



Każdy z Was mi przyzna rację,  
Że najlepsze są wakacje  
Można jechać na Mazury  
Lub nad morze albo w góry.  
Abyś wszędzie był spokojny,  
Musisz zawsze być **przezorny!**



## ***TELEFONY ALARMOWE***

*Numery, które warto znać!*



Wakacje to dla dzieci i młodzieży okres wypoczynku, poznawania ludzi i zdobywania nowych doświadczeń. Ważne, aby ten czas uczniowie wspominali z radością po powrocie do szkoły. Dzieci i młodzież spędzająca wakacje w swoich domach, jak również poza miejscem zamieszkania jest narażona na szereg zagrożeń oraz niebezpieczeństw w czasie odpoczynku.

## **Aby bezpiecznie spędzić wakacje, a zarazem nie dopuścić do niebezpiecznych zachowań ze strony innych osób należy przestrzegać pewnych zasad m.in.;**

- 1) Wyjeżdżając na wakacje, poinformuj najbliższych gdzie spędzać będziesz wakacje i z kim, zostaw numer telefonu.
- 2) Nie pokazuj zbyt wielu posiadanych pieniędzy czy drogich rzeczy, gdyż nie możesz być pewny(a) czy nie jesteś obserwowany(a).
- 3) Podróżując pociągiem zajmuj miejsca blisko służb ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziale.
- 4) Nigdy nie podróżuj autostopem sam, zawsze w gronie przyjaciół. Nie korzystaj z oferty podwiezienia przez obcych.
- 5) Nigdy nie pozostawiaj swoich bagaży, toreb, dokumentów, portfela bez opieki przebywając na plaży czy imprezach podczas wakacji, gdyż możesz być okradziony(a).
- 6) Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów, gdyż może zostać dosypany czy dolany niebezpieczny środek. Takie substancje mogą spowodować utratę samokontroli.
- 7) Nigdy nie przyjmuj napojów od osób nieznanych.
- 8) Podczas spędzania wakacji na wsi nie wsiadaj i nie baw się w pobliżu maszyn rolniczych - to bardzo niebezpieczne.

.....  
**Wakacje to czas odpoczywanie i spędzania przez młodzież wolnego czasu nad wodą. Aby bezpiecznie spędzić ten okres pobytu nad wodą należy kierować się wyobraźnią i rozsądkiem.**

### **Zasady bezpiecznej kąpieli ;**

- 1) Pływaj tylko w miejscach strzeżonych. **ZABRONIONE** jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana.
  - 2) Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
  - 3) Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni, w czasie burzy czy wiatru.
  - 4) **Nie skacz** do wody bezpośrednio po opalaniu się jeśli jesteś rozgrzany przez słońce.
  - 5) **Nie skacz** do wody w miejscach nieznanych, gdzie może to się skończyć kalectwem. Zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”.
  - 6) Nie baw się w przytapienie innych osób korzystających z wody np. spychanie z materacy, pomostów.
  - 7) Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
  - 8) Nie wypływaj daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku.
  - 9) Pamiętaj o założeniu kapoka podczas pływania żaglówką, kajakiem, łódką czy innym sprzętem wodnym.
- .....

Podczas wakacji dochodzi do wielu wypadków, w których uczestniczą dzieci. Często przyczyną takiego stanu rzeczy jest złe oznaczenie i widoczność dzieci jadących na rowerze jak i pieszych szczególnie po zmroku. **Dlatego ważną kwestią jest aby dzieci idące poboczem były wyposażone w emblematy odblaskowe np. opaski, co spowoduje większą widoczność.**

Dzieci jeżdżące na rowerach powinny zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe wyposażenie roweru w celu zwiększenia ich bezpieczeństwa.

### **Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:**

- 1) Używaj sprawnego i prawidłowo wyposażonego roweru. Pamiętaj, że rower musi być wyposażony w przynajmniej jeden sprawny hamulec, lampę ze światłem białym skierowanym do przodu, dzwonek, lampę ze światłem czerwonym i czerwone światło odblaskowe skierowane do tyłu, światła odblaskowe umocowane na kołach.
- 2) W czasie jazdy używaj kasku.
- 3) Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- 4) W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- 5) Przestrzegaj przepisów drogowych.
- 6) Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- 7) Sygnalizuj wcześniej wszystkie skręty.

---

### **Odwiedzając lasy, bory i gaje, pamiętajcie:**

- Nie wolno rozpalać ognisk w lesie!
- Nie zostawiajcie w lesie rozbitego szkła, gdyż może spowodować zapalenie się lasu.
- Nie zbierajcie grzybów, których nie znacie. Nie jedzcie żadnych nieznanych owoców, gdyż niektóre z nich mogą być trujące.
- Nie oddalajcie się od opiekuna, żeby nie zabłądzić.
- Nie pozostawiajcie śladów za sobą w postaci śmieci.
- Nie hałasujcie.
- Po powrocie sprawdźcie, czy na ciele nie macie kleszcza.

---

### **Jeśli ruszacie w góry, zapamiętajcie:**

- Na górskie wycieczki powinniście chodzić tylko pod opieką dorosłego doświadczonego turysty.
- Przed wyjściem w góry zostawcie w domu lub schronisku wiadomość, dokąd idziecie i kiedy wracacie.

- Wędrując, chodźcie zawsze oznakowanymi szlakami.
- Ważne są wygodne buty sięgające za kostkę.
- Musicie mieć ze sobą mapę, kurtkę przeciwdeszczową, ciepłe ubranie coś do picia i zapas jedzenia.
- Jeżeli nagle popsuje się pogoda, musicie zawrócić.
- W górach liczy się rozsądek.

## Ważne numery alarmowe!!!



Zasady zebrała - Iza Pawlińska