



ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI LETNICH

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Bezpiecznie na drodze:



- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność.
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych.

- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej).

Rowerzyście nie wolno:

- jechać **bez trzymania**, co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,
- rozmawiać przez telefon jeśli wymaga to trzymania słuchawki w ręce,
- czepiać się pojazdów,
- jechać wzdłuż po chodniku lub przejściu dla pieszych,
- wyprzedzać pojazd na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim, z wyjątkiem przejścia, na którym ruch jest kierowany,
- omijać pojazd, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu,
- na przejeździe kolejowym objeżdżać opuszczonych zapór lub póapór oraz wjeżdżać na
- przejazd jeżeli opuszczanie ich zostało rozpoczęte lub podnoszenie nie zostało zakończone,
- kierować w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie.



Wakacje w górach:

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!



- **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300.**
- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
- Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
- Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.
- Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

- **czzerwony** - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
- **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
- **zielony** i **żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
- **czarny** – krótkie szlaki dojściowe.

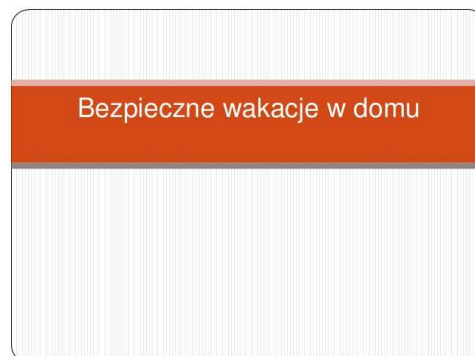
Wakacje w domu:

Zabawa

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
- Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

Są to:

- 1) gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
- 2) prąd elektryczny – może Cię porazić,
- 3) ogień – możesz spowodować pożar,
- 4) woda – możesz zalać mieszkanie,
- 5) ostre przedmioty – grożą zranieniem,
- 6) lekarstwa – możesz się nimi zatruć.



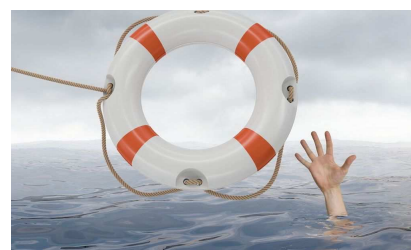
Obcy puka do Twoich drzwi

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!!!
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów!

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą:

Planując wypoczynek nad wodą, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.



Rady dla wypoczywających nad wodą

- Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
- Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.)
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
- Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.

- Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczać ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
- Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznicza lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
- Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
- Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony).
- Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
- Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filtrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.
- Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktazowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
- Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
- Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.

Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - **601 100 100**. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!

Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym
Telefon alarmowy 112		rcb.gov.pl	

Spacer do lasu lub na łąkę:

Wchodząc do lasu, poruszamy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżamy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymujemy się i poczekajmy lub zrobimy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujemy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

- Nie dokarmiamy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujemy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalamy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodzimy do ognia.

Burze i silny wiatr:

Porażenie piorunem najczęściej kończy się śmiercią lub trwałym kalectwem. Wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej oraz uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń, np. telewizora, komputera itp.

- Słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu – zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi;
- Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr. Pamiętaj, że mogą one stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla Ciebie, Twoich bliskich i osób postronnych;
- Zamknij okna i drzwi;
- W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe;
- Nie planuj wycieczek w góry, nie wychodź z domu, np. na zakupy;
- Zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw;
- Sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy;
- Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi;
- Jeżeli jesteś w budynku, w centrum huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy;
- Jeżeli bardzo silny wiatr lub intensywne opady deszczu zaskoczą cię podczas podróży samochodem, najlepiej nie kontynuuj jazdy (zatrzymaj się, poszukaj bezpiecznego schronienia);
- Nie zatrzymuj się, nie parkuj samochodu pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi. Pamiętaj, że wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne i najlepiej, aby nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu;
- Bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi i tak lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe;
- Nawałnicę najlepiej przeczekać w budynku;
- Unikaj otwartej przestrzeni. Jeżeli nie masz możliwości schronienia się przed burzą lub huraganem, to najlepiej wykorzystaj zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schroń się w nim, podczas burzy nie siadaj, nie kładź się na ziemi – przykucnij;
- Odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.

Jeśli jesteś nad wodą

- Wyjdź z wody;
- Opuść żaglówkę, łódź, ponton, rower wodny, kajak itp. Przycumuj je do brzegu;
- Pamiętaj, że podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce, pod jej pokładem. W przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem.

NAJLEPIEJ, PODCZAS BURZY I HURAGANU, NIE PRZEBYWAJ NAD WODĄ.

Gdy jedziesz samochodem

- Zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku;
- Najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli zaskoczy cię burza, a nie możesz się schronić w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe;
- Nie zatrzymuj się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo może przygnieść samochód i osoby w nim przebywające.

BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY

nie stój pod jedynym w okolicy drzewem

zostań w domu, jeśli możesz

w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu

zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie

jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu

odłącz od prądu sprzęt domowy

unikaj otwartych przestrzeni

jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew

unikaj dotykania metalowych przedmiotów

jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

CHWILOWA POPRAWA POGODY ORAZ CISZA NIE OZNACZAJĄ, ŻE JEST BEZPIECZNIE. PRZED WYJŚCIEM UPEWNIJ SIĘ, JAKA JEST SYTUACJA.

Ochrona podczas upałów:

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12-13.

- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 °C;
- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać

tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;

- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURE, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999 rcb.gov.pl

WAŻNE TELEFONY:

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych

997 – telefon alarmowy Policji

998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 – telefon alarmowy WOPR

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



**NIE ROZPALAJ
OGNISKA W LESIE**



**NIE BAW SIĘ
W POBLIŻU JEZDNI**



**PRZECHODŹ PRZEZ
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**



**NIE JEDZ SŁODYCZY
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE
NIE WYCHODŹ W GÓRY**

blog4you.pl

**ŻYCZYMY SZCZĘSLIWYCH POWRTOTÓW Z
KAŻDYCH WAKACJI!!!**

Źródła:

<https://dlakierowcow.policja.pl/>

<https://portal.librus.pl/>

<https://www.gov.pl/web/rcb>

<https://www.gov.pl/web/psse-wysokie-mazowieckie/bezpieczne-wakacje-2021>

Opracował: Sebastian Plewa