

„Bezpieczne wakacje”

Drogie Dzieci, drodzy Rodzice!

Wyjazd na wakacje to ekscytujące, radosne wydarzenie. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominajcie jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracajcie uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie mieć tylko dobre wspomnienia.

Oto kilka rad i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa podczas wakacji.

W podróży

Aby podróż była bezpieczna powinieneś przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 - centrum powiadamiania ratunkowego, 997 - policja, 998 - straż pożarna, 999 - pogotowie ratunkowe oraz kontaktem ICE w książce adresowej. Skrót ICE w telefonie jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Pamiętaj:

- słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu
- nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu - portfelu, czy kieszeni, podziel gotówkę na kilka części i schowaj w kilku kieszeniach
- unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu
- staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki
- nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób
- jeśli zauważysz, że kierowca autokaru łamie przepisy ruchu drogowego, nie wahaj się zwrócić mu uwagę.

Nad wodą

Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Dlatego nad morzem szczególne zadanie czeka opiekunów - nawet na chwilę nie wolno pozostawiać dzieci bez opieki.

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 601 100 100.

Pamiętaj:

- zawsze słuchaj poleceń instruktora i ratownika
- nie skacz w miejscach, gdzie nie znasz dna
- na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka
- nie wchodź rozgrzany słońcem do zimnej wody
- na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka.

Rodzicu, pamiętaj: dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpeli tylko pod opieką osoby dorosłej.

W górach

Tak mawiają najstarsi górale - z górami śpasów ni ma (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków.

Pamiętaj:

- w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie
- miej w plecaku telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985
- pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety, koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach

- na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem

- nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "coby siły storczyło nade się i kropka moskole (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

- dopasuj rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości.

Czas wolny

Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Gdy ktoś Cię częstuje, zawsze możesz powiedzieć "nie". W odmowie nie ma niczego wstydliwego - w ten sposób dbasz o swoje bezpieczeństwo. Słowa "nie, dziękuję" przydadzą Ci się również, gdy ktoś nieznajomy oferuje słodycze lub zaprasza w nieznane miejsca. Skoro kogoś nie znasz, nie możesz mu przecież zaufać.

Nie zapominaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym. W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi. Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Przechodzimy, a nie przebiegamy! - nawet na przejściu dla pieszych.

Jadąc samochodem z rodzicami pamiętamy o zapinaniu pasów bezpieczeństwa, które mogą uratować życie w razie wypadku. Przypomnienie dla opiekunów - pasażerowie do 12 roku życia muszą być przewożeni w foteliku ochronnym i nie ma od tej reguły odstępstw.

Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, tak w Internecie nie wolno ufać nieznajomym. Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu - nie widzisz przecież swojego rozmówcy.

Słowo do mamy i taty - podczas opieki nad młodym internautą, kluczowe znaczenie ma zaufanie pociechy do opiekuna. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem. Bywa, że młody człowiek sprawniej porusza się w sieci od ciebie. Może warto wówczas poprosić go, by stał się przewodnikiem w wirtualnym świecie?

Rodzicu, ucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci. Mali internauci powinni być świadomi, że nie wszystkie wiadomości są wiarygodne. Ucz dziecko korzystać z encyklopedii, słowników, książek i innych źródeł wiedzy, w których będzie mogło zweryfikować dane. Ważne, by młody internauta miał do ciebie zaufanie i nie bał się powiedzieć, że przypadkowo trafił na niedozwoloną dla niego stronę. Dziecko nie może ukrywać przed opiekunami sytuacji, w których poczuło się niezręcznie, coś je zawstydiło lub przstraszyło. Musi wiedzieć, że może się wówczas do Ciebie zwrócić.

źródło: <https://bezpiecznewakacje.pl/>

BEZPIECZEŃSTWO NA WSI

Rady dla dzieci i młodzieży:

- nie przebywaj w zasięgu pracujących maszyn rolniczych,
- nie baw się urządzeniami do opryskiwania, opakowaniami po nawozach, ubraniami ochronnymi,
- nie dotykaj znalezionych opakowań, nigdy nie pij z butelki, jeśli nie wiesz co jest w środku.

Rady dla rodziców:

Rodzicu, pamiętaj, że ostre narzędzia, takie jak widły, grabie i kosy, powinny być przechowywane w zamkniętym pomieszczeniu. Zadbaj, by studnie oraz głębokie doły były zakryte, tak aby nikt do nich nie wpadł oraz aby maszyny i pojazdy były unieruchomione.

Niektórych prac i czynności rolniczych, ze względu na szczególne ryzyko urazów i wypadków, nie należy powierzać dzieciom do lat 15. Wśród nich jest m.in. kierowanie ciągnikami rolniczymi, obsługa kombajnów, kosiarek, maszyn do przygotowywania pasz, prace przy użyciu pilarki tarczowej, czy też prace z chemicznymi środkami ochrony roślin (ich pełna lista na stronach internetowych KRUS, PIP).

Broszury informacyjne:

Patent na bezpieczne wakacje

http://www.pis.lodz.pl/belchatow/files/patent_wakacje.pdf

Zagrożenia

<https://ore.edu.pl/files/cieszsielatem-1.pdf>

Bezpieczne wakacje w sieci

file:///C:/Users/U%C5%BCytownik/Downloads/przewodnik_wakacje_2018.pdf