

## **Drogie Dzieci, drodzy Rodzice! Wakacje tuż, tuż, dbajmy razem, aby były bezpieczne!**

Wyjazd na wakacje to ekscytujące, radosne wydarzenie. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominajcie jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracajcie uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie mieć tylko dobre wspomnienia. Oto kilka rad i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa podczas wakacji.

### **W podróży**

Aby podróż była bezpieczna powinieneś przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 - centrum powiadamiania ratunkowego, 997 - policja, 998 - straż pożarna, 999 - pogotowie ratunkowe

#### **Pamiętaj:**

- słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu,
- nie oddalaj się od rodziców poza zasięg ich wzroku,
- unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu,
- staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki,
- nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób,
- jeśli się zgubisz nie bój się poprosić o pomoc najlepiej kogoś z organizatorów/obsługi

### **Nad wodą**

Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów-

#### **Pamiętaj:**

- zawsze słuchaj poleceń instruktora i ratownika
- nie skacz w miejscach, gdzie nie znasz dna
- nie wchodź rozgrzany słońcem do zimnej wody
- na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kamizelki ratunkowej
- nie wchodź do wody, jeśli nie ma w pobliżu Twoich rodziców, lub opiekunów

### **W górach**

Tak mawiają najstarsi górale - z górami żartów nie ma. Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków.

### **Pamiętaj:**

- w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie
- miej w plecaku telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985
- pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety, koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach
- na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem
- nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!
- dopasuj rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości.

### **Czas wolny**

Nie zapominaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym. W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi. Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych, razem z rodzicem lub opiekunem. Przechodzimy, a nie przebiegamy! - nawet na przejściu dla pieszych.

Jadąc samochodem z rodzicami pamiętamy o zapinaniu pasów bezpieczeństwa, które mogą uratować życie w razie wypadku.

Pamiętaj że, podobnie jak na ulicy, tak w Internecie nie wolno ufać nieznanym. Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu.

Słowo do mamy i taty - podczas opieki nad młodym internautą, kluczowe znaczenie ma zaufanie pociechy do opiekuna. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.

Rodzicu, ucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych i obejrzanych (bajki, filmy animowane) w sieci. Mali internauci powinni być świadomi, że nie wszystkie wiadomości są wiarygodne i nie każde czynności można powtórzyć w realnym życiu.