

# Bezpieczne wakacje



## BEZPIECZNE WAKACJE 2021

### Wakacje w górach

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre 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.
- 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 ubrania, nawet jeśli jest lato.

•

### Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

#### Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
  - 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 skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
  - Dbaj o czystość plaży.
- 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. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
  - Chron się w cieniu w godzinach południowych.
    - Stosuj kremy z fitrem.

## **Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze**

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
  - W czasie jazdy używaj kasku.
  - 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.

Wakacje w domu

## **Zabawa**

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
  - Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

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.

## **Obcy puka do Twoich drzwi**

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz:  
Nie otwieraj drzwi!!!
- 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!

## **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.

**ŻYCZYMY SZCZĘŚLIWYCH POWROTÓW Z KAŻDYCH WAKACJI!!!**

Koordynatorzy ds. bezpieczeństwa