

LEKCJA 2

Temat: Bezpieczeństwo w górach i nad wodą

Czas realizacji:

- 2 godziny lekcyjne

Cele operacyjne:

Uczeń szkoły ponadgimnazjalnej 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 zdrowia i życia dla uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, w tym 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,
- foliogramy,
- rzutnik,
- biała tablica,
- pisaki do białych tablic,
- flipchart,
- materiał źródłowy.

Spis foliogramów

Nr	Tytuł
----	-------

- | | |
|----|----------------------------|
| 3. | Reguły lekcji. |
| 4. | Dekalog Turysty Górskiego. |

Plan zajęć:

Część merytoryczna	Część metodyczna				
Treść zajęć – ogniwa	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Czas realizacji	Metoda nauczania	Pomoce dydaktyczne
Faza organizacyjno- -porządkowa	Omawia reguły zajęć i warunki kontraktu	Zawierają kontrakt	5 min.		Foliogram nr 1
Faza wstępna	Omawia ćwiczenie nr 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 nr 2 Omawia ćwiczenie nr 3	Podają przykłady, prowadzą dyskusję Opracowują szkielet ryby i prezentują efekty pracy Opracowują kartę analizy ryzyka i prezentują plakaty	15 min.	Szkielet ryby Zespołowe myślenie Dyskusja za pomocą karteczek	Kartki papieru, mazaki, szary papier, klej biurowy
			40 min.		
Faza podsumowująca	Omawia zajęcia, zadaje zadanie domowe	Prowadzą notatki, porządkują stanowiska pracy	5 min.	Wykład z elementami pogadanki i dyskusji	Foliogram nr 2

Zadanie nauczyciela polega na właściwym wykorzystaniu zalecanych aktywizujących metod uczenia się – nauczania oraz na inspirowaniu i zachęcaniu 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 *foliogram Nr 1* lub zapisać reguły na tablicy).

Reguły lekcji - "SŁUCHAJ MNIE"

Skup się na tym, co mówi nauczyciel.

Łów istotne treści lekcji.

Uporządkuj stanowisko pracy.

Często sięgaj do materiałów źródłowych.

Hamuj opinie, nie krytykuj.

Angażuj się w czasie zajęć.

Jeżeli nie rozumiesz, pytaj.

Myśl zespołowo.

Nie prowadź rozmów na inny temat.

Interесuj się tym, co robi grupa.

Emocje trzymaj w garści.

Faza wstępna – Akrostych.

Ćwiczenie nr 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.....

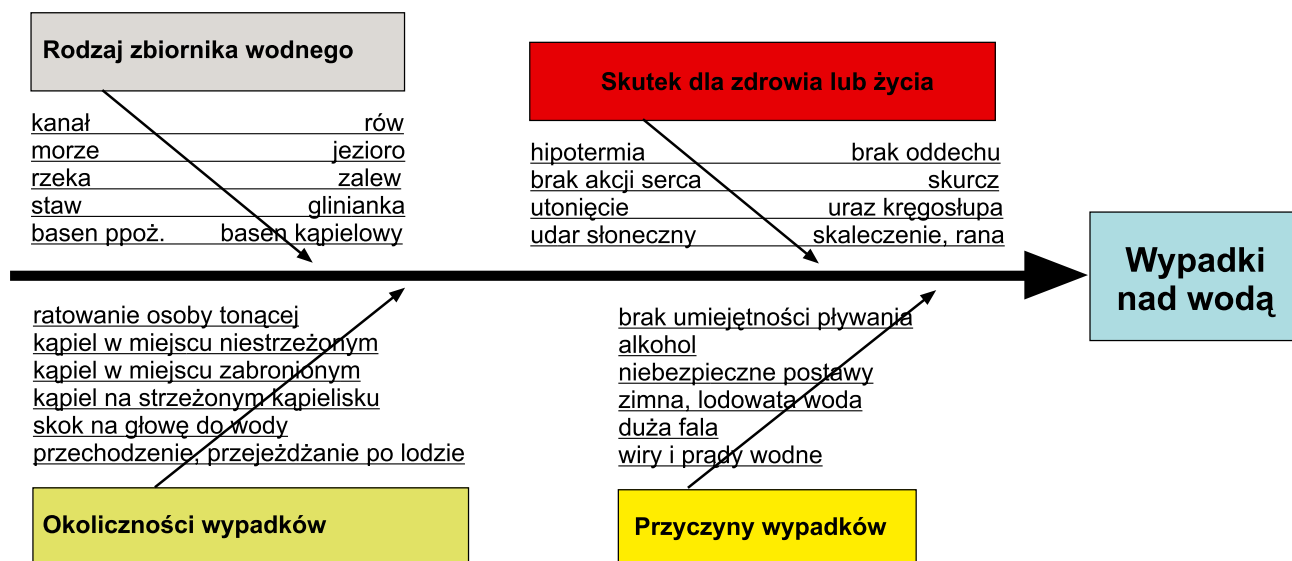
T.....

