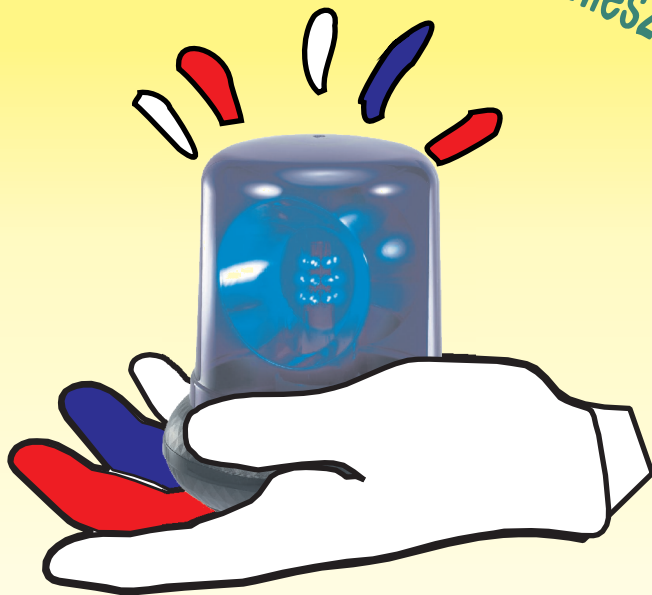


Prevence zvyšuje bezpečnost občanů Prewencja zwiększa bezpieczeństwo mieszkańców



www.stonavka.cz

www.opgj.pl



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
PŘEKRAČUJEME HRANICE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO
PRZEKRAČAMY GRANICE



Projekt „Prevence zvyšuje bezpečnost občanů” je spolufinancován Evropskou unií
v rámci OPPS Česká republika – Polská republika 2007 - 2013
z Fondu mikroprojektů Euroregionu Těšínské Slezsko – Śląsk Cieszyński

Tato brožura obsahuje několik rad, jak se zachovat, je-li nutné přivolat pomoc.

Při ohlášení nebezpečné události vždy informujte dispečera:

- o tom, co se stalo,
- uveďte přesnou adresu nebo přesný popis místa události, své jméno, příjmení a telefonní číslo, ze kterého voláte.

Nouzová linka 112 Jednotné evropské číslo tísňového volání

Nouzová telefonní čísla - Polsko	
999	Záchranná služba
998	Hasiči
997	Policie
33 817 22 15	Policejní komisařství v Jasienici
33 828 66 00	Obecní úřad v Jaworze
601 100 300	Dobrovolná Horská služba
601 100 100	Vodní záchranná služba
Nouzová telefonní čísla - Česká republika	
150	Hasičský záchranný sbor
155	Zdravotnická záchranná služba
158	Policie České republiky
+420 725 516 507	Obvodní oddělení policie Hnojník

Za účelem minimalizace ztrát utrpěných při živelných pohromách pamatujte na pojištění majetku proti: požáru, vichřici a povodni.

Vybavte své lékárničky: domácí i autolékárničku základními léčivými (aktuální datum spotřeby), obvazovým materiálem a návodem k poskytnutí první pomoci.

Vybavte své vozidlo: výstražným trojúhelníkem, provozuschopným náhradním kolem, hasicím přístrojem (aktuální technická prohlídka), náhradními pojistkami, sadou náhradních žárovek, zvedákem, klíčem na kola, reflexní vestou, formulářem popisu nehody.

Pozorně sledujte hlášení a řiďte se podle nich.

KONTAKT ICE (In Case of Emergency , „při mimořádné události“)

Je v mobilním telefonu kontakt na blízkou osobu v definovaném tvaru pro speciální využití. ICE kontakt je možné použít zejména v situacích, kdy vlastník telefonu není schopen komunikace, a je potřeba o něm zjistit nějaké informace nebo někomu z jeho blízkých nějaké informace sdělit. Je proto doporučeno kontakty na blízké osoby prefixovat řetězcem ICE, tedy např. ICE1 matka, ICE2 Jana, atd. Zkratka ICE je definovaná jako mezinárodní, a tedy využitelná i v zahraničí. Telefonní číslo je pro lepší použitelnost v zahraničí vhodné uvádět včetně mezinárodní předvolby (např. "+420" pro Českou republiku „+48" pro Polskou republiku).



