

LEKCJA 2

Temat: Bezpieczeństwo w górach i nad wodą**Czas realizacji:**

- 2 godziny lekcyjne.

Cele operacyjne:

Uczeń szkoły ponadpodstawowej powinien:

- uświadomić sobie, że wypadki nie zdarzają się tylko nieznanym, ale mogą zdarzyć jemu samemu lub w jego najbliższym otoczeniu,
- identyfikować, analizować i oceniać zagrożenia dla życia i zdrowia podczas wypoczynku w górach i nad wodą,
- przewidywać i unikać zagrożeń podczas wypoczynku w górach i nad wodą,
- przestrzegać przepisów i zaleceń dla uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, w tym dot. Dekalogu Turysty Górskiego i Karty Turysty,
- prezentować wysoki poziom kultury bezpieczeństwa i akceptowane postawy.

Treści:

1. Rozpoznawanie zachowań ryzykownych i zagrożeń podczas wypoczynku nad wodą i w górach.
2. Szacowanie i ograniczanie ryzyka związanego z rekreacją i wypoczynkiem nad wodą i w górach.
3. Zasady bezpieczeństwa, Dekalog Turysty Górskiego i Karta Turysty.

Pomoce dydaktyczne:

- arkusze szarego papieru,
- kolorowe mazaki,
- klej do papieru,
- kolorowe karteczki,
- nożyczki,
- biała tablica,
- pisaki do białych tablic,
- flipchart,
- materiał źródłowy.

Spis slajdów:**Nr Tytuł**

3. Reguły lekcji
4. Dekalog Turysty Górskiego

PLAN ZAJĘĆ:

Część merytoryczna	Część metodyczna				
	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Czas realizacji	Czas realizacji	Pomoce dydaktyczne
Faza organizacyjno-porządkowa	Omawia reguły zajęć i warunki kontraktu.	Zawierają kontrakt.	5 min		slajd nr 3
Faza wstępna	Omawia ćwiczenie 1, podsumowuje ćwiczenie	Układają akrostych - kartę turysty, efekty prezentują na forum klasy.	25 min	Zespołowe myślenie	Biała tablica, pisaki lub szary papier i mazaki.
Faza realizacyjna	Omawia i podsumowuje ćwiczenie 2. Omawia ćwiczenie 3.	Podają przykłady, prowadzą dyskusję. Opracowują szkielet ryby i prezentują efekty pracy. Opracowują kartę analizy ryzyka i prezentują plakaty.	15 min 40 min	Szkielet ryby Zespołowe myślenie Dyskusja za pomocą karteczek	Kartki papieru, mazaki, szary papier, klej biurowy.
Faza podsumowująca	Prowadzą notatki, porządkują stanowiska pracy.	Prowadzą notatki, porządkują stanowiska pracy.	5 min	Wykład z elementami pogadanki i dyskusji.	slajd nr 4

Zadanie nauczyciela polega na właściwym wykorzystaniu zalecanych aktywizujących metod uczenia się - nauczania oraz na inspirowaniu i zachęceniu uczniów do kreatywnego myślenia i poszukiwania przez nich sposobów zapobiegania wypadkom nad wodą oraz określenia w tym swojej roli. Metody aktywizujące pozwalają wydobyć dotychczasową wiedzę uczniów i uczynić z niej punkt wyjścia do dalszych poszukiwań. W istotny sposób wpływa to na wzbudzenie pozytywnej motywacji i zainteresowania. Zadanie uczniów polega na wyszukaniu odpowiednich przepisów i zasad w materiałach źródłowych, przestrzeganiu ustalonych reguł, współpracy w grupie i zespołowym myśleniu.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ:**Faza organizacyjno-porządkowa - Zawieranie kontraktu.**

Będziemy przestrzegać reguł lekcji i pracować aktywnie minimum 2 godziny lekcyjne. Każdy z obecnych, który decyduje się na aktywne uczestnictwo w zajęciach wypowiada formułę: akceptuję. (Nauczyciel może wyświetlić slajd Nr 1 lub zapisać reguły na tablicy).

Reguły zajęć:

- Skup się na tym, co mówi nauczyciel.
- Zapamiętaj najbardziej istotne treści lekcji.
- Uporządkuj stanowisko pracy.
- Sprawdzaj materiały źródłowe.
- Nie krytykuj.
- Angażuj się w czasie zajęć.
- Jeżeli nie rozumiesz, pytaj.
- Myśl i działaj zespołowo.
- Nie prowadź rozmów na inny temat.
- Interesuj się tym, co robi grupa.
- Kontroluj swoje emocje.

Faza wstępna - Akrostych

Ćwiczenie 1.

Zajęcia rozpoczyna ułożenie przez uczniów akrostychu (**pierwsze litery czytane pionowo powinny utworzyć hasło**), w którym hasło główne brzmi: SAFETY FIRST lub WIZJA ZERO. Wyrazy pomocnicze muszą być związane ze słowem TURYSTA, z tym, kim jest, co robi, jak się zachowuje, co możemy o nim powiedzieć.

KATALOG TURYSTY - przykład:

Słuchaj poleceń przewodnika i opiekuna grupy!

Alkohol wrogiem turysty - unikaj go na trasie!

F
E

Turysta wszędzie mile widziany - pozostaw po sobie porządek! Yeti na szlaku - nie hałasuj!
 Fatalny humor jest jak grypa - atakuje podstępnie i po cichu. Myśl pozytywnie!

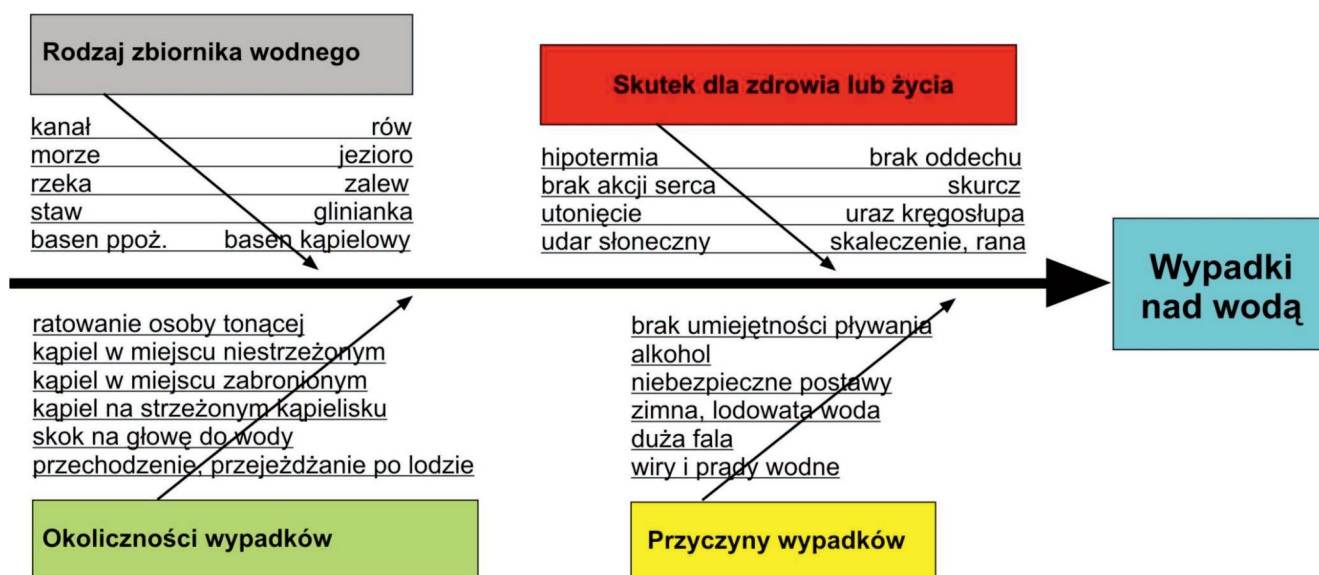
I
R
S
T

Uczniowie prezentują wspólne efekty swojej pracy na plakacie (szary papier) lub na tablicy. Nauczyciel, podsumowując ukazuje różnorodność spostrzeżeń związanych z tym pojęciem.

Faza realizacyjna - Rybi szkielet

Ćwiczenie 2.

