

# BEZPIECZNE WAKACJE 2020

## ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu  
z osobami, które mają  
gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z  
mydłem oraz stosuj płyny  
dezynfekcyjne do rąk na  
bazie alkoholu

Unikaj dotykania  
oczu, nosa lub ust



- Pływaj tylko**  
w miejscach dozwolonych i strzeżonych
- Nie wchodź do wody**  
bezpośrednio po posiłku
- Nie wskakuj gwałtownie**  
do wody rozgrzany po opalaniu
- Nigdy nie skacz**  
[zwłaszcza na głowę]  
do nieznannej wody
- Pływając  
nie oddalaj się**  
od wyznaczonego, strzeżonego  
miejsca na kąpielisku



## BEZPIECZNE I ZDROWE WAKACJE

ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ



OPALAJ SIĘ Z GŁOWĄ!



DBAJ O HIGIENĘ!



UWAŻAJ NA KLESZCZE!



NIE EKSPERYMENTUJ!



Poniżej możecie zapoznać się z podstawowymi zasadami bezpiecznego spędzania wolnego czasu. Są to zalecenia Rzecznika Praw Dziecka i służb porządkowych policji dla uczniów, aby umieli poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji.

## ***O CZYM NALEŻY JESZCZE PAMIĘTAĆ?***

### 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.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.

## **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.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

## **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!

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!!!**