



Wakacje to czas relaksu, bez troski, zabawy i nowych wrażeń. Natomiast nie możemy zapomnieć o bezpieczeństwie. Planując letni wypoczynek należy pamiętać o obowiązujących zasadach.

1. ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI I ZABAWY:

- ✓ pływaj tylko w miejscach strzeżonych, oznakowanych znakami i tablicami
- ✓ przestrzegaj regulaminu kąpieliska
- ✓ stosuj się do zaleceń ratownika
- ✓ NIGDY nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających
- ✓ nie skacz „na główkę” do wody
- ✓ najmłodszy powinni kąpać się tylko pod opieką osób dorosłych
- ✓ pamiętaj, że dno w jeziorze lub morzu może gwałtownie się zmienić; wypływając daleko nie masz pewności, jaka jest tam głębokość
- ✓ nie baw się w przytapienie, spychanie do wody itd.
- ✓ nie wchodzić do wody bezpośrednio po posiłku- zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu- odczekaj 2 godziny



W pobliżu kąpieliska ratownicy zamieszczają flagi, które informują nas o tym, czy można wchodzić do wody, czy też jest to zabronione:

- ✓ Flaga biała- kąpiel bezpieczna
- ✓ Flaga czerwona- kąpiel zabroniona
- ✓ Brak flagi- brak dyżurów ratowników

Oprócz flag na wodzie znajdują się specjalne boje. Pełnią one również funkcję informacyjną:

- ✓ Boja biała- brodzik dla dzieci (głębokość wody do 40cm)
- ✓ Boja czerwona- koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość wody do 1,20m)
- ✓ Boja żółta- koniec strefy dla umiejących pływać

Ratownik może zwrócić uwagę osobie, która nie stosuje się do przepisów poprzez sygnał dźwiękowy:

- ✓ Krótki gwizdek- zwrócenie uwagi
- ✓ Seria długich gwizdków lub syrena/gong- nakaz wyjścia z wody



2.ZASADY BEZPIECZNEGO PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU:

- ✓ zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu
- ✓ noś nakrycia głowy
- ✓ unikaj wysiłku w pełnym słońcu
- ✓ chroń się w cieniu w godzinach popołudniowych
- ✓ stosuj filtry ochronne
- ✓ pij dużo wody
- ✓ nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

3.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 rowerzystów
- ✓ przestrzegaj przepisów drogowych
- ✓ przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych uliczek trzymaj zawsze dłoń na hamulcu
- ✓ nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu
- ✓ sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty



Jeśli jedziesz rowerem po zmroku lub w nocy zawsze zapalaj **lampki rowerowe** (z tyłu i z przodu). Aby być lepiej widocznym wkładaj **kamizelkę odblaskową**. Pamiętaj, aby regularnie wymieniać baterie w lampkach.

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I NA PLACU ZABAW

4.ZABAWA W DOMU:

Naiwność i łatwowierność dziecka są często przyczynami kłopotów. Ważne jest by dziecko miało wyrobiony odruch nieufności wobec osób nieznanymych.

Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych i bezpiecznych zabaw dla dzieci. Pamiętajmy jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzeżać w swoich zabawach.



- ✓ Gaz- możesz się nim zatruci lub spowodować wybuch
- ✓ Prąd elektryczny- może cię porazić
- ✓ Ogień- możesz spowodować pożar
- ✓ Woda- możesz zalać mieszkanie
- ✓ Ostre przedmioty- grozi zranieniem
- ✓ lekarstwa- możesz się nimi zatruci

5. OBCA OSOBA PUKA DO DRZWI:

Zawsze jak usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź: kto to? Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!! Nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, listonoszem, hydraulikiem, kolegą rodziców. Jeżeli masz w domu telefon skontaktuj się z rodzicami, a jeżeli będzie to potrzebne, to nawet z policją. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a grozi ci niebezpieczeństwo, postaraj się zaalarmować sąsiadów!



6. NA PODWÓRKU I PLACU ZABAW:

Podwórko i plac zabaw jest znakomitym miejscem do zorganizowania zabawy, lecz powinno być położone z daleka od jezdnii, ruin, wykopów. Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i o Twoich rodziców. Zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.



WAŻNE TELEFONY:

- 112-** telefon alarmowy służb ratowniczych
- 997-** telefon alarmowy Policji
- 998-** telefon alarmowy Straży Pożarnej
- 999-** telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
- 601 100 100-** Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)

