

Wakacje to czas odpoczynku, zabawy i przygód. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, **nie zapominaj o bezpieczeństwie** własnym i bliskich:

ZAPAMIĘTAJ NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:

POLICJA - 997

STRAŻ POŻARNA - 998

POGOTOWIE RATUNKOWE - 999

WOPR, TOPR, GOPR - 985

Ogólnoeuropejski Numer Alarmowy - 112

Inne numery alarmowe:

601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą (MOPR, WOPR)

601 100 300 - numer ratunkowy w górach (GOPR, TOPR)

BEZPIECZNE WAKACJE



1. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy - z dala od ulic, mostów, torów kolejowych, zbiorników wodnych!
2. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
3. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
4. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
5. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku - tam jest bezpiecznie!
6. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanymi.
7. Ubieraj się stosownie do temperatury panującej na dworze.
8. Na jezdnię wchodzić uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
9. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.
10. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem.

Nad wodą:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
2. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
3. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
4. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz

organizm bardzo nie lubi. Absolutnie zabronione są skoki "na główkę". Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.

5. Nie wolno podtapiać innych osób korzystających z wody, spychać ich do wody z pomostów, z materacy.

6. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wyływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

7. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok Ciebie. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc - uczynić to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.

8. Nie wyływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

9. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

Na słońcu:

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.

2. Noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).

3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.

4. Chron się w cieniu w godzinach 11.00-16.00, wtedy, gdy słońce jest najmocniejsze.

5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości, a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

W górach:

- Zanim wyjdiesz w góry, sprawdź prognozę pogody - w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw zrezygnuj z wycieczki.
- Przygotuj się - zapoznaj się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybierasz.
- Nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostaw wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
- Dopasuj rodzaj szlaku do własnych możliwości - weź pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne.
- Podstawą dla każdego miłośnika gór jest wygodne obuwie.
- W Twoim plecaku powinny się także znaleźć: kurtka chroniąca przed opadami i wiatrem, zapasowa ciepła odzież (m.in. skarpety, rękawiczki i czapka), podręczna apteczka, jedzenie i napoje, latarka, mapa, kompas oraz telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi.