

---

## Bezpieczne wakacje



# Bezpieczne wakacje

WAKACJE SĄ PO TO, BY SIĘ BAWIĆ I NICZYM NIE PRZEJMOWAĆ – TO PRAWDA. JEDNAK BY ROBIĆ TO BEZPIECZNIE, MUSISZ PAMIĘTAĆ O KILKU ZASADACH.

## NAD WODĄ

Na strzeżonych kąpieliskach znajdują się flagi:



**KAPIEL ZABRONIONA**



**KAPIEL DOZWOLONA**

- Do wody wchodzimy wyłącznie pod opieką dorosłych (rodziców, ratownika itd.).
- Nigdy nie kąpiemy się sami!
- Korzystamy tylko z wyznaczonych, strzeżonych kąpielisk.

- Do wody nie można wbiegać, będąc rozgrzanym. Ochlap się, by przyzwyczaić ciało do temperatury.
- Gdy pływasz na sprzętach wodnych (łódka, kajak, skuter itp.), zawsze zakładaj kapok.
- Skoki do wody są bardzo niebezpieczne. Wiele osób zламаło w ten sposób kręgosłup.
- Nie wypływaj poza wyznaczony obszar kąpieliska. Głęboka woda bywa bardzo zdradliwa.
- Przeczytaj regulamin kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika.

Zapamiętaj numery ratunkowe:

**112** EUROPEJSKI NUMER RATUNKOWY

**601 100 100** WOPR

## OPALANIE

Jeśli kąpiel, to i opalanie. Na nie też trzeba uważać! Opalasz się nie tylko leżąc, gdy czujesz słońce na skórze, lecz także chodząc, biegając, kąpiąc się itd.



Zawsze używaj kremu do opalania z filtrem. W przeciwnym wypadku grozi ci oparzenie słoneczne.



Noś coś na głowie, by uchronić się przed uderem słonecznym.



Pij dużo wody. Na słońcu wiele jej tracisz, a możesz nawet nie czuć odwodnienia.



Chroń oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne.

## W GÓRACH

W górach warunki pogodowe mogą zmienić się całkowicie w ciągu godziny. Wyruszając w piękną, słoneczną pogodę, musisz być przygotowany na wszystko – burzę, mgłę i oziębienie.

Naladuj telefon komórkowy. Zapisz w nim numery alarmowe:

**112** EUROPEJSKI NUMER RATUNKOWY

**601 100 300** GOPR

- 1 Przed wyjściem na wycieczkę zaplanuj i sprawdź trasę, zapoznaj się z prognozami pogody oraz oszacuj czas. Wybierz łatwy i nie za długi szlak.
- 2 Powiadom kogoś o planowanej trasie i godzinie powrotu.
- 3 Zadbaj o dobre, górskie obuwie. Do plecaka, nawet gdy jest ciepło, spakuj czapkę, rękawiczki, szalik, kurtkę przeciwdeszczową, zapasowe skarpetki i latarkę. Zabierz wodę i coś pożywnego do jedzenia.

## W LESIE

LAS NIE NALEŻY DO LUDZI, TYLKO DO ROŚLIN I ZWIERZĄT. JEST ICH DOMEM, W KTÓRYM JESTEŚ GOŚCIEM.

- 1 Nie niszczyć roślin, uważaj na małe zwierzęta, by ich nie zdeptać.
- 2 Nie podchodź do dużych zwierząt. W pewnych okolicznościach mogą być niebezpieczne.
- 3 Gdy jest sucho, w lesie łatwo o pożar. Dlatego nie rozpala się w nim ognisk i nie wyrzuca szklanych butelek. Po odbiciu światła mogą zaproszyć ogień.
- 4 W lasach się nie śmieci!
- 5 Uważaj na kleszcze. Po wizycie w lesie sprawdź, czy żaden nie przyczepił ci się do ciała lub włosów.
- 6 Nie zbieraj i nie spożywaj owoców oraz grzybów, których nie znasz. Bywają trujące.
- 7 W lesie nosimy pełne ubranie i zakryte buty.

## BURZA

Gdy nadchodzi burza, nie chowaj się pod drzewem, ponieważ ściga pioruny.

Najlepiej schować się w budynku lub samochodzie – posiadają one ochronę przeciw piorunową. Gdy jesteś na otwartej przestrzeni (np. polu), ukucnij. Wyłącz telefon komórkowy. Będąc w domu, zamknij okna. W czasie burzy nie kąp się w zbiornikach wodnych.

## BEZPIECZEŃSTWO

Pilnuj swoich rzeczy. Nie zostawiaj ich bez opieki, a te cenne chowaj głęboko w plecaku. Nigdy nie noś przy sobie wszystkich pieniędzy. Nie ufaj obcym, nawet tym miłym. Zapisz numer do opiekuna wycieczki oraz adres noclegu. Nie oddalaj się od grupy.

