



BEZPIECZNE WAKACJE

WAŻNE TELEFONY

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**

112 - Europejski Numer Alarmowy

Straż Pożarna - **998** Policja - **997**

Telefony ratunkowe

nad wodą: WOPR - 601 100 100

w górach: TOPR - 601 100 300 / 18 20 63 444

GOPR - 985 / 601 100 300

Już niedługo oczekiwane przez wszystkich wakacje, prażące słońce na którym można się ładnie opalić, ciepłe morze, piaszczysta plaża, wysokie góry, ciekawe przygody. Jednak, aby wakacje były udane, należy pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.

O bezpieczeństwie przypominają rymowanki:

Bezpieczne opalanie

Choć na plaży piasek parzy.
My się słońca nie boimy
Bo nas chroni krem z filtrami.
Smarujemy się nim sami!

Bo mam czapkę taką z daszkiem,
Moja siostra ma kapelusz.
Na wakacjach – to wam powiem
Trzeba także dbać o zdrowie!

Bezpieczeństwo na wakacjach

Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.
Dbaj więc o nią i osłaniaj,
kiedy słońce pali.

Płynie w rzece woda,
chłodna, bystra, czysta.
Tylko przy dorosłych
z kąpieli korzystaj.

Jagody nieznane
gdy zobaczysz w borze,
nie zrywaj! nie zjadaj!
bo zatruć się możesz.

Urządzamy grzybobranie.
Jaka rada stąd wynika?
Gdy jakiegoś grzyba nie znasz,
Nie wkładaj go do koszyka.

Wakacje to czas zabaw, beztroski, wyjazdów, kąpieli. Pamiętajcie, że zawsze musicie myśleć o swoim bezpieczeństwie w czasie spędzania wolnego czasu.

Bezpiecznie na drodze

- Zawsze korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku, z pobocza.
- Po poboczny lub jezdni idź zawsze lewą stroną drogi.
- Zawsze pamiętaj o odblaskach.
- Idąc jezdnią w grupie idźcie jeden za drugim.
- Zawsze przechodź na pasach ze szczególną uwagą.
- Nigdy nie przechodź na czerwonym świetle.

Podczas jazdy na rowerze:

- Zachowaj wyjątkową ostrożność.
- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw.
- zakładaj kask ochronny na głowę
- Zwracaj uwagę na znaki drogowe i sygnalizacje świetlną.
- Poruszaj się po ścieżkach rowerowych.

Zachowaj ostrożność:

- Nie otwieraj drzwi, gdy jesteś sam w domu.
- Nie rozmawiaj z osobą nieznaną.
- Na ulicy czy placu zabaw nie pozwól zaczepiać się nieznanym
- Gdy poczujesz się zagrożony natychmiast poproś o pomoc osoby dorosłe.

Bezpiecznie w podróży

W każdej podróży przyda Wam się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi, które są wypisane na poprzedniej stronie. Pamiętajcie, aby wpisać kontakt ICE w książce adresowej. ICE to ogólnoswiatowy skrót, pod którym zapisujemy numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tą osobą może być mama, tata, siostra, brat, dziadek, babcia, bliska koleżanka lub kolega, nauczyciel.

Pamiętaj!

- nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu
- unikaj oddalania się od autokaru, samochodu, od grupy
- staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki
- staraj się nie spać w podróży
- nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób.

Bezpiecznie w górach

Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - **601 100 300** oraz numerem alarmowym **985**.

Zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach.

Bezpiecznie nad wodą

Jadąc nad morze warto zapamiętać - kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych. Najlepiej pod okiem ratownika.

Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani. Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100100.

Życzymy wszystkim udanych i bezpiecznych wakacji ☺

Danuta Madej
Jacek Cichowski