

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

Pamiętaj też, że nic nie zastąpi
rozsądku, odpowiedzialności i ostrożności!

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)**



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 nieznajomymi.
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 wypływania 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 - uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.
8. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpieli 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. Chronić się w cieniu w godzinach 11.00-16.00, wtedy słońce jest najmocniejsze.

4. 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.