

Bezpieczne wakacje!

Bądź bezpieczny w wakacje!

- Już się zbliża lato, czas radości, słońca, Wielu przygód i zabaw bez końca! Jednak w czasie zabaw musicie Przestrzegać zasad bezpieczeństwa !!!



Higiena

- Myj ręce!
- Dbaj o czystość,
- porządek i wietrzenie swojego pokoju.
- Ćwicz i bądź aktywny fizycznie.
- Jedz dużo i zdrowo.
- Dużo pij wody, soków, mleka.
- Myj ręce przed jedzeniem.
- Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń. Nie dawaj „gryza”.



Ubiór

- Ubierz się stosownie do pogody gdy jest ciepło ubierz coś lżejszego, natomiast gdy na dworze jest chłodno to ubierz dodatkowo kurtkę lub sweter.
- Nie ubieraj się warstwowo możesz się przegrzać.
- Nie chodź boso po ogródku.
- Gdy wychodzisz na dwór podczas słonecznego dnia to załóż czapkę z daszkiem lub kapelusz.
- Gdy zapadnie zmrok, pamiętaj, by być widocznym !!!



Podczas upałów

- Nie przebywaj długo na słońcu.
- Noś nakrycie głowy.
- Dużo pij !!!
- Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla Ciebie kremem.
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 11 a 16, wtedy słońce jest najgroźniejsze.
- Unikaj skrajnych temperatur. Skok do zimnej wody prosto z plaży może wywołać szok termiczny.



Nad wodą

- Kąp się pod opieką dorosłych !!!!
- Słuchaj się ratownika !!!
- Nigdy nie skacz zwłaszcza na główkę do nieznannej wody.
- Kąp się tylko w dozwolonych miejscach.
- Nie biegaj po pomostach, bo możesz się poślizgnąć lub wpaść na jakąś osobę.
- Uważaj na fale !!! Są niebezpieczne
- Biała flaga pozwala na kąpiel, czerwona ostrzega przed niebezpieczeństwem, a czarna zabrania wchodzenia do wody.



Nad wodą

- Gdy jesteś rozgrzany od słońca, wchodź do wody powoli, stopniowo ochładzając nią ciało.
- Nie siedź za długo w bardzo zimnej wodzie.
- Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.
- Pływając w kajaku, na łódce, czy „na bananie” nie zdejmuj kapoka.
- Kąpiel przy falochronie jest zabronione.
- Dbaj o czystość plaży i wody
- Nie pływaj po posiłku.



Pomoc tonącemu

- Gdy jesteś świadkiem tonięcia, zawiadom odpowiednie służby (WOPR, Straż Pożarną, Pogotowie).
- Nie podpływaj do tonącego bez asekuracji.
- Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie dla Twojego bezpieczeństwa.
- Podaj mu jakiś przedmiot (gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie).



Numer alarmowy nad wodą



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ

601 100 100 ORAZ 984

Uważaj nad wodą



W czasie burzy

- Unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach.
- Unikaj przebywania pod pojedynczymi lub wysoki drzewami.
- Nie przebywaj w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, drabinki.
- Unikaj strumieni, jezior, rzek, stawów.



W górach

- Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- Nie wspinaj się na nieznane szczyty !!!
- Wędrując, chodź zawsze oznakowanymi szlakami.
- Bezpiecznie jest się wspinać w towarzystwie doświadczonej osoby, nie samemu.
- Przed wyjściem w góry zostaw w domu lub w schronisku wiadomość, dokąd idziesz i kiedy wracasz.
- Ubierz się zgodnie z pogodą.
- Nie wyruszaj w góry, podczas burzy !!!
- Ubierz wygodne buty, sięgające za kostkę. Weź ze sobą kurtkę przeciwdeszczową



W górach

- Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. mapę, plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie.
- Weź ze sobą zapas picia i jedzenia.
- Jeżeli nagle się popsuje się pogoda, musisz zawrócić !!!
- Zachowuj się cicho, hałas może wywołać lawinę.
- Dbaj o naturę nie wab zwierząt, nie niszcź zieleni !!!
- W górach liczy się rozsądek.
- Szlak w górach powinien zostać tak dobrany, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.



Szlaki w górach

- **Czerwony**- oznacza szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym i przyrodniczym.
- **Niebieski**- trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach
- **Zielony** oraz **żółty**- znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem. Czarny- wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne



Numery ratunkowy w górach

601 100 300

numer ratunkowy w górach

oraz

numer 985

W domu

- Nie wychylaj się przez okno lub balustradę balkonu możesz wypaść !
- Jeśli w domu jesteś z młodszym rodzeństwem, to zwróć na nie uwagę.
- Nie używaj sprzętów, którymi nie umiesz się posługiwać.
- Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucze, nie pokazuj go obcym.
- Słuchaj się rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa !!!



W domu

- Nie wpuszczaj obcych do domu !!!
- Zawsze sprawdź przez wizjer, kto stoi przed drzwiami.
- W domu bardzo łatwo zaproszyć ogień, co może doprowadzić do pożaru i groźnych poparzeń.
- Ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu, ponadto może doprowadzić do wybuchu.
- Ciekący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie domu.
- Dlatego zawsze należy sprawdzać czy dobrze zakręcono wodę.



Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Na ogródku, czy na balkonie zrób poidła dla zwierząt też chcą pić !!!
- Często zmieniaj wodę zwierzętom.
- Nie zostawiaj pupila w gorącym samochodzie.
- Nie zostawiaj przyjaciela na dworze podczas upałów.
- Kiedy na dworze jest bardzo gorąco unikaj zabaw ze swoim pupilem w nasłonecznionym miejscu. Pozwól mu odpocząć.



W mieście

- Przechodź przez jezdnię na zielonym świetle.
- Nie baw się w pobliżu jezdni.
- Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- Nie oddalaj się daleko od domu.
- Podróżując środkami komunikacyjnymi, bądź ostrożny.
- Nie bawimy się zapałkami.
- Korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, jadąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych.
- Po poboczu jezdni zawsze idź lewą stroną drogi.



Za granicą

- Stosuj się do obowiązującego tam prawa.
- Szanuj obyczaje i kulturę kraju, w którym się znajdujesz.
- Nie oddalaj się od grupy / rodziny.
- Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- Słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samochodu, autobusów czy pociągów !!!
- Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym rodzica / opiekuna.
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.



Na obozach, na koloniach, na półkoloniach

- Nie oddalaj się od grupy.
- Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym opiekuna.
- Słuchaj opiekuna !!!
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- Nie popisujemy się przed innymi.



W lesie, na łące i w parku

- Nie rozpalaj ogniska w lesie!
- Nie zostawiaj w lesie rozbitego szkła, gdyż może spowodować zapalenie się lasu.
- Nie oddalaj się od opiekunów.
- Nie pozostawiaj śladów za sobą w postaci śmieci.
- Nie hałasuj !!!
- W lesie żyją zwierzęta. Dbaj o otaczającą naturę !!!
- Nie łam gałązek, nie rań kory. Po powrocie z lasu, sprawdź czy nie masz kleszcza.
- Nie zbieraj grzybów, których nie znasz. Nie jedz żadnych nieznanych owoców, ponieważ niektóre z nich mogą być trujące.



Na wsi

- Nie oddalaj się daleko od domu.
- Nie dokuczaj zwierzętom !!!
- Uważaj na maszyny rolnicze !!!
- Nie bawimy się w miejscach pracy rolników. Traktor można prowadzić tylko wtedy, jeśli posiadasz prawo jazdy, czyli po ukończeniu 18 roku życia.
- Jak zauważysz ogień, szybko poinformuj o tym osoby dorosłe.
- Nie zaglądamy i nie schylamy się do studni.
- Pomagamy w pracach gospodarczych tylko pod opieką osób dorosłych.



Na podwórku

- Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.
- Przechodź przez jezdnię na zielonym świetle.
- Do zabawy wybierz bezpieczne miejsce, oddalone od jezdni, placów budowy, mostów i torów kolejowych.
- Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- Uważaj na pojazdy.
- Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.



Rower, rolki, piłka

- Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową to zaopatrzyć się w jedzenie i picie.
- Podczas jazdy na rowerze czy rolkach, noś ochroniarze i kask.
- Nie jedz i nie pij znalezionych rzeczy.
- Uważaj podczas gry w piłkę, możesz przez przypadek coś zniszczyć lub kogoś skrzywdzić.
- Graj w piłkę daleko od ulicy !!!
- Uważaj na jezdni biegnąc po piłkę !!!



Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Nie zaśmiecaj otoczenia.
- Używaj sprawnego roweru.
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- Przestrzegaj przepisów drogowych.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórka i bocznych ulic, trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
- Nigdy nie ścinaj zakrętów. Korzystaj ze ścieżki rowerowej. W czasie jazdy zawsze uważaj !!!



Na placu zabaw

- Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.
- Znajdujące się na placu zabaw sprzęty, wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Nie popychaj nikogo.
- Nie hałasuj.
- Nie popisuj się przed innymi.
- Uważaj na jezdnię.
- Nie ufaj obcym.



W internecie

- Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa. Rozmowy na czatach i internetowych forach dostarczają frajdy oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, tak w Internecie nie wolno ufać nieznajomym. Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu nie widzisz przecież swojego rozmówcy, więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje?



Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Nie zbliżaj się do obcych zwierząt, zwłaszcza leśnych.
- Nie dotykaj młodych zwierząt, ponieważ przejdą ludzkim zapachem i ich mama już ich nie będzie chciała mieć.
- Nie dokuczaj gadom, np. wężom.
- Nie dokuczaj owadom- pszczoła, osa czy szerszeń może Cię użądlić.
- Jeśli zauważysz kleszcza na swoim ciele, to powiedz o tym rodzicom.
- Nie niszczyć domów zwierzętom



Pamiętaj!

ZAPAMIĘTAJ!



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapinaj pasy bezpieczeństwa

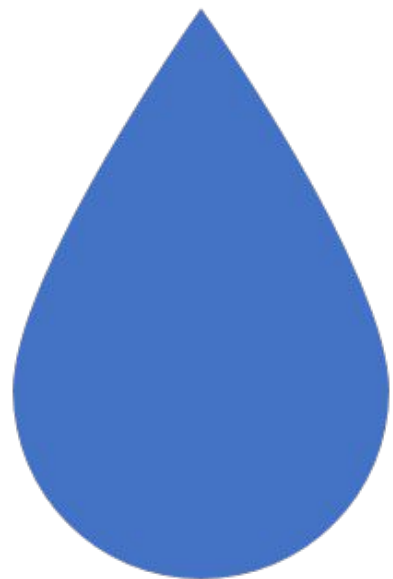
Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę





Bezpiecznych
i wesołych
wakacji
