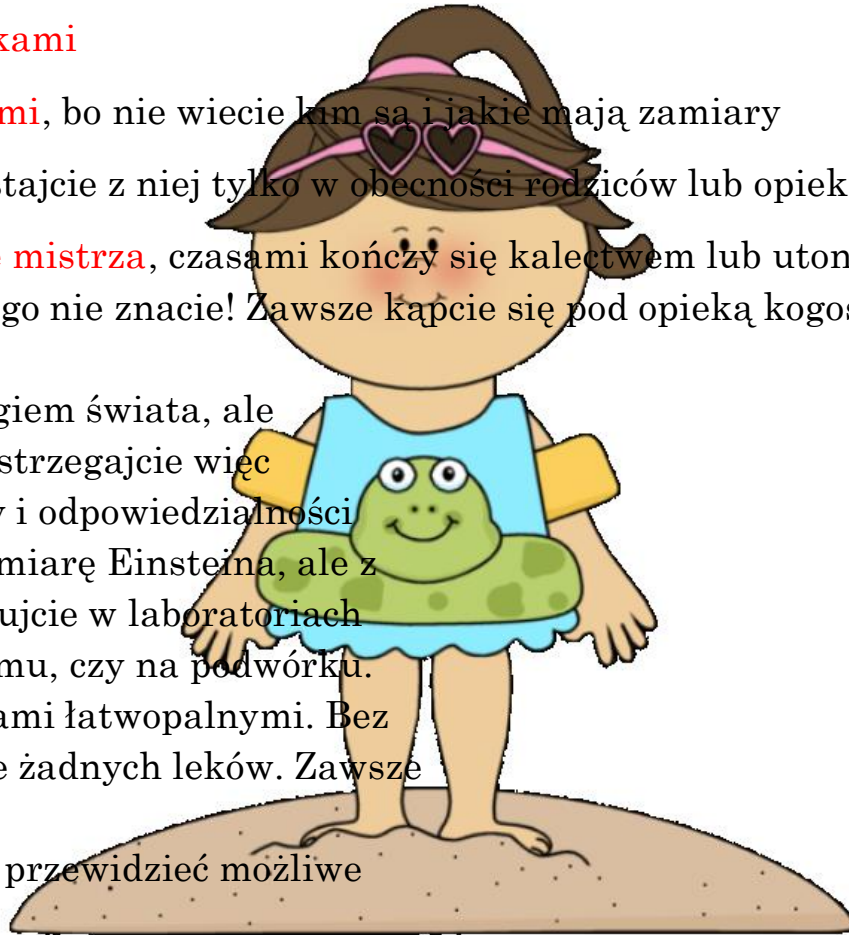


# Przed wakacjami



# Aby radośnie i bezpiecznie spędzić wakacyjny czas przypomnijmy sobie kilka zasad:

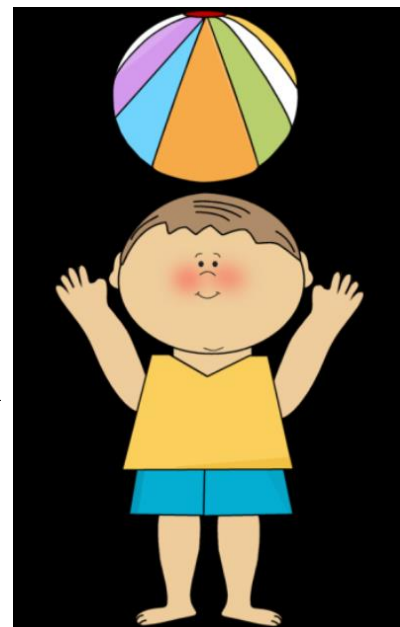
1. **Zamiast zapalkami bawcie się zabawkami**
2. **Nie zaprzyjaźniajcie się z nieznajomymi**, bo nie wiecie kim są i jakie mają zamiary
3. Woda jest rozkoszą w upał, ale korzystajcie z niej tylko w obecności rodziców lub opiekunów
4. **Nie każdy skok do wody jest na miarę mistrza**, czasami kończy się kalectwem lub utonięciem – nie skaczcie do wody w akwenu, którego nie znacie! Zawsze kąpcie się pod opieką kogoś dorosłego
5. Rower jest najwspanialszym mustangiem świata, ale jeźdźnią trzeba się dzielić z innymi, przestrzegajcie więc zasad ruchu drogowego, a także kultury i odpowiedzialności
6. Wasze zainteresowania są nauką na miarę Einsteina, ale z różnymi doświadczeniami eksperymentujcie w laboratoriach pod kierunkiem specjalistów a nie w domu, czy na podwórku.  
Nie bawcie się chemikaliami, materiałami łatwopalnymi. Bez konsultacji z opiekunami nie zażywajcie żadnych leków. Zawsze uważajcie na elektryczność i gaz
7. Bądźcie odpowiedzialni. Starajcie się przewidzieć możliwe konsekwencje waszych zachowań



# Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Wakacje sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podstawowych zasad podczas wypoczynku nad wodą. Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.
4. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze znanych.
5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".



# Bezpieczny wypoczynek nad wodą

6. Nie baw się w przetapianie innych osób korzystających z wody oraz spychanie do wody z pomostów i materacy.
7. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
8. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
9. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczynić to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.
10. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyn asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.
11. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

Nad wodą zawsze trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek!!! To nam zapewni bezpieczeństwo. Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad przyczyni się do zwiększenia naszego bezpieczeństwa, a tym samym na pewno po weekendowym wypoczynku i wakacjach wrócimy szczęśliwi, ładnie opaleni, ze wspaniałymi wspomnieniami.

# Bezpieczny wypoczynek nad wodą

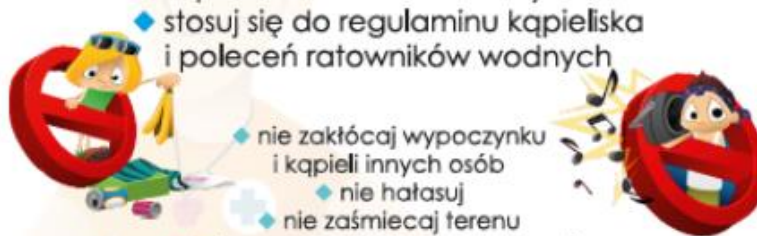
Pływaku młody

**NIGDY  
NIE SKACZ  
NA GŁOWĘ  
do nieznannej wody**



## 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



# Bezpieczne opalanie

## 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 nastożecznienia – w południe
  - ◆ pij dużo płynów



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

## POPARZENIA SŁONECZNE

### Pamiętaj:

- nie unikniesz poparzenia, nawet jeśli zejdziesz ze słońca kiedy poczujesz pieczenie. Pierwsze symptomy poparzenia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach;
- więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest wysoko nad horyzontem, w związku z tym należy unikać opalania w godzinach 11.00 – 15.00;
- pogoda, jaka panuje nad morzem przy lekkiej bryzie, nie chroni przed oparzeniem słonecznym. Niska temperatura daje jedynie złudne wrażenie, że słońce nie jest wówczas groźne;
- opalona skóra nie chroni przed słońcem. Naskórek złuszcza się wtedy szybciej i nie stanowi odpowiedniej ochrony;
- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania. Na plaży otrzymujemy dodatkowe dawki promieniowania UV. Docierają one do nas nie tylko jako promienie bezpośrednio emitowane przez słońce, lecz także odbite od piasku i wody;
- chroń oczy przed promieniami słonecznymi – noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV;
- opalaj się w ruchu.



# Skoki do wody

## SKOKI DO WODY

- nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz;
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłkach;
- zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska;
- nie kąp się w pobliżu śluz, tam, urządzeń portowych oraz regulacyjnych i torów wodnych przeznaczonych do żeglugi;
- jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana, przed wejściem do wody ochłódź ciało. W tym celu posiedź w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od kończyn;
- pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok;
- **kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod opieką ratownika!!!**

# Higiena



## HIGIENA OSOBISTA - WAŻNE!

**Chroń stopy – uważaj na grzybicę!**

**Pamiętaj:**

- zawsze zakładaj klapki pod prysznic;
- używaj wyłącznie własnego ręcznika i mydła;
- dbaj o dobre wysuszenie ręcznika, np. na słońcu. Grzyby bardzo lubią wilgotne środowisko, a ich zarodniki mogą przetrwać w trudnych warunkach nawet przez wiele tygodni;
- używaj łagodnie działających preparatów w pudrze, kremie, aerozolu. Ich zastosowanie zapobiega występowaniu zakażeń grzybiczych.



## PAMIĘTAJ O CHOROBYCH PRZENOSZONYCH DROGĄ POKARMOWĄ!

- nie zapominaj o częstym myciu rąk, szczególnie po powrocie z podwórka;
- spożywaj produkty świeże, odpowiednio przechowywane i opakowane;
- zrezygnuj z produktów łatwo psujących się i pochodzących z nieznanego źródła;
- warzywa i owoce spożywaj dopiero po dokładnym umyciu;
- unikaj spożywania potraw sporządzonych z surowych jaj, surowego i półsurowego mięsa oraz surowych ryb;
- organizuj zabawy w czystych piaskownicach, niedostępnych dla psów i kotów.



## BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE



- zbieraj tylko grzyby znane, co do których nie masz wątpliwości;
- nie oceniaj grzybów sobie nieznanych na podstawie smaku. Wiele grzybów trujących ma smak łagodny, np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy;

- grzyby zbieraj wyłącznie do lubianek lub przewiewnych koszyków, a nie do plastikowych wiader i toreb foliowych, w których ulegają zaparzeniu i zepsuciu;



- nie zbieraj grzybów bardzo młodych oraz starych i przejrzałych, gdyż łatwo o pomyłkę w rozpoznaniu gatunku;
- nie niszczyć żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym;

- w dniu zbioru oczyść grzyby, obgotuj i jak najszybciej przygotuj z nich potrawę;
- ponieważ grzyby psują się łatwo i szybko, jedz je bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj zbyt długo.



## UWAGA - KLESZCZE!

**Aby ustrzec się przed ukłuciem kleszcza, pamiętaj:**

- ubierz się odpowiednio. Ubranie powinno chronić całe ciało, w tym także głowę (czapka);
- ubranie w jasnym kolorze znacznie ułatwia dostrzeżenie wędrującego po nim kleszcza;
- stosuj środki odstraszające, których substancje aktywne powodują, że człowiek jest niewyczuwalny dla kleszczy;
- obejrzyj starannie całe ciało po wyjściu z lasu lub parku. Szczególnie sprawdź głowę na granicy włosów i za uszami oraz te miejsca, gdzie skóra jest delikatna – pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu;
- jak najszybciej usuń kleszcza ze skóry. W tym celu uchwyc go delikatnie pęsetą przy samej skórze i wyciągnij zdecydowanym ruchem;
- nie smaruj kleszcza tłuszczem, ponieważ wówczas dusi się on i wymiotuje, zwiększając ryzyko zakażenia;
- starannie zdezynfekuj miejsce ukłucia;
- kleszcze przenoszą bakterie zwane krętkami Borrelia, które wywołują boreliozę oraz wirusy powodujące kleszczowe zapalenie mózgu.



# Oto kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpiecznie wakacje:



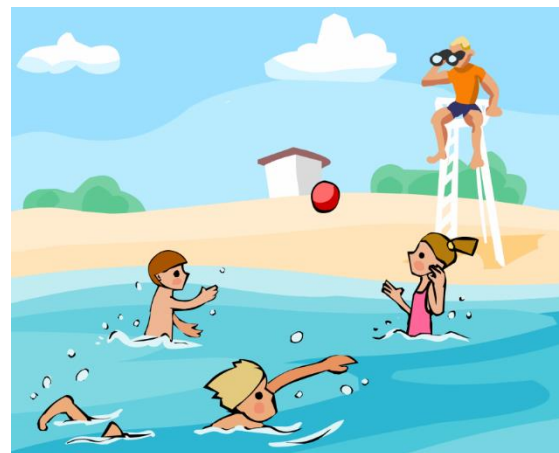
1. Rower i wrotki, piłka
  - Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność!!!
  - Należy korzystać ze ścieżek rowerowych!
  - Nie pożyczaj roweru nieznajomym!

Zakładaj kask rowerowy na głowę!

- Podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych!
- Graj w piłkę daleko od ulicy!
- Uważaj na jezdni biegnąc po piłkę!

# Nad wodą

- Kapiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpieli!
  - Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna!
  - Słuchaj poleceń ratownika!
- 
- Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców!
  - W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpieli innym!
  - Dbaj o jej czystość plaży!
  - Przestrzegaj regulaminu kąpieliska!



# W górach

- Zawsze idź szlakiem wyznaczonym!
- Słuchaj się opiekuna!
- Nie zbaczaj ze szlaku!
- Nie wyruszaj w góry podczas burzy!

