



Już Umiem

Bezpieczny uczeń

Numery alarmowe i jak wezwać pomoc, podstawy pierwszej pomocy oraz znaki drogowe i zasady bezpiecznej drogi. Komplet, który warto powtarzać co roku.

Spis treści

1. Numery alarmowe: 112, 997, 998, 999	3
2. Pierwsza pomoc — podstawy	5
3. Znaki drogowe i bezpieczna droga	7

Numery alarmowe: 112, 997, 998, 999

Numery alarmowe

Numery alarmowe są DARMOWE i działają przez całą dobę. Dzwonimy tylko wtedy, gdy naprawdę dzieje się coś groźnego — to nie jest zabawa.

112 Numer alarmowy

Jeden numer do wszystkich. Dzwonisz, gdy dzieje się coś groźnego, a nie wiesz, kogo wezwać — operator połączy z właściwą służbą.

999 Pogotowie Ratunkowe

Gdy ktoś jest chory, ranny, zasłabł, nie oddycha albo bardzo się skaleczył.

998 Straż Pożarna

Gdy jest pożar, coś się pali, dymi, albo trzeba kogoś uwolnić (np. z windy, z wody).

997 Policja

Gdy dzieje się coś złego: wypadek, ktoś zaginął, kradzież, bójka, ktoś zachowuje się groźnie.

Jak wezwać pomoc — krok po kroku

1. **Zadbaj o bezpieczeństwo** — Najpierw sam odsuń się od niebezpieczeństwa — nie wchodź na jezdnię, do ognia ani do wody.
2. **Zadzwoń pod 112** — Wybierz 112 (albo poproś dorosłego). Mów spokojnie i wyraźnie.
3. **Powiedz, CO się stało** — Np. „Ktoś się przewrócił i nie wstaje”, „Pali się w kuchni”.
4. **Powiedz, GDZIE to jest** — Podaj adres albo opisz miejsce: nazwa ulicy, numer domu, piętro, charakterystyczny budynek.

5. **Powiedz, KTO potrzebuje pomocy** — Ile osób, w jakim są stanie, ile mają lat (jeśli wiesz).
6. **Nie rozłączaj się pierwszy** — Odpowiadaj na pytania. Rozłącz się dopiero, gdy pozwoli operator.

Zapamiętaj: **co** się stało, **gdzie**, **kto** potrzebuje pomocy — i mów spokojnie.

Ćwiczenie: kogo wezwiesz?

Wpisz właściwy numer i nazwę służby.

1. Pali się kosz na śmieci. _____
2. Kolega spadł z drabinek i nie może wstać. _____
3. Widzisz, że ktoś wybija szybę w cudzym aucie. _____
4. Zgubił się mały chłopiec w parku. _____
5. Nie wiesz, kogo wezwać, a sprawa jest poważna. _____

Pierwsza pomoc — podstawy

Pierwsza pomoc — podstawy

Najważniejsze zadanie dziecka to: **rozpoznać, że dzieje się coś złego, sprowadzić dorosłego i zadzwonić pod 112**. Reszta to spokój i zostanie przy potrzebującym.

1. **Sprawdź, czy jest bezpiecznie.** Zanim pomożesz, upewnij się, że tobie nic nie grozi (jezdnia, ogień, woda, prąd).
2. **Sprawdź, czy osoba reaguje.** Zawołaj głośno i delikatnie dotknij ramienia: „Słyszysz mnie?”.
3. **Wołaj dorosłego i dzwoń 112.** To najważniejsze zadanie dziecka — sprowadzić dorosłego i zadzwonić pod 112.
4. **Zostań przy poszkodowanym.** Nie zostawiaj go samego, okryj, uspokój i czekaj na pomoc.

Małe kłopoty — jak sobie radzić

Skaleczenie

Przemyj ranę czystą wodą, przyłóż jałowy opatrunek lub plaster. Powiedz o tym dorosłemu.

Krwawienie z nosa

Usiądź i pochyl głowę lekko DO PRZODU (nie do tyłu!). Ściśnij palcami skrzydełka nosa i oddychaj buzią. Zimny okład na kark pomaga.

Oparzenie

Chłódź miejsce pod letnią, bieżącą wodą 10–20 minut. NIE smaruj tłuszczem ani pastą, nie przebijaj pęcherzy. Poważne oparzenie — 112.

Stłuczenie lub skręcenie

Przyłóż zimny okład (np. lód owinięty w ściereczkę), nie obciążaj tego miejsca, odpocznij.

Użądlenie

Jeśli to pszczoła — delikatnie usuń żądło. Przyłóż zimny okład. Gdy pojawi się duszność lub obrzęk twarzy — natychmiast 112.

Ktoś zemdłał

Zawołaj dorosłego i zadzwoń 112. Jeśli osoba oddycha, można ją ułożyć na boku. Nie podawaj nic do picia ani jedzenia.

Ćwiczenie: co robisz?

1. Krwawi ci nos — w którą stronę pochylasz głowę? _____
2. Oparzyłeś rękę o gorący garnek — co robisz najpierw? _____
3. Kolega się skaleczył w kolano — jak pomagasz? _____
4. Ktoś nagle zemdłał — co robisz? _____
5. Jaki numer wybierasz w razie wypadku? _____

Znaki drogowe i bezpieczna droga

Znaki drogowe — kształty i kolory

Kształt i kolor znaku mówią, o co chodzi, zanim jeszcze przeczytasz symbol:

- ▲ **Trójkąt (żółto-czerwony)** — OSTRZEGA — „uważaj!”
- **Koło z czerwoną obwódką** — ZAKAZ — „nie wolno”
- **Niebieskie koło** — NAKAZ — „tak trzeba”
- **Niebieski kwadrat** — INFORMACJA — „tu jest...”

Poznaj znaki



Przejście dla pieszych

Tędy bezpiecznie przechodzisz przez jezdnię „zebra”. Zawsze najpierw popatrz w lewo, potem w prawo i znów w lewo.



Uwaga, dzieci!

Ostrzega kierowców, że w pobliżu są dzieci — np. koło szkoły. Ty też bądź wtedy ostrożny.



Droga dla pieszych

Tą drogą chodzą tylko piesi — jest dla ciebie bezpieczna.



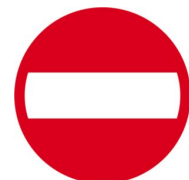
Droga dla rowerów

Ta droga jest przeznaczona dla rowerów. Piesi chodzą obok.



STOP

Kierowca musi się zatrzymać i ustąpić. Przy tym znaku bądź szczególnie uważny.



Zakaz wjazdu

Tędy nie wolno wjeżdżać. Czerwone koło zawsze oznacza zakaz.

Bezpieczna droga — zapamiętaj

- Przez jezdnię przechodź tylko po pasach lub na zielonym świetle.
- Zanim wejdiesz: popatrz **w lewo, w prawo i znów w lewo**, nasłuchuj.
- Na rowerze i hulajnodze zakładaj **kask**.
- W samochodzie zawsze zapinaj pasy i siedź w foteliku.
- Po zmroku noś **odblaski** — dzięki nim kierowca cię zobaczy.

Ćwiczenie

1. Trójkąt z czerwoną ramką to znak... _____
2. Koło z czerwoną obwódką to znak... _____
3. Niebieskie koło to znak... _____
4. Co robisz przy znaku „przejście dla pieszych”? _____
5. W którą stronę patrzysz, zanim wejdiesz na pasy? _____

Karta odpowiedzi

Rozwiązania do kart z tego pakietu.

Numery alarmowe: 112, 997, 998, 999 — odpowiedzi

Numery alarmowe — odpowiedzi

1. Pali się kosz na śmieci → **998 Straż Pożarna** (lub 112)
2. Kolega spadł z drabinek i nie może wstać → **999 Pogotowie** (lub 112)
3. Widzisz, że ktoś wybija szybę w cudzym samochodzie → **997 Policja** (lub 112)
4. Zgubił się mały chłopiec w parku → **997 Policja** (lub 112)
5. Nie wiesz, kogo wezwać, a sprawa jest poważna → **112**

Pod numer 112 zawsze można zadzwonić — operator sam połączy z odpowiednią służbą.

Pierwsza pomoc — podstawy — odpowiedzi

Pierwsza pomoc — odpowiedzi

1. Krwawi ci nos → pochyl głowę **do przodu** i ściśnij nos.
2. Oparzyłeś rękę → **chłódź bieżącą wodą** 10–20 min, nie smaruj tłuszczem.
3. Kolega się skaleczył → **przemyj wodą**, załóż plaster, powiedz dorosłemu.
4. Ktoś zemdlał → **zawołaj dorosłego i dzwoń 112**.
5. Numer, pod który dzwonisz w razie wypadku → **112**.

Znaki drogowe i bezpieczna droga — odpowiedzi

Znaki drogowe — odpowiedzi

1. Trójkąt z czerwoną ramką → znak **ostrzegawczy** (uważaj).
2. Koło z czerwoną obwódką → znak **zakazu** (nie wolno).
3. Niebieskie koło → znak **nakazu** (tak trzeba).
4. Znak „przejście dla pieszych” → wtedy **przechodzimy przez jezdnię**.
5. Zanim wejdiesz na pasy, patrzysz: **w lewo, w prawo i znów w lewo**.