



Bezpieczne wakacje

NAD WODĄ

Na strzeżonych kąpieliskach znajdują się flagi:





 **KĄPIEL ZABRONIONA**
 **KĄPIEL DOZWOLONA**



- Do wody wchodzimy wyłącznie pod opieką dorosłych (rodziców, ratownika itd.).
- Nigdy nie kąpiemy się sami!
- Korzystamy tylko z wyznaczonych, strzeżonych kąpielisk.
- Do wody nie można wbiegać, będąc rozgrzanim. Ochlap się, by przyzwyczaić ciało do temperatury.
- Gdy pływasz na sprzętach wodnych (łódka, kajak, skuter itp.), zawsze zakładaj kapok.
- Skoki do wody są bardzo niebezpieczne, wiele osób zламаło w ten sposób kręgosłup.
- Nie wypływaj poza wyznaczony obszar kąpieliska. Głęboka woda bywa bardzo zdradliwa.
- Przeczytaj regulamin kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika.

OPALANTE

Jeśli kąpiel, to i opalanie. Na nie też trzeba uważać! Opalasz się nie tylko leżąc, gdy czujesz słońce na skórze, lecz także chodząc, biegając, kąpiąc się itd.

-  Pij wodę. Na słońcu szybko ją tracisz i możesz nie czuć odwodnienia.
-  Noś nakrycie głowy, by uchronić się przed udarem słonecznym.
-  Chroni oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne.
-  Używaj kremu z filtrem UV. W przeciwnym razie grozi ci oparzenie słoneczne.

www.planszedydaktyczne.pl

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
601 100 100 WOPR

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ, KTÓRA SIĘ TOPI?

- Ruchy imitujące wspinanie się.
- Ciało dryfujące na powierzchni wody.
- Ręce rozpostarte na powierzchni wody.
- Głowa odchylona do tyłu.
- Szklane lub zamknięte oczy.

Utrwalony w filmach obraz tonącego człowieka, który krzyczy, wymachuje rękoma i robi ogromnie zamieszanie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

PIERWSZA POMOC



Zaalarmuj wszystkich w pobliżu.



Jeżeli to strzeżone kąpielisko, wołaj ratownika.



Zadzwoń na numer alarmowy.



Podaj tonącemu coś, czego może się chwycić.



Nie wchodzi do wody bez asekuracji z zewnątrz.

PO WYCIĄNIĘCIU



Sprawdź oddech, przyłóż głowę do ust ofiary i obserwuj klatkę piersiową.



Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, wykonaj sztuczne oddychanie i masaż serca.



Jeśli oddech powrócił, połóż poszkodowanego w pozycji bocznej.



Jeśli poszkodowany jest nadal nieprzytomny, nie przerywaj zabiegu do przyjazdu karetki.

W GÓRACH

W górach warunki pogodowe mogą się zmienić całkowicie w ciągu godziny. Wyruszając w piękną, słoneczną pogodę, musisz być przygotowany na wszystko – burzę, mgłę i oziębienie.

- 1 Przed wyjściem na wycieczkę zaplanuj i sprawdź trasę, zapoznaj się z prognozą pogody oraz oszacuj czas. Wybierz łatwy i nie za długi szlak.
- 2 Powiadom kogoś o planowanej trasie i godzinie powrotu.
- 3 Zadbaj o dobre, górskie obuwie. Do plecaka, nawet gdy jest ciepło, spakuj czapkę, rękawiczki, szalik, kurtkę przeciwdeszczową, zapasowe skarpetki i latarkę. Zabierz wodę i coś pożywne do jedzenia.



Naładuj telefon komórkowy i zabierz powerbank.
Zapisz numery alarmowe:

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
601 100 300 GOPR

W LESIE

LAS NIE NALEŻY DO LUDZI, TYLKO DO ROŚLIN I ZWIERZĄT. JEST ICH DOMEM, W KTÓRYM JESTEŚ GOŚCIEM.

- 1 Nie niszczy roślin, uważaj na małe zwierzęta, by ich nie zdeptać.
- 2 Nie podchodź do dużych zwierząt. W pewnych okolicznościach mogą być niebezpieczne.
- 3 Gdy jest sucho, nie pal w lesie. Nie rozpala się w nim ognisk i nie wyrzuca szklanych butelek. Po odbiciu światła mogą zaproszyć ogień.
- 4 W lasach się nie śmieć!
- 5 Uważaj na kleszcze. Po wizycie w lesie sprawdź, czy żaden nie przyczepił ci się do ciała lub włosów.
- 6 Nie zbieraj i nie spożywaj owoców oraz grzybów, których nie znasz. Etykiety w truszkach.
- 7 W lesie nosimy pełne ubranie i zakryte buty.

NA ROWERZE



- 1 Załóż kask i ochraniacze na kolana i łokcie.
- 2 Rower musi być sprawny. Raz do roku rower powinien być przeglądany, czyszczony i smarowany.
- 3 Zanim skreślisz, sygnalizuj manewr wyciągniętą ręką. Inni uczestnicy ruchu muszą znać twoje zamiary.
- 4 Respektuj oznakowania drogowe i sygnalizację świetlną. Kiedy jedziesz po chodniku, uważaj na innych pieszych.
- 5 Zachowaj ostrożność. Rozejrzyj się, nim włączysz się do ruchu. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu. Nie jeźdź ze słuchawkami na uszach.

BURZA

Lato to pora roku, podczas której występuje najwięcej burz. Często przychodzą gwałtownie. Warto wiedzieć jak się wtedy zachować.

- 1 Nie chowaj się pod drzewami, ponieważ ściągają one pioruny.
- 2 Najlepiej schowaj się w budynku lub samochodzie – mają one ochronę przeciw piorunową.
- 3 Gdy jesteś na otwartej przestrzeni (np. polu), ukucnij. Wyłącz telefon komórkowy.
- 4 Będąc w domu, zamknij okna.
- 5 W czasie burzy nie kap się w zbiornikach wodnych.

W PODRÓŻY



- ☑ Pilnuj swoich rzeczy. Nie zostawiaj ich bez opieki, a te cenne chowaj w plecaku.
- ☑ Nigdy nie noś przy sobie wszystkich pieniędzy. Nie ufaj obcym, nawet tym miłym.
- ☑ Zapisz numer do opiekuna wycieczki oraz adres noclegu. Nie oddalaj się od grupy.

BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych



- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób

- ◆ nie hałasuj

- ◆ nie zaśmiecaj terenu

- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów

- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody

- ◆ nie kąp się sam



- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem

- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem

- ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



Oznaczenia pieszych szlaków turystycznych górskich i leśnych



Nagła, niespodziewana zmiana kierunku szlaku



Znak początku i końca szlaku



Do źródła (ujęcia) wody



Do obiektu noclegowego



Na szczyt (punkt widokowy)



Do obiektu krajoznawczego

