

„Żegnaj szkoło, witajcie wakacje”!



Po dziesięciu miesiącach nauki nadchodzi tak oczekiwany przez wszystkich uczniów czas wakacji – czas odpoczynku i wspaniałej letniej zabawy. Jednak czas wakacyjny to również okres kiedy należy zachować szczególną ostrożność. Dlatego też w naszej szkole odbyły się apele dla uczniów wszystkich klas z cyklu „BEZPIECZNE WAKACJE”. Uczniowie klasy 1a wraz z pracownikiem Straży Miejskiej panią Katarzyną Kuter przedstawili najważniejsze zasady, których należy przestrzegać w trakcie spędzania tych wolnych chwil. Wszystko po to, by długo wyczekiwany odpoczynek minął bez przykrych niespodzianek.

PAMIĘTAJ !!! :

- 1. Wychodząc z domu zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas.**

Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!

- 2. Nie afiszuj się zbyt mocno posiadaniem dobrami - nigdy nie wiesz kto może Cię obserwować.**

Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudzaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja

staje się napięta – lepiej stracić pieniądze niż zdrowie lub życie. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.

3. **Podróżując zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób.**

W publicznych środkach komunikacji nie siadaj samotnie i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nie korzystaj z opcji podróżowania autostopem.

4. **Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej.**

Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić - dla własnego dobra.

5. **Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon.**

Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach.

6. **Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów.**

Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. **Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanymi lub mało znanych Ci osób.**

7. **Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych.**

Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Każdy narkotyk niszczy zdrowie i uzależnia. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **Pamiętaj - nie istnieje bezpieczne branie narkotyków!**

8. **Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa.**

Pamiętaj, że alkohol w każdej postaci jest szkodliwy dla zdrowia i uzależnia. Spożywanie alkoholu nierzadko też prowadzi do

ryzykownych zachowań. Alkohol potęguje też agresję, a osoba nietrzeźwa łatwo może stać się ofiarą przestępstw.

9. Okres wakacji to również czas intensywnej działalności sekt.

Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi. Przedstawicielom sekt chodzi o to, aby pozyskać Twoje zaufanie a następnie zniewolić Cię psychicznie i wykorzystać finansowo.

10. Pamiętaj o właściwym zachowaniu nad wodą:

- ✓ Przed wejściem do wody powinieneś schłodzić ciało np. prysznicem lub ochlapując się w płytkiej wodzie.
- ✓ Nie umiając pływać wchodź do wody co najwyżej sięgającej klatki piersiowej.
- ✓ Z chwilą poczucia chłodu, wystąpienia „gęsiej skórki”, wyjdź natychmiast z wody.
- ✓ Nie skacz do wody!
- ✓ Unikaj kąpeli i pływania w miejscach bagnistych i zarośniętych.
- ✓ Kąp się i pływaj w miejscach strzeżonych, zapoznawszy się z regulaminem kąpieliska.
- ✓ Nie kąp się i nie pływaj w miejscach zabronionych.
- ✓ Nie wchodź do wody podczas burzy.



Dobrym pomysłem jest również stworzenie w telefonie kontaktu **ICE**. **Skrót ICE to ogólnoswiatowy symbol ratujący życie**. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp.



bezpiecznewakacje.pl
to mogą być wakacje Twojego życia

w podróży
A
Zasady, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

w górach
B
Dlaczego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostawia się wiadomość o trasie wycieczki?

nad morzem
C
Odpoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji.

wolny czas
:D
Czy masz już w telefonie ustawiony kontakt ICE?

dołącz do akcji
+
Zgłoś działania promujące bezpieczeństwo dzieci i młodzieży przez gminę i szkołę.

**ZWARACAJ UWAGĘ NA ZAFGROŻENIA PODCZAS WYPOCZYNKU,
ABY PO POWROCIE DO SZKOŁY MIEĆ TYLKO DOBRE
WSPOMNIENIA !!!**