

Bezpieczny Strażak

1

ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ

Stosuj odpowiednie środki ochrony indywidualnej. Zwróć uwagę na ich właściwe założenie. Zawsze zapinaj pasek podbródkowy hełmu. Używaj sprzętu o odpowiednim rozmiarze. Stosuj trudno palna bieliznę. Dbaj o czystość i stan techniczny sprzętu.

2

TRANSPORT

Zapinaj pasy bezpieczeństwa. Nie wyskakuj z pojazdu. Wysiadając na drodze wysiadaj od strony pobocza. Umocuj sprzęt przewożony w kabinie. Podczas dojazdu skup się i pomyśl co może być Ci potrzebne, przejdź np. przez akronim SPOŁEM.

3

MIEJSCE DZIAŁAŃ

Zabezpiecz i oznakuj teren działania. Zadbaj o swoją widoczność, w razie potrzeby załóż kamizelkę odblaskową. Odsuń osoby postronne. Zadbaj o właściwe ustawienie i zapewnij możliwość szybkiego odwrotu.

4

SPRZĘT

Poznaj bazę techniczną Twojej jednostki. Nie używaj uszkodzonego i niesprawnego sprzętu. Dobieraj sprzęt do charakteru działań. Nie używaj sprzętu spalinowego w zamkniętych pomieszczeniach bez stosowania środków ochrony dróg oddechowych.

5

DROGI ODDECHOWE

Używaj sprzętu ochrony dróg oddechowych. Nie naruszaj rezerwy powietrza - nie pracuj "na gwizdku". Oszczędzaj powietrze, podłącz automat oddechowy bezpośrednio przed wejściem do atmosfery niebezpiecznej.

6

PRACA NA WYSOKOŚCI

Pracując na wysokości używaj sprzętu chroniącego przed upadkiem. Zadbaj o właściwe używanie drabin. Zabezpiecz sprzęt którego używasz. Dobieraj odpowiedni punkt mocowania.

7

ŁĄCZNOŚĆ I KOMUNIKACJA

Stosuj środki komunikacji radiowej. Naucz się obsługi radiotelefonu i skutecznej komunikacji. Bądź w kontakcie z innymi strażakami. Zwracaj uwagę gdy inny strażak nie zachowuje zasad BHP.

8

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

Czyść i dezynfekuj środki ochrony indywidualnej. Stosuj rękawiczki nitrylowe. Zadbaj o profilaktykę antynowotworową. Uprawiaj sport i dbaj o zdrowe odżywianie.

