

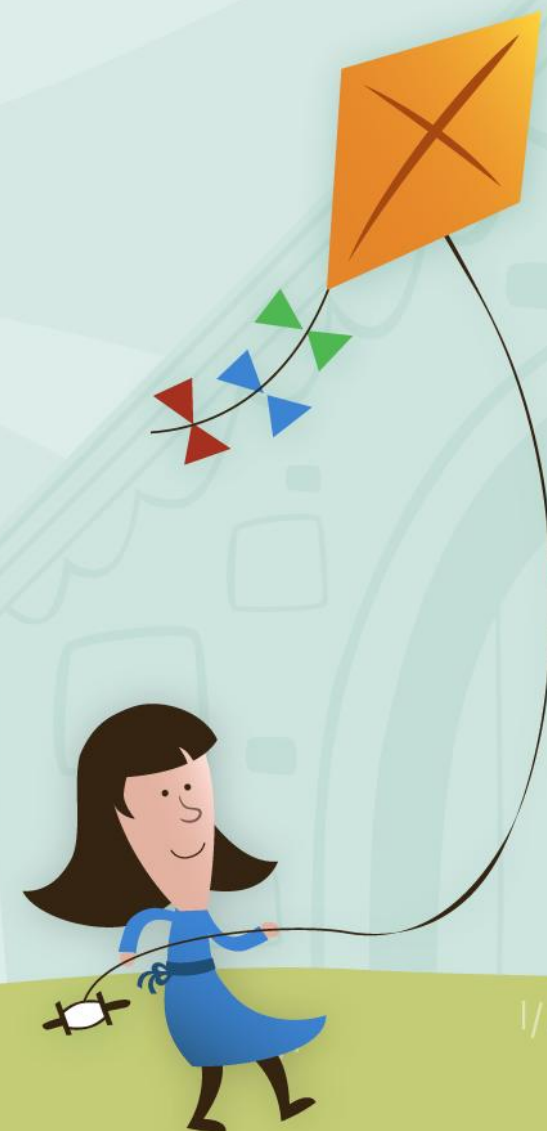
Wakacje 2020

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie

W tym roku będzie inaczej, większość z nas spędzi wakacje w kraju .

Część z nas wyruszy w góry, niektórzy nad morze lub nad jezioro, jeszcze inni pojedą do gospodarstw agroturystycznych na wieś.

Bez względu na to gdzie przyjdzie nam spędzić ten czas należy pamiętać o pewnych zasadach, które pozwolą nam cieszyć się letnim wypoczynkiem i szczęśliwie powrócić do swych obowiązków.



Wakacje nad wodą

- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
- Stosuj się do zaleceń ratownika
- **(krótki gwizdek użyty przez niego oznacza zwrócenie uwagi, seria długich gwizdków lub syrena/gong – nakaz wyjścia z wody).**
- Wchodź do wody powoli i ostrożnie.



- Wchodź do wody powoli i ostrożnie.
- Nie wskakuj do wody bezpośrednio po opalaniu. Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia.
- Nie pływaj bezpośrednio po jedzeniu. Oczekaj 2 godziny po posiłku.
- Pamiętaj - dno w jeziorze lub morzu może gwałtownie się zmienić. Wypływając za daleko nie masz pewności, jak głęboko tam jest?
 - **Nie skacz „na główkę” do wody, nigdy nie wiesz, co znajduje się na dnie.**
- Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.
- Z łódki, kajaku korzystaj tylko pod opieką dorosłych.
- Jeśli płyniesz łódką, kajakiem czy innym sprzętem pływającym, załóż kamizelkę ratunkową. Podczas wywrotki - nie będzie czasu na jej założenie.



Flagi nad wodą

- Należy korzystać jedynie ze strzeżonych kąpielisk, na których ratownicy w określonych godzinach monitorują wodę i zachowanie osób przebywających nad wodą. Na strzeżonych kąpieliskach spotkamy się z **flagami** , które informują o tym czy możemy wejść do wody.
- **biała flaga** -kąpiel jest bezpieczna
- **czerwona flaga** kąpiel jest zabroniona
- **brak flagi** - oznacza ,że nie ma dyżuru ratowników



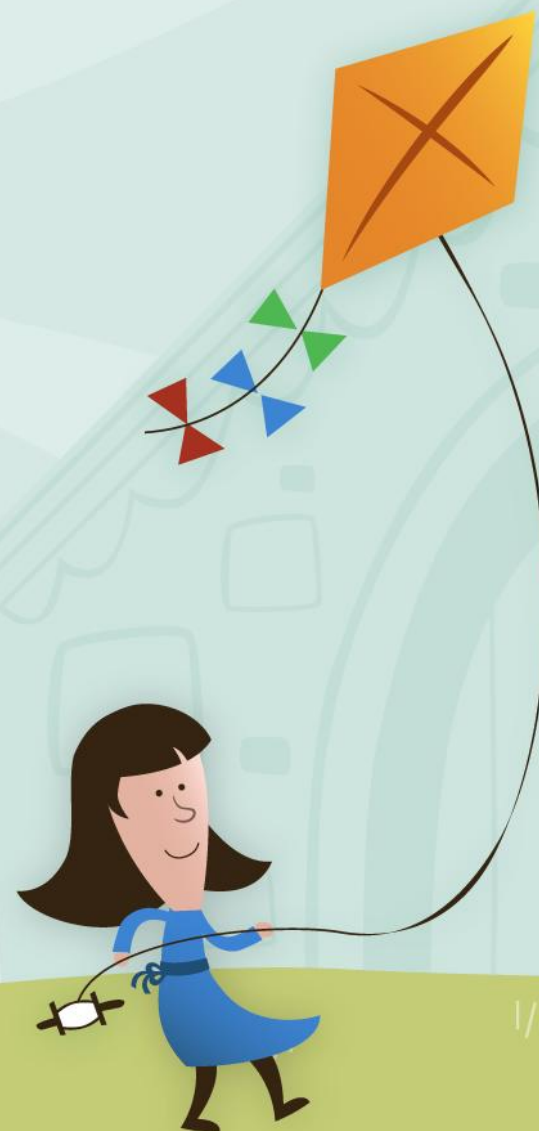
Boje w wodzie

- Nad wodą możemy spotkać się z **bojami**, które znajdują się w wodzie i także spełniają funkcję informacyjną.
- **biała boja** - brodzik dla dzieci (do 40 cm głębokości)
- **czerwona boja** - koniec strefy dla tych którzy nie umieją pływać (do 1,20cm głębokości)
- **żółta boja** - koniec strefy dla umiających pływać (nie należy wy pływać dalej)



Wakacje w górach

Wielu z nas mieszkających nad morzem wybierze się w góry, których piękno zostanie z nami na długo. Wybierając się góry warto pamiętać o kilku zasadach.



- Zawsze wychodząc w góry, w miejscu pobytu trzeba zostawić wiadomość o tym gdzie się wybieracie.
- Ubierz się adekwatnie do przewidywanej pogody (najlepiej „na cebulkę”, zabierz ciepłe, nieprzemakalne okrycie, czapkę i rękawiczki – nawet gdy jest ciepło, zadbaj o właściwe obuwie).
- Zabierz ze sobą złoto-srebrną folię izotermiczną – złoto-srebrną oraz podstawową apteczkę : kompres gazowy, bandaż, kawałek plastra, bandaż elastyczny, żel łagodzący ukąszenia owadów i krem z filtrem UV oraz latarkę i scyzoryk.
- Pamiętaj o wodzie do picia i lekkim jedzeniu o wysokiej kaloryczności.
- Upewnij się, że twój telefon komórkowy jest naładowany, by w razie potrzeby wezwać pomoc .

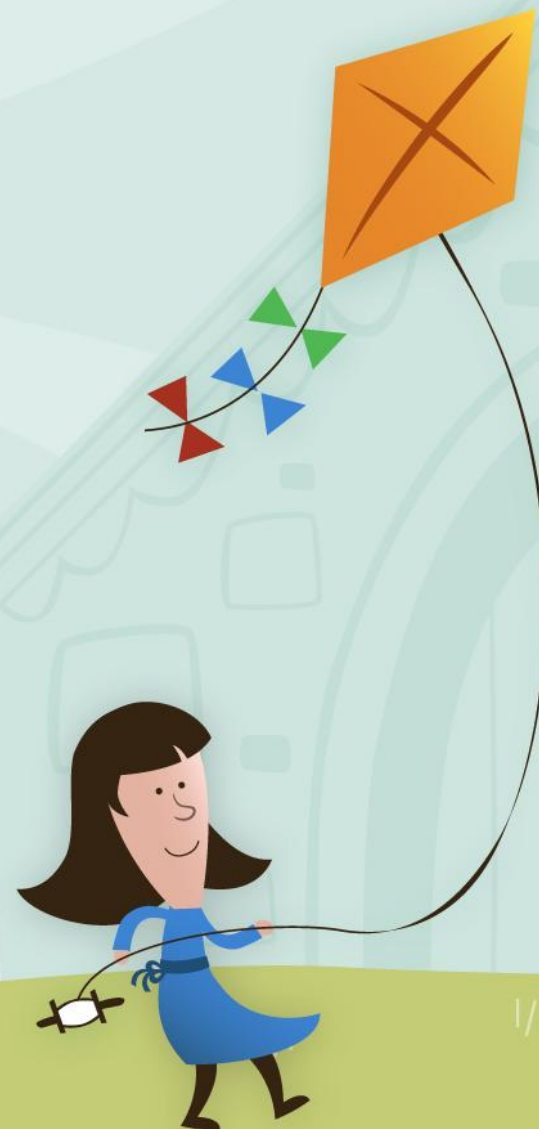


- Nie zbaczaj z wytyczonych na szlaku ścieżek.
- Podczas burzy udaj się oddal się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejść ze szczytów, wyłącz telefon komórkowy – schowaj się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądź na plecaku; jeśli jest Was więcej – rozproście się, ale bądźcie w zasięgu wzroku!
- Jeśli prognoza pogody przewiduje burzę nie wychodź w góry.
- Jeśli burza dopiero się zaczyna – zawróć ze szlaku.
- Nie pozostawiaj po sobie śmieci.



Wakacje na wsi

Wakacje na wsi mogą być bardzo ciekawym doświadczeniem to obcowanie z przyrodą , kontakt ze zwierzętami oraz podpatrywanie prac rolniczych. Przebywając na wsi także pamiętać trzeba o pewnych zasadach bezpieczeństwa.



- Nie zbliżaj się do pracujących maszyn rolniczych.
- Nie uruchamiaj samodzielnie żadnych maszyn rolniczych.
- Nie zaglądaj do studni (wokół niej często jest mokro i ślisko, łatwo o poślizgnięcie).
- Nie wchodź do lokalnych zbiorników wodnych (stawy, małe lokalne jeziora, bagna), takie miejsca często wyglądają uroczo i niegroźnie, ale nie wiesz jak tam jest głęboko i co znajduje się na dnie.

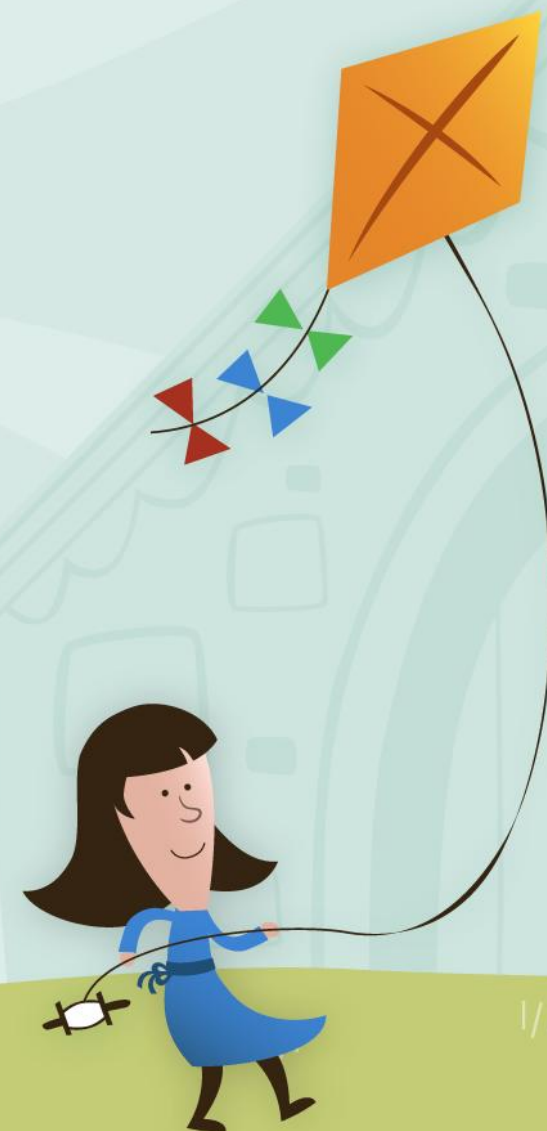


- Obserwując zwierzęta gospodarskie pamiętaj **one Cię nie znają** jeśli się przestraszą lub spłoszą mogą zachowywać się bardzo niebezpiecznie.
- W gospodarstwach rolnych spotkać możesz różne substancje chemiczne nie wolno się nimi bawić, nie wolno ich jeść.
- Poruszając się po okolicy pamiętaj o nalepkach, kamizelkach lub innych elementach.
- odblaskowych będziesz widoczny dla kierowców.
- Pamiętaj aby nie rozpalać ognisk i nie bawić się ogniem, to bardzo niebezpieczny żywioł, nad którym możesz nie zapanować.



Wakacje w domu

Zabawa z kolegami , sąsiadami, wyjścia do kina czy korzystanie z oferty zajęć wakacyjnych w mieście będzie z pewnością atrakcyjne, ale pamiętać należy o kilku zasadach.



- Zamknij drzwi od wewnątrz.
- W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców).
- Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.
- Informuj domowników, gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz.
- Idź zawsze taką drogą, gdzie jest dobre oświetlenie a miejsce jest ruchliwe, unikaj bezludnych skrótów.
- Ostrożnie podchodź do nowych znajomości - nie każdy może mieć dobre intencje.
- Nie bierz niczego od obcych osób (lizaków, cukierków, itp.).
- Nie podchodź zbyt blisko, jeśli ktoś z samochodu pyta o drogę i nie wsiadaj też do samochodu obcej osoby.



W razie niebezpieczeństwa używaj numerów alarmowych:

112 Europejski numer alarmowy

997 POLICJA

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie Ratunkowe

985 Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

984 Ratownictwo Wodne



Wracajcie do Nas radośni, zdrowi i wypoczęci.

Opracowała: R. Kaczmarek

Na podstawie:

- <https://wypoczynek.men.gov.pl/>
- <http://www.policja.waw.pl/>
- https://www.straz.gov.pl/panstwowa_straz_pozarna/Materialy_dydaktyczne
- Wykorzystane zdjęcia pochodzą z <https://www.google.com>

