



**BEZPIECZNE WAKACJE**  
**2020**

# Bezpieczne wakacje – zalecenia epidemiczne

## Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



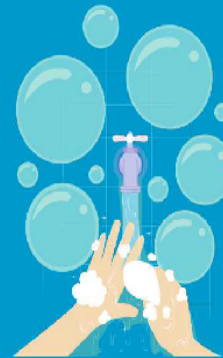
Unikanie kontaktu z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami



World Health Organization

## Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

### Umyj ręce



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi



World Health Organization

# Bezpieczne wakacje – zalecenia epidemiczne

## ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel**



**Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu niezwłocznie zwróć się o pomoc lekarską oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o niedawno odbytych podróżach**



World Health Organization

## ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce**



**Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się że zakrywa ona usta i nos – unikaj dotykania założonej maski**



**Niezwłocznie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki**



World Health Organization

# Bezpieczne wakacje w GÓRACH

## *8 zasad bezpiecznych wędrówek górskich:*

- 1. Na górski szlak wyruszaj tylko w odpowiednim obuwiu trekkingowym. Turyści bez wyobraźni, ruszający nawet w wysokie partie gór w butach do tego nieprzystosowanych, stają się bohaterami memów czy materiałów telewizyjnych. Zadbaj o swój komfort*
- 2. Sytuacja w górach może zmienić się w mgnieniu oka. W tym przypadku telefon może być Twoim bardzo dobrym przyjacielem. Nie pozwól, by się rozładował, bowiem będzie on w awaryjnych warunkach Twoim kontaktem ze światem. Zapisz sobie numer telefonu właściwego Pogotowia Ratowniczego.*





# Bezpieczne wakacje w GÓRACH



- 3. Ktoś musi wiedzieć, o której planujesz wrócić, aby w razie wątpliwości mógł sprawnie poinformować odpowiednie służby. Jeśli się zgubisz, nie będziesz miał zasięgu, ulegniesz poważnej kontuzji – pozwoli to na szybkie podjęcie działań ratowniczych.*
- 4. Jeśli zastanawiasz się, co spakować w góry, koniecznie weź pod uwagę dobrze wyposażoną apteczkę. Pozwoli ona na zabezpieczenie mikrourazów, które bez wątpienia mogą przytrafić się na szlaku. Dzięki temu, będziesz nie tylko bezpieczny, ale często będziesz miał też możliwość dokończenia zaplanowanej wycieczki – to podwójna korzyść.*

# Bezpieczne wakacje w GÓRACH

5. *W górach w jednym momencie świeci słońce, w drugim zrywa się silny wiatr, za chwilę zaś na horyzoncie pojawia się burza. To możliwy scenariusz, dlatego spakuj do plecaka odpowiednią, nieprzemakalną odzież.*
6. *Gdy zbliża się burza, staraj się jak najszybciej wrócić z obranej drogi w bezpieczne miejsce. Gdy Ci się to jednak nie uda, zminimalizuj we własnym zakresie ryzyko uderzenia pioruna. Unikaj zaś przede wszystkim strumyków, pojedynczych drzew i otwartych przestrzeni.*



# Bezpieczne wakacje w GÓRACH

- 7. Góry to dom dla wielu rodzajów i gatunków roślin oraz zwierząt. Nie niszczy ich, nie zakłócaj ich spokoju. To one są tu gospodarzami i chętnie dzielą się pięknem swojego domostwa. Odpłać im za to należnym szacunkiem i nie przeszkadzaj w codziennej egzystencji.*
- 8. Jeśli dopiero zaczynasz swoją górską przygodę, zacznij od spokojnych i łatwych szlaków. Na duże osiągnięcia jeszcze przyjdzie czas, poza tym nie zniechęć się niepowodzeniami.*

**PRZYJEMNEGO**

**WĘDROWANIA!!**





# Bezpieczne wakacje w GÓRACH

**BEZPIECZNE**



**WAKACJE**

**W GÓRACH**

Planując wyjazd, poszukaj informacji o szlakach i o warunkach panujących w górach. Wybierając trasę, pamiętaj o możliwościach i doświadczeniu wszystkich uczestników wyprawy.

## **GÓRSKA WĘDRÓWKA**

W góry wychodź rano, najlepiej w grupie. Samotne wędrówki są niebezpieczne. Pamiętaj o możliwości skorzystania z rad profesjonalnego przewodnika. Przed opuszczeniem schroniska zostaw w nim wiadomość, dokąd idziesz i kiedy zamierzasz wrócić. Staraj się nie zbaczać ze szlaku.

## **WAŻNE!**

Również latem pogoda w górach zmienia się bardzo szybko. Spakuj do plecaka sweter lub polar, długie spodnie, płaszcz przeciwdeszczowy, kanapki, wodę mineralną, mapę, latarkę, kompas, podręczną apteczkę i telefon. W telefonie zapisz numer ratunkowy GOPR/TOPR.

**PAMIĘTAJ! NIE ZOSTAWIAJ  
ŚMIERCI NA SZLAKU!**



# Bezpieczne wakacje nad morzem

- Kąp się tylko w miejscu strzeżonym przez ratownika, na kąpielisku.
- Silny prąd może oddalić pływaka od brzegu i uniemożliwić mu powrót.
- Istnieje niebezpieczeństwo uderzenia w napotkane przeszkody.

# Pamiętaj o następujących zasadach kąpieli nad morzem

- Staraj się nie płynąć pod prąd.
- Staraj się wypłynąć ze strefy działania prądów.
  - Próbuje płynąć wzdłuż brzegu.
- Silne fale mogą zakłócać rytm pływania, co może być przyczyną zachłyśnięcia się wodą.
  - Unikaj pływania, gdy fale są zbyt silne.
- Kiedy oddalisz się od brzegu, pozwól unosić się fali, odpoczywaj, staraj się płynąć na grzbiecie fali.



# **Bezpieczne wakacje nad morzem**

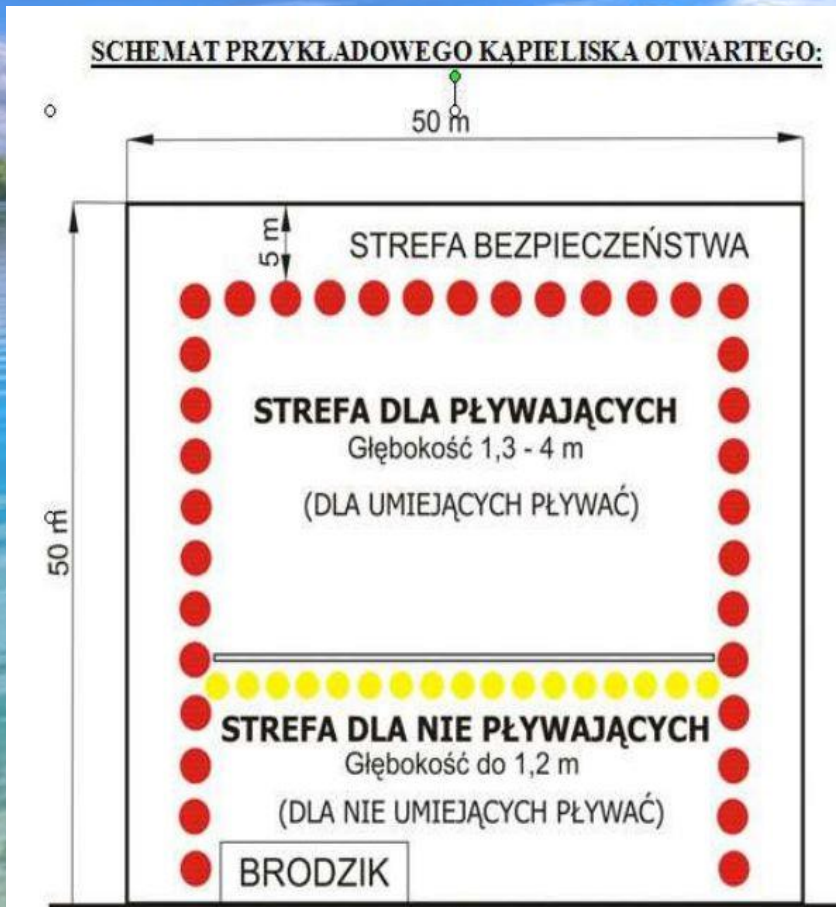
Nawet blisko brzegu może być bardzo głęboko.