Nauczyciel przygotowuje na szarym papierze pakurowym szkielet ryby.



Przykład wykresu rybiego szkieletu (wypełniony).

Nauczyciel wpisuje problem w pole symbolizujące głowę ryby: Dlaczego zdarzają się wypadki nad wodą? Ustala główne czynniki mające związek z wypadkami nad wodą, które wpisuje przy liniach symbolizujących „duże ości”.

Klasa zostaje podzielona na 4 grupy. Każda grupa poszukuje problemów, które mają wpływ na dany czynnik. Nauczyciel rozdaje grupom paski kolorowego papieru i mazaki. Uczniowie zapisują na nich ustalone (w grupie) problemy - są to „małe ości”, które następnie przyklejają do „dużych ości”. Uczniowie prezentują na forum klasy wyniki swojej pracy (szkielet ryby).

Faza realizacyjna cd. - Karta analizy ryzyka

Ćwiczenie 3.

Uczniowie otrzymują zadania i opracowują karty analizy ryzyka. Karta analizy ryzyka (wzór karty i tabela do szacowania ryzyka znajduje się w załączniku do materiałów źródłowych).

Zadanie

Dokonać oszacowania ryzyka dla następujących imprez klasowych:

- biwak nad jeziorem,
- wycieczka w góry latem,
- obóz zimowy w górach,
- spływ kajakowy rzeką,
- plażowanie i kąpiel nad Bałtykiem.

Dzielimy klasę na grupy. Każda grupa wybiera swojego lidera. Liderzy zespołów losują zadania.

Zespoły zestawiają razem ławki szkolne po cztery razem (stół do pracy). Zadanie zespołów polega na:

- identyfikowaniu zagrożeń,
- określeniu ich następstw (skutków zdrowotnych),
- oszacowaniu ryzyka w skali trójstopniowej,
- zaproponowaniu działań korygujących lub zapobiegawczych,
- prezentacji plakatu.

Wszystkie czynności odbywają się poznana wcześniej metodą dyskusji za pomocą „kolorowych kartecek”, które naklejamy - po dyskusji - na arkusz ryzyka (duży szary papier pakowy).

W ten sposób, w wyniku pracy zespołów powstanie kilka plakatów (tyle, ile było grup). Na koniec zajęć następuje faza, tzw. prezentacji swoich prac. W tym celu z każdej grupy wybrana zostaje jedna osoba, która referuje przy plakacie tok pracy swojej grupy. Każdy plakat wymaga takiego omówienia, gdyż wszystkie napisy sformułowane są przecież w formie skrótów myślowych i wymagają szerszego wyjaśnienia.

W czasie prezentacji plakatu każdy uczeń może zadawać pytania i zgłaszać swoje uwagi do omawianego plakatu. Można w odpowiednich obszarach umieszczać dodatkowe kartki, przesuwać je do innych obszarów lub nawet usuwać niektóre z plakatu. Odpowiadać na zarzuty i pytania z sali może nie tylko prezydent, ale też każdy z twórców plakatu.

Po zaprezentowaniu wszystkich plakatów uczniowie mają szeroki obraz problemów i propozycji ich rozwiązań. Każdy plakat jest przecież inny - zależy od jego autorów: ich wiedzy, doświadczenia, zaangażowania itd. Można jeszcze wybrać grupę kilku osób, które zbiorą wnioski ze wszystkich plakatów i przedstawią jako wspólny wynik pracy całej klasy.

Oszacowanie ryzyka w skali trójstopniowej

Prawie w każdej sytuacji występują zagrożenia stanowiące ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia. Wiele zadań o początkowo dużym ryzyku można jednak bezpiecznie realizować, jeśli towarzyszące im zagrożenia zostały dobrze rozpoznane a następnie zredukowane.

W potocznym rozumieniu określenie „ryzyko” oznacza igranie z niebezpieczeństwem. Należy zatem umieć odróżniać ciężkość następstw od prawdopodobieństwa ich powstania.

Na przykład: człowiek mieszkający w pobliżu lotniska jest narażony na doznanie śmiertelnych obrażeń wskutek upadku samolotu na jego dom. Ciężkość następstw zdarzenia jest „duża”, natomiast prawdopodobieństwo „małe”, dlatego ryzyko spowodowane tym wypadkiem traktuje się jako średnie. Należy więc podjąć działania profilaktyczne.

W profilaktyce zapobiegania wypadkom obowiązuje żelazna zasada bezpieczeństwa.

Postępuj zgodnie ze zdrowym rozsądkiem, akceptuj tylko małe ryzyko.

KARTA ANALIZY RYZYKA dla czynności: plażowanie i kąpiel nad wodą

Zagrożenie, sytuacje zagrażające, niebezpieczne wydarzenie	Przyczyny zagrożenia	Skutki (opisowo)	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo	Ryzyko	Działania korygujące lub zapobiegawcze	Ryzyko po redukcji
Fizyczne niebezpieczne czynniki	skutery wodne, łodzie motorowe) pływające z dużą prędkością	krwotok, amputacja urazowa, śmierć	d	mp	2	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych	dop
	niewidoczne ostre, niebezpieczne przedmioty na dnie	krwotok, uraz kręgosłupa	d	mp	2	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych, apteczka	dop
	promieniowanie widzialne i nadfioletowe	poparzenie słoneczne, udar słoneczny,	ś	P	2	Środki ochronne - olejki, kremy, mleczka z filtrem UV, unikanie opalania się w godz. 12-15	dop
	zimna, lodowata woda	hipotermia, utonięcie	d	P	3	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska	dop
	ruch wody (wiry i silne prądy)	utonięcie, brak akcji serca, brak oddechu	d	P	3	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych, pierwsza pomoc przedlekarska	dop
	duża fala	utonięcie, brak akcji serca, brak oddechu	d	mp	2	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych, przestrzeganie regulaminu	dop
	cienki, kruchy lód	hipotermia, utonięcie, brak akcji serca, brak oddechu	d	mp	2	Unikanie takich miejsc, pierwsza pomoc przedlekarska	dop
	ozon	uczucie zmęczenia,	m	P	1	Filtry ochronne, unikanie przebywania na słońcu	dop
Niebezpieczne postawy	skok na głowę do nieznannej wody (popisywanie się)	uraz kręgosłupa, utonięcie	d	mp	2	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska, zdrowy rozsądek, pierwsza pomoc	dop
	brak umiejętności pływania (brak doświadczenia)	utonięcie, brak oddechu lub akcji serca	d	mp	2	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska, zdrowy rozsądek, pierwsza pomoc	dop
	lekceważenie regulaminu kąpieliska i sygnałów ratownika	utonięcie, brak oddechu lub akcji serca	d	mp	2	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska, zdrowy rozsądek, pierwsza pomoc	dop
	alkohol i narkotyki	utonięcie, brak oddechu lub akcji serca	d	mp	2	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska, zdrowy rozsądek, pierwsza pomoc	dop
	zmęczenie upałem	porażenie słoneczne, hipotermia	m	P	1	Przestrzeganie regulaminu kąpieliska, zdrowy rozsądek, pierwsza pomoc	dop
Zanieczyszczenia chemiczne wody	Kąpiel w nieznanach akwenach	oparzenie chemiczne skóry, uczulenie, podrażnienie	m	mp	1	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych	dop
Czynniki biologiczne, bakterie makroorganizmy (rośliny, zwierzęta)	Kąpiel w nieznanach akwenach (woda poza klasą czystości)	Choroby bakteryjne, zatrucia pokarmowe itp.	ś	mp	1	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych	dop

Objaśnienia (wg PN-N-18002:2011):

Ciężkość następstw: mała (m); średnia (ś); duża (d) Prawdopodobieństwo: mało prawdopodobne (mp); prawdopodobne (p); wysoce prawdopodobne (wp) Ryzyko: małe (1); średnie (2); duże (3) Ryzyko po redukcji: niedopuszczalne (ndop); dopuszczalne (dop).

Ryzyko oszacował zespół (podpisy):

.....
.....

Data oceny ryzyka:

.....

Wyniki oceny ryzyka stanowiące podstawę planowania działań korygujących i zapobiegawczych.

Zaleca się stosować środki ochronne w następującej kolejności:

- środki techniczne eliminujące lub ograniczające zagrożenia u źródła,
- środki ochrony zbiorowej,
- środki organizacyjne i proceduralne (procedury lub instrukcje bezpiecznego wypoczynku),
- środki ochrony indywidualnej.

Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw		
	Mała (m)	Średnia (ś)	Duża (d)
Mało prawdopodobne (mp)	małe (1)	małe (1)	średnie (2)
Prawdopodobne (p)	małe (1)	średnie (2)	duże (3)
Wysoce prawdopodobne (wp)	średnie (2)	duże (3)	duże (3)

Przy szacowaniu ryzyka, ciężkość szkodliwych następstw zagrożenia i prawdopodobieństwo ich wystąpienia można określić stosując niżej wymienione wskazówki:

- do następstw o małej ciężkości (m) zalicza się urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to czasowe pogorszenie stanu zdrowia, takie jak niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienie oczu, objawy niewielkiego zatrucia, ból głowy itp.,
- do następstw o średniej ciężkości (ś) zalicza się te urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z okresami absencji; są to: np. zranienia, oparzenie II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergia, nieskomplikowane złamania, zespoły przeciążeniowe układu mięśniowo-szkieletowego (np. zapalenie ścięgna) itp.,
- do następstw o dużej ciężkości (d) zalicza się te urazy, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć; są to: np. oparzenie III stopnia, oparzenie II stopnia dużej powierzchni ciała, amputacja, skomplikowane złamania z następową dysfunkcją, choroby nowotworowe, toksyczne uszkodzenie narządów wewnętrznych i układu nerwowego w wyniku narażenia na czynniki chemiczne, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenia słuchu, astma, zaćma itp.,
- do mało prawdopodobnych (mp) zalicza się te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności człowieka,
- do prawdopodobnych (p) zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności człowieka,
- do wysoce prawdopodobnych (wp) zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności człowieka.

Faza podsumowująca

Przeprowadzamy w klasie dyskusję na temat, czy można zapobiegać wypadkom? W komentarzach przyjmujemy „optymistyczne podejście do profilaktyki - „każdemu wypadkowi można zapobiec”. Unikamy moralizowania. Następnie nauczyciel odwołuje się do tekstu w materiałach źródłowych pt. „Zatrzymaj się”. Podkreśla fakt, że młodzi ludzie ulegają wypadkom, ponieważ kieruje nimi brawura i chęć popisania się przed rówieśnikami. Nie ma w nich odpowiedzialności za własne i cudze życie. Wskazuje na potrzebę przestrzegania KARTY TURYSTY, Dekalogu Turysty Górskiego, regulaminów i wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Zamiast końcowego zadania, nauczyciel prosi uczniów o dopracowanie KARTY TURYSTY (np. z innym oryginalnym hasłem) i zaprezentowanie jej podczas najbliższej lekcji. Najlepsze wzory posłużą do opracowania Szkolnej Karty Turysty.

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY DLA UCZNIA

Temat: Bezpieczeństwo w górach i nad wodą

WYBRANE ELEMENTY PRAWA

Warunki bezpieczeństwa osób przebywających w górach

Góry to tereny położone na wysokości powyżej 600 m nad poziomem morza (n.p.m.), których rzeźba stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia osób na nich przebywających. Zagospodarowanie rekreacyjno-sportowe tych terenów kwalifikuje je do uprawiania turystyki, rekreacji ruchowej i sportu.

Do wykonywania zadań z zakresu ratownictwa górskiego upoważnione są Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR) i Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR), każde w swoim zakresie, oraz inne organizacje ratownicze, które wykonują obowiązki i uprawnienia GOPR.

Zapewnienie bezpieczeństwa osób przebywających w górach przez osoby fizyczne i prawne, prowadzące w górach działalność w zakresie kultury fizycznej, polega na:

- 1) zagospodarowaniu i użytkowaniu terenów oraz eksploatacji urządzeń i obiektów - zgodnie z warunkami bezpieczeństwa,
- 2) zapewnieniu w obiektach i na terenach, o których mowa w pkt. 1, warunków do udzielania pomocy przedlekarskiej w nagłych wypadkach osobom potrzebującym,
- 3) zapewnieniu w obiektach i na terenach, o których mowa w pkt. 1, pomieszczeń dla GOPR lub TOPR, a także zapewnieniu ratownikom GOPR lub TOPR, w czasie pełnienia służby, możliwości korzystania poza kolejnością z kolei linowych lub wyciągów narciarskich.

Za stan i warunki bezpieczeństwa terenów i tras służących uprawianiu sportów zimowych, znajdujących się przy kolejach linowych lub wyciągach narciarskich, odpowiadają właściciele tych kolei i wyciągów.

W czasie prowadzenia działalności ratowniczej i związanego z nią transportu lub działalności profilaktycznej GOPR współpracuje, a w miarę potrzeby może korzystać z pomocy, w szczególności:

- 1) publicznych zakładów opieki zdrowotnej,
- 2) jednostek podległych ministrowi obrony narodowej oraz ministrowi spraw wewnętrznych i administracji,
- 3) administracji lasów państwowych oraz parków narodowych i krajobrazowych.

Warunki bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne

Do wykonywania zadań w zakresie bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne upoważnione są Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR) oraz inne organizacje ratownicze.

W czasie prowadzenia działalności ratowniczej i związanego z nią transportu lub działalności profilaktycznej organizacje ratownicze współpracują, a w miarę potrzeby mogą korzystać z pomocy, w szczególności:

- 1) publicznych zakładów opieki zdrowotnej,
- 2) jednostek podległych ministrowi obrony narodowej oraz ministrowi spraw wewnętrznych i administracji,
- 3) administracji lasów państwowych oraz parków narodowych i krajobrazowych,
- 4) dyrektorów urzędów morskich,
- 5) przedsiębiorstwa państwowego Polskie Ratownictwo Okrętowe.

Kąpieliska mogą być zorganizowane lub prowizoryczne.

Kąpieliskiem zorganizowanym jest teren położony nad obszarem wodnym, z plażą, na stałe przystosowany do kąpiei, z wyznaczonymi i trwale oznakowanymi strefami kąpiei, wyposażony w urządzenia sanitarne oraz inne urządzenia, jak: pomosty, natryski i szatnie.

Kąpieliskiem prowizorycznym jest teren położony nad obszarem wodnym, z plażą, przystosowany do sezonowego wykorzystania, z miejscem do kąpiei prowizorycznie oznakowanym oraz wyposażony w urządzenia sanitarne.

Pływalnią jest obiekt wyposażony w sztuczny zbiornik wodny (basen) przeznaczony do kąpiei, mający trwale brzegi i dno, zaopatrywany w wodę przepływową oraz mający urządzenia sanitarne, szatnie i natryski. Pływalnie mogą być kryte i odkryte.

Szczegółowe warunki korzystania z kąpieliska lub pływalni określa regulamin.

Kąpielisko należy zlokalizować tak, aby miało dogodnie ukształtowany brzeg i dno oraz dobre nasłonecznienie. Szybkość prądu wody w obrębie kąpieliska zlokalizowanego nad wodami bieżącymi nie powinna przekraczać 1 m/sek.

Kąpieliska mogą być urządzone nad obszarami wodnymi, których zanieczyszczenie nie przekracza dopuszczalnych norm ustalonych w odrębnych przepisach.

Lokalizacja kąpieliska wymaga uzgodnienia z właściwym organem administracji samorządowej, inspektorem żeglugi śródlądowej i organem Państwowej Inspekcji Sanitarnej, a lokalizacja kąpieliska nad wodami morskimi - ponadto z dyrektorem właściwego urzędu morskiego.

Zakazem kąpielii powinny być objęte obszary wodne, na których kąpiel jest niebezpieczna, a w szczególności położone przy słuzach, mostach, budowlach wodnych, portach, jak również szlaki żeglowne oraz wody o silnym zanieczyszczeniu i wirach.

Obszary wodne objęte zakazem kąpielii należy oznaczyć, w szczególności przy dojeżdżaniach i dojazdach do obszaru wodnego, odpowiednimi znakami określającymi przyczynę zakazu. Miejsce niebezpieczne położone na obszarze wodnym, na którym kąpiel jest dozwolona, oznacza się tablicą ostrzegawczą, określającą przyczynę niebezpieczeństwa. Dzieci do lat 7 mogą korzystać z kąpielii wyłącznie pod opieką i nadzorem osób pełnoletnich.

Do kierowników ośrodków wypoczynkowych, sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, położonych nad obszarami wodnymi, należy:

- 1) zagospodarowanie obszarów wodnych w celu umożliwienia kąpielii oraz określenie miejsc przeznaczonych do kąpielii dla osób nie umiejących pływać,
- 2) zapewnienie oznakowania wszystkich obszarów wodnych i miejsc, na których kąpiel jest niebezpieczna lub objętych zakazem kąpielii.

Dla ośrodków, o których mowa w pkt. 1, położonych na terenach ze sobą sąsiadujących lub znajdujących się w pobliżu, może być urządzone kąpielisko wspólne.

Do obowiązków kierowników kolonii, obozów i innych placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, których uczestnicy korzystają z ogólnodostępnych kąpielisk i pływalni, należy:

- 1) zapoznanie uczestników z regulaminem danego kąpieliska lub pływalni oraz czuwanie nad jego ścisłym przestrzeganiem,
- 2) uzgodnienie z kierownikiem kąpieliska lub pływalni warunków i sposobu korzystania z kąpieliska lub pływalni zapewniających bezpieczeństwo uczestnikom.

Do obowiązków organizatorów imprez pływackich na wodach otwartych, z wyjątkiem maratonów pływackich, należy zapewnienie dyżuru:

- 1) lekarza oraz co najmniej dwóch ratowników,
- 2) co najmniej dwóch płetwonurków, jeżeli głębokość wody przekracza 4 m lub woda jest nieprzezroczysta.

Do obowiązków organizatorów maratonów pływackich na wodach otwartych należy:

- 1) zapewnienie podczas trwania imprezy obecności zespołu ratowniczego w składzie: lekarz, starszy ratownik i dwóch płetwonurków, przy czym zespół ten powinien przebywać w łodzi motorowej na trasie maratonu,
- 2) zapewnienie każdemu uczestnikowi maratonu asekuracji przez ratownika przebywającego w łodzi wiosłowej oznaczonej numerem odpowiadającym numerowi startowemu zawodnika.

Maratonem pływackim jest impreza pływacka polegająca na przepłynięciu odcinka przekraczającego 3 km.

Do obowiązków kierownika szkolenia pływackiego na wodach otwartych należy zapewnienie:

- 1) obecności ratownika wodnego,
- 2) asekurujących łodzi wiosłowych lub motorowych - co najmniej jedna łódź na każde pięć osób.

Ustala się następujące minimalne normy zatrudnienia ratowników:

- w kąpieliskach śródlądowych na każde 100 m linii brzegowej - jeden ratownik od strony lądu i jeden ratownik wodny od strony lustra wody,
- na pływalniach dysponujących nieckami o długości do 25 m - jeden ratownik wodny,
- na pływalniach dysponujących nieckami o długości 25-50 m - dwóch ratowników wodnych,
- na pływalniach dysponujących nieckami o długości powyżej 50 m - trzech ratowników wodnych,
- w kąpieliskach nadmorskich - trzyosobowe zespoły ratowników wodnych na każde 100 m linii brzegowej, w tym co najmniej jeden ratownik wodny od strony lustra wody.

Zapewnienie bezpieczeństwa przez osoby fizyczne i prawne, prowadzące nad wodą działalność w dziedzinie kultury fizycznej, uprawiającym sporty wodne, a w szczególności: żeglarstwo, żeglarstwo lodowe, żeglarstwo motorowodne i narciarstwo wodne, wioślarstwo, kajakarstwo oraz lotniarstwo i para lotniarstwo holowane za statkami motorowymi, polega na:

- 1) zagospodarowaniu i eksploatacji przystani i sprzętu pływającego oraz użytkowaniu przyległych akwenów zgodnie z wymogami bezpieczeństwa, ustalonymi w odrębnych przepisach,
- 2) zapewnieniu na przystani i akwencie, o którym mowa w pkt. 1, warunków do udzielania pomocy osobom potrzebującym, w tym pomocy przedlekarskiej w nagłych wypadkach.

Skład załogi sprzętu pływającego ustala się, uwzględniając zasady dobrej praktyki i wymagania przepisów. Jeżeli w składzie załogi sprzętu pływającego są dzieci do lat 14, powinna nim kierować osoba pełnoletnia.

Szczegółowe warunki bezpieczeństwa tras i urządzeń służących uprawianiu w okresie zimowym sportów oraz rekreacji ruchowej w górach

Urządzenia służące rekreacji ruchowej.

Przez urządzenia służące rekreacji ruchowej należy rozumieć:

- 1) narciarskie trasy zjazdowe popularne,
- 2) nartostrady,
- 3) narciarskie pólka ćwiczebne,
- 4) narciarskie trasy biegowe i śladowe popularne,
- 5) tory saneczkowe popularne.

Narciarskie trasy zjazdowe, biegowe i śladowe są w okresie zimowym szlakami udostępnionymi do użytku publicznego. Narciarskie trasy zjazdowe popularne muszą być oznakowane w zależności od stopnia trudności. Przy ocenie stopnia trudności trasy bierze się pod uwagę ponadto ukształtowanie terenu, zalesienie, zabudowania oraz inne obiekty znajdujące się w bezpośredniej bliskości trasy. Ostateczny stopień trudności trasy ustala GOPR lub TOPR.

Właściciele kolei linowych lub wyciągów narciarskich są obowiązani zapewnić bezpieczne i bezkolizyjne dojście pieszych do dolnej stacji oraz zjazd z tras i dolnego peronu do drogi, parkingu lub przystanku autobusowego.

W razie prowadzenia trasy przez miejsca potencjalnie zagrożone lawinami, stoki ponad trasą muszą być skutecznie zabezpieczone przed ich zejściem. W ten sam sposób muszą być zabezpieczone drogi przeznaczone do ruchu pieszego w okresie zimowym. Nartostrady stanowią specjalny rodzaj turystycznych szlaków narciarskich, zbudowanych w celu rozładowania dużej koncentracji ruchu; są one jednokierunkowe i przeznaczone wyłącznie do zjazdu. Do przebiegu nartostrad, ich oznakowania oraz warunków bezpieczeństwa na nartostradach stosuje się zasady określone dla popularnych tras narciarskich, z wyjątkiem wymagań dotyczących szerokości. Użytkowników narciarskich tras zjazdowych popularnych i wyczynowych obowiązują zasady regulacji ruchu narciarskiego, zgodne z regułami Międzynarodowej Federacji Narciarstwa (FIS) i przyjęte przez Polski Związek Narciarski, GOPR i TOPR oraz Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, w formie kodeksu narciarskiego.

Zasady regulacji ruchu narciarskiego, nie dotyczą imprez, treningów i zawodów sportowych, nie odnoszą się też do indywidualnych narciarzy, uprawiających rekreację ruchową w terenach otwartych.

Zasady ostrzegania o niebezpieczeństwie oraz oznakowanie szlaków i tras górskich

I. Szlaki turystyczne letnie

Oznakowanie szlaku turystycznego dokonywane jest przez umieszczenie w widocznych punktach terenowych znaków prostokątnych trójkolorowych: kolor biały, dowolny kolor z wyjątkiem białego, kolor biały, malowane farbą olejną, o wymiarach 15 x 10 cm.

Znaki w terenie powinny być umieszczone w taki sposób, aby była zachowana widoczność kolejnego znaku do przodu i do tyłu, nie rzadziej jednak niż co 50 m.

Na początku i na końcu szlaku turystycznego umieszcza się widoczny drogowski, na którym powinien być zaznaczony kolor szlaku i czas przejścia.

II. Tereny uprawiania turystyki i sportów zimowych

Na szlakach turystycznych, na których uprawiana jest turystyka piesza zimą, obowiązują znaki letnie oraz umieszczone okresowo znaki zimowe.

Obowiązek umieszczenia i konserwowania znaków spoczywa na właścicielach terenów lub osobach fizycznych oraz osobach prawnych prowadzących na nich działalność z zakresu kultury fizycznej i turystyki. Na szlakach i trasach, na których uprawiane są turystyka i sporty zimowe, obowiązują znaki: zakazu, ostrzegawcze oraz informacyjne. Wzory znaków określono w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie określenia wzorów znaków nakazu, zakazu, informacyjnych i ostrzegawczych stosowanych do oznakowania w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich.

