

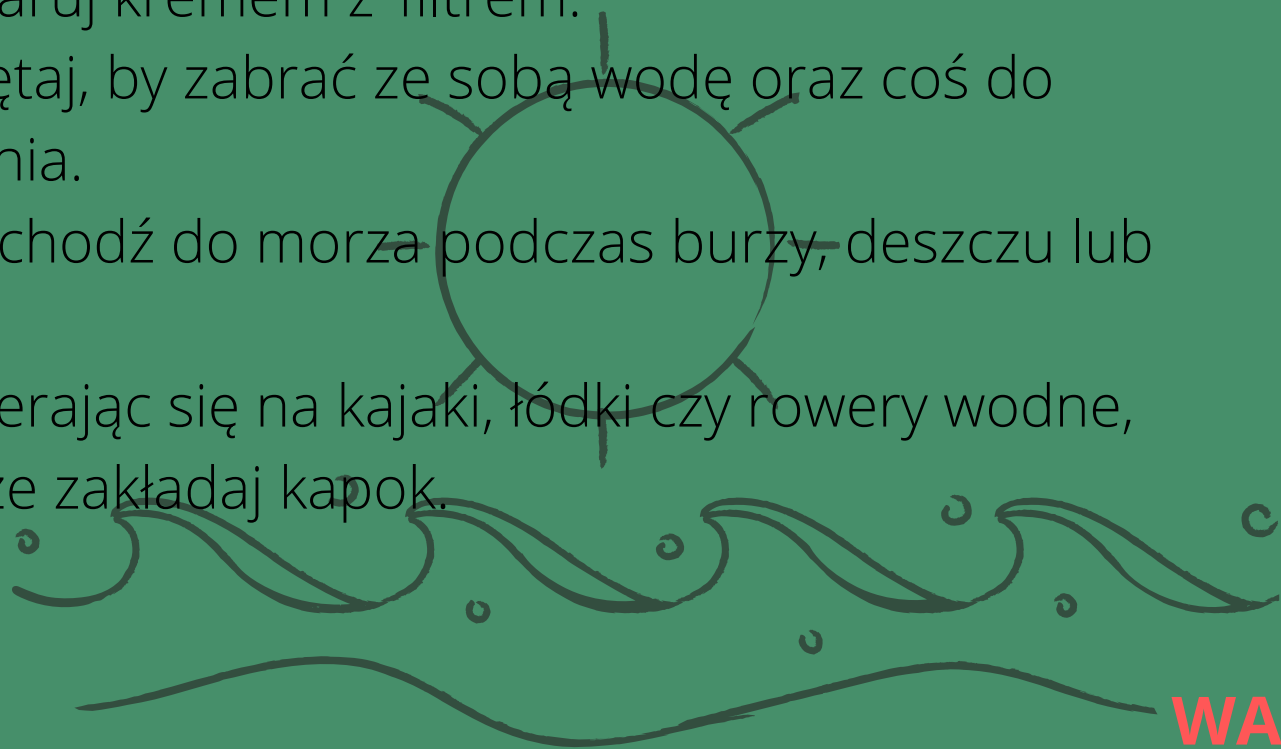
Bezpieczeństwo

W CZASIE WAKACJI



NAD MORZEM PAMIĘTAJ O:

