyń krwionośnych,

– pamiętać, że nie wolno łykać krwi, gdyż zbierająca się w żołądku krew może w krótkim czasie wywołać wymioty,

– nie zatykać nozdrzy w nadziei zatomowania krwi.

### Jak postępować przy zatruciu

Większość trucizn wywołuje objawy, mogące występować zarówno w przypadku zatrucia, jak i innych schorzeń:



- mdłości, wymioty, biegunkę, bóle brzucha,
- bóle głowy, zaburzenia świadomości,
- zaburzenia oddechu, objawy wstrząsu, zmiany tętna,
- zmiany psychiczne.

Często przy rozpoznaniu rodzaju zatrucia pomoc może obejrzeć najbliższego otoczenia zatrutego.

Przystępując do udzielania pomocy:

- zabezpieczamy zatrutego przed dalszym działaniem trucizny, np. wynosząc go z pomieszczenia, w którym wydzielał się czad,
- natychmiast sprawdzamy podstawowe czynności życiowe,
- w przypadku zachowania samoistnego oddychania kładziemy poszkodowanego na boku,
- w przypadku trucizn wprowadzonych do przewodu pokarmowego, dopóki trucizna znajduje się w żołądku podajemy do picia letnią wodę z solą (łyżeczka soli na szklankę) i wywołujemy wymioty – wolno to robić tylko pod warunkiem,

że zatruty jest w pełni przytomny oraz gdy działająca trucizna nie jest żrąco-paźną,

- zabezpieczamy przedmioty, które mogą służyć w ustaleniu przez służby medyczne rodzaju trucizny.

### Złamania kości

Typowymi objawami złamania są:

1. bolesność i obrzęk,
2. ograniczenie ruchów lub niezdolność do ich wykonywania, przybranie przez poszkodowanego pozycji oszczędzającej siły,
3. nieprawidłowe ustawienie lub nieprawidłowa ruchomość,
4. w przypadku złamania otwartego – również jedna lub kilka ran krwawiących, w ranie mogą być widoczne fragmenty kości.



Czynności ratujące:

- nie wykonujemy żadnych ruchów w miejscu złamania, również w celu rozpoznania złamania,
- złamanie otwarte nakrywamy jałowym opatrunkiem,
- unieruchamiamy złamaną kość wraz z sąsiadującymi stawami,
- nie podajemy poszkodowanemu nic do picia i jedzenia, nie zezwalamy na palenie.

### Oparzenia

Przy oparzeniach zabrania się stosowania środków domowych i maści. Oparzenia są uszkodzeniami skóry i leżących



pod nią tkanek, mogą mieć jednak wpływ na cały organizm.

Rozmiar uszkodzeń zależy od temperatury działającego czynnika, jego rodzaju i czasu działania. Gdy chcemy pomóc poparzonemu:

- usuwamy źródło działania wysokiej temperatury poprzez gaszenie wodą lub gaśnicą albo usuwamy uszkodzonego z zagrożonego pomieszczenia,
- gasimy odzież i udrażniamy drogi oddechowe,
- nie zrywamy ubrania, które przykleiło się do skóry, ale ostrożnie ściągamy pozostałą odzież,
- miejsce oparzenia polewamy wodą lub zanurzamy w naczyniu z zimną wodą tak długo, póki ból nie ustąpi (co najmniej 15 – 20 minut),
- zakładamy jałowy opatrunek, najlepiej specjalny pakiet oparzeniowy (akważele),
- w przypadku dużych powierzchni oparzenia unikamy wychładzania, schładzamy tylko wilgotnymi chustami,
- w celu uzupełnienia dużej utraty płynu oparzony popija łykami chłodną wodę – rezygnujemy z niej w razie zaburzenia świadomości, oparzeń twarzy, uszkodzeń przewodu pokarmowego i mdłości,
- w przypadku oparzeń twarzy nie stosuje się suchych opatrunków,
- ze względu na szybko pojawiający się obrzęk zdejmujemy pierścionki, obrączki, krawat.

Przy oparzeniach słonecznych polewanie wodą nie daje wymiernego efektu – oparzony powinien zostać skierowany do lekarza.

### Omdlenie

Jest to krótkotrwała utrata przytomności na skutek nagłego, chwilowego niedoboru tlenu w mózgu.



Niebezpieczeństwo grożące w razie omdlenia, to możliwość doznania urazów przy upadku. Samo omdlenie jest błahą przypadłością, lecz w krótkim czasie może się ono powtarzać. Z tego powodu osobę omdlałą należy wyprowadzić na świeże powietrze, położyć i unieść jej nogi do góry.

### Nie lekceważ użądleń

Jeśli użądli kogoś owad:

- spróbuj usunąć dokładnie żądło,
- zrób zimny okład, np. z mokrej gazy,
- gdyby owad użądlił w język, należy wziąć do ust kostkę lodu,
- gdyby poza bólem spowodowanym użądleniem pojawiły się inne objawy złego samopoczucia – trzeba koniecznie wezwać szybko lekarza.



## ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE

**112** uniwersalny telefon alarmowy  
**999** pogotowie ratunkowe

**998** straż pożarna  
**997** policja

# Zwiad bezpieczeństwa

Wakacje to czas wypoczynku, radosnych zabaw. Należy jednak zawsze pamiętać o groźnych niebezpieczeństwach i tak postępować, aby unikać nieszczęśliwych wypadków. Poprzez zabawę możesz uczyć się, jak im zapobiegać, aby cało i zdrowo wrócić do szkoły i aby rodzice mogli spokojnie pracować.

Przeprowadź zwiad bezpieczeństwa – wspólnie z kolegami – w swoim miejscu zamieszkania: w domu i jego otoczeniu oraz na terenie wsi. Wyszukaj miejsca szczególnie niebezpieczne dla twojego zdrowia i życia, twojej rodziny, mieszkańców wsi, dzieci przebywających na wakacjach.

W tym celu sporządź mapkę terenu przeprowadzanego zwiadu i nanieś na nią niebezpieczne miejsca i obiekty. Mogą to być na przykład:

- odkryte, nieogrodzone zbiorniki,
- odsłonięte kable instalacji elektrycznej np. w domu, w zabudowaniach gospodarczych, na ulicy,
- przerwane piorunochrony,
- niezakryty zbiornik z gnojowicą, dół z wapnem,
- otwarte studnie,
- niewłaściwie składowane nawozy, środki ochrony roślin,
- „dzikie” wysypiska śmieci, w tym opakowania po nawozach, środkach ochrony roślin, eternit (np. w lesie, w pobliżu akwenów wodnych, w rowach melioracyjnych lub przydrożnych),
- niezabezpieczone doły po wyrobiskach żwiru i piachu,
- niezabezpieczone wykopy budowlane i wodociągowe,

- niezabezpieczone stacje trafo, uzdatniania wody,
- niezabezpieczone zbiorniki z benzyną i olejem napędowym,
- niebezpieczne przejścia przez drogę,
- niebezpieczne kładki lub mostki przez kanały, rowy melioracyjne, rzeczki,
- złamane słupy elektryczne, zerwane przewody elektryczne,
- drzewa grożące złamaniem i przynicieniem,
- miejsca ścinki drzew i ładowania ich na platformy,
- miejsca, w których pracują pilarki tarczowe,
- nieogrodzone pastwiska z przebywającym na nich bydłem,
- niezabezpieczone obiekty przeznaczone do rozbiórki lub grożące zawaleniem ruiny.

Mapkę przeprowadzanego zwiadu bezpieczeństwa pokaż rodzicom i – wraz z nimi – przekaż sołtysowi.