A. Znaki zakazu

Tablice znaków zakazu są trójkolorowe (czerwony, czarny, biały) o wymiarach 500 mm (średnica zewnętrzna) i 350 mm. (średnica wewnętrzna).



Zakaz skręcania
(jazda wyłącznie
na wprost)



Zakaz
chodzenia
pieszo



Zakaz
jazdy na sankach
i chodzenia pieszo



Zakaz
jazdy na sankach



Zakaz
jazdy
na snowbordzie

B. Znaki ostrzegawcze



Przygotowanie
trasy maszynami
do ubijania śniegu



Niebezpieczeństwo
wypadnięcia z trasy
lub spadnięcia



Zakręty



Zwężenie
na trasie



Skrzyżowanie



Inne
niebezpieczeństwo



Teren zagrożony
lawinami



Bezpośrednie zagrożenie lawinami, dalsze przejście
lub przejazd zagraża życiu i zdrowiu



Znaki ostrzegawcze trójkątne są trójkolorowe (czarny, żółty, czerwony) o wymiarach 350 x 500 mm. Pozostałe znaki ostrzegawcze niewymiarowe są dużych rozmiarów, dla zachowania widoczności z większej odległości.

C. Znaki informacyjne



Oznaczenie miejsca, gdzie umieszczony jest telefon
stacyjny lub bezpośrednie połączenie
z pogotowiem ratunkowym



Punkt sanitarny
(pierwsza pomoc)



Punkt transportu
poszkodowanych

III. Niebezpieczeństwo lawin

Stopień zagrożenia lawinowego ustala GOPR, współdziałający w tym zakresie z Instytutem Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Ustalenia, o których mowa wyżej, GOPR przekazuje niezwłocznie do właściwych organów administracji samo-rządowej, które ogłaszają komunikaty o stopniu zagrożenia lawinowego w środkach masowego przekazu o zasięgu ogólnopolskim i lokalnym. W komunikacie o stopniu zagrożenia lawinowego podaje się, jakie zostały wprowadzone ograniczenia lub zakazy w poruszaniu się ludzi i funkcjonowaniu urządzeń na danym obszarze. Ogłaszany stopień zagrożenia lawinowego może być zmieniony tylko kolejnym komunikatem wydanym przez ten sam organ.

Szczegółowe zasady organizowania wycieczek oraz zbiorowych imprez turystycznych i sportowych w górach

Organizatorzy imprez turystycznych mają obowiązek opracowania regulaminu imprezy, w którym określą m.in. warunki zapewniające bezpieczeństwo jej uczestników. Organizator powinien zapoznać uczestników z regulaminem przed imprezą.

Imprezy sportowe o charakterze masowym lub wyczynowym są organizowane na podstawie regulaminów właściwych polskich związków sportowych.

Regulamin powinien uwzględniać specyfikę obszaru, w którym odbywa się impreza oraz określać zasady udzielania pomocy w razie wypadku.

Miejsce imprez, o których mowa wyżej, oraz treningów należy wybrać tak, aby nie było niebezpieczeństwa kolizji zawodników z osobami nie biorącymi udziału w imprezie.

Wybrany odcinek trasy, szlaku albo stok, na którym odbywają się zawody lub zorganizowany trening, powinien być wyraźnie oznakowany.

Bezpośrednio po zakończeniu zawodów lub treningów zorganizowanych na uczęszczanych trasach, szlakach i stokach organizator tych imprez ma obowiązek doprowadzenia terenu do stanu bezpiecznej używalności przez turystów i sportowców nie zorganizowanych.

Wycieczki piesze lub narciarskie na terenach górskich, leżących na obszarach parków narodowych i rezerwatów przyrody oraz leżących powyżej 1000 m. n.p.m. mogą prowadzić tylko górcy przewodnicy turystyczni. Treningi w terenach górskich, poza trasami narciarskimi i turystycznymi, powinny odbywać się z udziałem górskiego przewodnika turystycznego. Organizatorów imprez turystycznych i sportowych dla młodzieży szkolnej obowiązują także przepisy wydane przez Ministra Edukacji Narodowej.

Na terenach objętych bezpośrednią działalnością GOPR lub TOPR wszystkie imprezy turystyczne i sportowe powinny być zgłoszone do GOPR lub TOPR co najmniej na 14 dni przed terminem rozpoczęcia imprezy.

Dekalog turysty górskiego

I

Zanim wyruszysz w góry, zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenę stan zdrowia i siły, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.

II

Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje ... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

III

W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.

IV

Wychodząc na wycieczkę, pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

V

Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość uroków górskiego krajobrazu.

VI

Uważaj na każdy krok - upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególnej ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj z oznakowanego szlaku - jest on zwykle wytyczony w sposób optymalny uwzględniający zarówno względy bezpieczeństwa jak i wysiłek potrzebny na pokonanie trasy.

VII

Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII

Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

IX

Szanuj przyrodę, nie hałasuj; jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.

X

Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek - przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.

KOMISJA TURYSTYKI GÓRSKIEJ
Zarządu Głównego PTTK

ZASADY BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA SIĘ W GÓRACH

1. Wszelkie skracanie drogi i wybieranie szlaków nieznanym oraz „ścieżek na skróty” kończy się zwykle zabłądzeniem.
2. Marsz po stromych i mokrych stokach lub piargach, usuwających się spod stóp, wymaga dużej uwagi, aby ustrzec się przed wypadkiem.
3. Staczające się kamienie lub śnieg na stoku mogą spowodować lawinę. Wyzwoleniu lawin sprzyja znaczne pochylenie terenu (ponad 50°), brak krzewów lub drzew, odwilż, fala akustyczna (echo).
4. Nie wyruszaj na wycieczki, zwłaszcza na strome stoki i żleby, bezpośrednio po świeżych i obfitych opadach śniegu.
5. Jeżeli nie możesz uniknąć niebezpiecznego stoku, przekraczaj go w wyższych partiach, albo w terenie zalesionym, porośłym kosodrzewiną.
6. W grupie zorganizowanej, przez zagrożony stok należy iść gęsiego, jednym śladem w odstępach 50 metrowych, zachowując ostrożność.
7. W poprzek zagrożonego stoku można rozpiąć czerwony sznur lawinowy. W razie zasypania ludzi ułatwia on szybkie odnalezienie poszkodowanych.
8. Gdy porwie Cię lawina, staraj się utrzymać na jej powierzchni; podkucz nogi, dłońmi zasłoń przestrzeń nad ustami. Pozycja taka przy płytkim zasypaniu pozwoli Ci łatwiej uwolnić się z pułapki.
9. Przed mrozem, wichrem i deszczem chroni turystę odpowiedni termoaktywny ubiór. Pamiętać przy tym należy, że słoneczna, bezwietrzna pogoda rano już w południe może ulec diametralnej zmianie.
10. Nawet najwspanialsze alpejskie widoki nie zachwycają, gdy każdy krok w niewygodnym obuwiu przynosi cierpienie. Warto pamiętać przed wyjazdem, że z niewygodnym butem jest tak, jak z bolącym zębem - może wszystko zepsuć.
11. Przezorność wymaga zabrania ze sobą niezbędnego ekwipunku (naładowany telefon komórkowy, powerbank, termos z ciepłym napojem, suchy prowiant, nóż turystyczny, kompas, mapa turystyczna, linka asekuracyjna, indywidualny zestaw środków opatrunkowych, chusteczki higieniczne, latarka oraz saperka).
12. Pamiętaj, że jesteś Europejczykiem - nie popełniaj uchybień wobec higieny i kultury otoczenia. Nie wyrzucaj na szlaku śmieci, a jeżeli musisz skorzystać z „ekologicznej toalety”, to pozostałości zakop w ziemi przy użyciu saperki.
13. Przed wyruszeniem w góry zostaw wiadomość, dokąd idziesz i kiedy wrócisz.
14. Jeżeli wędrujesz w grupie, bądź odpowiedzialny za siebie i kolegów. Nie zostawiaj nikogo samego na szlaku. Wędruj w towarzystwie, działaj w zespołach 2-3 osobowych.
15. Nie dopuszczaj do tworzenia się przerw w kolumnie marszowej. Jeżeli rozciąga się ona w zbyt długim szyku, poproś o krótką przerwę. Przebywaj zawsze w zasięgu wzroku i głosu kolegów. Nie oddalaj się bez powodu.
16. W razie zmęczenia domagaj się 2 - 3 minutowej przerwy, bez zdejmowania ekwipunku, dla uregulowania oddechu.
17. Odległości w górach liczy się w godzinach marszu a nie kilometrach. Przerwy należy urządzać co 70 - 80 min. marszu. Liczbę i czas przerw uzależnia się od stanu pogody i kondycji uczestników.
18. Nie należy kłaść się lub siadać bezpośrednio na ziemi. Wypoczywać można na pniach drzew, oprzeć się o ogrodzenie lub przysiąść na plecaku.
19. Nie pij napojów „duszkim”. Pragnienie powinno się gasić dopiero po uspokojeniu tętna. Po długotrwałym wysiłku okres ten może trwać do kilkunastu minut. W tym czasie można wypić małymi łykami ok. 0,2 - 0,3 litra płynu.
20. Posiłki spożywaj po wypoczynku i uregulowaniu krążenia. Wysiłek fizyczny powoduje zahamowanie wydzielania soków trawiennych, a w efekcie niestrawność.
21. Pod górę idź wolno, nie rozmawiaj, a tym bardziej nie śpiewaj. Nie powinno się również śpiewać podczas marszu na wietrze oraz na zapyłonej drodze.
22. W każdej sytuacji staraj się „tępić” picie alkoholu i palenie tytoniu oraz zażywanie narkotyków przez nieodpowiedzialnych kolegów.
23. Chroń oczy okularami. Zimą oczy narażone są na urazy powodowane drobinami śniegu, co może doprowadzić do stanu zapalnego. Podobny efekt wywołuje blask promieni słonecznych, odbijających się od śniegu, tzw. śnieżna ślepota.
24. Niedopuszczalne jest wędrowanie bez nakrycia głowy. W razie wystąpienia pierwszych objawów mrożenia kończyn powinniśmy wykorzystać ciepło własnego ciała (pacha, brzuch) dla ogrzania np. rąk, równocześnie zwiększyć szybkość i energię poruszania się. Nie wolno rozcierać rąk śniegiem! Powoduje to dalsze ochłodzenie oraz niszczy naskórek, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji.
25. Dla uniknięcia wypadku, grupy zorganizowane podczas wycieczek w góry powinny korzystać z usług profesjonalistów - przewodników górskich.

