Ha valóban tűz van a nagy tömegtartózkodásra szolgáló, illetve közösségi épületben (pl. színházban, plázában, moziban stb.), amely a látássérült számára nem ismert és megszokott terep, ismeretlen útvonallal, tárgyakkal, akkor a legfontosabb, hogy megfelelően tájékoztassuk a látássérült embert: kik vagyunk, mi történik, mit segítsünk, engedje, hogy segítsünk minél gyorsabban elhagyni az épületet.

Kik oltják a tüzet? Mit kell tudni a tűzoltókról?

A tűzoltók az életük árán is mások életét, anyagi javait mentik, ott segítenek, ahol baj van: tűzesetnél, viharkárban, árvíznél, a magasból, a mélyből, a vízből mentenek embert, állatot.

Különleges védőruhában, védőfelszerelésben dolgoznak, különleges felszerelésekkel, ilyenek például:

A képen a tűzoltók legfőbb munkaeszközei láthatóak. A tűz oltását a tűzoltótömlőkkel, sugárcsővel, osztóval végzik. A bontóbalta és a létra a helyszín megközelítésében segíti őket.

Javasolt tűzoltóság meglátogatása, ahol meg lehet ismerni (megfogni, érezni) a tűzoltók felszereléseit, fel lehet ülni a tűzoltóautóra, fel lehet próbálni a védőruhát és meg lehet ismerni a munkájukat.

Gyermeknapon általában a tűzoltóságok látogathatóak ún. „Nyitott szertárkapuk” néven.

Egyéb veszélyhelyzetek

Az árvíz és az árvíz elleni védekezés

Árvíz akkor keletkezik, ha a folyók vízgyűjtő területén a nagy esőzés miatt a folyó szintje megemelkedik és kilép a medréből. Áradás előfordulhat nagy hóolvadás következményeként is. Árvízveszély ellen a meglévő gátak erősítésével, magasításával védekeznek, ami a homokzsákok meghatározott rend szerinti egymásra rakását jelenti. Az így épülő gát egy ideiglenes műtárgy, akadály, melyet a veszély elmúltával elbontanak.

Ha az árvíz miatt veszélyben az otthonod és el kell hagynod azt, a családod segít a legszükségesebb dolgok összekészítésében.
Ne felejtsd el, hogy az általad megszokott rend most is nagyon fontos, mert te magad is össze tudod készíteni a legfontosabbakat:

- személyi okmányok,
- telefon és töltője,
- pénz, bankkártya,
- ha gyógyszert szedsz, az se maradjon otthon,
- tartós élelem és ivóvíz 2 napra,
- tisztálkodó felszerelés,
- vízhatlan ruházat,
- takaró,
- kedvenc játékod és ha van háziállatod róla is gondoskodj!

Ebben a szituációban is a legfontosabb, hogy ne pánikolj! Nem vagy egyedül, a szakemberek azon dolgoznak, hogy megszüntessék a veszélyt. Hallgasd a híradásokat, de ne higgy a rémhíterjesztőknek! Hiteles információt a katasztrófavédelem ad.

Ha hirtelen jön az árvíz, mi a teendő?

Menj fel az emeletre, padlásra! Ne felejtsd el, a lépcsőn óvatosan közlekedj! Ne siess, nem az idő számít! A lakásba visszatérni az árvízveszély elmúltával csak akkor lehet, ha a hatóság megengedi. Előtte fertőtlenítés, takarítás szükséges. A lakásba érve nagyon óvatosan közlekedj, mert most már lehet, hogy nem úgy és ott vannak a dolgaid, ahogyan megszoktad és ahogyan otthagytad!

