



Bezpieczne wakacje!

Twoje bezpieczeństwo zależy także od Ciebie.

Opracowała: Anna Świderek



**PODCZAS WAKACJI BĘDZIESZ MIAŁ
DUŻO CZASU I MNÓSTWO POMYSŁÓW
NA WSPANIAŁE ZABAWY.**

ALE PAMIĘTAJ!

**Podczas tych zabaw zachowuj się
odpowiedzialnie i staraj się
przewidywać zagrażające Ci
niebezpieczeństwa.**

Dużo zależy od Twojej roztropności...

Opracowała: Anna Swiderek, pedagog



24.06.2020

2

Zachowaj czujność...



Na ulicy, czy placu zabaw,
nie pozwól zaczepiać się nieznajomym.

**Gdy poczujesz się zagrożony,
natychmiast poproś o pomoc
inne osoby dorosłe.**

Bezpiecznie poza domem...



Na placu zabaw...

- ▶ Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.
- ▶ Znajdujące się na placu zabaw sprzęty wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.



Na rowerze...

- ▶ Jeśli masz kartę rowerową, wszystko już wiesz.
- ▶ Jeśli nie masz jeszcze tego dokumentu, musisz poruszać się rowerem wraz z opiekującą się tobą osobą dorosłą.
- ▶ Kiedy jeździsz bez opieki po placu zabaw, czy w okolicy domu, uważaj na bawiące się dzieci oraz spacerujące osoby dorosłe.



BĄDŹ BEZPIECZNY POZA DOMEM...

PAMIĘTAJ!

Maszerując wzdłuż drogi po zmroku zawsze miej przy sobie światła odblaskowe.



Wystrzegaj się nawiązywania kontaktów z nieznajomymi



Z każdego telefonu możesz bezpłatnie powiadomić o wypadku:

policję (997),

pogotowie ratunkowe (999)

straż pożarną (998)



Bezpiecznie poza domem...



Wracając do domu

nie korzystaj z tzw. „okazji”,
nie znasz kierowcy, nie wiesz,
jakie ma zamiary;



Nie zostawiaj w lesie

szklanych opakowań
w ten sposób możesz wywołać
pożar;



Będąc pod namiotem

nie zostawiaj w nim cennych
rzeczy,
kuszysz w ten sposób złodzieja;



Ukąszenia i użądlenia



Po każdej wędrówce leśnej należy...

Skontrolować ciało i sprawdzić, czy nie ma na nim kleszcza.

Należy go wykręcić pęsetą.

Wszelkie rumienie po ukąszeniu należy **skonsultować z lekarzem.**



Użądlenia pszczoł, os i szerszeni...

Są szczególnie niebezpieczne w okolicach gardła i nosa.

W razie użądlenia należy wyjąć żądło, ucisnąć ranę aż do pojawienia się krwi, zastosować zimny opatrunek, a w razie **potrzeby** (zaburzenia oddechu, silne drętwienie) **wezwać pomoc.**



Ukąszenie przez żmiję zygzakowatą...

Należy założyć na ranę opatrunek,

unieruchomić kończynę,

następnie wezwać pomoc lekarską



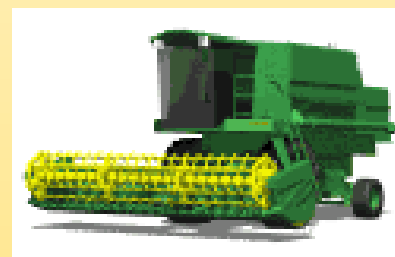
BĄDŹ BEZPIECZNY NA WSI...

Nie zbliżaj się do maszyn rolniczych!

Nie wsiadaj do traktora!

Nie wchodź na przyczepy!

Nie baw się urządzeniami rolniczymi!



Bezpiecznie nad wodą...



Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i strzeżonych!!!

Nie skacz!

Skok na główkę grozi poważnym urazem kręgosłupa!



Skok do wody...

Po wysiłku fizycznym lub dłuższym opalaniu może być szokiem dla twojego organizmu.

Korzystanie z kąpieli, jeżeli przed chwilą zjadłeś posiłek, również jest niebezpieczne.

Nie hałasuj...

Twoje nieuzasadnione krzyki zagłuszają wołanie o pomoc osoby, **której faktycznie jest ona potrzebna.**



“



ZAPAMIĘTAJ!!!

”

**Kąpać można się wyłącznie
w wyznaczonych miejscach, pod kontrolą opiekunów
lub ratownika!**



Rozważnie korzystaj z kąpeli słonecznych...



- ▶ Używając kremów z filtrem UV, unikniesz bolesnych poparzeń skóry.
- ▶ Pamiętaj o ochronie głowy (czapka, kapelusz, parasol).






Bezpiecznie na górskim szlaku

Nigdy nie chodź w góry nocą! jednak, Gdy na szlaku zostanie cię noc i nie będziesz pewny kierunku, w którym znajduje się schronisko, wezwiij pomoc!

Pamiętaj o spożywaniu dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu organizmu.

Opracowała: Anna Świderek, pedagog

- ▶ Do wzywania pomocy najlepiej służy telefon komórkowy.
- ▶ We mgle wzywamy pomoc gwizdkiem (6 sygnałów na minutę, potem kolejna minuta ciszy);
- ▶ w nocy przyda się latarka (również  6 sygnałów).
- ▶ W czasie burzy unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach, pod pojedynczymi lub wysokimi drzewami, w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, drabinki. Unikaj strumieni, stawów.
- ▶ Nie zbaczaj nigdy ze szlaku!



12



Nie daj się narkotekom, dopalaczom

Narkotyki i dopalacze:

- ▶ Bierzesz, bo chcesz być wolny, a stajesz się ich niewolnikiem.
- ▶ Mogą prowadzić do rozwoju stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi.
- ▶ Powodują zwiększenie ryzyka zachorowalności na choroby zakaźne (żółtaczka, AIDS).
- ▶ W znacznym stopniu zwiększają ryzyko spowodowania wypadków drogowych.
- ▶ **Mogą być przyczyną śmierci!**

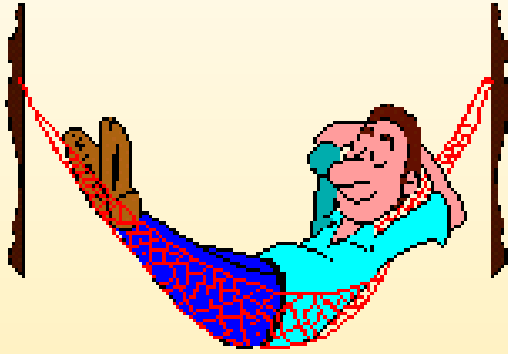


TO BĘDĄ NIESTETY WAKACJE W CIENIU PANDEMII: WRÓĆMY Z NICH WYPOCZĘCI, ALE BEZPIECZNI!

- ▶ Staraj się wybierać miejsca mniej zatłoczone.
- ▶ Na wszelki wypadek warto też mieć własne środki ochrony.



- ▶ **CHODZI O TO, ABY ZAPEWNIĆ SOBIE JAK NAJWIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO,
CHOCIAŻ BĘDZIE TO W STU PROCENTACH KOMFORTOWE.**



**Życzę udanego i bezpiecznego
wypoczynku!**

Opracowała A. Świderek