Szczegółowe warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk i pływalni

Warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk i pływalni zapewnia się w szczególności przez:

- 1) wyraźne oznaczenie granic kąpielisk i pływalni, w ramach których oznacza się granice miejsc do kąpeli, w tym strefy dla osób nie umiejących pływać,
- 2) dyżury wodnej służby ratowniczej oraz wyposażenie w sprzęt ratowniczy,
- 3) przygotowanie miejsc ratownikom w celu stałej obserwacji i kontroli osób kąpiących się, a w kąpieliskach także korzystających ze sprzętu pływającego.

Na terenach kąpielisk poza warunkami, o których mowa wyżej, należy zapewnić informację o dopuszczalności lub zakazie kąpeli. Informację przekazuje się przez wywieszanie odpowiednich flag. Ustala się następujące oznaczenia kolorów flag:

- 1) flaga biała - kąpiel dozwolona,
- 2) flaga czerwona - zakaz kąpeli.

Flagę czerwoną wywiesza się gdy, kąpielisko jest nieczynne, oraz zawsze, gdy:

- 1) temperatura wody wynosi poniżej 14°C,
- 2) widoczność jest ograniczona do 50 m,
- 3) szybkość wiatru przekracza 5 stopni w skali Beauforta,
- 4) występuje fala powyżej 70 cm, z pojawiającymi się pienistymi białymi grzywami,
- 5) występują silne prądy wsteczne.

Przy każdym kąpielisku i pływalni powinien być umieszczony na widocznym miejscu regulamin ustalony przez kierownika. Regulamin powinien być umieszczony na tablicy o minimalnych wymiarach 120 cm x 70 cm, napisany literami wielkości nie mniejszej niż 1 cm.

Korzystanie z kąpieliska i pływalni może odbywać się w grupach zorganizowanych lub indywidualnie. Przez grupę zorganizowaną rozumie się zespół osób uprawiających ćwiczenia ruchowe w wodzie pod nadzorem i kierunkiem instruktora, trenera, nauczyciela lub innej uprawnionej osoby.

W celu stworzenia warunków bezpieczeństwa w kąpielisku zorganizowanym należy:

- 1) zapewnić stałą kontrolę przez ratowników lustra wody z brzegu i od strony wody (z łodzi ratunkowych lub stacjonarnych punktów ratowniczych na wodzie),
- 2) trwale oznaczyć strefy dla umiejących i nie umiejących pływać, a w szczególności:
 - a) strefy dla nie umiejących pływać o głębokości wody nie większej niż 120 cm - bojami (pławami) w kolorze żółtym, przy czym za bojami powinien znajdować się pas bezpieczeństwa o szerokości 5 m. i głębokości nie przekraczającej 130 cm,
 - b) strefy dla umiejących pływać o głębokości wody do 4 m - bojami (pławami) w kolorze czerwonym, przy czym odległość ich od strefy dla nie umiejących pływać lub od linii brzegowej może w kierunku prostopadłym wynosić maksymalnie 50 m,
- 3) wydzielić brodzik dla dzieci w miejscu, w którym znajduje się piaszczyste i płaskie dno oraz woda o głębokości do 40 cm, przez oznaczenie bojami (pławami) oraz otoczenie siatką sięgającą do dna,
- 4) zapewnić bieżącą informację dotyczącą temperatury wody i powietrza oraz wysokości fali i siły wiatru,
- 5) wyposażać kąpielisko w apteczkę i sprzęt medyczny pierwszej pomocy,
- 6) wyposażać kąpielisko w sprzęt ratunkowy i pomocniczy oraz urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze (wzrokowe i słuchowe),
- 7) ustawić maszty wyposażone w komplet flag informacyjnych.

Kąpielisko zorganizowane powinno być wyposażone w wieże obserwacyjne lub podwyższone pomosty dla ratowników oraz sieć łączności przewodowej lub radiowej (wewnętrznej i z możliwością bezpośredniego łączenia się z pogotowiem ratunkowym i najbliższą jednostką policji).

W celu stworzenia warunków bezpieczeństwa w kąpielisku prowizorycznym należy:

- 1) zapewnić stałą kontrolę lustra wody przez ratowników,
- 2) wyposażać kąpielisko w apteczkę i sprzęt medyczny pierwszej pomocy,
- 4) wyposażać kąpielisko w sprzęt ratunkowy i pomocniczy,
- 5) ustawić maszty wyposażone w komplet flag informacyjnych.

W celu stworzenia warunków bezpieczeństwa na pływalni należy zapewnić:

- 1) stałą obserwację przez ratownika (ratowników) lustra wody oraz osób znajdujących się na terenie obiektu,
- 2) oznaczenie głębokości wody w sposób trwały i widoczny,
- 3) wyposażenie pływalni w apteczkę i sprzęt medyczny pierwszej pomocy,
- 4) wyposażenie pływalni w sprzęt ratunkowy,
- 5) trwałe ogrodzenie pływalni odkrytej,
- 6) bezpośrednią łączność telefoniczną z pogotowiem ratunkowym i najbliższą jednostką Policji,
- 7) zamykanie pływalni w określonych godzinach, w których nie pracuje służba ratownicza.

W zajęciach prowadzonych w zorganizowanych grupach na jedną osobę prowadzącą zajęcia nie może przypadać więcej niż 15 uczestników.

