

Witajcie,

Jak dobrze wiemy- już za chwilę rozpoczną się **WAKACJE!!!** Wszyscy na nie pewnie czekacie, szczególnie po tym trudnym czasie nauki.

Ale żeby wakacje były fajne, musimy pamiętać o kilku zasadach, dzięki którym będą one nie tylko wesołe, słoneczne, beztrudne- ale i **BEZPIECZNE!!!**

W związku z tym, przygotowaliśmy dla was kilka **DOBRYCH RAD** na ten czas **WOLNOŚCI😊**

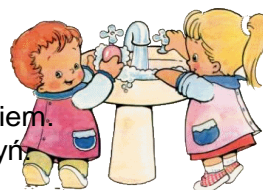
Zapoznajcie się proszę z nimi, bo w bardzo letnio- wakacyjny sposób opracował je Sanepid.



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



- ☀ 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”.
- ☀ Dokładnie myj warzywa i owoce.





Ubiór

- ☀ Ubiierz 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 !!! Załóż kamizelkę odblaskową i przypnij odblaski do plecaka.



Podczas upałów



- ☀ Pij dużo wody (ok. 2-3 litrów dziennie).
- ☀ Lekkostrawna dieta – warzywa i owoce. Ciężkie potrawy z grilla zostaw na inną pogodę.
- ☀ Noś przewiewne ubrania i odkryte buty.
- ☀ Noś czapkę lub kapelusz.
- ☀ W domu zamknij okna i opuść rolety, żeby gorące powietrze nie wpadło do mieszkania.
- ☀ Nie uprawiaj intensywnie sportu.
- ☀ Używaj kremów chroniących skórę przed poparzeniem słonecznym.
- ☀ Unikaj skrajnych temperatur. Skok do zimnej wody prosto z plaży może wywołać szok termiczny.



Bądź bezpieczny w wakacje

Każdy z Was mi przyzna rację,
Że najlepsze są wakacje.
Można jechać na Mazury
Lub nad morze albo w góry.
Abyś wszędzie był spokojny,
Musisz zawsze być przeczorny!



Na słońcu

- ☀ Nie przebywaj długo na słońcu.
- ☀ Noś zakrycie 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.



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 pośliznąć lub wpaść na jakąś osobę.
- ☀ Uważaj na innych ludzi.
- ☀ Nie wolno biegać blisko brzegu basenu. Teren wokół basenu jest stale mokry i łatwo się na nim pośliznąć.
- ☀ Uważaj na fale !!! Są niebezpieczne.



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



W górach

- ☀ Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- ☀ **Nie wspinaj się na nieznane szczyty !!!**
- ☀ Wędrując, chodź zawsze oznakowanymi szlakami.
- ☀ Bezpiecznie jest się wspiąć 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.



Szlaki w górach

- ☀ **Czerwony**- oznacza szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz 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 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.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ **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.



W mieście

- ☀ Przechodź przez jezdnie na zielonym świetle.
- ☀ Nie baw się w pobliżu jezdni.
- ☀ Nie jedz słodyczy od nieznanym.
- ☀ 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.



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 się opiekuna !!!**
- ☀ Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ Nie popisujemy się przed innymi.



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.



Na podwórku



- ☀ **Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.**
- ☀ Przechodź przez jezdnie 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.
- ☀ **Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucz, nie pokazuj go obcym.**



Rower, rolki, piłka



- ☀ Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.
- ☀ Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.
- ☀ Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową to zaopatr się w jedzenie i picie.
- ☀ Podczas jazdy na rowerze czy rolkach, noś ochraniarze 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 biegać 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 !!!**



Bezpieczeństwo na drodze

- ☀ Przechodź przez jezdnie po pasach lub gdy zaświeci się zielone światło dla przechodniów.
- ☀ Gdy nie ma pasów ani świateł zatrzymujemy się na brzegu chodnika, spoglądamy w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo.
Dopiero wtedy, gdy nie nadjeżdża żaden pojazd, możemy przejść na drugą stronę.
- ☀ Nie baw się na jezdni! To nie plac zabaw.
- ☀ **Nigdy nie odchodź z nieznajomymi ! Jeśli osoba zaczepia Cię na ulicy, oddal się od niej i powiedz o tym rodzicom !!!**



W internecie

Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa. Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, tak **w Internecie nie wolno ufać nieznanym**. **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 o zwierzętach !!!

- ☀ Na ogródku, czy na balkonie zrób poidelka dla zwierząt- **one 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.





1. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.
2. Ubieraj się stosownie do pogody.
3. Nie wchodź do nieznannej wody bez zgody opiekuna.
4. W wolnym czasie przebywamy na świeżym powietrzu.
5. Dbaj o aktywność fizyczną- rower, rolki, piłka, basen,



Dekalog

6. Uważaj na innych podczas zabawy.
7. Pamiętaj o innych, należy pomagać innym ludziom oraz zwierzętom podczas upałów.
8. Obserwuj pogodę.
9. Pamiętaj o posiłkach i napojach.
10. Podczas wypadku wezwij pomoc !!!



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 nieznanymi |
| W upalny dzień pij dużo wody | Podczas wycieczek rowerowych załóż kask na głowę |



Ważne numery telefonów





Dodatkowe numery telefonów

601 100 300

numer ratunkowy w górach

oraz

numer **985**



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ

601 100 100 ORAZ **984**

Bezpiecznych i wesołych
wakacji !!!

