

Bezpieczne wakacje

Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwo.

Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

Wakacje 2020 będą inne niż zwykle, bo wszyscy, łącznie z dziećmi, musimy nauczyć się nowych zasad bezpieczeństwa i wyrobić sobie nawyki, które pomogą nam ochronić się przed koronawirusem.



Zasady bezpieczeństwa w podróży

- Zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę (na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe).
- Unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę.
- Często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu, nie dotykaj oczu, ust ani nosa.
- Pieniądze podziel na części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli padniesz ofiarą złodzieja, stracisz tylko część sumy. Unikaj płacenia gotówką, używaj karty, kupuj bilety online.
- Torby i plecaki, staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknijciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść.
- Słuchaj poleceń obsługi pociągu, lotniska, personelu samolotu.
- Bądź ostrożny zawierając nowe znajomości. Odmawiaj, jeśli nieznajoma osoba chce cię czymś poczęstować. Nie masz przecież pewności, co to jest.
- W nieznanym miejscu łatwo zabił się i nie zdążyć na odjazd. Dlatego w trakcie postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu
- Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów.
- W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 – centrum powiadamiania ratunkowego, 997 – Policja, 998 – Straż Pożarna, 999 – Pogotowie ratunkowe, 985 – nr alarmowy w górach
- W książce adresowej telefonu trzeba zapisać skrót ICE



Zasady bezpieczeństwa nad wodą

- Pamiętaj, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów.
- Na basenie, plaży zachowuj odstęp 1,5 metra od innych ludzi, a jeżeli to niemożliwe, załóż maseczkę ochronną.
- Przebywając na plaży chroń ciało kremem z odpowiednim filtrem – uchronisz się od poparzeń.
- Nakrycie głowy uchroni cię przed udarem słonecznym, a zapas wody i napojów przed odwodnieniem.
- Bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innym, przede wszystkim nie krzycz, nie popychaj innych.
- Nie wrzucaj przedmiotów do wody.
- Wchodząc do wody najpierw ochłódź ciało – ochronisz organizm przed szokiem termicznym.
- Nie skacz do wody w miejscach do tego nieprzystosowanych – łatwo jest uderzyć głową w podwodną przeszkodę, ale wyleczyć złamany kręgosłup bardzo trudno.
- Jeśli dzieci są w wodzie miej nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykle zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem.
- Nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddaj je lepiej do przechowalni lub pozostaw w domu,
- Korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzaj jego sprawność i ubieraj kamizelkę ratunkową. Bezwzględnie zakładaj kamizelkę dziecku.
- Nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się.
- Korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu.
- Na plaży może przydać się telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100 – uważaj, żeby go nie zgubić lub nie zostać okradzionym.
- W książce adresowej telefonu wpisz kontakt ICE.



Zasady bezpieczeństwa w górach

- Podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.

- Słuchajcie prognoz pogodowych w radiu czy telewizji;
- Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoś swój powrót.
- Zaplanuj dokładnie trasę i sprawdź lokalizację szałasów, schronów, koleb i leśniczówek – stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.
- Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Przydadzą się też czapka, rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety i płaszcz przeciwdeszczowy.
- Zawsze zabieraj ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.
- Zabierz nakrycie głowy. W górach łatwo o udar nawet w pochmurne dni.
- Nie wspinaj się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.
- W górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi.
- W plecaku powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985 jeśli macie ze sobą telefon komórkowy zaprogramujcie w nim numery najbliższych placówek GOPR;

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

Zasady bezpieczeństwa w lesie



- W lesie nie oddalaj się od opiekunów. Tu jesteś gościem więc zachowuj się jak gość.
Nie łam gałązek! Nie rań Kory! Nie śmieć! Nie hałasuj!
- Kiedy spotkasz zwierzę nie zbliżaj się do niego- z daleka oglądaj!
- Gdy zbierasz grzyby wszystkie sprawdzaj w atlasie.
- Na łono przyrody zawsze wybieraj się w odpowiednim stroju. Obowiązkowe są długie, dopasowane na dole spodnie (nawet podczas upału), gumowce albo trampy, koszula z długim rękawem, zapinanymi mankietami oraz kołnierzem, który chroni kark. Pamiętaj o kapeluszu lub czapce.
- Uważaj na kleszcze. Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstraszającym kleszcze. Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele np. podczas kąpieli. Ukąszenie kleszcza może powodować boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu.
- Nie drażnij pszczoł ani innych owadów, nie będzie ci trzeba robić okładów.

- Omijaj żmije! Jad żmii zygzakowatej uszkadza układ nerwowy, powoduje martwicę tkanek, zmiany rytmu serca, zmniejsza krzepliwość krwi.
- W razie ukąszenia należy założyć na ranę opatrunek, unieruchomić kończynę, a następnie wezwać pomoc.
- W razie użądlenia należy wyjąć żądło, ucisnąć ranę aż do pojawienia się krwi, zastosować zimny opatrunek a w razie potrzeby wezwać pomoc
- Nie rozpalaj ognisk w lesie!!!!
- To co przyniosłeś zabierz ze sobą!!!

Bezpieczne wakacje w domu



Są takie dzieci co zostają w domu. Tutaj też można się dobrze bawić , musimy pamiętać o:

- Podczas nieobecności rodziców w domu nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomym.
- Nie informuj nikogo, że jesteś sam w domu.
- Nie kontaktuj się z osobami obcymi, nie przyjmuj od nich słodczy czy drobnych prezentów, ani nigdzie z nimi nie chodź.
- Postaraj się mieć stały kontakt telefoniczny z rodzicami lub opiekunami.
- Nie wsiadaj do samochodu obcego pana/pani, gdyż mogą cię oni porwać i zrobić ci krzywdę
- Nie wychodzić na słońce, gdy jest bardzo gorąco, bo możesz dostać udaru.
- Zapoznaj się ze spisem numerów alarmowych (policja, pogotowie, straż pożarna)



Niech żyją wakacje. Życzymy sobie wszyscy wesołych, bezpiecznych wakacji i dobrego humoru!!!

Opracowanie Pedagogi Ewa Jędrzejczyk, Bożena Prus-Kot, Psycholog Katarzyna Drożdżik-Stańkowska

Dla nauczycieli

Kolorowanka bezpieczne wakacje

<https://docplayer.pl/17268132-Kolorowanka-bezpieczne-wakacje.html>

scenariusze zajęć dla różnych grup wiekowych

http://bezpiecznewakacje.pl/pobierz/Scenariusz_Dzieci_5_9_lat_2019.pdf

http://bezpiecznewakacje.pl/pobierz/Scenariusz_Dzieci_10_12_lat_2019.pdf

http://bezpiecznewakacje.pl/pobierz/Scenariusz_Mlodziez_13_16_lat_2019.pdf

źródło:

<https://bezpiecznewakacje.pl>

<https://www.slideshare.net>

<http://slaska.policja.gov.pl>