

## BEZPIECZNE WAKACJE - Rady dzięki którym będziecie bezpieczni:

- nad wodą
- w górach
- na słońcu

Proszę obejrzyć prezentacje !!!

<https://slideplayer.pl/slide/830849/>

### Odpowiedzialne zachowanie podczas podróży:

- 1.unikaj pustych przedziałów lub tych, w których przebywają osoby nietrzeźwe;
- 2.nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru;
- 3.w trakcie wsiadania i wysiadania z pociągu zwróć szczególną uwagę na otaczające Cię osoby –najczęściej w takich sytuacjach dochodzi do kradzieży kieszonkowych;
- 4.unikaj przyjmowania od nieznajomych jakichkolwiek poczęstunków (napoje, alkohol).

Na podstawie materiałów Komendy Głównej Policji

### Odpowiedzialne zachowanie podczas wypoczynku nad wodą: 1.korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych;

- 2.nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu;
- 3.nigdy nie skacz do płytkiej wody o nieznanym dnie –taki skok może zakończyć się nieodwracalnym kalectwem;
- 4.po długim leżeniu na słońcu nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie –stopniowe schładzanie organizmu pozwoli Ci uniknąć szoku termicznego;
- 5.zwracaj szczególną uwagę na osoby będące pod Twoją opieką.

Na podstawie materiałów Komendy Głównej Policji

### Odpowiedzialne zachowanie w górach:

- 1.planując jakąkolwiek wycieczkę w góry, korzystaj z map turystycznych i/lub przewodników;
- 2.sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz na wyprawę odpowiednią odzież;
- 3.staraj się tak zaplanować wyjście, żeby zdążyć wrócić przed zmrokiem;
- 4.w czasie burzy postaraj się opuścić najbardziej zagrożone miejsca: szczyty, granie, otwarte przestrzenie, pojedyncze wysokie drzewa;
- 5.unikaj wody i metalowych przedmiotów np. łańcuchów i innych sztucznych ułatwień;
- 6.przeczekaj burzę w pozycji siedzącej z podciągniętymi pod siebie stopami, siedząc na plecaku lub płaskim kamieniu -nigdy nie opieraj się o ścianę! Na podstawie materiałów Komendy Głównej Policji

### Odpowiedzialne zachowanie w miejscowości, w której spędzasz wakacje

- 1.pamiętaj, że posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyku jest prawnie zakazane;

2. pojawieniu się narkotyków powiadamiaj opiekuna lub osobę dorosłą, w razie potrzeby policję;

3. zdecydowanie odmawiaj każdorazowej propozycji spożycia napoju alkoholowego;

4. miej świadomość, że każdy rodzaj alkoholu działa na organizm tak samo, opóźnia reakcję;

5. będąc pod wpływem alkoholu narażasz się na ryzyko stania się ofiarą przestępstwa lub jego sprawcą;

6. unikaj miejsc ustronnych, nieoświetlonych i odludnych;

7. zapewniaj sobie towarzystwo osób znanych i życzliwych; 8. nie obdarzaj zaufaniem nieznajomych;

9. jeżeli napad stanie się faktem, głośno krzycz np. „pali się”, „pożar”; 10. nie wpuszczaj do domu nieznanych, obcych osób; 11. nie obdarzaj zaufaniem nowopoznanych osób, które mogą wykorzystać Twoją łatwowierność - grupy psychomanipulacyjnej (sekty); 12. nie korzystaj z windy, gdy pasażerem jest osoba nieznana; 13. zachowaj ostrożność w kontaktach z wolno biegającymi psami; 14. będąc na dyskotecie nigdy nie przyjmuj poczęstunku od nieznajomych — własny napój miej stale w zasięgu wzroku, aby uniknąć przykrych niespodzianki (np. dosypanie substancji psychoaktywnych, w różnym stopniu ograniczających świadomość). Na podstawie materiałów Komendy Głównej Policji

**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. *Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.*
2. *Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.*
3. *Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.*
4. *Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdnii.*
5. *Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.*
6. *Nie rozmawiaj z obcymi.*
7. *Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.*
8. *Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.*
9. *Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.*
10. *Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.*
11. *Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.*
12. *Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.*
13. *Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.*
14. *Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.*
15. *Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.*
16. *W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.*

17. *Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.*
18. *Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.*
19. *Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.*
20. *Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.*
21. *Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.*
22. *Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.*
23. *Nie rozpalaj ogniska w lesie.*
24. *Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.*
25. *Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.*