



JAK BEZPIECZNIE SPĘDZAĆ WAKACJE

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Bezpieczne wakacje w czasie pandemii są jeszcze trudniejsze do zorganizowania. Musisz zachować szczególną ostrożność, tym bardziej, jeśli jedziesz w podróż z dzieckiem. Przed urlopem warto sprawdzić bezpieczne kierunki podróży i najważniejsze zasady reżimu sanitarnego w hotelach, na plażach i w restauracjach.

Z pandemią czy bez niej – zadaniem rodzica jest opieka nad dzieckiem. Podczas wakacji, wszyscy chcemy dać sobie trochę luzu, ale nie możemy zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa. Poniżej przedstawiamy podstawowe zasady bezpiecznego spędzania wolnego czasu. Są to zalecenia Rzecznika Praw Dziecka i służb porządkowych policji dla uczniów, aby umieli poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Wakacje w górach

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Dbaj o czystość plaży.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.



Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
- Noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- W czasie jazdy używaj kasku.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.



Wakacje w domu

Zabawa

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
- Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

Są to:

1. gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
2. prąd elektryczny – może Cię porazić,
3. ogień – możesz spowodować pożar,
4. woda – możesz zalać mieszkanie,
5. ostre przedmioty – grożą zranieniem,
6. lekarstwa – możesz się nimi zatruć.



Obcy puka do Twoich drzwi

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!!!
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów!

