

# **ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU W TRAKCIE WAKACJI**

Dla wszystkich uczniów nadszedł wreszcie czas długo wyczekiwanego wypoczynku – rozpoczęły się wakacje.

Dzieci wyruszą na kolonie i obozy, dorośli wyjadą na urlopy, wiele osób wybierze aktywny wypoczynek nad wodą lub na górskich szlakach.

**Aby uchronić się przed niebezpieczeństwem i jego negatywnymi następstwami, warto przypomnieć dzieciom, czego muszą się wystrzegać i na co zwracać szczególną uwagę, aby wakacje minęły im bezpiecznie dostarczając tylko pozytywnych i niezapomnianych wrażeń.**

**Wiem, że uwielbiasz pływać .Musisz jednak wiedzieć, że nie każde miejsce nadaje się do kąpieli. Woda często kryje różne przedmioty leżące na dnie, dlatego też, korzystaj tylko z wyznaczonych kąpielisk i zawsze pod opieką dorosłych!**

**Gra w piłkę jest świetną zabawą. Jeżeli bawisz się zbyt blisko drogi, możesz ulec groźnemu wypadkowi, a jednocześnie możesz być przyczyną wypadku, kiedy kierowca straci panowanie nad kierownicą omijając ciebie wbiegającego na jezdnię za piłką.**

**Lekarstwa mają różną postać. Czasami wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne dla twojego organizmu pamiętaj, że lekarstwa stosowane niewłaściwie mogą odnieść zupełnie inny skutek do zamierzonego, a czasami doprowadzić nawet do śmierci.**

**Istnieją substancje, które wdychane przez dłuższy czas powodują trwałe uszkodzenie organizmu. Pamiętaj, nie daj się namówić kolegom i nie wążaj żadnych substancji niewiadomego pochodzenia.**

**Na pewno wiesz o tym, że istnieją takie substancje, które bardzo łatwo się zapalają. Kontakt z nimi jest niebezpieczny. Zaproszenie ognia w pobliżu ich składowania, może spowodować wybuch. Bawiąc się, unikaj miejsc, gdzie leżą beczki, puszki i pojemniki niewiadomego pochodzenia, nie tylko ze względu na to, że mogą być łatwopalne, ale również mogą zawierać substancje trujące. Przede wszystkim jednak nie baw się zapałkami.**

**Gdy zauważysz u kolegi lub koleżanki krwotok z nosa nie panikuj! Do chwili nadejścia kogoś z dorosłych poproś taką osobę, aby usiadła i wyczyściła nos, tak jak to robi się przy katarze. Następnie pochyl jej głowę do przodu, aby uniknąć możliwości zadławienia się krwią. Na czoło krwawiącego przyłóż zmoczony zimną wodą okład. Przygotuj małe tamponiki z chusteczki higienicznej i pomóż umieścić je w krwawiącym nosie.**

**Jeżeli ktoś z Twoich rówieśników oparzy się, troskliwie zaopiekuj się poszkodowanym, a miejsce poparzenia schładzaj natychmiast strumieniem zimnej, wody. Schładzanie powinno trwać około 20 minut lub do momentu, kiedy oparzony przestanie odczuwać ból. Także i w tym przypadku powinieneś szybko powiadomić dorosłych.**

**Może zdarzył się, że ktoś w Twoim otoczeniu zasłabnie.** Ułóż taką osobę wygodnie na ziemi, opierając jej uniesione nogi na podwyższeniu. Sprawdź też czy równomiernie oddycha. Taka pozycja pomoże w lepszym dopływie tlenu do mózgu. Pamiętaj, jeżeli stało się to w zamkniętym pomieszczeniu, otwórz szeroko okno, aby napłynęło do niego świeże powietrze. Szybko powiadom dorosłych.