BIOLOGICKÉ A CHEMICKÉ OHROŽENÍ

K biologickému a chemickému ohrožení může dojít mj. v důsledku nepředvídaných havárií v pevných nebo mobilních objektech, např. cisternách.

Můžete být vystaveni účinku toxických látek, např.:

- jejich vdechováním a dotykem nebo jiným kontaktem s kontaminovanými předměty.

Chování během havárie:

- jste-li svědkem havárie s přítomností nebezpečných chemických látek, okamžitě opusťte ohrožený prostor, abyste zmenšili riziko otravy,
- chraňte své dýchací cesty – z dostupných materiálů si vyrobte ochranný filtr (kapesník navlhčený v roztoku jedlé sody nebo soli), jste-li ve vozidle, zavřete okna a snažte se co nejrychleji opustit kontaminované území,
- utěsněte všechny okenní a ventilační otvory a dveře tak, že je oblepíte lepicí páskou a obložíte srolovanými mokřými ručníky nebo prostěradly,
- v případě evakuace co nejrychleji odveďte děti a tělesně postižené osoby, vypněte elektrické a plynové spotřebiče, uhasťte oheň v kamnech a vypněte topení a opusťte ohrožené místo.

RADIAČNÍ HAVÁRIE

Zdrojem ohrožení jsou mj. jaderné elektrárny nacházející se na území Česka a Slovenska.

Chování během havárie:

- pokud jste se zdržovali mimo budovu, osprchujte se, převlékněte se a přezujte se, použité oblečení uschovejte do plastové tašky (pytle),
- zajistěte potraviny proti kontaminaci,
- v případě evakuace ji proveďte co nejrychleji a řiďte se přítomnými pokyny záchranných služeb,
- potom postupujte v souladu s režimem stanoveným záchrannými službami do doby odvolání ohrožení radioaktivní kontaminací.

TERORISMUS

Budte připraveni na teroristický útok – buďte ostražití vůči nejbližšímu okolí.

Chování během teroristického útoku:

- v případě ohrožení si lehněte na zem nebo na podlahu, nejlépe za nějaký kryt,
- zabraňte příznakům paniky, vydávejte jiným nekompromisní příkazy,
- řiďte se pokyny příslušných útvarů (policie, hasiči, lékaři),
- došlo-li ke zranění osob a umíte poskytnout první pomoc, pomozte jim a dbejte přitom na vlastní bezpečnost.

BIOTERORISMUS

Bioteroristické útoky jsou realizovány v podobě:

- poštovních zásilek s obsahem práškových látek, rozsypání neidentifikovaných práškových látek v objektech, nebo zanechání nebezpečných biologických látek v prostředcích hromadné osobní dopravy.

Chování v případě obdržení zásilky neznámého původu nebo zásilky, která vzbuzuje podezření z jakéhokoli jiného důvodu, např.:

- chybí odesílatel, chybí adresa odesílatele nebo tehdy, kdy zásilka pochází od odesílatele nebo z místa, odkud zásilku nečekáme.

co nesmíte dělat: otevírat tuto zásilku a manipulovat s ní – musí zůstat na místě.



POVODĚŇ

Zajištění pro případ povodně:

- shromážděte zásoby: potraviny, stavební materiály a základní stavební nářadí (pytle, písek, plastová fólie).

Chování během povodně:

- řiďte se pokyny místních úřadů týkajícími se způsobu jednání,
- dbejte zvýšené opatrnosti při používání elektrických spotřebičů,
- chraňte potraviny před vodou a nepijte podzemní vodu.

POŽÁR

Nejčastějšími příčinami vzniku požárů jsou:

- nerozvážné nebo úmyslné jednání člověka, zkrat a závady na elektroinstalaci, úderu blesku.