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 nr 2

Nauczyciel przygotowuje na szarym papierze pakowym szkielet ryby.



Rys. 1. 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 c.d. – Karta analizy ryzyka

Ćwiczenie nr 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:

- 1) biwak nad jeziorem,
- 2) wycieczka w góry latem,
- 3) obóz zimowy w górach,
- 4) spływ kajakowy rzeką,
- 5) 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 poznaną wcześniej metodą dyskusji za pomocą „kolorowych karteczek”, 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, przesuwając je do innych obszarów lub nawet usuwać niektóre z plakatu. Odpowiadać na zarzuty i pytania z sali może nie tylko prezenter, 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 wydarzenia	Przyczyny zagrożenia	Skutki (opisowo)	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo	Ryzyko	Działania korygujące lub zapobiegawcze	Ryzyko po redukcji
Fizyczne niebezpieczne czynniki	skutery wodne, łódzie 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, podenerwowanie, uczulenie	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 nieznanych akwenach	oparzenie chemiczne skóry, uczulenie, podrażnienie	m	mp	1	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych	dop
Czynniki biologiczne bakterie, makroorganizmy (rośliny, zwierzęta)	Kąpiel w nieznanych akwenach (woda poza klasą czystości)	Choroby bakteryjne, zatrucia pokarmowe itp.	ś	mp	1	Korzystanie ze strzeżonych kąpielisk, basenów krytych	dop

Ryzyko oszacował zespół (podpisy):

Data oceny ryzyka:

.....
.....
.....

.....

Objaśnienia (wg PN-N-18002:2000):

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)

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.

Oszacowanie ryzyka w skali trójstopniowej

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, bóle 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, oparzenia II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergię skórne, 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. oparzenia III stopnia, oparzenia II stopnia dużej powierzchni ciała, amputacje, 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 za zgodą Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki.

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, które wykonują obowiązki i uprawnienia WOPR za zgodą Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki.

W czasie prowadzenia działalności ratowniczej i związanego z nią transportu lub działalności profilaktycznej WOPR 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,
- 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 kąpeli, z wyznaczonymi i trwale oznakowanymi strefami kąpeli, 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 trwałe brzo- gi 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 pozytywnej opinii Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz uzgodnienia z właściwym organem administracji samorządowej, inspektoratem żeglugi śródlądowej i organem Państwowej Inspekcji Sanitarnej, a lokalizacja kąpieliska nad wodami morskimi – ponadto z dyrektorem właściwego urzędu morskiego.

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

Obszary wodne objęte zakazem kąpiei należy oznaczyć, w szczególności przy dojsiach i dojazdach do obszaru wodnego, odpowiednimi znakami określającymi przyczynę zakazu.

Miejsce niebezpieczne położone na obszarze wodnym, na którym kąpiel jest dozwolona, oznacza się tablicą ostrze- gawczą, określającą przyczynę niebezpieczeństwa. Dzieci do lat 7 mogą korzystać z kąpiei wyłącznie pod opieką i nad- zorem osób pełnoletnich.

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

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

Dla ośrodków, o których mowa w ust. 1, położonych na terenach ze sobą sąsiadujących lub znajdujących się w po- bliżu, 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,
- 2) asekurujących łodzi wiosłowych lub motorowych – co najmniej jedna łódź na każde pięć osób.

Ustala się następujące minimalne normy zatrudnienia ratowników:

- 1) w kąpieliskach śródlądowych na każde 100 m linii brzegowej – jeden ratownik od strony lądu i jeden ratownik od strony lustra wody,
- 2) na pływalniach dysponujących nieckami o długości do 25 m – jeden ratownik,
- 3) na pływalniach dysponujących nieckami o długości 25-50 m – dwóch ratowników,
- 4) na pływalniach dysponujących nieckami o długości powyżej 50 m – trzech ratowników,
- 5) w kąpieliskach nadmorskich – trzyosobowe zespoły ratowników na każde 100 m linii brzegowej.

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 akwenie, 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

I. Urządzenia sportowe wyczynowe

Przez urządzenia sportowe wyczynowe należy rozumieć:

- 1) trasy narciarskie zjazdowe wyczynowe,
- 2) trasy slalomowe,
- 3) trasy narciarskie biegowe wyczynowe,
- 4) skocznie narciarskie,
- 5) urządzenia biathlonowe,
- 6) urządzenia do snowboardingu,
- 7) trasy dla skibobów,
- 8) tory saneczkowe.

W razie udostępnienia tras narciarskich zjazdowych wyczynowych do użytku publicznego, muszą być one oznakowane, tak jak narciarskie trasy zjazdowe popularne.

II. 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.

Z uwagi na nachylenie trasy w profilu podłużnym wprowadza się następujące stopnie trudności:

Stopień trudności	Trasy	Oznakowanie kolorem	Nachylenie w profilu podłużnym	
			średnie	maksymalne
A	bardzo łatwe	zielony	do 15% (9°)	21% (12°)
B	łatwe	niebieski	17-21% (10-12°)	30% (17°)
C	trudne	czerwony	21-29% (12- 6°)	40% (22°)
D	bardzo trudne	czarny	ponad 29% (16°)	53% (28°)

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.

Urządzenie transportu górskiego, z którego korzystają narciarze, może być eksploatowane w okresie zimowym, jeżeli jest z nim związana co najmniej jedna narciarska trasa zjazdowa o stopniu trudności A lub B o minimalnej szerokości 30 m, zapewniająca równocześnie istnienie wolnej przestrzeni do zjazdu w wymiarze 100 m² na osobę przy szczytowej zdolności przewozowej urządzenia w ciągu 1 godz. (bezpieczne obciążenie trasy).

Narciarska trasa zjazdowa nie może przecinać osi wyciągu podporowego lub zaczepowego a w miarę możliwości nie powinna przechodzić pod koleją linową. Trasa nie może prowadzić ani też krzyżować się z drogami publicznymi oraz drogami i szlakami turystycznymi dla turystyki pieszej i narciarskiej.

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.

Narciarskie półka ćwiczebne, jako tereny przeznaczone do szkolenia narciarskiego i rekreacji ruchowej, powinny odpowiadać następującym wymaganiom:

- 1) usytuowanie ich nie może kolidować z trasami zjazdowymi, nartostradami oraz innymi drogami i szlakami,
- 2) półko ćwiczebne powinno być oznaczone tablicą informacyjną.

Za oznaczenie, przygotowanie i utrzymanie półka w stanie nie zagrażającym bezpieczeństwu osób ćwiczących jest odpowiedzialna osoba prowadząca szkolenie narciarskie lub rekreację ruchową.

Do tras narciarskich biegowych i śladowych popularnych oraz torów saneczkowych popularnych stosuje się zasady użytkowania oraz zachowania warunków bezpieczeństwa.

Tereny służące uprawianiu narciarstwa dzielą się na:

- 1) zorganizowany teren narciarski (zamknięty) oraz
- 2) nie zorganizowany teren narciarski (otwarty).

Przez zorganizowany teren narciarski należy rozumieć narciarskie trasy zjazdowe, których punkt wyjścia może być osiągnięty za pomocą kolei linowej lub wyciągu narciarskiego.

Właściciel kompleksu urządzeń wymienionych wyżej musi:

- 1) ustanowić regulamin porządkowy obowiązujący na wyznaczonym terenie, obejmujący co najmniej zasady korzystania z kolei linowych lub wyciągów narciarskich oraz czas ich pracy (ruchu), jak również ścisłe określenie granic narciarskich tras zjazdowych,
- 2) ustanowić zasady korzystania z narciarskich tras zjazdowych, które powinny być codziennie przed rozpoczęciem przewozu narciarzy skontrolowane, po zakończeniu ruchu patrolowane, a ich pokrywa śniegowa wyrównana,
- 3) zapewnić udzielenie narciarzom pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach i zachorowaniach.

Trasy, na których nie stwierdzono naruszenia wymogów bezpieczeństwa określonych wyżej, mogą być uznane za „otwarte”, trasy zaś, które nie spełniają tych wymogów, powinny być uznane za „zamknięte”, a fakt ten musi być podany do wiadomości publicznej.

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, o których mowa w ust. 1, 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 drogowskaz, 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 i 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.

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 skibobach

B. Znaki ostrzegawcze



Przygotowanie
trasy maszynami
do ubijania śniegu



Niebezpieczeństwo
wypadnięcia z trasy
lub spadnięcia



Zakręty



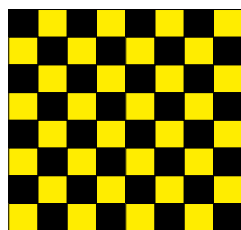
Zwężenie
na trasie



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.

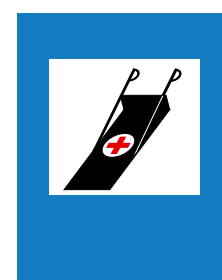
C. Znaki informacyjne



Oznaczenie miejsca, gdzie umieszczony jest telefon
stacjonarny 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 samorządowej, 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.

Dla stworzenia właściwego systemu ostrzegawczego wprowadza się stopnie zagrożeń lawinowych omówione w poniższej tabeli.