Morskie prądy tworzą naprzemiennie  
płycizny (rewy) i głębokie (rowy).



# Bezpieczne wakacje nad jeziorem

Pływaj tylko w miejscach dozwolonych.



Strefa dla nie pływających ( nie umiejących pływać ) - kolor bojek żółty, głębokość w strefie do 1.20m. Strefa dla pływających ( umiejących pływać ) - kolor bojek czerwony, głębokość od 1.30 - 4m. Brodzik znajduje się w strefie dla nie pływających, powinien być ogrodzony siatką ze wszystkich stron, jego głębokość to 40cm.



# Bezpieczne wakacje nad jeziorem

Możliwe wodorosty i miejsca zamulone. Wodorosty wywołują nieprzyjemne wrażenia. Nie panikuj, gwałtowne ruchy mogą spowodować zaplątanie się w wodorosty.

Nie skacz na głowę w miejscach niedozwolonych. Ratownicy przygotowując kąpielisko badają dno i oczyszczają kąpielisko z niebezpiecznych przedmiotów.



# Zasady ogólne przebywania nad akwenem

Nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku.

Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem  
(możliwość doznania szoku termicznego)

Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody.

Na łódce, kajaku, rowerze wodnym używaj zawsze kamizelki ratunkowej.



# Zasady ogólne przebywania nad akwenem

- Nie wrzucaj do wody śmieci, szkła, ostrych przedmiotów, kamieni etc.
- Pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.
  - Stosuj się bezwzględnie do zaleceń ratownika.
    - Miej zdrowy rozsądek.

# Ratownik WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)

W razie potrzeby zwróć się do ratownika WOPR.





# Pamiętaj!

**FLAGA BIAŁA**  
Kąpiel dozwolona



**FLAGA CZERWONA**  
Zakaz kąpielii





# Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu, uzupełniaj płyny.

Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne (UWAGA! noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła rozszerza się, przez co, do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).

Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.

Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

# Bezpieczne wakacje w lesie cz. 1

1. Nie wchodzimy do lasu podczas wiatrów i burz.
2. Do lasu wybieramy się z pełnoletnim opiekunem.
3. Gdy wybierasz się do lasu zastosuj preparat na komary i kleszcze.
4. Ubieramy się odpowiednio do pogody i warunków panujących w lesie.
5. Chodzimy tylko po wyznaczonych ścieżkach i szlakach.
6. Zachowujemy się cicho, nie płoszymy dzikich zwierząt.
7. Po każdej wizycie w lesie sprawdź, czy nie ma kleszcza na Twoim ciele.
8. Jeśli spotkasz dzikie zwierzę, nie zbliżaj się do niego.
9. Nie oddalaj się od swoich towarzyszy.
10. Czytaj wiadomości umieszczone na tablicach informacyjnych.
11. Nie śmiecimy i nie niszczymy roślinności.
12. Biwakujemy i rozpalamy ogniska tylko i wyłącznie w przeznaczonych do tego miejscach.



# Bezpieczne wakacje w lesie cz. 2







Bezpieczne  
wakacje na  
dworze i na  
placu zabaw

# Bezpieczne wakacje na dworze

- Oddalając się z domu lub miejsca zabawy poinformuj osobę dorosłą.
- Nie ulegaj namowom obcych osób i ich atrakcyjnym ofertom spędzenia wolnego czasu.
- Nikomu nie opowiadaj o wyposażeniu domu oraz o stanie majątkowym domu.
- Klucze do mieszkania noś zawsze dobrze zabezpieczone pod odzieżą i nie podawaj nikomu adresu zamieszkania.
- Nie ulegaj namowom osób nieznajomych, aby wprowadzić je do mieszkania pod pozorem np. przekazania rodzicom rzeczy lub dokumentów.



- Pamiętaj o nakryciu głowy kiedy grzeje słońce
- Weź ze sobą wodę
- Przed wyjściem posmaruj się kremem z filtrem
- Nie jedz w trakcie zabawy, żeby się nie zakrztusić
- Dobieraj części garderoby tak, aby nie miały zwisających elementów, np. sznureczków, które mogą zaplątać się w różne urządzenia znajdujące się na placu zabaw
- Obejrzyj dokładnie wszystkie urządzenia zanim ich użyjesz (czy sprzęty są dobrze przymocowane do podłoża, nie mają ostrych krawędzi, wystających elementów)
- Pamiętaj, że metalowe elementy ślizgawek oraz huśtawek szybko nagrzewają się od słońca
- Koniecznie przeczytaj regulamin korzystania z placu zabaw







## REGULAMIN KORZYSTANIA Z PLACU ZABAW

- Plac zabaw przeznaczony jest dla dzieci w wieku powyżej 3 roku życia.
- Dzieci poniżej 12 roku życia muszą znajdować się pod opieką osób dorosłych.
- Za bezpieczeństwo dzieci oraz za wyrządzone przez nie szkody odpowiedzialność ponoszą ich rodzice lub opiekunowie.



Zabrania się wprowadzania psów na teren placu zabaw. Zabrania się zamiatania placu zabaw. Muszkielnie odpady należy wrzucić do koszy na śmieci.



Zabrania się wszelkich gier zespołowych oraz jazdy na rowerze.



Zabrania się wchodzenia na górne elementy konstrukcji urządzeń (np. hantawek, przepłotni, drabinek) oraz na dachy obiektów.



Zabrania się używania urządzeń w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem (np. korzystania z hantawek przez więcej niż jedno dziecko na jednym miejscu, zbijania głową w dół ze jeżdżaki itp.)

Nieprzestrzeganie zakazów zawartych w regulaminie grozi wypadkiem.

ADMINISTRATOR

Jak nie lubisz  
czytać to chociaż  
obejrzyj obrazki 😊





- Zjeżdżaj na zjeżdżalni prawidłowo - w siadzie prostym
- Nie podchodź pod huśtawkę, gdy ktoś się na niej huśta







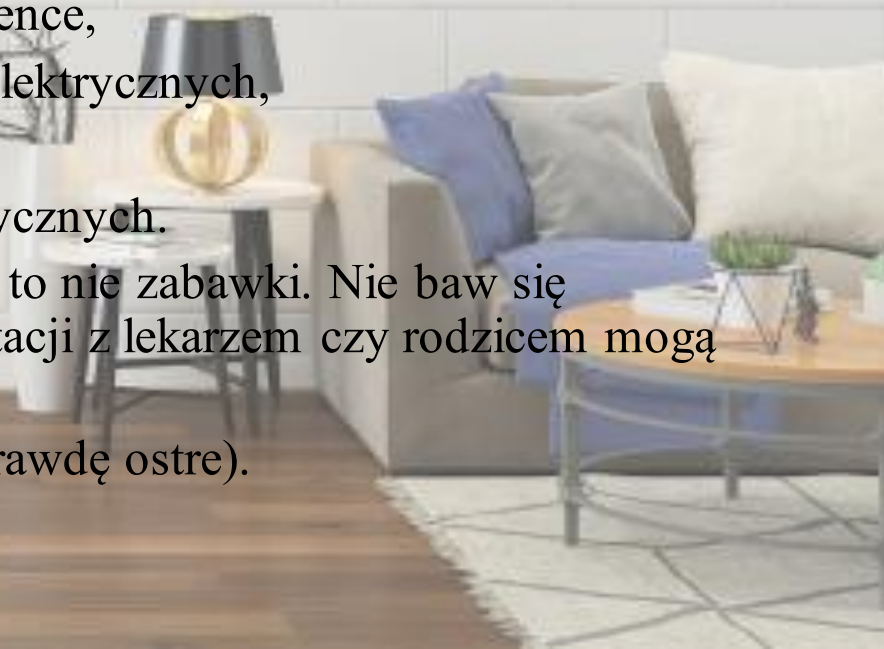
- Nie zapomnij założyć kasku, gdy wybierasz się na przejażdżkę rowerową lub na hulajnodze
- Pamiętaj, żeby przechodzić przez jezdnię w wyznaczonych miejscach
- Zejdź z roweru przechodząc przez przejście dla pieszych





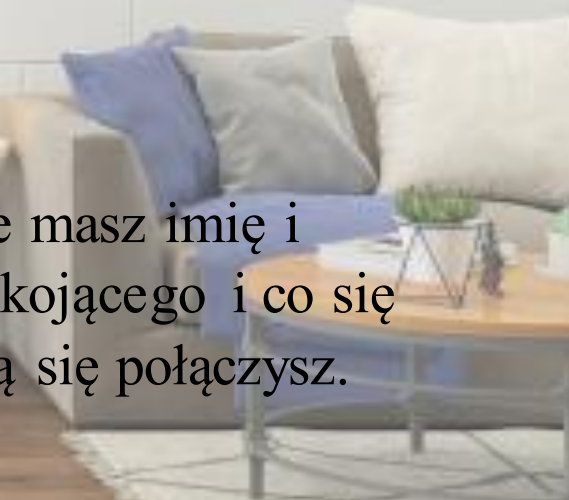
# Bezpieczne wakacje w domu

- Będąc w domu sam, nie otwieraj drzwi nieznanym (nie otwieraj nikomu, nawet osobie przedstawiającej się za przyjaciela rodziców czy listonosza itd., pamiętaj, że osoba, która przychodzi pod nieobecność rodziców może być oszustem)
- Uważaj w domu na wysokie napięcie:
  - nie wkładaj do gniazdek elektrycznych żadnych,
  - nie naprawiaj sam urządzeń elektrycznych,
  - nie używaj urządzeń elektrycznych w łazience,
  - nie podchodź do zerwanych przewodów elektrycznych,
  - nie otwieraj skrzynek elektrycznych,
  - nie zostawiaj włączonych urządzeń elektrycznych.
- Pamiętaj tabletki i syropy to nie słodycze, to nie zabawki. Nie baw się lekarskami. Lekarstwa brane bez konsultacji z lekarzem czy rodzicem mogą Ci poważnie zaszkodzić.
- Uważaj na sztucce (widelce i noże są naprawdę ostre).



# Bezpieczne wakacje w domu

- Gdyby działo się coś złego pamiętaj o numerach alarmowych:
  - 112 – ogólny numer alarmowy,
  - 991 - Pogotowie Energetyczne,
  - 992 - Pogotowie Gazowe,
  - 994 - Pogotowie Wodociągowe,
  - 997 - Policja,
  - 998 - Straż Pożarna,
  - 999 - Pogotowie Ratunkowe.
- Gdy dzwonisz na numer alarmowy powiedz: jakie masz imię i nazwisko, pod jakim adresem dzieje się coś niepokojącego i co się dzieje. Słuchaj uważnie wskazówek osoby, z którą się połączysz.





# Bezpieczne wakacje w Internecie

- **Chroń swoją prywatność!**

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

- **Mów, jeśli coś jest nie tak!**

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer [116 111](tel:116111).



# Bezpieczne wakacje w Internecie

- **Nie ufaj osobom poznanym w sieci!**


Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

- **Szanuj innych w sieci!**

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

- **Korzystaj z umiarem z Internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.



*Będąc na wakacjach  
bawię się bezpiecznie,  
bo z wakacji muszę wrócić  
zdrów i cały. Koniecznie!*

**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ !!!**

*Bezpiecznych i udanych wakacji!!!*