Zabraňte vzniku požáru. Zvláštní pozornost věnujte:

- opatrnému používání náhradních zdrojů tepla,
- nedopalkům cigaret, vypalování trávy,
- chování dětí: hry se zápalkami, používání plynových a elektrických sporáků,
- zajištění materiálů, které by mohly vzplanout, skladování nádob s rozpouštědly, benzínem, barvami apod. mimo bytové prostory,
- vybavení bytu, domu a hospodářských budov hasicími přístroji. Naučit se s nimi zacházet.

Chování během vzniku požáru:

- informujte o tom ohrožené osoby,
- použijte jednoduché způsoby uhašení začínajícího požáru – hasicí přístroj, voda, hasicí deka,
- nikdy nehaste vodou elektrická zařízení a spotřebiče – mohou být pod napětím, snažte se odpojit elektrické napájení,
- odveďte všechny ohrožené osoby na bezpečné místo – v případě potřeby poskytněte první pomoc.

Chování po požáru:

- před vstupem do budovy po požáru se ujistěte, zda příslušné útvary (úřady, hasiči) prohlásily, že budova je bezpečná.

DOPRAVNÍ NEHODY

V případě, že jste se stali svědkem dopravní nehody:

- zajistěte místo dopravní nehody, vypněte zapalování v poškozených vozidlech, ve správné vzdálenosti umístěte výstražné trojúhelníky,
- nemáte-li šanci získat pomoc dalších osob, začněte jednat sami, vůči zraněným osobám použijte zdravotnické záchranné postupy.

BOUŘKY

Překvapí-li Vás bouřka daleko od domova:

- najděte bezpečný úkryt a zůstaňte tam, dokud bouřka neskončí,
- vzdalte se od vysokých budov a stromů, vyhýbejte se otevřenému prostoru,
- vypněte mobilní telefon!

Jste-li doma:

- zavřete okna, odstraňte z parapetů, balkonů a okolí domu předměty, které by mohly ohrozit chodce nebo obyvatele domu, pobývejte v bezpečné vzdálenosti od prosklených dveří a oken,



Jste-li v automobilu:

- zastavte na krajnici a počkejte, až liják ustane, nezastavujte pod stromy, elektrickým vedením apod.

Chování po bouřce:

- poskytněte první pomoc zraněným nebo postiženým.

VICHŘICE A ORKÁNY

Chování před příchodem vichřice:

- zajistěte vhodně všechny okna a dveře,
- připravte se na evakuaci.

Chování během vichřice:

Jste-li doma:

- vypněte hlavní vypínač proudu, zdržujte se v bezpečné vzdálenosti od oken a prosklených dveří,
- v případě orkánu najdete pro obyvatele domu bezpečný úkryt (sklep).

Jste-li mimo domov:

- nestůjte pod elektrickým vedením, stromy a reklamními billboardy.
- za žádných okolností, nechoďte do lesa!

Po skončení vichřice:

- poskytněte první pomoc postiženým nebo přivolejte lékařskou pomoc.

VEDRA

Připravte se na příchod veder:

- během doby nejintenzivnějšího působení slunečních paprsků se snažte omezit pobyt na slunci.

Chování během veder:

- snažte se pobývat v místnosti, nejlépe s klimatizací, pokud klimatizaci nemáte, zdržujte se v nejnižším poschodí budovy, pijte velké množství vody a noste pokrývku hlavy, nenechávejte děti ani zvířata v uzavřených vozidlech.

BODNUTÍ HMYZEM A NAPADENÍ PSEM

Príznaky bodnutí hmyzem:

- u alergiků se mohou vyskytnout následující obecné příznaky: třesavka, zvýšená tělesná teplota, bolesti hlavy a závratě, zrychlený tep, dušnost a dýchací potíže.

Nejnebezpečnějším typem reakce na bodnutí hmyzem je anafylaktický šok.

Není-li nemocnému, který utrpěl šok, poskytnuta okamžitá pomoc, jeho život je ohrožen.

První pomoc při bodnutí hmyzem:

- uklidnit postiženého, přikládat obklady za účelem utišení bolesti a zmírnění otoku,
- v případě bodnutí hmyzem v oblasti dutiny ústní a krku podat kostku ledu k sání (led zmírňuje otok).