Vihar

A vihar mindig esővel, széllel és dörgéssel, villámlással jár együtt. Ha a szabadban tartózkodsz és hirtelen erős szél keletkezik és „szinte érezni az eső szagát", távolabbról dörgést hallasz, minél hamarabb biztonságos helyre kell menned! Ha ez a városban van, akkor bármelyik üzlet, bank, posta, közösségi épület alkalmas és fogadókész arra, hogy amíg a vihar tart, ott maradhass. Belépve a helyiségbe köszönést követően mutatkozz be és jelezd, hogy látássérült vagy és segítséget kérsz, mert vihar van!
A veszély elmúltával köszönd meg a segítséget és folytathatod az utadat!
Ha a vihar szabad területen ér (feltételezve, hogy nem vagy egyedül), akkor magas fa alá ne álljatok, kerülni kell az oszlopokat, tornyokat! Keressetek menedéket barlangban vagy gépjárműben! Ha erre nincs lehetőség, guggolj le zárt lábakkal, minél kisebb felületen érintkezz a talajjal, vagy tegyél lábaid alá szigetelő réteget, például köpenyt, ruhát, követ!

Otthoni előforduló veszélyek

Leggyakoribb baleset a konyhában fordul elő**: az égés és a vágás**.

Égési sérülés

Ha megégeted a kezed, azonnal hideg víz alá kell tartani pár percig! Ezt követően az ismert és állandó helyén lévő elsősegélydobozból vegyél ki gézlapot úgy, hogy ne fogdosd össze, csak a széleit érintsd meg (így marad steril), helyezd a sérült részre és minél hamarabb fordulj orvoshoz! Lehet, hogy az égés kismértékű, csak bőrpírral, vagy hólyagképződéssel jár, de a fertőzések elkerülése miatt jobb, ha orvos is látja a sérülésed.
Jó tanács, hogy az edényt mindig hideg főzőlapra helyezd, csak azt követően kapcsold be a gáz- vagy elektromos tűzhelyet! A tűzhely kapcsolóját a speciálisan megjelölt módon használd, mindig a legalacsonyabb főzési fokozaton!

Éles, szúró, vágó szerszámok, reszelők által okozott sérülés

A konyha a legjellemzőbb terep, ahol megvághatod magadat. A legtapasztaltabb háziasszonnyal is történnek balesetek. A kések élei mindig védve legyenek, óvatosan nyúlj hozzá, ha lehet használj élvédőt! A nem használt késeket mindig helyezd vissza a helyükre, mert leesve is csúnya sérülést tudnak okozni!
A pulton, tűzhelyen ne hagyj olyan tárgyakat, amikbe beleütközve lesodorhatod azokat, ezáltal is sérülhetsz (például forrózes edény, olajjal teli serpenyő stb.)!
Ha megvágod a kezed, akkor steril lappal fedd le, figyeld a vérzés mértékét! Enyhe vérzés 2-3 perc alatt megszűnik. Ha nem szűnik meg és érzed, hogy erős a vérzés, telefonálj a mentőknek, mondd el mi történt, ne felejtsd el mondani, hogy látássérült vagy!
Ők segítenek telefonon keresztül is, hogy mi a teendő.

Vegyszerek az otthonunkban

Vegyszer - a szó hallatán szúrós szagú, veszélyes folyadékra gondolunk, pedig vegyszernek minősülnek a tisztító (mosó- és mosogató) szerek, fertőtlenítők, rovarirtók, permetezőszerek, festékek, hígítók stb.
Mindig ugyanott és az eredeti flakonban tartsuk a szert, ez nemcsak számunkra, de a segítőink számára is fontos.

A flakon tartalmát szagról is meg lehet állapítani, de ne felejtsd el, nem kell és nem is szabad fölé hajolni és belélegezni, hiszen sok maró anyagnak a belélegzése is káros! Óvatosan nyisd ki a flakont, és letéve finom mozdulatokkal az orrod irányába terelheted a kiáramló szagot! A szag így, a levegővel elkeveredve már nem olyan mértékben zavaró, mint tömény formában. Mindegyik vegyszernek sajátos „illata” van, érdemes a leggyakrabban előfordulók „szagát” gyakorolni és játékos formában illatfelismerő feladatokat végrehajtani. A vegyszer azonban nem játék!
A padlózat és saját biztonságod érdekében figyelj arra, hogyha valami kiömlött, azonnal töröld fel, így nem csúszol el. Érdemes csúszásgátlót használni, ez nemcsak a balesetek megelőzésében, de a tájékozódásban is segít.

