

Bezpieczne wakacje



Wakacje

Pod koniec czerwca rozpoczynamy wakacje. Jest to czas wolny od szkoły. W tym czasie ludzie częściej podróżują, spotykają się z rodziną i znajomymi.

Podczas wakacji musimy pamiętać o bezpieczeństwie w każdym miejscu.



COVID-19

W związku z epidemią wirusa Covid-19, gdziekolwiek będziesz, pamiętaj, żeby unikać dużych skupisk ludzi i zachowywać dystans. Myj często ręce i stosuj się do aktualnych zaleceń Ministerstwa Zdrowia.

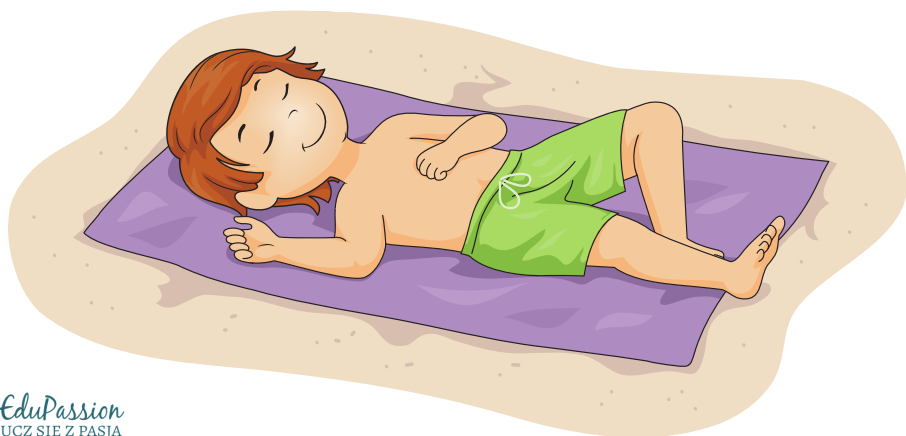


Jeżeli źle się poczujesz, zgłoś problem rodzicom lub opiekunom.

Bezpiecznie nad wodą

Zasady bezpiecznego zachowania nad jeziorem i morzem.

- Po posiłku odczekaj przed wejściem do wody.
- Kąp się tylko w wyznaczonych do tego miejscach.
- Zwracaj uwagę na wywieszone flagi.
- Schłódź się przed wejściem do wody.



Flagi nad wodą



Biała flaga oznacza,
że warunki w wodzie
są dobre i można się
kąpać.



Czerwona flaga
oznacza, że warunki
w wodzie nie
pozwalają na kąpiel.

Oparzenia słoneczne

Warto unikać opalania w godzinach południowych, kiedy słońce znajduje się najwyżej nad widnokregiem. Długie przebywanie na dworze w godzinach południowych może skutkować oparzeniem słonecznym.

Przed wyjściem z domu użyj preparatów z filtrem UV oraz noś okulary przeciwsłoneczne.



Bezpiecznie w górach

Zasady bezpiecznego zachowania w górach.

- W góry wchodzić tylko pod opieką dorosłych.
- Zawsze zabierz ze sobą wodę, prowiant, latarkę i mapę.
- Przed wyprawą naładuj telefon i zabierz powerbank.
- Poruszaj się tylko wyznaczonymi szlakami.
- Pamiętaj o odpowiednim ubiorze i obuwiu.



Strój w górach

Pogoda w górach zmienia się bardzo szybko, więc nasz strój powinien być odpowiedni. Warto wybrać buty ponad kostkę z twardą podeszwą, nieprzemakalne i lekkie. Pamiętaj także o płaszczu przeciwdeszczowym, nakryciu głowy i zapasowych skarpetkach.

Przed wyprawą zawsze sprawdź prognozę pogody.



Zachowanie w górach

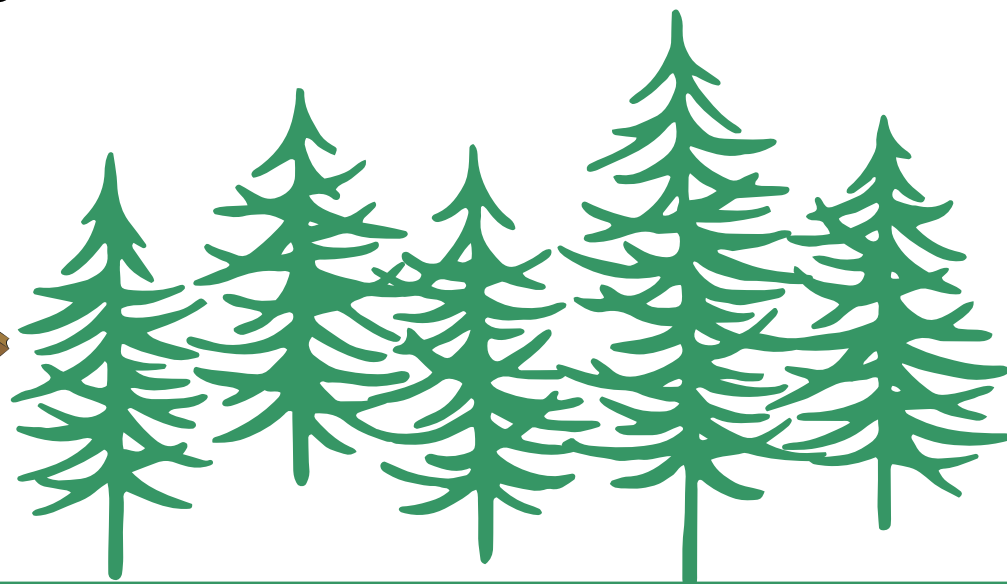
W górach jesteśmy gośćmi i powinniśmy dostosować się do pewnych zasad. Zwierzęta występujące w górach płoszą się, gdy słyszą hałas. Będąc w górach, trzeba zachowywać się cicho. Warto pamiętać, że nie należy rozpalać ognisk i śmiecić.



Bezpiecznie w lesie

Przed wejściem do lasu przeczytaj tablicę informacyjną i zawsze stosuj się do zamieszczonych na niej zasad.

- Chodź tylko wyznaczonymi ścieżkami i szlakami.
- Gdy spotkasz zwierzę, wycofaj się z tego miejsca.
- Nie zbieraj i nie niszczyć grzybów i roślin.
- Nie rozpalaj ogniska.
- Zachowuj się cicho.
- Nie śmieć.



Uwaga na kleszcze!



Naturalnymi żywicielami kleszczy są zwierzęta leśne, jednak często zdarza się, że atakują także ludzi. Mogą przenosić boreliozę, na którą nie ma szczepionek. Dlatego najlepszą obroną jest odpowiedni ubiór (długie spodnie i bluzka z długimi rękawami) w jasnym kolorze. Dzięki temu pajęczaki będą bardziej widoczne.

Bezpiecznie na drodze

Zasady bezpiecznego zachowania na drodze.

- Gdy nie ma chodnika, poruszaj się lewą stroną drogi.
- Jezdnia nie jest odpowiednim miejscem do zabaw.
- Przechodź przez drogę tylko w wyznaczonych miejscach.
- Zakładaj kask podczas jazdy rowerem.
- Pamiętaj o odblaskach.



Bezpiecznie w domu

Zasady bezpiecznego zachowania w domu.

- Pod nieobecność dorosłego nie otwieraj drzwi nieznajomym.
- Zachowuj ostrożność przy używaniu urządzeń elektrycznych.
- Zabawa zapałkami lub zapalniczką może spowodować pożar.
- Nie używaj ostrych narzędzi i noży bez nadzoru.
- Samodzielnie nie zażywaj żadnych lekarstw.
- Baw się z dala od okien i balkonu.
- Nie wkładaj palców do kontaktu.



Bezpiecznie w sieci

Internet może być wspaniałym źródłem wiedzy i rozrywki.
Jednak także w sieci grożą nam niebezpieczeństwa.

- Nie podawaj swoich danych (w tym adresu zamieszkania).
- Czytaj uważnie regulaminy przed ich zaakceptowaniem.
- Wchodź tylko na strony, które są Ci znane.
- Chroń swoje hasła i zmieniaj je regularnie.
- Pomyśl, zanim wrzucisz coś do sieci.
- Czatuj tylko z osobami, które znasz.



Numery alarmowe

Pod numery alarmowe można dzwonić w przypadku, kiedy potrzebujemy nagłej pomocy.

- 112 - NUMER ALARMOWY
- 999 - POGOTOWIE RATUNKOWE
- 998 - STRAŻ POŻARNA
- 997 - POLICJA
- 601 100 100 - WOPR
- 601 100 300 - GOPR



"RAZ W ROKU POJEDŹ W MIEJSCE,
W KTÓRYM JESZCZE NIE BYŁEŚ."

DALAJLAMA