Co dělat v případě napadení psem:

- V případě, že máme podezření, že nás chce pes napadnout, začneme pomalu couvat. Nedíváme se mu přímo do očí!!! Klidně na něj mluvíme. Jestliže pes i přesto zaútočí, otočíme se k němu zády, přikrčíme se s rukama v klíně, napneme záda. V této pozici nám pes nemůže tolik ublížit, jako kdybychom k němu zůstali otočení čelem.



MRAZY A SNĚHOVÉ BOUŘE

Chování během mrazů a sněhových bouří:

- při intenzivním topení v bytě věnujte pozornost nebezpečí otravy oxidem uhelnatým (CO),
- kontrolujte situaci objednávkou měření, zajištěním průchodnosti a těsnosti komínů a větracích mřížek,

Chování na horských stezkách:

- volte vhodně připravené trasy a neodbočujte z nich, pohybujte se pouze po značených stezkách a ve skupině, sděľujte, kam jdete a kdy se chcete vrátit,
- nevolte obtížné turistické stezky, nemáte-li dostatečné zkušenosti,
- vezměte s sebou mobilní telefon a vybavení, tzn. odpovídající oblečení: bundu, pláštěnku, boty a zásobu jídla,
- nepřeceňujte své možnosti, pamatujte na to, že zimní trasa je dvakrát obtížnější.

Dojde-li k nehodě:

- zachovejte klid,
- uložte postiženého v bezpečné poloze a zůstaňte u něj, zatímco budete čekat na pomoc.

Poskytování první pomoci:

1. Ujistěte se, zda je postižený a všichni svědkové události bezpečný.
2. Zjistěte reakci postiženého, a pokud nereaguje:
 - otočte postiženého na záda a pak uvolněte jeho dýchací cesty zakloněním hlavy a zvednutím dolní čelisti, pak přejděte k úkonům na záchranu lidského života.
3. V případě nepravidelného dýchání začněte se stlačováním hrudníku podle následujícího popisu:
 - klekněte si vedle postiženého, propleťte prsty uprostřed hrudníku a ujistěte se, zda nebudete tláčit na žebra postiženého; netlačte na horní část břicha ani na spodní konec hrudní kosti, nebo mu zlomíte žebra, tlačte pravidelně na střed hrudníku do hloubky 4-5 cm,
 - stlačujte hrudník frekvencí 110/min. (o trochu méně než 2 stlačení/s).
4. Spojte stlačování hrudníku s umělým dýcháním:
 - nechte ústa postiženého mírně pootevřená,
 - normálně se nadechněte a přitiskněte svá ústa na ústa postiženého,
 - stiskněte jeho nos a vydechněte pomalu vzduch do úst postiženého po dobu asi 1 vteřiny a přitom sledujte, zda se jeho hrudník zvedá, 2-3 krát opakujte, a pak opět proveďte 30 krát stlačení hrudníku.
 - postup opakujte do příchodu pomoci.

NEBEZPEČÍ U VODY

- dodržovat platná pravidla - nepřeceňujte své plavecké dovednosti,
- nekoupejte se v zakázaných místech a neskákejte do vody,
- nechoďte do vody bezprostředně po jídle, po užívání léků, nebo pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek
- Postupujte podle pokynů pro použití vodních zařízení (loďka, kajak, raft, aj.), používejte plovací vestu, během silného větru a vysokých vln se nekoupejte, neodchylujte se od organizovaných skupin.

CO DĚLAT PŘI NÁLEZU UHYNULÉHO ŽIVOČICHA ČI OPUŠTĚNÉHO DOMÁCÍHO ZVÍŘETE

- Pokud na území obce naleznete uhynulé volně žijící zvíře a není-li znám chovatel/vlastník, nálezce tuto skutečnost oznámí obci.
- V případě nález uhynulého zvířete zařazeného do kategorie „zvěř“ je povinen odstranit uhynulou zvěř správce honitby. Zvěř je totiž v majetku mysliveckých sdružení a dle mysliveckého zákona je občan povinen ji odevzdat uživateli honitby.



Ta broszura daje kilka porad o tym jak zachowywać się, gdy trzeba wezwać pomoc.

Zgłaszając niebezpieczne zdarzenie każdorazowo poinformuj dyspozytora:

- o tym, co się wydarzyło,
- podaj dokładny adres lub precyzyjny opis miejsca zdarzenia oraz swoje imię i nazwisko i numer telefonu z którego dzwonisz.

112 Europejski numer alarmowy

Telefony alarmowe – <u>Rzeczpospolita Polska</u>	
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Straż Pożarna
997	Policja
33 817 22 15	Komisariat Policji w Jasienicy
33 828 66 00	Urząd Gminy w Jaworzu
601 100 300	GOPR – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
601 100 100	WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
Telefony alarmowe – <u>Republika Czeska</u>	
150	Straż Pożarna
155	Pogotowie Ratunkowe
158	Policja
+420 725 516 507	Komisariat Policji w Gminie Hnojník

**Aby zminimalizować poniesione podczas kataklizmów straty
pamiętaj o wcześniejszym ubezpieczeniu mienia od: pożaru, wichury i powodzi.**

Zaopatrz swoje apteczki: domową i samochodową w podstawowe lekarstwa (aktualna data ważności) i materiały opatrunkowe wraz z instrukcją pierwszej pomocy.

Wyposaż samochód w: trójkąt ostrzegawczy, sprawne koło zapasowe, gaśnicę samochodową (aktualny przegląd), zapasowe bezpieczniki elektryczne, zestaw zapasowych żarówek, lewarek, klucz do kół, kamizelkę odblaskową, formularz opisu wypadku.

Uważnie słuchaj komunikatów i stosuj się do nich.

KONTAKT ICE (In Case of Emergency , „w nagłym wypadku”)

Jest to numer kontaktowy do zastosowań specjalnych. ICE kontakt może być stosowany w nagłym wypadku, gdy właściciel telefonu nie może komunikować się, a trzeba uzyskać o nim niektóre informacje lub zawiadomić kogoś bliskiego. Skrót ICE określono jako międzynarodowy, który może wykorzystać Policja. Zaleca się umieszczenie numeru ICE z prefiksem np. ICE 1 matka, ICE 2 (ktoś bliski) – numer może zostać zapisany w telefonie komórkowym, jak i na osobnej kartce przy dokumentach. Dla ułatwienia połączenia warto dodać prefiks narodowy +420 dla Republiki Czeskiej, +480 dla Rzeczypospolitej Polskiej.



ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE I CHEMICZNE

Zagrożenie o charakterze biologicznym i chemicznym może nastąpić na skutek m.in. nieprzewidzianych awarii w obiektach stałych lub ruchomych np. cysterny.

Możesz być narażony na działanie substancji toksycznych poprzez np.:

- wdychanie ich i dotykanie lub wchodzenie w jakikolwiek inny kontakt ze skażonymi rzeczami.

Zachowanie podczas awarii:

- jeżeli jesteś świadkiem wypadku z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych natychmiast oddal się z miejsca, aby zminimalizować ryzyko zatrucia,
- chroń swoje drogi oddechowe - wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (chusteczka zwilżona w roztworze sody oczyszczonej lub soli), jeśli jesteś w samochodzie zamknij okna - staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- uszczelnij wszystkie otwory okienne, wentylacyjne i drzwi oklejając je taśmą klejącą, obkładając rulonami z mokrych ręczników czy prześcieradeł,
- w przypadku ewakuacji jak najszybciej zabierz dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe, wygaś piece i opuść zagrożone miejsce.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Zagrożenie stanowią m.in. elektrownie jądrowe zlokalizowane na terytorium Czech i Słowacji.

Zachowanie podczas awarii:

- jeżeli znajdowałeś się na zewnątrz budynku weź prysznic, zmień obuwie i odzież, schowaj używane rzeczy do plastikowej torby (worka),
- zabezpiecz żywność przed skażeniem,
- w przypadku ewakuacji – wykonaj ją niezwłocznie stosując się do zaleceń służb ratowniczych,
- dalej postępuj zgodnie z reżimem określonym przez służby ratownicze do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

TERRORYZM

Bądź przygotowany na atak terrorystyczny - bądź czujny w stosunku do najbliższego otoczenia.

