

# **BEZPIECZNE WAKACJE**



**Opracowała – Hanna Drozdowicz**



## BEZPIECZNE WAKACJE

Rady, dzięki którym będziecie bezpieczni:

- Nad wodą
- W górach
- Na słońcu

i nie tylko...



### BEZPIECZNA KĄPIEL

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, gdy wywieszona jest biała flaga.
2. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
3. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych.
4. Nie baw się w przytapienie innych osób. Nie spychaj nikogo z pomostów, materacy.
5. W trakcie kąpieli nie wzywaj pomocy, jeśli nie jest Ci ona potrzebna.
6. Jeśli zauważysz, że ktoś tonie - natychmiast wezwij pomoc lub zadzwoń pod nr **112**.

### W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- wołaj o pomoc
- dzwoń pod numer **112**



### PAMIĘTAJ !!!

Flaga biała  oznacza, że można się kąpać.

Flaga czerwona  oznacza zakaz kąpieli.



## W GÓRACH:

1. Nie wspinaj się na nieznane szczyty.
2. Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
3. Bezpiecznie jest się wspiąć w towarzystwie, nie samemu.
4. Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie oraz prowiant i picie.
5. Ubierz się zgodnie z pogodą, nałóż wygodne obuwie.



## NA SŁOŃCU:



1. Nie przebywaj długo na słońcu.
2. Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla siebie kremem.
3. Noś nakrycie głowy.
4. Unikaj przebywania na słońcu między godz. 11-16, wtedy słońce jest najgroźniejsze.
5. Dużo pij.





## ... W lesie ...



- Oto zasady bezpiecznego zachowania w lesie:
- Nie jemy nie znanych nam owoców
- Nie zapuszczamy się w nieznane nam okolice, możemy zabłądzić
- Nie palimy ognisk

## ... Na wsi ...



- Na wsi grozi nam wiele niebezpieczeństw, oto jak ich uniknąć:
- Nie ruszamy maszyn rolniczych
- Nie zaczepiamy zwierząt
- Nie bawimy się w miejscach pracy rolników

## Na podwórku

Także na przydomowym podwórku często dochodzi do wypadków z udziałem naszych dzieci. Pamiętajmy o kilku zasadach:

- Nie pozwól bawić się dziecku w pobliżu ulicy!
- Dziecko nie może przechodzić przez ulicę bez osoby dorosłej!
- Uczulaj swoje dziecko, by nigdy nie oddalało się z nieznaną osobą!
- Przypominaj, by nie mówiło osobie nieznajomej, gdzie mieszka!
- Pilnuj, by dziecko nie bawiło się w pobliżu placu budowy!
- Dziecko nie może oddalać się z placu zabaw bez opiekuna!

## Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze !



- **Używaj sprawnego roweru**
- **W czasie jazdy używaj kasku**
- **Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz**
- **Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów**
- **Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu**
- **Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu**
- **Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty**
- **Nigdy nie ścinaj zakrętów**
- **W czasie jazdy zawsze uważaj!**

## W domu

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.



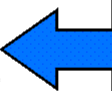
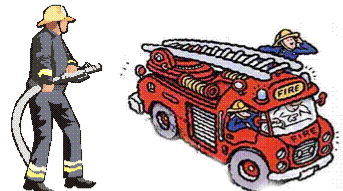
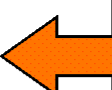
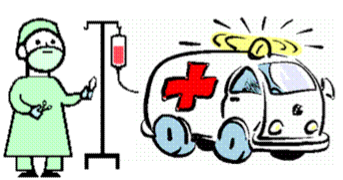
**ABC PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ**

1. Oceń bezpieczeństwo
2. Oceń przytomność
3. Oceń oddech
4. Udrożnij drogi oddechowe
5. Wołaj o pomoc
6. 30 uciśnieć
7. 2 oddechy ratownicze
8. DZWOŃ pod nr **112**

**PAMIĘTAJ – MOŻESZ URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE !!!**



# TELEFONY ALARMOWE

|                                                                                     |                                                                                     |            |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>997</b> |  |
|  |  | <b>998</b> |                                                                                      |
|  |  | <b>999</b> |                                                                                      |

 **112**

## Rodzice i opiekunowie dzieci:

Zawsze bądźcie czujni i interesujcie się czym wasze dziecko się bawi, z kim i gdzie.

Kontrolujcie jego czas wolny oraz rozmawiajcie z nim jak najczęściej.

