

Dzień dobry. Wakacje zbliżają się już wielkimi krokami. Raczej nie będą one tak beztraskie jak w minionych latach, ale nic nie zwalnia nas wszystkich z przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Lekcja

Temat: **Jak bezpiecznie spędzić wakacje?**

Cel: podejmowanie bezpiecznych zachowań podczas wypoczynku letniego.



1. Wyjazd na wakacje to ekscytujące, radosne wydarzenie. Nareszcie można cieszyć się urokami wypoczynku i zapomnieć o szkole. Aby te chwile były bezpieczne powinniście przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć niebezpiecznych przygód.
2. Musicie znać numery telefonów alarmowych.

997

998

999 112

985

(nr alarmowy w górach)

3. Zapoznaj się z zasadami bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo w podróży

1. Należy słuchać poleceń obsługi pociągu, lotniska, personelu samolotu.
2. W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 – centrum powiadamiania ratunkowego, 997 – Policja, 998 – Straż Pożarna, 999 – Pogotowie ratunkowe, 985 – nr alarmowy w górach.
3. Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza, gdy panuje tłok – łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych.
4. Pieniądze podziel na części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli padniesz ofiarą złodzieja, stracisz tylko część sumy.
5. Bądź ostrożny zawierając nowe znajomości. Odmawiaj, jeśli nieznajoma osoba chce cię czymś poczęstować. Nie masz przecież pewności, co to jest.
6. W nieznanym miejscu łatwo zabłądzić i nie zdążyć na odjazd. Dlatego w trakcie postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu.
7. Bagaż zostawiony bez opieki to okazja dla złodzieja! Torby i plecaki, staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknijciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść.
8. Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów.

Bezpieczeństwo podczas wakacji nad morzem

1. Kąp się tylko w miejscach dozwolonych – pod czujnym okiem ratownika morskiego.
2. Nie skacz do wody w miejscach do tego nieprzystosowanych – łatwo jest uderzyć głową w podwodną przeszkodę, ale wyleczyć złamany kręgosłup bardzo trudno.
3. Wchodząc do wody najpierw ochłódź ciało – ochronisz organizm przed szokiem termicznym.
4. Przebywając na plaży chroń ciało kremem z odpowiednim filtrem – uchronisz się od poparzeń.
5. Nakrycie głowy uchroni cię przed udarem słonecznym, a zapas wody i napojów przed odwodnieniem.
6. Na plaży może przydać się telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100 – uważaj, żeby go nie zgubić lub nie zostać okradzionym.

JANURA

7. Kołysanie fal na łodzi, czy wodnym rowerze to dopiero jest zabawa! Zapamiętaj jednak – pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. Ratuje życie w razie nieprzewidzianej wywrotki.

Bezpieczeństwo w górach

1. Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
2. W plecaku powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985 .
3. Zaplanuj dokładnie trasę i sprawdź lokalizację szałasów, schronów, koleb i leśniczówek – stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.
4. Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Przydadzą się też czapka, rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety i płaszcz przeciwdeszczowy.
5. Włóż do plecaka podręczną apteczkę, latarkę i zapałki.
6. Zabierz nakrycie głowy. W górach łatwo o udar nawet w pochmurne dni.
7. Wędrówka po halach i graniach wymaga siły, dlatego kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł.
8. Na wyprawę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda psuje się zazwyczaj wczesnym popołudniem.

ŻYCZĘ BEZPIECZNYCH I UDANYCH WAKACJI!

M.J.



JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ WAKACJE?

JANURA

