

Szkolenie dla uczestników projektu dofinansowanego z Funduszy SZKOŁA Z DOBRĄ ENERGIĄ NASZĄ PRZYSZŁOŚCIĄ

nr projektu 2025-1-PL01-KA121-SCH-000322007

Większość z nas uwielbia odkrywać nowe miejsca, doświadczać różnych kultur i czerpać radość z przygody. Jednak wraz z rozwojem możliwości podróżowania, pojawiają się również nowe wyzwania związane z bezpieczeństwem podróżnych. Dlatego niezwykle istotne jest zagwarantowanie bezpiecznego i zdrowego środowiska dla wszystkich podróżujących. Na tym szkoleniu przyjrzymy się temu, spróbujemy przybliżyć bliżej jakie są najważniejsze zasady bhp podróżujących poza granicę naszego pięknego Kraju. Wszystko po to, żeby zwrócić Państwa uwagę na najważniejsze aspekty związane z państwa bezpieczeństwem podczas wyjazdu.

Dlaczego znajomość podstawowych zasad BHP jest ważne dla osób wyjeżdżających za granicę?

Bezpieczeństwo podróżujących jest absolutnym priorytetem dla każdego odpowiedzialnego za organizację wycieczek i podróży. Brak odpowiednich środków bezpieczeństwa może prowadzić do poważnych wypadków, urazów lub chorób. Te zaś mogą negatywnie wpłynąć na straty finansowe społeczeństwa lub narazić na dodatkowe koszty pracodawców czy też instytucji. Powinniśmy pamiętać, że bezpieczeństwo podróży nie odnosi się tylko do fizycznego zdrowia podróżujących, ale również do ich ogólnego samopoczucia i komfortu. **Dlatego musimy pamiętać o kilku podstawowych zasady BHP dla osób podróżujących zagranicę:**

- Zawsze trzymaj dokumenty i pieniądze w bezpiecznym miejscu, najlepiej w wielu miejscach.
 - Zrób kopie ważnych dokumentów i przechowuj je oddzielnie od oryginałów. Kopie elektroniczne również mogą być przydatne.
 - Wybieraj licencjonowane taksówki i unikaj nielegalnych przewoźników.
 - Korzystaj z zaufanych środków transportu i aplikacji do wynajmu samochodów.
 - Wybieraj sprawdzone hotele i hostele, które mają dobre opinie.
 - Zawsze zamykaj drzwi i okna w miejscu zakwaterowania.

- Zawsze miej przy sobie podstawowe leki i środki opatrunkowe.
- Unikaj spożywania nieprzeżegotowanej wody i jedzenia z niesprawdzonych źródeł.
- Unikaj noszenia drogich biżuterii i dużej ilości gotówki na widoku.
- Zawsze informuj kogoś o swoich planach podróży i miejscach, które zamierzasz odwiedzić.
- Korzystaj z VPN, aby chronić swoje dane w publicznych sieciach Wi-Fi.
- Unikaj logowania się do wrażliwych kont za pomocą publicznych komputerów.

PAMIĘTAJ O ZASADACH PIERWSZEJ POMOCY RÓWNIEŻ W PODRÓŻY

Pierwsza pomoc zakłada kilka podstawowych elementów: ochronę życia poszkodowanego, obserwatora i ratownika, upewnienie się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne, zapewnienie ulgi w bólu i zapobieganie pogorszenia się stanu osoby poszkodowanej. Jednak jakie kroki po kolei podjąć w podbramkowej sytuacji? Poniżej podstawowe zasady pierwszej pomocy:



Pierwsza pomoc może być kluczowa w sytuacjach awaryjnych. Oto podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy:

1. **Zachowaj spokój:** Panika nie pomoże ani tobie, ani osobie poszkodowanej. Staraj się zachować spokój i opanowanie.

2. **Oceń sytuację:** Sprawdź, czy miejsce, w którym się znajdujesz, jest bezpieczne dla ciebie i poszkodowanego. Jeśli miejsce jest zagrożone, przenieś poszkodowanego w bezpieczne miejsce, jeśli to możliwe.
3. **Wezwij pomoc:** Wezwij jak najszybciej pomoc, nie proś a stanowczo wskaż osobę która pomoże ci podczas udzielenia pomocy osobie poszkodowanej
4. **Sprawdź przytomność:** Delikatnie potrząśnij osobą poszkodowaną i zapytaj, czy cię słyszy. Jeśli nie ma reakcji, należy zawołać pomoc.
5. **Sprawdź oddech:** Jeśli osoba nie reaguje, sprawdź, czy oddycha. Pochyl się nad jej twarzą, patrz na ruch klatki piersiowej i słuchaj dźwięku oddechu. Jeśli nie ma oddechu, przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).
6. **Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO):**
 - Ułóż dłonie na środku klatki piersiowej osoby poszkodowanej.
 - Wykonuj 30 ucisków klatki piersiowej na głębokość około 5-6 cm, z częstotliwością około 100-120 ucisków na minutę.
 - Po 30 uciskach wykonaj 2 oddechy ratunkowe (jeśli jesteś wytrenowany i czujesz się na siłach), zaciskając nos poszkodowanego i wykonując oddechy usta-usta, jeżeli nie jednak nie czujesz się na siłach wykonuj tylko uciski klatki piersiowej.
7. **Postępowanie przy krwawieniu:**



- Przyłóż jałowy opatrunek lub czystą tkaninę do rany.
 - Uciskaj ranę, aby zatrzymać krwawienie.
 - Jeśli to możliwe, unieś zranioną część ciała powyżej poziomu serca.
8. **Złamania i urazy:**

- Unieruchom zranioną część ciała w pozycji, w jakiej się znajduje.
- Nie próbuj nastawiać kości.

9. **Oparzenia:**

- Chłódź oparzone miejsce zimną wodą przez co najmniej 10 minut.
- Nie nakładaj żadnych maści ani kremów na oparzoną skórę.

10. **Wzywanie pomocy:** Jak najszybciej zadzwoń po pomoc medyczną (numer alarmowy 112) i przekaz dokładne informacje o stanie poszkodowanego.

Udzielając pierwszej pomocy, pamiętaj o swojej ochronie – używaj rękawiczek, jeśli to możliwe, aby minimalizować ryzyko zakażenia.

BEZPIECZNE JEDZENIE I PICIE W OBCYM KRAJU

- Staraj się unikać surowego mięsa, ryb i owoców morza, które mogą być źródłem bakterii i pasożytów.
- Wybieraj dobrze ugotowane posiłki, które są serwowane na gorąco.
- Pij tylko butelkowaną wodę, której nakrętka jest fabrycznie zamknięta.
- Unikaj lodu w napojach, chyba że jest zrobiony z bezpiecznej, przefiltrowanej wody.
- Wybieraj owoce i warzywa, które można obrać, takie jak banany, pomarańcze czy awokado.
- Unikaj jedzenia surowych warzyw i owoców, które mogły być myte w niesprawdzonej wodzie.
- Choć jedzenie uliczne może być smakowite, zawsze upewnij się, że jest przyrządzane w higienicznych warunkach.
- Wybieraj stoiska, które są popularne i mają szybki obrót klientów – to może być wskaźnikiem świeżości jedzenia.
- Unikaj surowego mleka i produktów mlecznych, które mogą być niepasteryzowane.
- Wybieraj produkty mleczne pakowane i dobrze przechowywane.
- Zawsze myj ręce przed jedzeniem i używaj środka dezynfekującego do rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.

Leki na biegunki:

- Na wszelki wypadek miej przy sobie leki przeciwbiegunkowe i środki do nawadniania doustnego.

BEZPIECZNY TRANSPORT TO KLUCZOWY ELEMENT KAŻDEJ PODRÓŻY.

Warto zanim wyruszymy w podróż zagranicę upewnić się, że posiadamy odpowiednie ubezpieczenie, które pokryje wszelkie ewentualne koszty związane z wypadkiem, chorobą czy utratą bagażu. Takie ubezpieczenie podróży może być nieocenione w sytuacjach awaryjnych.



PAMIĘTAJ !

- Korzystaj z licencjonowanych przewoźników. W przypadku taksówek lub aplikacji do przejazdów upewnij się, że są legalne i sprawdzone.
- Unikaj autostopu, zwłaszcza w nocy lub w odległych miejscach.
- Wybieraj środki transportu publicznego, które są dobrze utrzymane i mają dobre opinie.
- Zwracaj uwagę na swoje otoczenie i osobiste rzeczy. Trzymaj torby i plecaki blisko siebie.
- Jeśli wynajmujesz samochód, wybierz renomowaną firmę wynajmu.
- Sprawdź stan techniczny pojazdu przed rozpoczęciem jazdy.
- Upewnij się, że masz aktualne mapy lub nawigację GPS oraz że znasz lokalne przepisy drogowe.
- Zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa, nawet na krótkich dystansach.
- Unikaj korzystania z telefonu komórkowego podczas jazdy.
- Zachowaj odpowiednią prędkość i dostosuj ją do warunków drogowych i pogodowych.
- W miarę możliwości poruszaj się w dobrze oświetlonych miejscach i unikaj samotnych spacerów w nocy.
- Zwracaj uwagę na ruch uliczny i korzystaj z przejść dla pieszych.
- Korzystaj z wyznaczonych ścieżek rowerowych i przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.

POTENCJALNE ZAGROŻENIA O KTÓRYCH TRZEBA WIEDZIEĆ W HISPANI I PORTUGALII

Generalnie, Hiszpania ma niższy poziom przestępczości w porównaniu do wielu innych krajów EUROPEJSKICH, ale istnieją regiony i miasta, gdzie problem jest bardziej widoczny. Na szczególną uwagę zasługują tutaj takie miasta jak Barcelona i Madryt w tych miastach imigranci stanowią znaczący odsetek przestępców. Najczęściej spotykane przestępstwa to kradzieże dlatego pamiętaj o kilku dobrych zasadach:

Kieszonkowcy często działają w miejscach o dużym natężeniu ruchu, takich jak środki transportu publicznego, targi, festiwale i atrakcje turystyczne. Zwracaj szczególną uwagę na swoje rzeczy w takich sytuacjach. Unikaj noszenia dużych sum pieniędzy, drogich biżuterii i innych wartościowych przedmiotów. W miarę możliwości korzystaj z kart płatniczych zamiast gotówki. Kiedy nosisz torebkę, upewnij się, że jest zamknięta i trzymaj ją blisko ciała, najlepiej przewieszoną przez ramię i przodem do siebie. Portfele i telefony trzymaj w wewnętrznych kieszeniach lub specjalnych pasach na pieniądze, które można nosić pod ubraniem. Trzeba pamiętać o zachowaniu czujności i być świadomym swojego otoczenia, zwłaszcza gdy ktoś próbuje się do ciebie zbliżyć. Kieszonkowcy często działają w grupach, gdzie jedna osoba odwraca uwagę, a druga dokonuje kradzieży. Unikaj pokazywania dużych sum pieniędzy, drogich telefonów czy innych wartościowych przedmiotów publicznie. Staraj się nie używać telefonu w tłocznych miejscach. Warto rozważyć korzystanie z technologii zabezpieczających, takich jak RFID blocking wallets, które chronią karty płatnicze przed nieautoryzowanym skanowaniem. Uważaj na podejrzanе zachowanie: Jeśli ktoś zachowuje się podejrzanie, staraj się unikać kontaktu i zmień kierunek. Kieszonkowcy często używają różnych sztuczek, takich jak prośby o pomoc, zamieszanie lub fałszywe kłótnie, aby odwrócić uwagę ofiary.

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI ZAGUBIENIA DOKUMENTÓW W OBCYM KRAJU

Zagubienie dokumentów w obcym kraju może być stresującą sytuacją, ale istnieje kilka kroków, które możesz podjąć, aby szybko rozwiązać problem:

1. Najszybciej zgłoś utratę dokumentów w najbliższym posterunku policji. Policja zarejestruje sprawę i może pomóc w uzyskaniu tymczasowych dokumentów.
2. Skontaktuj się z konsulem lub ambasadą swojego kraju który może pomóc w uzyskaniu tymczasowych dokumentów, takich jak paszport, aby umożliwić powrót do kraju.
3. Jeśli masz kopie dokumentów, prześlij je do konsulatu lub ambasady, aby ułatwić proces uzyskania nowych dokumentów.

4. Jeśli zgubiłeś karty kredytowe lub gotówki, natychmiast zablokuj je i skontaktuj się z bankiem, aby uzyskać nowe karty.
5. Jeśli potrzebujesz wsparcia finansowego, skontaktuj się z bliskimi, aby przesłały Ci pieniądze na pokrycie kosztów podróży lub zakupu nowych dokumentów.

Stosujmy się do zasad przedstawionych w tym krótkim szkoleniu a podróżowanie będzie dla nas przyjemne i pełne niesamowitych doświadczeń, o ile będziemy podejmować mądre i odpowiedzialne decyzje. Bezpieczeństwo podróżujących powinno być zawsze na pierwszym miejscu, a wszelkie państwa działania powinny być przemyślane i podejmowane w celu minimalizacji ryzyka.

Wszelkich istotnych informacji na temat danego kraju możemy również dowiedzieć się na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Dziękuję za uwagę.