

ULOTKA „ BEZPIECZNE WAKACJE”



Bądź bezpieczny w czasie wakacji!!!

Po dziesięciu miesiącach ciężkiej pracy i stresów nadchodzi tak wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas – WAKACJE. Będzie to czas zabawy i nowych przeżyć. Korzystając z czasu wolnego nie zapominajcie jednak o Waszym bezpieczeństwie. Każdy z Was musi zwracać uwagę na różne zagrożenia podczas wakacyjnego wypoczynku, aby po jego zakończeniu pozostały tylko dobre wspomnienia.

Poniżej możecie zapoznać się z podstawowymi zasadami bezpiecznego spędzania wolnego czasu. Są to zalecenia Rzecznika Praw Dziecka i służb porządkowych policji dla Was, abyście umieli poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Wakacje w górach

- Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.
- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubranie, nawet jeśli jest lato.
- Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie wchodzić do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Zanim wejdiesz do niestrzeżonych zbiorników należy sprawdzić głębokość i strukturę dna.
- Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Nie baw się w przytapienie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!
- Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
- Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodzić do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- Intensywny wysiłek wzmagą łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
- Chroń się w cieniu w godzinach południowych.
- Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

3. Aktywne wakacje

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- W czasie jazdy używaj kasku.
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
- Nigdy nie ścinaj zakrętów.
- W czasie jazdy zawsze uważaj!

4. Wakacje w domu

Zabawa

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych spotkań.
- Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzeżać.
Są to:
 - 1) **gaz** – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
 - 2) **prąd elektryczny** – może Cię porazić,
 - 3) **ogień** – możesz spowodować pożar,
 - 4) **woda** – możesz zalać mieszkanie,
 - 5) **ostre przedmioty** – grożą zranieniem,
 - 6) **lekarstwa** – możesz się nimi zatruć.

WAŻNE TELEFONY

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych

997 – telefon alarmowy Policji

998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 – telefon alarmowy WOPR

800 12 12 12 – **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą. Dyrektorzy, nauczyciele, pracownicy administracji życzymy Wam cudownych, niezapomnianych, pełnych wrażeń i nowych doświadczeń, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji!