

Sprawdzony przepis na udane wakacje

Po dziesięciu miesiącach ciężkiej pracy i stresów nadchodzi tak wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas – WAKACJE. Będzie to czas zabawy i nowych, wspaniałych przeżyć. Korzystając z czasu wolnego nie zapominajcie jednak o Waszym bezpieczeństwie. Każdy z Was musi zwracać uwagę na różne zagrożenia podczas wakacyjnego wypoczynku, aby po jego zakończeniu pozostały tylko dobre wspomnienia, należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz przewidywać możliwe skutki swoich zachowań.

1. Wakacje w górach

- Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.
- 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 rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, pelerynę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.
- Jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nigdy nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice.
- Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- 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 pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Nigdy nie podtapiaj, nie spychaj do wody z pomostów, materacy innych osób.

- Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby wokół. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Po kąpielu nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
- Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.
- Nie wypływaj 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).
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
- Chron się w cieniu w godzinach południowych.
- Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne
- Pamiętaj o nawadnianiu organizmu – miej przy sobie coś do picia najlepiej wodę.

.3. Aktywne wakacje

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
- Nigdy nie ścinaj zakrętów.

Na podwórku

- Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, ale powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów.
- Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców.
- Zwracaj uwagę na nieznanym kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.

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

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje gwarancji na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością znacząco zmniejsza ryzyko.

Akcja informacyjno-edukacyjna
www.msport.gov.pl/turystyka

PAMIĘTAJ!

kąp się tylko w miejscach strzeżonych.

Stosuj się do regulaminów kąpielisk i poleceń ratowników.

BEZPIECZNA WODA

Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY 112

Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998
Policja 997

Ministerstwo Sportu i Turystyki MINISTERSTWO EDUKACJI I NAUKOWEJ POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA Ministerstwo Zdrowia Ministerstwo Spraw Wewnętrznych

BEZPIECZNA KĄPIEL

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, gdy wywieszona jest biała flaga.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
3. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
4. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach.
6. Jeśli zauważysz, że ktoś tonie - natychmiast wezwij pomoc.

ABC PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

1. Oceń bezpieczeństwo
2. Oceń przytomność
3. Oceń oddech
4. Udrożnij drogi oddechowe
5. Wołaj o pomoc
6. 30 uciśnieć
7. 2 oddechy ratownicze
8. DZWOŃ pod nr **112**

PAMIĘTAJ – MOŻESZ URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE !!!



wija



ZAPAMIĘTAJ TE NUMERY

EUROPEJSKI
112 - NUMER
ALARMOWY

997 - POLICJA

998 - STRAŻ
POŻARNA

999 - POGOTOWIE
RATUNKOWE