Zachowanie w czasie ataku terrorystycznego:

- w razie zagrożenia padnij na ziemię lub podłogę, najlepiej za jakąś osłonę,
- stłum objawy paniki, wydawaj innym stanowcze polecenia,
- podporządkuj się poleceniom odpowiednich służb (policja, straż, lekarze),
- jeżeli są ranni a potrafisz udzielić pierwszej pomocy, pomóż im pamiętając o własnym bezpieczeństwie.

BIOTERRORYZM

Bioterroryzm prowadzony jest w formie:

- przesyłek pocztowych z zawartością substancji sproszkowanych, rozsypania niezidentyfikowanych substancji sproszkowanych w obiektach, bądź pozostawienia w środkach masowej komunikacji pasażerskiej groźnych substancji biologicznych.

Zachowanie w przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia lub budzącej podejrzenia z jakiegokolwiek innego powodu np.:

- braku nadawcy, braku adresu nadawcy lub gdy przesyłka pochodzi od nadawcy bądź z miejsca którego się nie spodziewamy.

nie należy: otwierać tej przesyłki i przemieszczać jej - powinna zostać na miejscu.



POWÓDŹ

Zabezpieczenie się przed powodzią:

- zgromadź zapasy: żywność, materiały i podstawowe narzędzia budowlane (worki, piasek, folię plastikową).

Zachowanie w czasie powodzi:

- stosuj się do zaleceń przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania,
- zachowaj szczególną ostrożność podczas użytkowania urządzeń elektrycznych,
- chroń żywność i nie spożywaj wód gruntowych.

POŻAR

Najczęstszą przyczyną powstawania pożarów są:

- bezmyślne bądź umyślne działanie człowieka, zwarcia i wady instalacji elektrycznych, oraz wyładowania atmosferyczne.

Nie dopuść do powstania pożaru, zwracając szczególną uwagę na:

- ostrożne używanie zastępczych źródeł grzewczych,
- niedopałki papierosów, wypalanie traw,
- zachowanie dzieci: zabawa zapałkami, używanie kuchenek gazowych i elektrycznych,
- zabezpieczenie materiałów mogących ulec zapaleniu, przechowywanie pojemników z rozpuszczalnikami, benzyną, farbami itp. poza obrębem mieszkania,
- zaopatrzenie mieszkania, domu i obejścia gospodarskiego w podręczne gaśnice oraz nabycie umiejętności ich obsługi.

Zachowanie w czasie powstania pożaru:

- powiadom o tym osoby zagrożone,
- użyj prostych sposobów by ugasić pożar w zarodku – gaśnica, woda, koc gaśniczy,
- urządzeń elektrycznych nie gaś wodą - mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne,
- wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce – w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.

Zachowanie po pożarze:

- przed wejściem do budynku po pożarze upewnij się, czy właściwe służby (władze, straż pożarna) stwierdziły, że budynek jest bezpieczny.

WYPADKI DROGOWE

Jeżeli występujesz w roli świadka wypadku to:

- zabezpiecz miejsce wypadku, wyłącz zapłon w uszkodzonych samochodach, w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, zacznij działać sam, w stosunku do rannych zastosuj procedury ratownictwa medycznego.

BURZE

Jeżeli spotka Cię burza z dala od domu:

- znajdź bezpieczne schronienie i pozostań w nim do czasu jej zakończenia,
- oddal się od wysokich budowli i drzew – unikaj otwartych przestrzeni,
- wyłącz telefon komórkowy.

Jeżeli jesteś w domu:

- zamknij okna, usuń z parapetów, balkonów i obejścia przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom i domownikom, pozostań z dala od oszklonych okien i drzwi.



Jeżeli jesteś w samochodzie:

- stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

Zachowanie po burzy:

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym.

WICHURY I HURAGANY

Zachowanie przed nadejściem wichury:

- zabezpiecz odpowiednio wszystkie okna i drzwi,
- przygotuj się do ewakuacji.

Zachowanie w czasie wichury:

Gdy jesteś w domu:

- wyłącz główny wyłącznik prądu, oddal się na bezpieczną odległość od okien oraz przeszkłonych drzwi,
- w przypadku huraganu znajdź dla domowników bezpieczne miejsce schronienia (piwnica).

