

# ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

## 1. Wakacje w górach

- Aby bezpiecznie chodzić po górach, trzeba mieć kondycję i także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie; nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.
- 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 będziemy się poruszać. Zapamiętaj numer alarmowy GOPR.

- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plankę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania (także w okresie letnim).
- Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

## **2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką**

### **Zasady bezpiecznej kąpeli**

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Zanim wejdiesz do niestrzeżonych zbiorników dorośli każdorazowo powinni sprawdzić głębokość i strukturę dna.

- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- 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 pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.

- Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!
- Kąpiąc się na kąpieliskach, zwracaj uwagę na osoby obok siebie. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc, uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, zawiadom inne osoby.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
- Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek.

- 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 słoneczne (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).
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
- Chron się w cieniu w godzinach południowych.
- Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

### **3. Aktywne wakacje**

## **Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze**

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- W czasie jazdy używaj kasku.
- Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- 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 wcześnie wszystkie skręty.
- Nigdy nie ścinaj zakrętów.
- W czasie jazdy zawsze uważaj!

### **Na podwórku**

- Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, powinno być

położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów.

- Bawiąc się na podwórku, nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o miejsce zamieszkania i Twoich rodziców.
- Zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Mogą to być włamywacze. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.

## **4. 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. Wyjrzyj 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!

## **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

**800 12 12 12** – **Dziecięcy Telefon Zaufania**  
**Rzecznika Praw Dziecka**

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans  
na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością  
zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.