Do podstawowych obowiązków ratowników należy:

- 1) stałe obserwowanie obszaru kąpieliska i niezwłoczne reagowanie na każdy sygnał wzywania pomocy oraz podejmowanie akcji ratowniczej,
- 2) kontrola stanu urządzeń oraz sprzętu, które zapewniają bezpieczeństwo osób kąpiących się,
- 3) kontrola stref dla umiejących i nie umiejących pływać,
- 4) wywieszanie na maszcie flag informacyjnych odpowiedniego koloru,
- 5) sygnalizowanie, za pomocą urządzeń alarmowych, przekroczeń obowiązującego regulaminu (np. granicy strefy dla umiejących pływać), a w kąpieliskach także nadchodzącej burzy,
- 6) reagowanie na wszelkie wypadki naruszania regulaminu obowiązującego na terenie kąpieliska lub pływalni,
- 7) wpisywanie na tablicy informacyjnej temperatury wody, powietrza oraz innych aktualnych informacji (np. dotyczących nagłych zmian warunków atmosferycznych),
- 8) codzienne kontrolowanie głębokości wody przed otwarciem kąpieliska, a w razie potrzeby - przesunięcie miejsca kąpeli lub czasowe wyłączenie określonych obszarów kąpieliska z używalności,
- 9) oczyszczenie powierzchni i dna obszaru przeznaczonego do kąpeli z wszelkich przedmiotów mogących spowodować skaleczenie lub inny nieszczęśliwy wypadek,
- 10) bieżące prowadzenie dziennika pracy.

Wzory znaków zakazu, nakazu i informacyjnych

Znaki zakazu oraz informacyjne obowiązują na odległość podaną na obrzeżu znaku, licząc w metrach w jedną i drugą stronę od znaku. Jeżeli na znaku nie ma podanej odległości, obowiązuje on na obszarze wodnym w zasięgu wzroku. Wzory znaków określono w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag.

I. Znaki zakazu

Znaki zakazu wskazują rodzaj zakazu i określają jego przyczynę.



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona
- szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona
- most



Kąpiel zabroniona
- spiętrzenie wody



Kąpiel zabroniona
- woda skażona



Kąpiel zabroniona
- woda pitna



Kąpiel zabroniona
- hodowla ryb



Skakanie do wody
zabronione

II. Znaki nakazu



Nakaz zakładania
kamizelek ratunkowych



Nakaz ustawicznego nadzoru
nad dziećmi

III. Znaki informacyjne

Znaki informacyjne uprzedzają kąpiących się o niebezpiecznych miejscach na obszarze wodnym i wskazują przyczynę niebezpieczeństwa.



Wiry



Niebezpieczna
głębokość wody



Zimna woda



Nagły uskok



Pale



Skały podwodne



Kamieniste dno



Sieci rybackie



Wodorosty



Plaża strzeżona



Punkt medyczny



Telefon



Przykłady sprzętu medycznego,
w który powinny być wyposażone
pływalnie i kąpieliska.

ANALIZA PRZYPADKU „ZATRZYMAJ SIĘ!”

Marzeniem młodych ludzi jest wypoczynek nad wodą, kąpiel w morzu, jeziorze czy nad rzeką. Chcą pływać, nurkować, bawić się i plażować. To wszystko przecież dla ich zdrowia. Nie należy jednak zapominać, że nad wodą na każdym kroku czai się niebezpieczeństwo. Wypadki młodzieży, dzieci, a nawet dorosłych zdarzały się niestety i zdarzać się będą, chociaż nie powinny. W każdym prawie wypadku przyczyną tragedii było lekceważenie obowiązujących nad wodą przepisów dotyczących kąpieli i plażowania, niewłaściwie zorganizowana lub brak opieki ratowników, niefrasobliwość poszkodowanych lub brak wyobraźni.

Każdego roku wakacje zbierają tragiczne żniwa. Czarną statystykę powiększają skoki do wody „na głowę”. Podczas takich skoków do wody na głowę dochodzi do uszkodzeń kręgosłupa w części szyjnej. Złamanie trzonu kręgowego z uszkodzeniem rdzenia kręgowego to uszkodzenie nieodwracalne i prowadzi do porażenia kończyn. Osoba poszkodowana skazana jest na wózek inwalidzki do końca życia. Lekarze ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratowniczego oraz poszkodowani przestrzegają, by nie skakać do rzek, jezior czy innych akwenów wodnych, których ukształtowanie dna w wyniku działania prądów wodnych nieustannie zmienia się i jest nieznane. Tam, gdzie dziś było głęboko, jutro może być płytko.

Dodatkowo woda nanosi różne niebezpieczne materiały, o które można się uderzyć i doznać kontuzji. Na kalectwo narażeni są najczęściej młodzi mężczyźni w wieku 16-25 lat, ponieważ to oni, bardzo często po spożyciu alkoholu, najczęściej wykonują niebezpieczne skoki do wody.

Zimą młodzież bardzo często ulega pokusie ślizgania się na pokrytym lodową taflą jeziorze, stawie czy rzece. Osoby pozbawione rozsądku i wyobraźni narażone są na utonięcie pod taflą lodu lub hipotermię. Hipotermia jest chorobą, która ujawnia się po ochłodzeniu temperatury ciała człowieka już przy temperaturze $+35^{\circ}\text{C}$. Dotyka osób, które znalazły się w zimnej (lodowatej) wodzie. Olbrzymią rolę w tym przypadku odgrywa czas. Wydłużenie czasu ratunku zmniejsza szanse przeżycia poszkodowanego. Pierwszymi objawami hipotermii są: trudności w mówieniu, zmęczenie, odrętwienie, słaba koordynacja ruchów, zaburzenia świadomości. Przy spadku temperatury ciała poniżej $+31^{\circ}\text{C}$ może nastąpić utrata przytomności, zamiast drżenia ciała występuje sztywność mięśni, żrenice rozszerzają się, bicie serca staje się nieregularne i słabo wyczuwalne, trudno jest ustalić, czy poszkodowany jeszcze żyje, czy też nie, a śmierć z wycieńczenia organizmu może nastąpić w każdej chwili.

Latem należy pamiętać, że intensywne opalanie się jest szkodliwe dla zdrowia. Osoby o jasnej karnacji, podatne na oparzenia, udar słoneczny lub cierpiące na choroby skóry powinny korzystać z kąpieli słonecznych z umiarem. Porażenie słoneczne objawia się zwykle silnym pragnieniem, zawrotami głowy, chory może stracić przytomność, dostać drgawek. W niektórych przypadkach jest to stan groźny dla życia. Warto więc o tym wszystkim pamiętać przed wyjazdem nad wodę - bo z nieszczęściem jest tak, jak z bolącym zębem - może wszystko zepsuć.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

1. Nie wchodzić do nieznanej wody (korzystać z ogólnodostępnych, strzeżonych kąpielisk).
2. Nigdy nie skakać na głowę do rzeki, jeziora czy stawu (nigdy nie wiadomo, co prąd wody niesie pod lustrem).
3. Nigdy nie wchodzić do wody bezpośrednio po obfitym posiłku oraz gdy ciało jest mocno nagrzane promieniami słonecznymi.
4. Korzystać z kąpieli w wodzie, której temperatura nie jest niższa niż $+18^{\circ}\text{C}$. Najbardziej optymalna temperatura wody do kąpieli to $+22 - 25^{\circ}\text{C}$.
5. Korzystać z kąpieli słonecznych w godzinach od 8 do 12 i od 15 do 17. W czasie opalania się stosować kremy ochronne z filtrem UV.

REGULAMIN KĄPIELI WODNYCH I SŁONECZNYCH

Czynności do wykonania przez opiekuna grupy przed rozpoczęciem plażowania nad wodą i kąpielą

1. Zapoznaj się z niniejszym regulaminem oraz regulaminem danego obiektu (pływalni, kąpieliska).
2. Uzgodnij z kierownikiem obiektu warunki i sposób korzystania z kąpieliska lub pływalni przez grupę zorganizowaną.
3. Upewnij się, czy któryś z podopiecznych nie ma przeciwwskazań lekarskich i zaleceń co do czasu trwania kąpieli słonecznych oraz stosowania kremów i maści ochronnych.
4. Sprawdź, czy wszyscy zaopatrzyli się w okulary przeciwsłoneczne, nakrycia głowy, zalecane olejki, kremy i mleczka ochronne z filtrem UV oraz koszulki (by nie dopuścić do oparzeń słonecznych i udarów).
5. Sprawdź, czy:
 - temperatura wody wynosi minimum 20°C (dla dzieci do lat 12),
 - temperatura wody wynosi minimum 18°C (dla dzieci powyżej 12 lat),
 - jest odpowiednia pora dnia (nauka pływania lub kąpiel, powinny odbywać się w godzinach od 10 do 1200, a po obiedzie od 15 do 17),
 - od spożycia posiłku upłynęło minimum 1,5 godz.