Stopnie zagrożenia lawinowego

Stopień zagrożenia	Stabilność pokrywy śniegowej	Prawdopodobieństwo wyzwolenia (zejścia) lawiny	Zalecenia dla ruchu osób
1 mały (nieznaczny)	pokrywa śniegowa jest na ogół utrwalona i stabilna (związana)	wyzwolenie lawiny jest możliwe na bardzo niewielu skrajnie stromych stokach tylko przy dodatkowym dużym obciążeniu***	na ogół bezpieczne warunki wędrówek
2 umiarkowany	pokrywa śniegowa jest tylko na niektórych bardziej stromych stokach umiarkowanie stabilna, na ogół jednak wystarczająco utrwalona	wyzwolenie lawiny możliwe przede wszystkim na określonych** bardziej stromych stokach, tylko przy dodatkowym dużym obciążeniu***; nie należy się spodziewać samorzutnego schodzenia większych lawin	korzystne warunki dla wędrówek pod warunkiem uwzględnienia lokalnych rejonów** zagrożeń

Stopnie zagrożenia lawinowego – c.d. tabeli z poprzedniej strony

Stopień zagrożenia	Stabilność pokrywy śniegowej	Prawdopodobieństwo wyzwolenia (zejścia) lawiny	Zalecenia dla ruchu osób
3 znaczny	na wielu stromych stokach pokrywa śniegowa jest utrwalona tylko umiarkowanie lub słabo	wyzwolenie lawiny jest prawdopodobne już przy małym obciążeniu dodatkowym*** przede wszystkim na określonych stromych stokach; możliwe jest samorzutne schodzenie średnich bądź także pojedynczych dużych lawin	poruszanie się wymaga umiejętności oceny sytuacji lawinowej; obszar, po którym można się poruszać, jest ograniczony rejonami** zagrożień
4 duży	pokrywa śniegowa jest słabo utrwalona na większości stromych stoków	wyzwolenie lawin jest prawdopodobne już przy małym obciążeniu dodatkowym*** na większości stromych stoków; możliwe jest samorzutne schodzenie wielu średnich rozmiarów lawin, niejednokrotnie również dużych lawin	poruszanie się wymaga umiejętności oceny sytuacji lawinowej; obszar, po którym można się poruszać, jest ograniczony rejonami** zagrożień
5 bardzo duży	pokrywa śniegowa jest na rozległym obszarze słabo utrwalona i w znacznym stopniu chwiejna	należy spodziewać się samorzutnego schodzenia wielu dużych lawin, także na terenach o umiarkowanej stromości	poruszanie się na ogół jest niemożliwe

Znaczenie odnośników:

** Bliższe dane zawiera raport (komunikat) lawinowy (np. wysokości bezwzględne, wystawa stoków, formy terenu).

*** Obciążenie dodatkowe:

- duże, np. grupa narciarzy poruszająca się bez zachowania między nimi odstępów,
- małe, np. samotny narciarz lub piechur.

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. Zgłoszenie powinno zawierać następujące dane:

1. określenie organizatora imprezy,
2. termin i czas trwania,
3. miejsce imprezy,
4. przewidywana liczba uczestników.

Imprezy, o których mowa, są zabezpieczane przez GOPR lub TOPR. Zakres i sposób zabezpieczenia zgłoszonych imprez ustala GOPR lub TOPR w uzgodnieniu z organizatorem imprezy.

Dekalog turysty górskiego

I

Zanim wyruszysz w góry, zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie 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 wstydź się zawrócenia, gdy załamała 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. Usuwanie śmieci daje 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

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 kąpieli, 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 kąpieli. Informację przekazuje się przez wywieszanie odpowiednich flag. Ustala się następujące oznaczenia kolorów flag:

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

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) wyposażić kąpielisko w apteczkę i sprzęt medyczny pierwszej pomocy,
- 6) wyposażić 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) oznaczyć strefy dla umiejących i nie umiejących pływać,
- 3) wyposażić kąpielisko w apteczkę i sprzęt medyczny pierwszej pomocy,
- 4) wyposażić 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 umiających i nie umiających pływać,
- 4) wywieszanie na maszcie flag informacyjnych odpowiedniego koloru,
- 5) sygnalizowanie, za pomocą urządzeń alarmowych, przekroczeń obowiązującego regulaminu (np. granicy strefy dla umiających 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 skałeczenie lub inny nieszczęśliwy wypadek,
- 10) bieżące prowadzenie dziennika pracy.

Kąpielisko zorganizowane powinno być wyposażone w następujący sprzęt ratunkowy i pomocniczy oraz urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze:

- 1) łódzie ratunkowe:
 - a. motorowe – jedna na każde 400 m linii brzegowej,
 - b. wiosłowe – jedna na każde 100 m linii brzegowej,
- 2) koła ratunkowe z linką lub pasy ratownicze – jedno na 50 m linii brzegowej, zawieszone na słupkach w pobliżu lustra wody,
- 3) bosaki ratunkowe,
- 4) liny asekuracyjne z kołowrotkiem o długości minimum 80 m na każdym stanowisku ratowniczym (na kąpieliskach morskich – jedna na każde 100 m linii brzegowej),
- 5) tuby słuchowe lub elektroakustyczne na wszystkich stanowiskach ratunkowych od strony lądu i wody,
- 6) tablice zawierające aktualne informacje o temperaturze wody i powietrza, sile wiatru oraz wysokości fali,
- 7) sygnalizację alarmową,
- 8) środki łączności między stanowiskami ratunkowymi – przewodowe lub radiowe,
- 9) rzutki ratunkowe,
- 10) sprzęt do nurkowania,
- 11) lornetki,
- 12) nosze ratunkowe.

W kąpielisku zorganizowanym powinno znajdować się także pomieszczenie na sprzęt ratunkowy, pomocniczy i osobisty ratowników, jedno na 200 m linii brzegowej.

Kąpielisko prowizoryczne powinno być wyposażone w następujący sprzęt ratunkowy i pomocniczy:

- 1) łódzie wiosłowe – jedna na 100 m linii brzegowej,
- 2) koła ratunkowe z linką lub pasy ratownicze – jedno na 50 m linii brzegowej,
- 3) linę asekuracyjną o długości minimum 80 m,
- 4) dźwiękowy sygnał alarmowy,
- 5) rzutki ratunkowe,

- 6) lornetkę,
- 7) bosaki ratunkowe.

Pływalnia powinna być wyposażona w następujący sprzęt ratunkowy i pomocniczy:

- 1) koła ratunkowe z linką lub pasy ratownicze – dwa na pływalniach o długości do 50 m i cztery na pływalniach o długości powyżej 50 m,
- 2) żerdzie o długości co najmniej 4 m – dwie na pływalniach o długości powyżej do 50 m oraz cztery na pływalniach o długości powyżej 50 m.

Łodzie ratunkowe powinny być trwale oznakowane na burtach oraz mieć następujące wyposażenie:

- 1) koło ratunkowe z linką, a także pasy ratunkowe,
- 2) rzutkę ratunkową,
- 3) zaburtową linkę ratunkową,
- 4) tubę głosową lub elektroakustyczną,
- 5) kotwicę na łańcuchu lub linę kotwiczną,
- 6) sprzęt medyczny pierwszej pomocy.

Stanowisko ratownicze powinno być wyposażone w:

- 1) sprzęt do nurkowania (płetwy, maska, fajka),
- 2) lornetkę,
- 3) radiotelefon,
- 4) rzutkę ratunkową,
- 5) sprzęt medyczny pierwszej pomocy.

Regulamin kąpieliska i pływalni powinien w szczególności:

- 1) określać nazwę i adres jednostki organizacyjnej prowadzącej kąpielisko lub pływalnię,
- 2) przewidywać zakaz wstępu osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, zakaz sprzedaży, podawania, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych,
- 3) postanawiać, że:
 - a. dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie kąpieliska lub pływalni oraz kąpać się wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich,
 - b. zajęcia na pływalni krytej odbywają się grupowo według ustalonego rozkładu zajęć,
 - c. grupa pływająca na pływalni krytej nie może liczyć więcej niż 15 uczestników na jedną osobę prowadzącą zajęcia,
 - d. zajęcia na pływalni krytej mogą odbywać się tylko w obecności instruktorów pływania i ratowników,
 - e. osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą usuwane z terenu kąpieliska lub pływalni,
 - f. wszystkie osoby znajdujące się na terenie kąpieliska lub pływalni są obowiązane podporządkować się nakazom ratowników pełniących dyżur.

Wzory znaków zakazu, ostrzegawczych i informacyjnych

Znaki zakazu oraz ostrzegawcze 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.

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



Strefa ciszy

II. Znaki ostrzegawcze

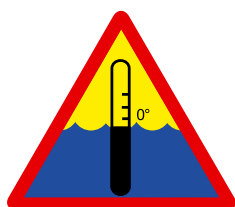
Znaki ostrzegawcze uprzedzają kąpiących się o niebezpiecznych miejscach na obszarze wodnym i wskazują przyczynę niebezpieczeństwa.



Wiry



Niebezpieczna
głębokość wody



Zimna woda



Nagły uskok



Pale



Skąły podwodne



Kamieniste dno



Sieci rybackie



Wodorosty

III. Znaki informacyjne



Plaża strzeżona



Punkt medyczny



Telefon

Znaki informacyjne wskazują, że w pobliżu znaku znajdują się podane na znaku obiekty i urządzenia.



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

Szczegółowe zasady bezpieczeństwa osób biorących udział w imprezach żeglarskich

Udział lub kontynuowanie udziału w imprezach żeglarskich zależy od decyzji każdego kierownika jachtu i odbywa się tylko na jego odpowiedzialność. W przypadku, kiedy kierownikiem jachtu jest osoba niepełnoletnia, decyzja należy do kierownika ekipy lub rodziców (opiekunów).

Każdy kierownik jachtu ma obowiązek udzielenia wszelkiej pomocy każdemu statkowi czy osobie znajdującej się w niebezpieczeństwie, dbając o bezpieczeństwo własnego jachtu.

Organizator imprezy jest obowiązany do przygotowania i przeprowadzenia imprezy, a w szczególności do:

- 1) spełnienia wszystkich warunków określonych w ogłoszonym zawiadomieniu o imprezie,
- 2) przestrzegania obowiązujących przepisów w zakresie organizacji imprez,
- 3) uzyskania odpowiedniej zgody na przeprowadzenie imprezy, jeśli jest to wymagane,
- 4) powołania kierownika imprezy,
- 5) stosownie do warunków i programu imprezy zapewnienia opieki medycznej - minimum pielęgniarka z apteczką pierwszej pomocy,
- 6) sprawdzania przy przyjmowaniu zgłoszeń, czy jachty, ich kierownicy i członkowie załóg odpowiadają warunkom ustalonym dla danej imprezy,
- 7) przekazania do dyspozycji kierownika imprezy w czasie przez niego wymaganym:
 - a. niezbędnych środków technicznych,
 - b. statku kierownika imprezy oraz statków ratowniczych,
 - c. informacji z aktualnymi prognoząmi pogody,
 - d. informacji o sposobie zabezpieczenia,
- 8) udzielenia wszelkiej pomocy kierownikowi imprezy, a w szczególności w zakresie bezpieczeństwa.

Kierownik imprezy jest odpowiedzialny za sprawne i bezpieczne przeprowadzenie imprezy, zgodnie z jej rodzajem; może ją odroczyć, przerwać lub odwołać szczególnie, jeżeli jej przeprowadzenie lub kontynuowanie zagraża bezpieczeństwu uczestników.

Ze względu na bezpieczeństwo imprezy, kierownik jest obowiązany do:

- 1) opracowania i przekazania zainteresowanym ustnej lub pisemnej instrukcji zabezpieczenia trasy imprezy,
- 2) sprawdzenia, czy zabezpieczenie imprezy jest skuteczne i zgodne z obowiązującymi przepisami,
- 3) ustalenia sposobu rejestracji jachtów wychodzących i powracających z imprezy,
- 4) omówienia z kierownikami jachtów, kierownikami ekip lub trenerami instrukcji żeglugi, ze szczególnym zwróceniem uwagi na problemy bezpieczeństwa.

Kierownikowi w czasie trwania imprezy przysługują, w stosunku do uczestników, uprawnienia dyscyplinarne, a w stosunku do członków kierownictwa imprezy i jej obsługi oraz w stosunku do kierowników statków ratowniczych – uprawnienia wynikające z zasad zwierzchnictwa służbowego. Kierownik imprezy jest upoważniony do wezwania lub przyjęcia pomocy dla zabezpieczenia życia wszystkich osób biorących udział w imprezie, jeżeli uzna to za niezbędne ze względu na warunki, w których impreza się odbywa. Zaciągając zobowiązania z tego tytułu kierownik imprezy działa jako pełnomocnik organizatora imprezy.

Kierownik jachtu jest obowiązany:

- 1) przestrzegać przepisów obowiązujących w danej imprezie,
- 2) stosować się do zarządzeń, poleceń i sygnałów kierownika imprezy oraz nakazać ich wykonanie załodze, jeśli nie zagrażają one bezpieczeństwu prowadzonego jachtu lub załogi,
- 3) dbać o sprawność techniczną jachtu oraz jego wyposażenie, zgodnie z odpowiednimi przepisami i zasadami dobrej praktyki,
- 4) niezwłocznie zawiadomić kierownika imprezy lub wskazaną przez niego osobę o wszelkich wypadkach, chorobach i innych wydarzeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo żeglugi jachtu, który prowadzi, lub innych jachtów oraz o nieprzystąpieniu do imprezy – przed jej rozpoczęciem lub wycofaniu się z imprezy – w trakcie jej trwania.

Kierownik lub trener ekipy jest obowiązany do:

1. zgłoszenia swojego udziału w imprezie,
2. podejmowania wszelkich decyzji w stosunku do niepełnoletnich kierowników jachtów,
3. przestrzegania przez powierzonych jego opiece członków ekipy obowiązujących ogólnie oraz w danej imprezie szczególnych przepisów bezpieczeństwa,
4. podporządkowania się decyzjom kierownika imprezy oraz udostępnienia posiadanych środków technicznych, jeśli tego wymagają względy bezpieczeństwa.