**Podczas burzy lub wichury nie szukaj schronienia pod** wysokimi drzewami, zwłaszcza tymi rosnącymi w odosobnieniu, czy na wzniesieniach, ponieważ spadające gałęzie lub wyładowania atmosferyczne – pioruny mogą być zagrożeniem dla twojego zdrowia, a nawet życia! Nie używaj podczas burzy telefonu komórkowego. Dla własnego bezpieczeństwa wyłącz go! Jeżeli znajdujesz się w terenie zabudowanym odejdź od metalowych obiektów takich jak siatki ogrodzeniowe, słupy energetyczne lub maszty i jak najszybciej ukryj się w najbliższym budynku. Gdy natomiast burza zastała cię w terenie otwartym, nie staraj się przed nią uciec. Nie biegnij! Oddal się małymi krokami od wysokich drzew i poszukaj schronienia na obniżonym terenie (wąwóz, dolina). Przykucnij i spokojnie przeczekaaj nawałnicę.

**Požary w kuchni,** z uwagi na znajdujące się w niej urządzenia gazowe i elektryczne, zdarzają się często. Pamiętaj więc, że do ugaszenia ognia powstałego wskutek zwarcia w przewodach elektrycznych lub palącego się tłuszczu na kuchence gazowej, w żadnym wypadku nie używaj wody. W pierwszym przypadku pamiętaj o odłączeniu wtyczki przewodu z gniazdka. Ugaś pożar solą kuchenną lub sodą do pieczenia. Jeżeli zaś ogień jest nieduży i pali się tylko na patelni możesz go ugasić przykrywając go pokrywką.

**Osy, pszczoły i szerszenie są szczególnie niebezpieczne w pobliżu swoich gniazd.** Dlatego nie wolno do nich się zbliżać lub ich niszczyć. Gdy owady cię zaatakują, unikaj gwałtownych ruchów. Jeżeli to możliwe poszukaj schronienia w ciemnym pomieszczeniu. Po użądleniu natychmiast powiadom o tym dorosłych. Pszczoły w odróżnieniu od os i szerszeni, które mogą żądlić wielokrotnie, zostawiają w miejscu użądlenia żądło. Nie próbuj samemu go usunąć, ponieważ możesz uszkodzić znajdujący się na jego końcu pęcherzyk jadowy. Gdy żądła nie ma, w celu zmniejszenia bólu i obrzęku, przyłóż zimny okład, przetrzyj bolące miejsce octem lub plasterem cebuli. W przypadku użądlenia w szyję lub jamę ustną przepłucz usta roztworem soli kuchennej. Nie drap miejsca użądlenia!.

**Jeżeli zauważysz ogień w swoim domu, natychmiast powiadom o tym fakcie znajdujące się w nim osoby dorosłe.** Gdy ich nie ma, nie podejmuj sam próby ugaszenia pożaru, bo możesz ulec poparzeniu lub w zależności od przyczyny jego powstania porażeniu prądem elektrycznym. O ile to możliwe, zadzwoń pod numer alarmowy straży pożarnej 998, podaj dokładny adres zamieszkania, imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonicz. Następnie, jak najszybciej wyjdź z mieszkania i powiadom o pożarze sąsiadów. Jeżeli natomiast pożar zaskoczy cię, i jego rozmiar będzie duży, bezzwłocznie skieruj się do wyjścia. Uczyni to przesuwając się do drzwi na czworakach. Uchroni cię to od szkodliwego dymu i wysokiej temperatury, które skupiają się w górnych partiach pomieszczenia. Do twarzy przyłóż zmoczony wodą ręcznik. W żadnym wypadku nie chowaj się w szafach, zakamarkach, za firanami lub zasłonami. Nie uchroni cię to od ognia, a ratownikom utrudni odnalezienie ciebie. Nie otwieraj okien! Powietrze z zewnątrz spowoduje, że wzrośnie intensywność pożaru.

# *Bezpieczny wypoczynek nad wodą*

Planując wypoczynek nad wodą, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

## **Rady dla wypoczywających nad wodą**

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
2. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
3. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.)
4. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
5. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
6. Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczaj ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
7. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
8. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
9. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
10. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
11. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
12. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
13. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
14. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
15. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
16. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony).
17. Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
18. Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
19. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.

20. Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
21. Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
22. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
23. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
24. Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - **601 100 100**. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!

*Opracowano w Wydziale Informacji i Promocji KG PSP*