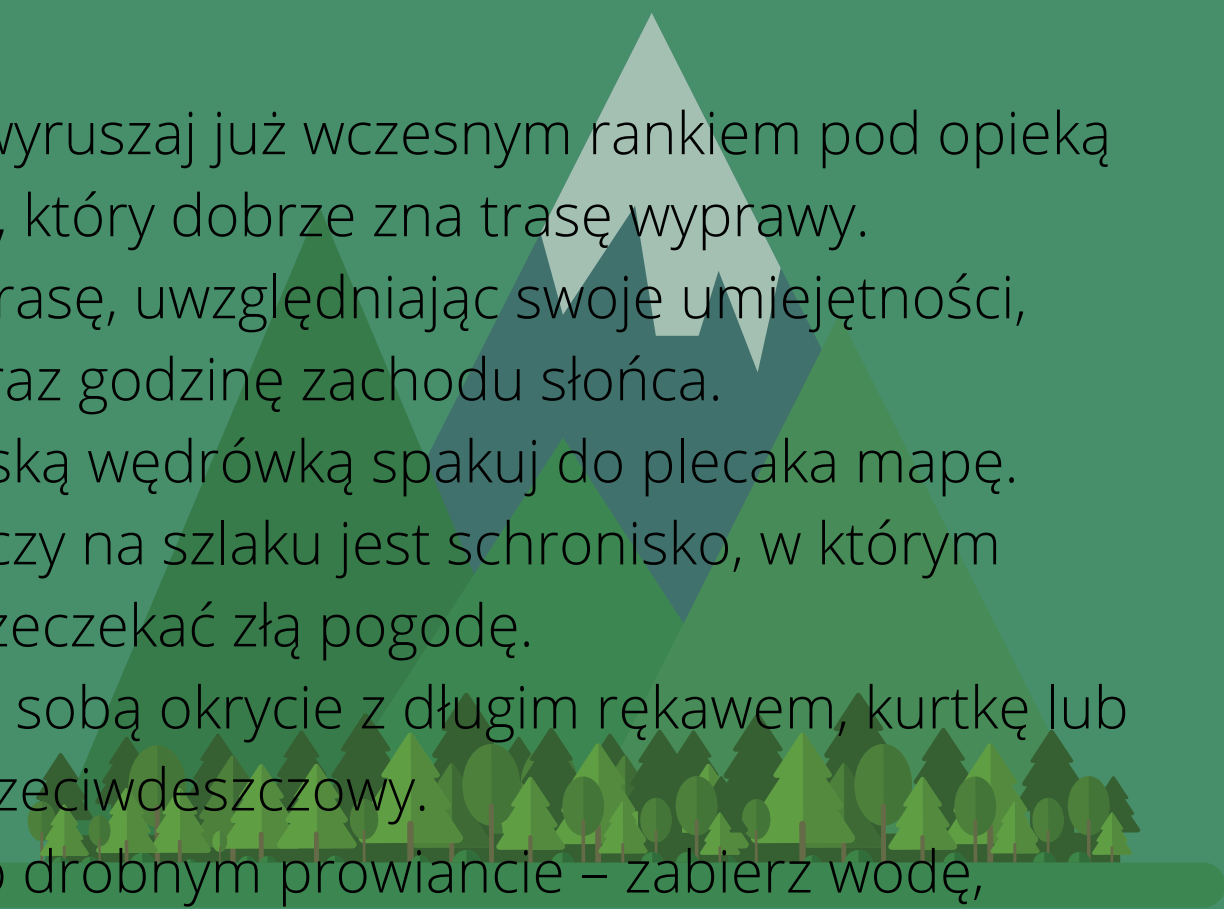
- Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosuj się do jego poleceń.
- Miejsce kąpieli musi być bezpieczne. Nigdy nie kąp się w rwących rzekach, stawach, brudnych zbiornikach.
- Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryj się w cieniu.
- Nie zapominaj o lekkim nakryciu głowy. Ciało nasmaruj kremem z filtrem.
- Pamiętaj, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
- Nie wchodź do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
- Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładaj kapok.



JEŚLI GÓRY TO:

Zawsze pamiętaj o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300 lub 112.

- Najlepiej wyruszaj już wczesnym rankiem pod opieką dorosłego, który dobrze zna trasę wyprawy.
- Zaplanuj trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Przed górską wędrówką spakuj do plecaka mapę. Sprawdź, czy na szlaku jest schronisko, w którym można przeczekać złą pogodę.
- Zabierz ze sobą okrycie z długim rękawem, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- Pamiętaj o drobnym prowiancie – zabierz wodę, batonik lub czekoladę, która pozwoli odzyskać energię i siłę.
- Przed wyjściem w góry poinformuj kogoś, gdzie się wybierasz, jakim szlakiem i o jakiej porze planujesz wrócić.



WAŻNE!

- Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać! PAMIĘTAJ – nie istnieje bezpieczne branie narkotyków!
- Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zachowań. Odmowa to oznaka dojrzałości!
- Nie ufaj nieznajomym! Wakacje to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”. Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania, bądź ostrożny! Nie idź! Powiedz o tym spotkaniu rodzicom!

Bezpiecznych wakacji!!!



Opracowały:

Renata Strzelec - pedagog szkolny
Agnieszka Parzydeł - psycholog szkolny
Anna Rękawek - pedagog szkolny