



facebook/[edulu.polska](https://www.facebook.com/edulu.polska)
edulu@op.pl

Bezpieczne wakacje - podstawowe zasady - gazetka

Kopiowanie materiału na dowolnych nośnikach, rozpowszechnianie całości lub fragmentów jest zabronione.

Prosimy nie publikować materiału w Internecie.

Dozwolone jest wykorzystanie materiałów w jednostkach oświatowych, które w sposób legalny weszły w jego posiadanie.

**Zasady
bezpiecznych
wakacji,**

czyli

**ODPOWIEDZIALNA
PRZYGODA!**





**Bezpieczeństwo
zaczyna się
w domu**

Gdy jesteś sam w domu

- Nigdy **nie otwieraj** drzwi osobom, których nie znasz.
- Nie baw się **ogniem** ani niebezpiecznymi przedmiotami.
- Bądź ostrożny z **prądem elektrycznym**.
- Zawsze informuj dorosłego **opiekuna**, gdzie jesteś.
- Nie mów **obcym** ludziom o swoich planach.
- W razie awarii lub nagłej sytuacji, zachowaj **spokój**. Skontaktuj się z odpowiednimi służbami ratunkowymi, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- W razie zagrożenia znajdź **bezpieczne miejsce** w domu, gdzie będziesz czuć się najlepiej.



**Bezpieczna
podróż
zaczyna się
od zapiętych
pasów!**

Młodzi podróżnicy!

Wakacje to czas pełen przygód i nowych doświadczeń. Ale pamiętajcie, bezpieczeństwo jest najważniejsze!



Gdy jedziecie samochodem lub autokarem, zawsze zapinajcie pasy bezpieczeństwa.

Dlaczego? Trzyma on nas na miejscu w razie nagłego hamowania, dzięki czemu unikamy poważnych obrażeń.

**Bezpieczna
przygoda
na rowerze
tylko
z kaskiem**



Wycieczki rowerowe

Gdy wsiadasz na rower pamiętaj o założeniu kasku. **Dlaczego?** Ponieważ chroni on głowę przed urazami w razie upadku z roweru lub zderzenia.

- Zadbaj o sprawny stan techniczny roweru.
- Jeźdź tylko po wyznaczonych trasach.
- Stosuj się do zasad ruchu drogowego.





**Kąpiel
wyłącznie
na plaży
strzeżonej!**

- Pływaj tylko przy białej fladze! **Czerwona** oznacza, że kąpiel jest niebezpieczna.
- Przyzwyczaj swoje **rozgrzane słońcem ciało** do zimnej wody aby nie złapał cię w niej skurcz.
- **Nigdy nie pływaj samotnie!** Jeśli coś pójdzie nie tak, będzie ktoś, kto wezwie pomoc.
- **Nie pływaj w nocy!** W ciemności trudno jest ocenić odległość do brzegu i dostrzec niebezpieczeństwa.
- **Nie pływaj po jedzeniu** bo może to prowadzić do niebezpiecznych skurczów. Odczekaj godzinę.



**Ciesz się
Słońcem
bezpiecznie**



- Używaj **kremu z filtrem UV** bo ochroni skórę przed piekącymi poparzeniami.
- Lekkie i luźne **ubrania** z długimi rękawami i nogawkami też pomogą chronić skórę.
- **Okulary** słoneczne z filtrem UV chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem.
- **Kapelusz lub czapka** z daszkiem ochronią głowę przed niebezpiecznym przegrzaniem.
- W upalne dni, gdy słońce jest najbardziej intensywne (między 10:00 a 16:00), **nie wychodź** na zewnątrz albo staraj się przebywać w cieniu.



**Nie zapomnij
o wodzie
w upalne
dni**



- Podczas gorących dni ciało, aby się schłodzić, szybko traci dużą ilość **wody**. Może to prowadzić do niebezpiecznego **odwodnienia**.
- Pij co najmniej **8 szklanek** wody każdego gorącego dnia, nawet jeśli nie czujesz dużego pragnienia.
- Woda jest najlepsza, ale mogą też być inne **zdrowe napoje**, takie jak soki owocowe lub mleko. Napoje z dużą ilością cukru nie są dobre!



A young boy with curly brown hair and freckles stands on a rocky mountain peak. He is wearing a red polo shirt, khaki shorts, and brown hiking boots. He has a large backpack with a water bottle and a map. The background shows a vast mountain range under a blue sky with white clouds.

**Na górskie
wędrowki
w górskich
butach**

- Zaplanuj trasę przed rozpoczęciem **wędrówki**.
- Nie wędruj samotnie i **nie oddalaj się** od szlaków.
- **Powiadom** innych o trasie i planowanym powrocie.
- Zabierz ze sobą **apteczkę**, prowiant i wodę.
- Sprawdź **prognozę pogody** przed wyjściem.
W górach może się ona szybko zmienić.
- Szanuj przyrodę, nie hałasuj i **nie zostawiaj śmieci!**
- Jeśli czujesz zmęczenie, **zrób przerwę**.



**Latem, gdy
insekty
fruwają,
chroń się,
by nie swędziało!**



- Wiele **owadów** np. komary, meszki czy osy, mogą ukąsić lub użądlić, powodując swędzenie i ból.
- Niektóre owady mogą przenosić groźne **choroby**.
- Nie wszystkie insekty są szkodliwe. Wiele owadów pełni ważne role w przyrodzie np. **zapyla kwiaty**.

Jak chronić się przed owadami?

- Spraye czy kremy pomogą odstraszyć insekty.
- Długie rękawy i spodnie chronią przed ukąszeniami.
- Unikaj niektórych miejsc, np. okolic stawów i łąk, gdyż przyciągają one więcej owadów.
- Nie zostawiaj jedzenia i picia na powietrzu.
- Siatki na oknach chronią przed owadami w domu.

**Ognisko tylko
w dozwolonych
miejscach**



Wspaniała okazja do wspólnych spotkań i pieczenia kiełbasek

- Przy ognisku przebywaj tylko pod opieką dorosłych.
- Ognisko rozpalać można tylko w **wyznaczonym miejscu**, z dala od drzew, budynków.
- Ogień ogranicz okręgiem z **kamieni**.
- Ognisko gaś **wodą** lub piaskiem, nie zostawiaj go bez nadzoru. Upewnij się, że ogień całkowicie zgaś.
- Pozostaw miejsce po ognisku takie, jakie zastałeś. **Nie zostawiaj śmieci.**



Numery bezpieczeństwa

112 Europejski
Numer
Alarmowy

- wskaż miejsce zdarzenia;
- opisz co się stało, ilu jest poszkodowanych;
- odpowiedz na pytania operatora;
- podaj swoje imię i nazwisko;
- wykonaj instrukcje operatora;
- nie rozłączaj się!

Korzystaj z numeru alarmowego odpowiedzialnie!

999

**Pogotowie
Ratunkowe**



998

Policja



998

**Straż
Pożarna**



995

Child alert
w razie zaginięcia dziecka

601 100 300

numer ratunkowy w górach

601 100 100

numer ratunkowy nad wodą