Közlekedjünk!

A közlekedés önmagában sok veszélyt rejthet, de mégis hasznos minél több tapasztalatot szerezni a biztonságos közlekedéshez. Segíthet a tájékozódásban a vezetővonal, mely lehet mesterségesen kialakított (pl. vezetősáv a járdán) vagy természetes (pl. sövény).

(forrás: http://ivttrading.com/taktilis-utburkolati-jelek)

Utcai átkelésnél segítségedre lehet a hangos jelzőlámpa. A járdaszegélyt érzékelve állj meg, és amikor hallod a szabad jelzés hangját, csak akkor kelj át a gyalogátkelőhelyen! Ha ilyen nincs, figyelj a közlekedés hangjaira, de inkább kérj segítséget az átkeléshez!

Tömegközlekedési járműre, ha lehet az első ajtón szállj fel, így a járművezető lát téged, segítséget tud adni számodra és az utasok is segíthetnek. Az első ajtón való felszállás a jármű belsejében is segít tájékozódni, valamint leszálláskor is támpontot nyújt.

Épületbe érkezünk

Az épületekbe a bejutás különféle ajtókon keresztül történik. A látássérültek számára a legnagyobb veszélyt az üvegajtók jelenthetik, ezért azokat jól látható, élénk sárga színnel kell(ene) jelölni szemmagasságban. A jelölés hiányában könnyen nekiütközhetnek. Fokozott veszélyt jelent az automata forgóajtók használata. Ebben az esetben célszerű segítséget kérni. Szerencsére az ilyen ajtók mellett általában hagyományos ajtó is szolgál a belépésre.

Az épületekben beltéri vezetősáv is segíti a biztonságos közlekedést, ennek hiányában ismeretlen helyen kérj, illetve fogadd el a segítséget! Ha valaki segíteni szeretne az ajtón történő áthaladásban, bízd rá magad!

Liftek használata: ma már a látássérültek számára is sok lift akadálymentesített, a hívógombok mellett Braille jelölés található a kezelőpaneleken. Egyes helyeken hangjelzéssel, beszéddel is jelzi a felvonó az emeletek számát. Ne felejtsük: tűz, földrengés esetén liftet nem szabad használni!

Szabadidő, sport

Nagyon fontos a mozgás az egészség megőrzése érdekében, ezért speciális sportegyesületek vannak, ahol a mindennapi sportok nagy részét lehet űzni – kicsit másképpen a látássérültek számára is.
Népszerű a csörgőlabda, a teke, a sakk, a foci, a futás, a tandem biciklizés, az úszás, az evezés, sőt a falmászás is. A sikerélmény szárnyakat ad és barátságokat. Fontos és betartandó szabály, hogy figyeljünk arra mit mond az edző, figyeljünk magunkra és másokra!

Túrázás

Soha ne menj egyedül túrázni, még ha úgy is gondolod, hogy nem tévedhetsz el, mert látó segítővel jártál már ott korábban. Változhatnak az erdei utak, kidőlt fák akadályozhatják a mozgást, de előfordulhat, hogy hirtelen vihar kerekedik és nem tudsz védett helyre menni.