6. Wymagaj, aby w czasie kąpieli grup zorganizowanych obecna była pielęgniarka-higienistka lub lekarz, ratownik.
7. Dokonaj wspólnie z ratownikiem selekcji na umiających pływać dobrze i nie umiających pływać (kąpiel odbywa się wyłącznie w grupach zorganizowanych - maksymalnie po 15 osób).
8. Ustal czas trwania kąpieli (pierwsza kąpiel nie może trwać dłużej niż 15 minut, stopniowo czas trwania kąpieli przedłużamy do 30 minut).
9. Upewnij się, czy ratownik:
 - wytyczył i oznakował miejsce kąpieli (np. paliki z rozciągniętym sznurem lub innego rodzaju znakami ostrzegawczymi),
 - oczyścił powierzchnię wody i dna z wszelkich przedmiotów mogących spowodować skaleczenie lub inny nieszczęśliwy wypadek (dopuszczalna głębokość do 130 cm),
 - przygotował sprzęt ratowniczy i pomocniczy (żerdzie, rzutki, koła ratunkowe, liny asekuracyjne),
 - jest ubrany w jednolity strój w kolorze pomarańczowym z emblematem „WOPR”, czapkę i czy posiada gwizdek.
10. Ustal reguły kąpieli dla podopiecznych:
 - grupa wchodzi do wody i wychodzi z niej na sygnał ratownika lub opiekuna-wychowawcy,
 - nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody ratownika oraz opiekuna-wychowawcy, w czasie kąpieli nie wolno, bezmyślnie potraćać się, popychać, wrzucać i wciągać do wody, udawać topienia się i symulować innych zagrożeń,
 - po dłuższym czasie przebywania na słońcu, przed kąpielą należy obowiązkowo ochłodzić stopniowo całe ciało (niebezpieczeństwo szoku termicznego),
 - dolegliwości zdrowotne (zawroty i bóle głowy lub inne dolegliwości) zgłaszać natychmiast do opiekuna-wychowawcy, pielęgniarki lub lekarza,
 - w przypadku zauważenia oznak topienia się kolegów lub koleżanek lub innej sytuacji zagrożenia życia, natychmiast alarmować ratownika, opiekuna-wychowawcę lub najbliższe osoby dorosłe, które są zobowiązane poprowadzić akcję ratowniczą lub zapobiegawczą,
 - nie wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika lub w czasie, w którym wywieszona jest czerwona flaga,
 - nie przekraczać wyznaczonej strefy kąpieliska.
11. Ustal sygnały (na gwizdek) oznaczające:
 - wejście do wody,
 - wyjście z wody,
 - koniec kąpieli,
 - alarm-zagrożenie.

Czynności do wykonania przez opiekuna grupy w czasie plażowania nad wodą i kąpieli

1. Przeprowadź odpowiednie ćwiczenia, by uczestnicy zorganizowanej kąpieli dokładnie zaznajomili się z sygnalizacją i wdroyli do sprawnego wykonywania poleceń.
2. Czuwaj nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu i regulaminu danego obiektu przez grupę.
3. Przed wejściem do wody i po wyjściu z niej dokładnie policz podopiecznych.
4. Wymagaj, aby ratownik przeprowadził z grupą kąpiących się odpowiednie ćwiczenia posługiwanie się sprzętem ratowniczym, np. holowanie kolejno każdego dziecka w stronę brzegu, przy pomocy koła ratunkowego, zamocowanego na linie.
5. Uważnie obserwuj podopiecznych, powierzchnię wody, ani na chwilę nie zostawiaj ich bez opieki, niezwłocznie reaguj na każdy sygnał wzywania pomocy.
6. Nie pozwalaj podopiecznym wchodzić do wody, gdy są zgrzani lub zmęczeni.
7. Utrzymuj w grupie bezwzględną dyscyplinę. Szczególnie ostro reaguj za urządzenie fałszywych alarmów.
8. Czuwaj, aby nikt nie przekroczył oznaczonego miejsca kąpieli.
9. Nie dopuszczaj do sytuacji, aby na wyznaczonym kąpielisku przebywały osoby postronne.
10. Uczestników naruszających przepisy niniejszego regulaminu usuń z terenu kąpieliska.

Czynności do wykonania przez opiekuna grupy po zakończeniu plażowania nad wodą i kąpieli

1. Zakończ kąpiele słoneczne co najmniej pół godziny przed obiadem (maksymalnie do godz. 1200 w południe).
2. Dokładnie policz wszystkich podopiecznych.
3. Dopilnuj, aby uczestnicy kąpieli:
 - osuszyli skórę ręcznikiem kąpielowym i zmienili mokre stroje kąpielowe na suche,
 - wrażliwi na słońce zostali posmarowani zalecanym preparatem ochronnym,
 - założyli słomkowe kapelusze, czapki z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne.
4. Uporządkuj miejsce plażowania, zabezpiecz sprzęt ratowniczy i pomocniczy przed osobami postronnymi.

Zasady postępowania w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla życia i zdrowia uczestników plażowania nad wodą i kąpieli

1. W przypadku udaru cieplnego doprowadź jak najszybciej do obniżenia temperatury ciała poszkodowanego (należy przenieść go w cień, położyć zimny okład na głowę) i wezwij lekarza.
2. W przypadku topienia się kogoś - na sygnał „alarm” wszyscy, poza zespołem ratowniczym, natychmiast wychodzą z wody.
3. Nie trać czasu - działaj - najważniejsze dla poszkodowanych bez oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa.
4. Zasłoń „miejsce resuscytacji” oraz osoby udzielające pomocy kocem plażowym lub kocem termicznym przed gapiami.
5. Wezwij służby ratownicze, przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne).
6. Przykryj poszkodowanego kocem ratunkowym (pamiętaj koc termiczny powinien możliwie szczelnie opasać poszkodowanego. Szczególnie w przypadku osób leżących na ziemi, którym grozi wychłodzenie, istotne jest nie tylko nakrycie, ale też odizolowanie od podłoża – to właśnie w stronę ziemi zazwyczaj ucieka najwięcej ciepła).
7. Wykorzystaj światło latarki podręcznej lub inny sposób sygnalizacji, aby karetka pogotowia nie musiała błędzić na plaży w poszukiwaniu miejsca wypadku.
8. Zabezpiecz miejsce wypadku (zrób szkic lub fotografię miejsca kąpieli) dla celów dochodzeniowych (prokurator, służba bhp).
9. Zawiadom o wypadku rodziców lub prawnych opiekunów poszkodowanego kolegi.
10. Podejmij działania związane z ustaleniem okoliczności i przyczyn wypadku ucznia zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach.

LITERATURA

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j.: Dz. U. z 2024 r. poz. 750)
2. Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach hotelarskich oraz usługach pilotów wycieczek i przewodników turystycznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r. poz. 1944).
3. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (t.j.: Dz.U z 2023 r. poz. 714).
4. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (t.j.: Dz.U. 2023 poz. 1154)
5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (t.j.: Dz.U. z 2020 r. poz. 1604).
6. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie określenia wzorów znaków nakazu, zakazu, informacyjnych i ostrzegawczych stosowanych do oznakowania w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (Dz.U. 2011 nr 295 poz. 1751)
7. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 23 stycznia 2012 r. w sprawie minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego (t.j.: Dz.U. z 2022 r. poz. 1981).
8. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag (t.j.: Dz.U. 2022 poz. 1979)
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 marca 2016 r. w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży (Dz.U. 2016 poz. 452 z późn. zm.).
10. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 maja 2018 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz.U. z 2018 r. poz. 1055).
11. Zieliński L.: Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Oficyna Wydawnicza „ABA”, Warszawa 2000.
12. Gordon A., Boguszewski M., Matusia-Gordon M. (red.): Krajoznawstwo i turystyka w szkole. Zarząd Główny PTTK, Warszawa 2002.
13. Norma PN-N-18002: 2011 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego.