

# BEZPIECZNE WAKACJE 2015

## WSKAZÓWKI DLA DZIECI

Po miesiącach ciężkiej pracy nadchodzi tak wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas wakacji. To czas zabawy i nowych przeżyć. Korzystając z czasu wolnego, w każdym miejscu, w którym się znajdziecie, pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

### BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ:



- Pływaj tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik!
- Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Jeśli widzisz czerwoną flagę - oznacza ona zakaz kąpieli. Biała flaga - można śmiało pluskać się w wodzie.
- Zawsze wchodź do wody pod opieką dorosłych.
- Po długim leżeniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo, żeby organizm zdołał przygotować się na zmianę temperatury, unikniesz wstrząsu termicznego.
- Jeśli korzystasz z różnego rodzaju sprzętów wodnych: łódek, kajaków, rowerów wodnych itp. pamiętaj, że każdy powinien mieć na sobie kamizelkę ratunkową.
- Nie skacz do wody oraz do zbiorników o niezbadanym dnie - taki skok może zakończyć się śmiercią lub kalectwem.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.



### **BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU:**

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu, stosuj specjalne kremy z filtrami ochronnymi UVA i UVB.
- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (**UWAGA!** Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- Wystrzegaj się przebywania na słońcu między godziną 11<sup>00</sup> a 15<sup>00</sup>, kiedy jest największe nasłonecznienie.
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.



### **BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W LESIE:**

- Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczanych na tablicach informacyjnych.
  - Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.
  - Nie krzycz w lesie, ponieważ możesz spłoszyć zwierzynę.
  - Nie niszczyć domów zwierząt.
- 
- Jeśli spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
  - Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.
  - Nie zostawiaj śmieci.
  - Ogniska można rozpałać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po zakończeniu wygasić wodą.



### **BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W GÓRACH:**

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrzyć się w odpowiednie buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- 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.

- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



### **BEZPIECZNIE NA PODWÓRKU:**

- Przechodź przez jezdnie w miejscach do tego wyznaczonych, zachowaj ostrożność, nigdy nie wchodź na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem.
  - Bądź widoczny na drodze.
  - Przed wyjściem na podwórko dobierz odpowiednio ubranie do warunków panujących na zewnątrz.
- Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
  - Zawsze uważaj w czasie jazdy na rowerze. Używaj kasku, przestrzegaj przepisów drogowych, jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
  - Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
  - Nie przyjmuj jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanymi osób.
  - Unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i dotkliwie Cię pogryźć czy zarazić wścieklizną. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwińcie się w kłębek, chroniąc głowę.
  - Dbaj o higienę i czystość swoją i otoczenia.



### **BEZPIECZNIE W DOMU:**

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. **Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznanymi !!!**
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów.

- Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi.
- Nie baw się gazem, prądem i zapalkami. **Gaz** – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch, **prąd elektryczny** – może Cię porazić, **ogień** – możesz spowodować pożar.

## WAŻNE TELEFONY



**112 SŁUŻBY RATOWNICZE**

**997 POLICJA**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**

**601 100 100 WOPR**