Ma már vannak olyan túrák, melyeket kifejezetten látássérülteknek szerveznek, ezeken szakember segítségével erdőlátogatás történik. Ezek a túrák az erdők hangjait, illatait mutatják meg.
A vezetővel való túrán is óvatosan közlekedj, csak a kijelölt úton menj, ne térj le! Jó érzés megérinteni egy virágot, de óvatosan tedd, ne tépd le, csak szagold! Ne hangoskodj, mert az erdő tiszteletet érdemel, a benne élő állatok félnek a zajtól! A szemetet soha ne dobd el, vannak szemetesek, abba kell bedobni vagy hazavinni! Ha tele palackot hoztunk, az üreset már játszva elbírjuk hazáig!
Mindig figyeljünk a vezető utasításaira, ne maradjunk le és a legszükségesebb és legpraktikusabb dolgokat vigyük magunkkal egy pár órás túrára!

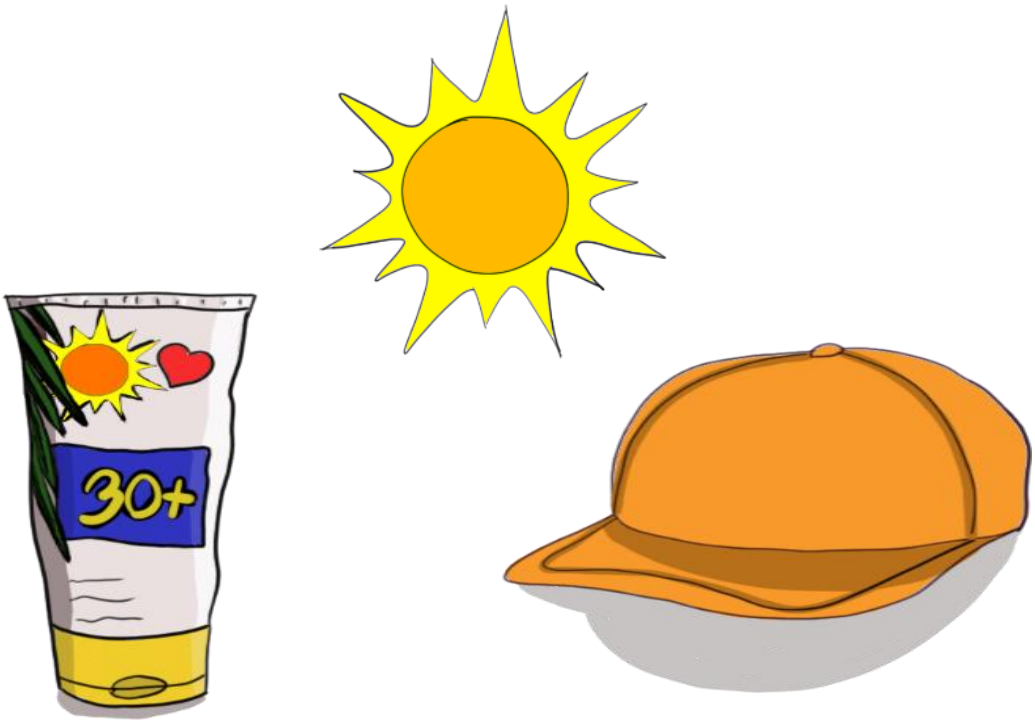
Mik ezek?

- az irataid, pénz vagy bankkártya,
- a feltöltött telefon,
- enni- és innivaló,
- esőköpeny.

Nyári örömök

Fürdés

Egyedül ne menj strandra, mindig kell látó segítő! Ez nemcsak saját biztonságod miatt szükséges. Nyáron mindenki felszabadult, a strandon szaladgálnak, labdáznak, étellel, itallal a kézben rohannak a gyerekek és felnőttek, nem figyelnek és nem is gondolnak arra, hogy nem mindenki látja őket. A balesetek leggyakrabban figyelmetlenségből erednek.
Az erős UV sugárzás miatt tartózkodj árnyékban, kend be magad magas faktorszámú krémmel, a vízben legyen rajtad sapka! Igyál sok folyadékot, többet, mint a mindennapokban!



Napszúrás tünetei: borzongás, láz, fejfájás, hányinger, bőrpír.
Fenti tünetek esetén hűvös szobában kell pihenni és szükség esetén láz- és fájdalomcsillapítót lehet bevenni! Súlyos tünetek esetén orvoshoz kell fordulni!
Természetes tóban, folyóban csak felügyelet mellett fürödj, mert a természetes vizek kiszámíthatatlanok és nagy veszélyt jelenthetnek.
Vízitúrára csak látó és felnőtt segítséggel szabad elindulni! Mindig legyen rajtad mentőmellény! Figyelni kell a vezető/tanár utasításait! Lehetőség szerint a csónakban vízhatlan hordókban tartsd a száraz ruhát, élelmet, telefont.

Téli örömök

Szánkózás

Bár a mostanában előforduló enyhe telek miatt ez az élmény egyre inkább kimarad az életünkből, a szomszéd országokban még élvezhetjük a tél örömeit.

Szánkózni soha ne menj egyedül, mert a szánkót irányítani nem egyszerű feladat. Öltözz melegen, ha lehet vízhatlan ruházatba. 2 óránál többet ne tartózkodj a hidegben. Inkább kevesebb időt tölts el a szabadban, csak gyakrabban. A téli sportok veszélye a végtag és fejsérülés. Mindig viselj sisakot! Ha megsérültél, kiálts segítségért, látó segítőd megfelelő módon segít vagy elvisz a legközelebbi menedékhelyre, vagy súlyosabb esetben a mentők érkeznek hozzád. Ne pánikolj, a segítség érkezni fog!

Nagy havazás esetén a magas hegyekben lavinaveszély alakulhat ki. Ezt általában előre jelzik, látó társad tájékozódjon, mielőtt szánkózni indultok. Soha ne térjetek le a kijelölt útról, ezt mondd meg a segítődnek is!

Felkészülést segítő kérdések

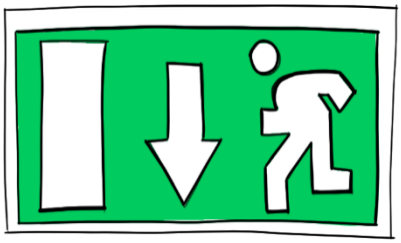
Ismételjétek át, amit a tűzről eddig tanultatok!

1. **Mi az égés három feltétele?**

2. **Milyen éghető anyagokat ismertek? Az ábrákon melyek az éghető anyagok?**

3. **Mik a tűzoltás eszközei? A képek segítenek!**

4. **Mit jelentenek ezek az ábrák?**



5. **Mi a tűzoltók hívószáma?**

6. **Mit kell mondani a tűzoltóságnak, ha tűz van?**

7. **Használhatod a liftet tűz esetén?**

Felhasznált irodalom és weboldal

https://www.teachingvisuallyimpaired.com/general-home-safety.html?fbclid=IwAR14pazVt0YZLqrjPej9OgRFjLSMlcHZapbvZM96Dw9im4LQLLaNUNLI_Ic

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705868/?fbclid=IwAR2JR78i8AB4ApqZpTCsfnqd-jpT_aLl1aSLSF1r6tSWbdA69yp_eWoVcFU

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705868/?fbclid=IwAR1kV-hz0iYJZQVCxktvBgVnYVAFw6y3xa5sX9R71vPCJ23s6eYIZJ_NlWI

https://www.wikihow.com/Help-a-Blind-Person?fbclid=IwAR0Wu2ZKWJct8DoYqckvaEywRgfxvOfhx_QEn6m_1njysraqGrVZYGvAA1M

https://emergency.vanderbilt.edu/vu/quick-ref-guides/evacuation-disabled.php/?fbclid=IwAR3x_C0gZ0srQF4CLjK7oHaRVBO-yurd7MEz60dlTmEGYz6rXAlEufQJ7xg

https://evacuscape.com/understanding-the-4-stages-of-evacuation/?fbclid=IwAR3np5wWFVz9TeMjLytFnPO33fStWf_6RTz6Ecub6H8gBRZ4zD5JVswqy9U