

MOJE BEZPIECZNE WAKACJE



Opracowała: psycholog Karolina Marecka

Bezpiecznie na drodze



Być odpowiedzialnym

Kierowca i pieszy są uczestnikami ruchu drogowego, dlatego nakazy i zakazy obowiązują każdą osobę. Łamanie prawa nie jest powodem do dumy, wręcz przeciwnie, świadczy o braku kultury, wyobraźni i zdrowego rozsądku.



Odpowiedzialna osoba powinna dbać o bezpieczeństwo swoje i innych. Dlatego należy kierować się zasadą ograniczonego zaufania, w przypadku kiedy mamy podejrzenie, że np. kierowca nie zatrzyma się przy przejściu dla pieszych - zdecydowanie lepiej nie wchodzić na jezdnię.

Zachowaj czujność!

- Nie przebiegaj przez przejście dla pieszych.
- Nie baw się na jezdni.
- Schowaj telefon podczas przechodzenia przez jezdnię.
- Nie przejeżdżaj przez pasy, jeśli nie ma ścieżki rowerowej.



Przejsie dla pieszych bez swiateł

1. Dojdź do skraju jezdni i zatrzymaj się.

2. Spójrz w lewo, w prawo i znowu w lewo.

3. Jeśli nic nie jedzie - możesz rozpocząć przechodzenie przez jezdnię.

Przez jezdnię idź energicznym krokiem bez zatrzymywania się. Cały czas obserwuj to, co się dzieje.



Przejsie dla pieszych ze swiatłami

Obserwuj uważnie sygnalizację świetlną. Kolor zielony oznacza, że możemy przejść przez pasy, natomiast kolor czerwony informuje, że nie powinniśmy tego robić w tej chwili.

Dla bezpieczeństwa rozejrzyj się przed wejściem na jezdnię. Nawet jeśli zaświeci się zielone światło, trzeba upewnić się, że auta zatrzymały się przed przejściem.



KILKA CENNYCH RAD I UWAG JAK SPĘDZIĆ BEZPIECZNE WAKACJE



Rower, wrotki, rolki, piłka:

- Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw ! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność ! Baw się w bezpiecznym miejscu przeznaczonym do zabawy !
- Należy korzystać ze ścieżek rowerowych !
- Nie pożyczaj roweru nieznanym !
- Zakładaj kask rowerowy na głowę !
- Podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych !
- Graj w piłkę daleko od ulicy !
- Uważaj na jezdni biegnąc po piłkę, najlepiej poproś o pomoc dorosłego !



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ



Kąpiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpieli!

Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna !

Słuchaj poleceń ratownika !

Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców !

W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpieli innym !

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska !

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

- Zawsze idź wyznaczonym szlakiem!
- Słuchaj się opiekuna !
- Nie zbaczaj ze szlaku !
- Nie wyruszaj w góry podczas burzy !



- Buty muszą mieć grubą i sztywną podeszwę, usztywnienie przy kostkach i powinny być zbudowane z materiału dobrze chroniącego stopę przed wilgocią, i zimnem !

Ubierz się na cebulkę, ponieważ w górach szybko zmienia się pogoda i co za tym idzie również temperatura. Ubrania nie mogą krępować naszych ruchów i mają pozwolić skórze oddychać ! Trzeba być na to przygotowanym !

NIEZBĘDNIK TURYSTY



Plecak oraz jego zawartość to bardzo ważny element pieszych wędrówek po górach. Zabieramy przede wszystkim ubrania, pamiętajmy o skarpetkach na zmianę, które już niejednogo uratowały w kryzysowej sytuacji. Weźmy też odpowiedni zapas picia. Wskazana będzie ciepła herbata lub czekolada, może to być także woda. Unikajmy napojów gazowanych. Miejmy też ze sobą odpowiednio dużo jedzenia. Warto do plecaka schować dużą czekoladę lub kilka batonów, które dostarczą nam dużo energii. Na wszelki wypadek miejmy ze sobą także nóż i zapałki, jakąś chustę, sznurek i koniecznie środki opatrunkowe. Dobrze posiadać szczegółową mapę okolicy i nauczyć się nią posługiwać.

Niezbędny jest także naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem służb ratowniczych działających na danym terenie. Jego posiadanie nie zwalnia nas z myślenia, ale w ekstremalnie trudnych sytuacjach może uratować nam życie.

KLESZCZE



Kleszcze czyhają na nas w liściach drzew, krzewów i źdźbłach trawy. Wychodząc w góry, pamiętajmy o stosowaniu środków odstrasżających kleszcze. Te małe pajęczaki pojawią się już wczesną wiosną, a kończą atakować jesienią. Szczególnie należy zwrócić uwagę na miejsca delikatne, takie jak pod kolanem czy za uchem. Jeśli jednak znajdziemy kleszcza w swoim ciele musimy go jak najszybciej usunąć, tak by nic nie pozostało.



8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



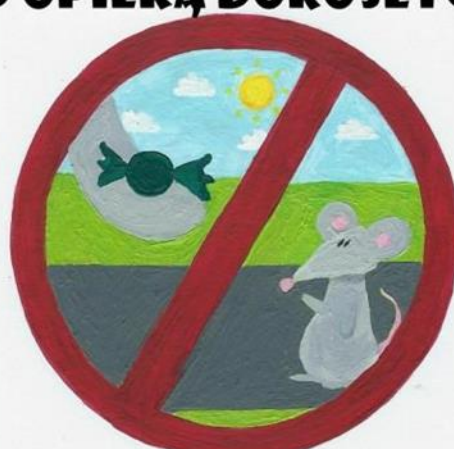
**NIE ROZPALAJ
OGNISKA W LESIE**



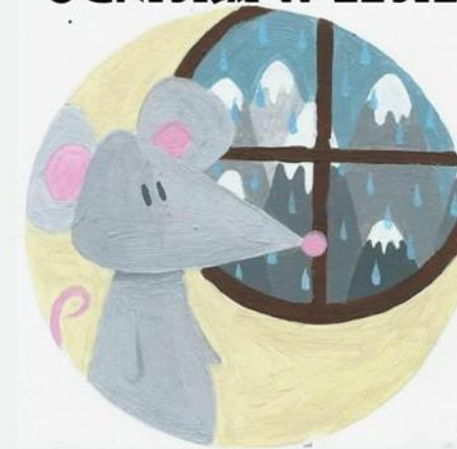
**NIE BĄW SIĘ
W POBLIŻU JEZDNI**



**PRZECHODZ PRZEZ
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**



**NIE JEDZ SKODYCZY
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE
NIE WYCHODZ W GORY**

WAŻNE TELEFONY

112 – telefon alarmowy Służb Ratowniczych

997 – telefon alarmowy Policji

998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 – telefon alarmowy WOPR





**Pamiętaj
o bezpieczeństwie!**