

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

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 rankiem, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.

Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, planerkę 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 nieznanych. 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. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).

Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

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!!!**