Gdy jesteś poza domem:

- nie stój pod trakcjami elektrycznymi, drzewami oraz planszami reklamowymi,
- pod żadnym pozorem, nie wchodź do lasu!

Po przejściu silnych wiatrów:

- udziel pierwszej pomocy poszkodowanym lub zorganizuj pomoc medyczną.

UPAŁY

Przygotuj się na nadejście upałów:

- w okresie najintensywniejszego działania promieni staraj się ograniczyć przebywanie na słońcu.

Zachowanie podczas upałów:

- staraj się przebywać w pomieszczeniu, najlepiej klimatyzowanym, jeżeli nie posiadasz klimatyzacji przebywaj na najniższym poziomie budynku, pij duże ilości wody i noś nakrycie głowy, nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt w zamkniętych samochodach.

UŻĄDLENIA I POGRYZIENIA

Objawy użądleń:

- u osób uczulonych mogą wystąpić następujące objawy ogólne: dreszcze, podwyższona temperatura ciała, bóle i zawroty głowy, przyspieszenie tętna, duszność i zaburzenia oddychania. **Najgroźniejszym typem reakcji na użądlenia jest wstrząs anafilaktyczny. Jeśli chory we wstrząsie nie otrzyma natychmiastowej pomocy, stanowi to zagrożenie dla jego życia.** Pierwsza pomoc przy użądleniach:
- uspokojenie poszkodowanego, stosowanie okładów w celu złagodzenia bólu i ograniczenia obrzęku,
- podanie kostki lodu do ssania (lód zmniejsza obrzęk) w przypadku ukąszenia w obręb jamy ustnej i szyi.

Atak psa:

- nie patrz mu w oczy,
- nie podnoś rąk,
- zachowaj spokój – nigdy nie uciekaj, powoli się wycofaj
- jeśli upadłeś na ziemię – połóż się na zgiętych nogach, dłońmi złożonymi w pięść ochraniaj uszy. Nie krzycz i postaraj się leżeć nieruchomo.



MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Zachowanie się podczas mrozów i zamieci śnieżnych:

- ogrzewając intensywniej mieszkanie zwróć uwagę na zagrożenia zaczadzeniem tlenkiem węgla (CO₂),
- kontroluj drożność i szczelność kominów oraz kratek wentylacyjnych,

Zachowanie na górskich szlakach:

- wybieraj odpowiednio przygotowane trasy i nie zbaczaj z nich, poruszaj się tylko wyznaczonymi szlakami i w grupie, informuj gdzie idziesz i kiedy planujesz wrócić,
- nie wybieraj trudnych szlaków turystycznych, jeżeli brak Ci doświadczenia,
- zabierz komórkę i ekwipunek tj. odpowiedni ubiór: buty, kurtkę, pelerynę oraz zapas jedzenia,
- nie przeceniaj swoich możliwości pamiętając, że zimowa trasa jest dwukrotnie trudniejsza.

Jeżeli dojdzie do wypadku:

- zachowaj spokój, ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji i pozostań przy poszkodowanym, oczekując pomocy.

Udzielanie pierwszej pomocy:

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego, a jeżeli nie reaguje:
 - odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy i przejdź do wykonywania czynności ratowania życia.
3. Jeżeli oddech jest nieprawidłowy rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:
 - uklęknij obok poszkodowanego, spleć ręce na środku klatki piersiowej i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka – bo potamiesz żebra, uciskaj miarowo środek klatki piersiowej na głębokość 4-5cm,
 - powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 110/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s).
4. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:
 - pozostaw usta poszkodowanego delikatnie otwarte,
 - weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami,
 - zaciskając nos wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi, dmuchaj 2-3 razy, powtórz 30 uciśnięć klatki - czynności powtarzaj do przybycia pomocy.

NIEBEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ I AKWENAMI

- stosuj się do przepisów obowiązujących nad wodą – nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich,
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych i nie skacz do wody,
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku, po zażyciu lekarstw ani pod wpływem alkoholu,
- postępuj zgodnie z instrukcją używania sprzętu wodnego, zakładaj kapok, nie wypływaj podczas silnego wiatru i wysokiej fali, nie oddalaj się od zorganizowanej grupy,

MARTWE, DZIKIE ZWIERZE

- domowego psa zawsze wyprowadzaj na smyczy, aby oddalając się od przewodnika nie zaraził się wścieklizną
- nie dotykaj, zgłoś do najbliższego Urzędu Gminy lub służb leśniczych.





Počátek spolupráce a přátelských vztahů mezi Sdružením obcí povodí Stonávky (SOPS) a Ośródek Promocji Gminy Jaworze (OPGJ) započal již v roce 2003, kdy byla oficiálně podepsána smlouva o spolupráci. Dosavadní spolupráce spočívala především ve vzájemných setkáváních zástupců samospráv a dalších aktérů rozvoje obou regionů, výměně zkušeností s realizací společných aktivit, především v oblasti kulturní výměny.

Naši společnou spolupráci jsme se rozhodli rozšířit projektem zaměřeným na osvětu a prevenci v rámci ochrany a bezpečnosti osob a majetku občanů žijících v česko-polském pomezí, Euroregionu Těšínské Slezsko Śląsk Cieszyński. Především jde o rozvoj spolupráce mezi sousedními regiony v oblasti kriminality, dopravní bezpečnosti, ochrany majetku a osob před živelnými pohromami a vandaly.

Projektem budou osloveny všechny věkové kategorie občanů žijících na obou stranách hranice v rámci pořádání seminářů, setkání školících týmu s občany. V rámci osvěty a seminářů budou občané seznámeni s novými pravidly silničního provozu, informováni o rostoucí násilné kriminalitě u seniorů a dětí. Budou předváděné ukázky sebeobrány a možnosti zajištění majetku při vzniklých nečekaných situacích. Lektoři budou účastníky informovat o novinkách a prevenci v ochraně osob a majetku v rámci požární bezpečnosti. Na toto téma budou navazovat ukázky zásahových jednotek při likvidaci ohnisků požáru, bude předvedena technika a spolupráce mezinárodních hasičských týmů. Závěrečné vyhodnocení projektu - výstava fotografií a bezpečnostních prvků.



Początek współpracy między Stowarzyszeniem Gmin Dorzecza Stonawki (SOPS) a Ośrodkiem Promocji Gminy Jaworze (OPGJ) datuje się na rok 2003, gdy oficjalnie podpisano umowę o współpracy. Upřednia współpraca polegała na wzajemnych spotkaniach przedstawicieli samorządów i innych podmiotów mających wpływ na rozwój regionów, wymianie doświadczeń i realizacją wspólnych działań w dziedzinie wymiany kulturalnej.

Współpracę zdecydowaliśmy się poszerzyć o projekt ukierunkowany na oświatę i profilaktykę w ramach ochrony i bezpieczeństwa osób i mienia mieszkańców pogranicza polsko-czeskiego Euroregionu Śląsk Cieszyński (Těšínské Slezsko). Chodzi przede wszystkim o rozwój współpracy między sąsiednimi regionami w zakresie zwalczania przestępczości, bezpieczeństwa w ruchu drogowym, ochrony mienia i osób przed klęskami żywiołowymi i wandalizmem. Projekt obejmie wszystkie kategorie wiekowe mieszkańców po obu stronach granicy w ramach organizowania seminariów, spotkań zespołów szkoleniowych z mieszkańcami. W ramach seminariów mieszkańcy zostaną zapoznani z nowymi zasadami ruchu drogowego, zostaną poinformowani o wzroście liczby przestępstw z użyciem przemocy wśród seniorów i dzieci. Przeprowadzone będą pokazy samoobrony i możliwości zabezpieczenia mienia w przypadku nieprzewidzianych sytuacji. Lektorzy będą informować uczestników o nowościach i profilaktyce w zakresie ochrony osób i mienia w ramach bezpieczeństwa pożarowego. Do tego tematu będą nawiązywać pokazy jednostek interwencyjnych podczas gaszenia ognisk pożaru, pokazy techniki i współpracy międzyrodzowych drużyn strażackich. Podsumowaniem projektu będzie - wystawa fotografii i elementy systemu bezpieczeństwa.