

Klasa 4

Lekcja– 18 05 2020r.

Temat : Zasady bezpiecznego podróżowania.

1. W obliczu zbliżających się wakacji oraz w zaistniałej sytuacji epidemiologicznej bezpieczne podróżowanie nabiera szczególnej uwagi . Chcę wam tutaj przedstawić zasady bezpiecznego podróżowania.

2. Zadbaj o kontakt z bliskimi i służbami ratunkowymi:

- a) przed wyjazdem poinformuj członków rodziny o dokładnym celu podróży
- b) zawiadom ich także po pomyślnym dotarciu na miejsce
- c) zapisz numery telefonów bliskich w pamięci telefonu – warto oznaczyć je międzynarodowym skrótem ICE (ang. In Case of Emergency), rozpoznawanym przez służby medyczne na całym świecie. To niezwykle cenna informacja dla ratowników: jeśli na skutek wypadku stracisz przytomność lub nie będziesz w stanie porozumieć się z lekarzem, kontakt z Twoimi bliskimi pozwoli mu na uzyskanie informacji o Twojej grupie krwi, uczuleniach, przyjmowanych lekach itd.
- d) warto zapisać kontakt ICE także na papierowej karcie, chowanej np. w portfelu – ratownicy będą mogli skorzystać z numeru nawet jeśli Twój telefon rozładuje się lub ulegnie zniszczeniu.
- e) przygotuj się także na konieczność osobistego wezwania pomocy. Zapisz w pamięci telefonu podstawowe numery alarmowe:

112 – europejski numer alarmowy, ważny na całym terenie Unii Europejskiej

601 100 100 – numer ratunkowy WOPR

601 100 300, 985 – numery ratunkowe GOPR

3. Starannie kompletuj bagaż - przemyślany ekwipunek pozwoli Ci uniknąć wielu kłopotów. Aby móc w każdej chwili wezwać pomoc, pamiętaj o regularnym zasilaniu baterii telefonu – zabierz ze sobą przenośną ładowarkę lub powerbank, przydatny szczególnie wtedy, gdy planujesz dłuższy pobyt w plenerze. Jeśli jedziesz w nieznanne miejsce, potrzebujesz także narzędzia do wyznaczania drogi. Doskonale sprawdzi się tu urządzenie nawigacyjne, aplikacja w smartfonie lub tradycyjna, papierowa mapa. Pamiętaj również o podręcznej apteczce. Powinna ona zawierać zażywane przez Ciebie leki, a także podstawowy zestaw do leczenia drobnych dolegliwości:

4. Przygotuj się na różnorodne warunki atmosferyczne i terenowe - dostosuj ubranie i ekwipunek do aktualnej pogody i specyfiki miejsca, w którym się znajdziesz. Jeśli zwiedzasz miejskie zabytki, wystarczy Ci składana parasolka i wygodne buty; zupełnie inaczej sprawy mają się w górach, gdzie warunki atmosferyczne mogą diametralnie zmienić się nawet kilka razy w ciągu dnia. Najlepiej sprawdza się tu ubiór „na cebulkę” – w zależności od temperatury możesz dodać lub odjąć kolejne warstwy. Pamiętaj o kurtce lub pelerynie przeciwdeszczowej, spakuj zapasową parę skarpetek i cienkie rękawiczki, nawet, gdy podróżujesz w lecie. W ten sposób unikniesz wychłodzenia i związanych z nim przeziębień. Obowiązkowym elementem każdego turystycznego bagażu jest nakrycie głowy, które zabezpieczy Cię przed palącymi promieniami słońca. Możliwości są tu niemal nieograniczone: kolorowa czapka, kapelusz lub wielofunkcyjna chusta-buff ochroni Cię przed udarem słonecznym i poważnymi konsekwencjami dla zdrowia.

5. Przezorny zawsze ubezpieczony - dobre zaopatrzenie i dokładny plan podróży pozwolą Ci uniknąć wielu nieprzyjemności na trasie wyjazdu – aby zminimalizować nieprzyjemne skutki nagłej choroby, wypadku lub kradzieży, warto więc wykupić ubezpieczenie podróżne. Ceny usługi zaczynają się już od

kilkudziesięciu złotych. W zależności od wybranej oferty, wydatek ten może zapewnić Ci opiekę lekarską w dowolnym miejscu za granicą, pomoc w transporcie do kraju, pokrycie wartości skradzionego bagażu lub zwrot kosztów w przypadku nagłej rezygnacji z wyjazdu.

6. Zatrósz się o zabezpieczenie bagażu - lotniska, dworce kolejowe, centra miast – każde zatłoczone miejsce to raj dla złodziei i kieszonkowców. Zachowaj czujność w każdej sytuacji: nigdy nie zostawiaj swoich rzeczy bez opieki, a jeśli musisz na chwilę się oddalić, poproś o pomoc towarzysza podróży lub skorzystaj z przechowalni bagażu. Większe walizki lub torby warto zabezpieczyć uniwersalną kłódką z zamkiem TSA, a bagaż podręczny – trzymać przez cały czas blisko ciała, np. pod pachą lub z przodu, w zasięgu wzroku. Uważaj także podczas przejazdów komunikacją zbiorową. Długa podróż potrafi zmęczyć, lecz drzemka w pociągu lub autobusie może skończyć się utratą niepilnowanego bagażu. Zabezpiecz najbardziej wartościowe przedmioty, takie jak paszport, gotówka, klucze lub telefon. Na rynku dostępne jest wiele dyskretnych saszetek, zakładanych pod ubraniem, np. na szyi, w pasie lub pod nogawką spodni. W ten sposób cenne rzeczy będą niewidoczne z zewnątrz, a Ty wyczujesz każdą ewentualną próbę kradzieży. Jeśli podróżujesz z większą sumą gotówki, rozdziel ją na kilka części i schowaj każdą z nich w innym miejscu.

7. Zaufaj wskazówkom profesjonalistów - bezwzględnie przestrzegaj poleceń personelu dworców kolejowych, lotnisk lub samolotów – ich praca ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa podróżnych i maksymalnemu usprawnieniu ruchu w danym obiekcie. Lekceważenie regulaminu zawsze skutkuje opóźnieniem i utrudnieniami, nie tylko dla Ciebie, ale i pozostałych pasażerów. Jeśli podróżujesz w zorganizowanej grupie z pilotem, nie oddalaj się od grupy, dotrzymuj ustalonych godzin zbiórki i stosuj się do rad przewodnika – jego bogate doświadczenie umożliwia mu udzielanie najbardziej trafnych wskazówek.

8. Nie igraj z naturą - zachowaj szczególną ostrożność podczas pobytu nad wodą lub w wyższych partiach gór. W starciu z siłą żywiołu człowiek jest praktycznie bezsilny, a zbytnia brawura i lekkomyślność może skończyć się tragicznie. Unikaj dzikich kąpielisk z nieznanym dnem, plażuj wyłącznie w wyznaczonych do tego miejscach. Zwracaj uwagę na informacje przekazywane przez ratowników. Najprostszym systemem ostrzegania na plaży są wywieszane flagi: czerwony kolor oznacza bezwzględny zakaz kąpieli ze względu na niekorzystne warunki na kąpielisku. Nie ryzykuj i trzymaj się z daleka od wody – wzburzona fala może przewrócić lub podtopić Cię nawet, jeśli stoisz przy brzegu. Zachowaj rozwagę także na górskim szlaku: nie oddalaj się poza wyznaczone szlaki, uwzględnij aktualną prognozę pogody i stopień zagrożenia lawinowego.

9. Mierz siły na zamiary - udana podróż to przede wszystkim relaks i odskocznia od codziennego trybu życia. Nie przeceniaj nadmiernie swoich sił – zmęczenie i przeforsowanie odbierze Ci wiele radości z wyczekiwanego urlopu. Dostosuj długość i trudność trasy do indywidualnych możliwości, zaplanuj czas na odpoczynek i regenerację. Pamiętaj o regularnych posiłkach i zawsze miej ze sobą zapas wody. Po każdym aktywnym dniu ważna jest także solidna dawka snu, który przygotowuje Cię na kolejną porcję wrażeń.

10. Podróżowanie a Coronavirus - mimo ograniczeń, które mają powstrzymać epidemię koronawirusa, w Polsce i Europie można jeździć komunikacją miejską, pociągami, własnymi samochodami oraz autobusami międzymiastowymi i międzynarodowymi. Trzeba jednak przestrzegać kilku zasad:

- a) przygotowanie do podróży – jeśli wyjazd ma potrwać kilka dni, trzeba spakować termometr, leki przeciwgorączkowe (zalecany jest paracetamol) oraz niezbędne dokumenty medyczne (np. książeczkę zdrowia).
- b) warto mieć ze sobą chusteczki nasączone płynem do mycia rąk z alkoholem (co najmniej 60 proc.), płyn do dezynfekcji rąk oraz chusteczki jednorazowe, a także rękawiczki jednorazowe i maseczki.
- c) zapas wody - lekarze przypominają o odpowiednim i regularnym nawadnianiu organizmu – co najmniej 2 litry wody na dzień. Dlatego zawsze trzeba mieć przy sobie butelkę wody i drobną

przekąskę. W każdym momencie podróż może zostać przerwana, a procedury bezpieczeństwa mogą trwać bardzo długo.

- d)** mycie rąk - trzeba to robić jak najczęściej – przynajmniej raz na godzinę oraz po każdym kontakcie z przedmiotami dotykanyymi przez innych. Higiena rąk obejmuje mycie rąk mydłem i wodą przynajmniej przez 30 sekund lub czyszczenie rąk płynem na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.). Pocieranie rąk płynem na bazie alkoholu jest preferowane, jeśli dłonie nie są wyraźnie zabrudzone. W każdym innym wypadku należy myć ręce wodą i mydłem. Należy unikać dotykania powierzchni dotykanych często przez innych – lub robić to przez chusteczkę jednorazową. Trzeba też zrezygnować z podawania ręki na powitanie i pożegnanie.
- e)** własny samochód - tu jest najbardziej ograniczony kontakt z innymi ludźmi. Ale w tym przypadku również należy zadbać o czystość i dezynfekcję najczęściej dotykanych elementów. Przy każdym wsiadaniu i wysiadaniu warto przetrzeć chusteczką nasączoną płynem do mycia rąk z alkoholem lub wodą z mydłem elementy, których dotyka się w aucie (kierownicę, drążek zmiany biegów, dźwignię kierunkowskazów, dźwignię sterowania wycieraczkami, przyciski na panelu klimatyzacji, klamki, radio i systemy multimedialne). Jeśli w samochodzie jedzie druga osoba, z którą nie mamy styczności na co dzień (nie jest członkiem rodziny), to powinna mieć założone rękawiczki oraz maseczkę oraz usiąść na tylnej kanapie od strony pasażera, co maksymalnie zwiększa odległość od kierowcy.
- f)** w pociągu i autokarze – w czasie podróży bezwzględnie trzeba stosować się do poleceń obsługi. W pociągach i autobusach strefa zagrożenia to około 2 metry – dlatego bezwzględnie w zamkniętych przestrzeniach należy podjąć dodatkowe środki ostrożności.
- g)** przygotowanie na kwarantannę - nie wiadomo, co może zdarzyć się w podróży, dlatego trzeba być gotowym na 14-dniowe odosobnienie. Należy pamiętać o zapasie regularnie przyjmowanych leków. Warto mieć ze sobą książki czy gry – coś, co zapewni rozrywkę. Jeśli to podróż służbowa, to oczywiście w torbie nie może zabraknąć ładowarek do komputera i telefonu komórkowego.

Na zajęciach od 11 maja 2020 r spróbujemy połączyć podczas lekcji on – line . Przed lekcją prześle link na który należy się zalogować. W przypadku gdy to będzie utrudnione będziemy kontaktować tak jak obecnie przez e - maila zdzirek@interia.pl

Zadanie

- 1. Przypominam o zaległych zadaniach – odesłać jak najszybciej [-zdzirek@interia.pl](mailto:zdzirek@interia.pl)**
- 2. Od 20 maja na Librusie będą pojawiać się propozycje ocen rocznych.**

Pozdrawiam

Zdzisław Mirek