Kierownik statku ratowniczego jest obowiązany:

- 1) przygotować statek ratowniczy i jego załogę, zgodnie z wymaganiami danej imprezy i zasadami dobrej praktyki,
- 2) stosować się do instrukcji żeglugi oraz do pisemnej lub ustnej instrukcji bezpieczeństwa obowiązującej na akwenach, na których odbywa się impreza,
- 3) dołożyć wszelkich starań, aby akcja ratownicza przeprowadzona była zgodnie z należytą dbałością o zapewnienie życia i bezpieczeństwa wszystkich osób i sprzętu biorącego udział w imprezie.

Jako minimalne zabezpieczenie ratownicze imprezy, z wyjątkiem regat i przypadków, o których mowa wyżej, ustala się jeden statek ratowniczy na każde 20 jachtów. Statek kierownika imprezy, z wyjątkiem regat żeglarskich, może być uważany za statek ratowniczy. W wypadku dopuszczenia do imprezy (z wyjątkiem regat) ponad 50% kierowników jachtów bez uprawnień żeglarskich – ustala się jeden statek ratowniczy na 10 jachtów biorących udział w imprezie. Zarząd okręgowego związku żeglarskiego może zezwolić, aby na terenie jego działalności impreza (z wyjątkiem treningów i regat) była zabezpieczona przez szalupy wiostowe lub jachty żaglowe z co najmniej 2-osobową załogą złożoną przynajmniej z żeglarzy jachtowych. W takim przypadku jest wymagane, aby jedna jednostka zabezpieczająca przypadła na 10 jachtów.

Minimalne zabezpieczenie regat żeglarskich jachtów mieczowych i desek z żaglem stanowi jeden statek ratowniczy oraz dodatkowo jeden statek ratowniczy na każdą rozpoczynającą się liczbę jednostek żaglowych określonych w tabeli:

Miejsce regat	Liczba jednostek na dodatkowy jeden statek ratowniczy	
	jachty	deski
wody śródlądowe	25	40
Zatoka Pucka, Zalew Szczeciński, Zalew Wiślany	20	30
Zatoka Gdańska, Morze Bałtyckie	15	30

Nie jest wymagane zabezpieczenie regat morskich jachtów balastowych.

ZASADY BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA SIĘ W GÓRACH

1. Wszelkie skracanie drogi i wybieranie szlaków nieznanych 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. Pamiętaj 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 (telefon komórkowy, termos z ciepłym napojem, suchy prowiant, nóż turystyczny, kompas, mapa turystyczna, linka asekuracyjna, indywidualny zestaw środków opatrunkowych, chusteczki higieniczne 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 minut 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. Wysilek 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 „tępic” 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 marznięcia 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.

ZASADY BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA SIĘ W GÓRACH

1. Wszelkie skracanie drogi i wybieranie szlaków nieznanych 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. Pamiętaj 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 (telefon komórkowy, termos z ciepłym napojem, suchy prowiant, nóż turystyczny, kompas, mapa turystyczna, linka asekuracyjna, indywidualny zestaw środków opatrunkowych, chusteczki higieniczne 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 zespółach 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 minut 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 marznięcia 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.

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 kąpeli 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 10⁰⁰ do 12⁰⁰, a po obiedzie od 15⁰⁰ do 17⁰⁰),
 - od spożycia posiłku upłynęło minimum 1,5 godz.
6. Wymagaj, aby w czasie kąpeli grup zorganizowanych obecna była pielęgniarka-higienistka lub lekarz.
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 kąpeli (pierwsza kąpiel nie może trwać dłużej niż 15 minut, stopniowo czas trwania kąpeli przedłużamy do 30 minut).
9. Upewnij się, czy ratownik:
 - wytyczył i oznakował miejsce kąpeli (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 kąpeli 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 kąpeli nie wolno, bezmyślnie potrącać 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 kąpeli,
 - alarm-zagrożenie.

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

1. Przeprowadź odpowiednie ćwiczenia, by uczestnicy zorganizowanej kąpeli dokładnie zaznajomili się z sygnalizacją i wdrożyli 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 posługiwania 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 kąpeli.
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 kąpeli

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 kąpeli:
 - 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 kąpeli

1. W przypadku udaru słonecznego doprowadź jak najszybciej do obniżenia temperatury ciała poszkodowanego (należy przenieść go w cień, położyć zimny okład na głowę) i wezwij lekarza.
2. W przypadku poparzenia słonecznego smarować skórę pianką „panthenol”, robić okłady serwatką, zsiadłym mlekiem, jogurtem. Zabieg powtarzać wielokrotnie, dopóki stan skóry się nie poprawi.
3. W przypadku topienia się kogoś – na sygnał „alarm” wszyscy, poza zespołem ratowniczym, natychmiast wychodzą z wody.
4. Nie trać czasu – działaj – najważniejsze dla poszkodowanych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa. Akcje prowadzić według zasady A B C:
 - A – AIRWAY – udrożnienie i ułożenie,
 - B – BREATH – oddech (sztuczne oddychanie),
 - C – CIRCULATION – krążenie (masaż serca).
5. Zastój „miejsce reanimacji” oraz osoby udzielające pomocy kocem plażowym lub kocem termicznym przed gapiami.
6. Wezwij służby ratownicze, przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne).
7. Przykryj poszkodowanego kocem termicznym.
8. Wykorzystaj światło latarki podręcznej lub inny sposób sygnalizacji, aby karetka pogotowia nie musiała błądzić na plaży w poszukiwaniu miejsca wypadku.
9. Zabezpiecz miejsce wypadku (zrób szkic lub fotografię miejsca kąpeli) dla celów dochodzeniowych (prokurator, służba bhp).
10. Zawiadom o wypadku rodziców lub prawnych opiekunów poszkodowanego kolegi.
11. Podejmij działania związane z ustaleniem okoliczności i przyczyn wypadku ucznia zgodnie z Dz.U.96.119.562 .

SŁOWNIK POJĘĆ

Identyfikacja zagrożenia – proces rozpoznawania tego, czy zagrożenie istnieje oraz określania jego charakterystyki.

Zagrożenie znaczące – zagrożenie mogące spowodować poważne uszkodzenie zdrowia lub śmierć, występujące w szczególności przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych.

Ocena ryzyka – proces analizowania ryzyka i wyznaczania dopuszczalności ryzyka.

Działania korygujące – działania podjęte w celu usunięcia przyczyn istniejącej niezgodności lub innej niepożądanej sytuacji oraz w celu niedopuszczenia o ich ponownego wystąpienia.

Działania zapobiegawcze – działania podjęte w celu usunięcia przyczyn potencjalnej niezgodności lub innej niepożądanej sytuacji oraz w celu niedopuszczenia do ich wystąpienia.

BHP – stan warunków i organizacji pracy oraz zachowań pracowników zapewniający wymagany poziom ochrony zdrowia i życia przed zagrożeniami występującymi w środowisku pracy.

Środowisko pracy (wypoczynku) – środowisko materialne (określone czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi), w którym odbywa się proces pracy (wypoczynku).

Ryzyko zawodowe – prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

Środki ochrony indywidualnej – środki przeznaczone do ochrony człowieka przed niebezpiecznymi i szkodliwymi czynnikami występującymi pojedynczo lub łącznie w środowisku pracy (wypoczynku). Do środków ochrony indywidualnej zalicza się odzież ochronną oraz środki ochrony: kończyn dolnych i górnych, głowy, twarzy i oczu, układu oddechowego słuchu, sprzęt chroniący przed upadkiem pracownika z wysokości oraz środki izolujące cały organizm.

LITERATURA

1. Ferdynand Jucha: *Bezpieczeństwo przede wszystkim*. Materiały pomocnicze dla nauczycieli oraz wychowawców szkół i placówek publicznych odbywających szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w systemie samokształcenia kierowanego. Towarzystwo Wiedzy Powszechnej, Oddział Regionalny w Szczecinie, maj 1994.
2. Leszek Zieliński: *Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych*. Oficyna Wydawnicza „ABA”, Warszawa 2000.
3. Andrzej Gordon, Marek Boguszewski, Elżbieta Matusia-Gordon (zespół red.): *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*. Zarząd Główny PTTK, Warszawa 2002.
4. Ryszard Studenski: *Szacowanie i ograniczanie ryzyka*. Miesięcznik Atest – Ochrona Pracy, Nr 6 z 1994 r., Kraków; s. 4-7.
5. Iwona Romanowska-Słomka, Adam Słomka: *Zarządzanie ryzykiem zawodowym*. Wydawnictwo TARbonus, Tarnobrzeg 2002.
6. Danuta Jackowiak i ks. Jan Szpet (red): *Wolni przez miłość. Podręcznik metodyczny*. Księgarnia Św. Wojciecha, Poznań 2000.
7. Witryna internetowa „Bezpieczna szkoła” (<http://www.menis.gov.pl>).
8. Norma PN-N-18002: 2000 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego.
9. ROZPORZĄDZENIE RADY MINISTRÓW z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne. (Dz. U. Nr 57, poz. 358 z 1997 r.).
10. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. Nr 6, poz. 69 z 2003 r.).
11. ROZPORZĄDZENIE RADY MINISTRÓW z dnia 27 listopada 2001 r. w sprawie uprawiania alpinizmu. (Dz. U. Nr 145, poz. 1624).
12. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 12 września 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej. (Dz. U. Nr 101, poz. 1095).
13. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA GOSPODARKI z dnia 28 czerwca 2001 r. w sprawie przewodników turystycznych i pilotów wycieczek. (Dz. U. Nr 72, poz. 752).
14. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania. (Dz. U. Nr 12, poz. 67).
15. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 19 lutego 1997 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania. (Dz. U. Nr 18, poz. 102).

