

## DRODZY UCZNIOWIE!!!

### JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS WAKACJI ?

Wakacje to czas odpoczynku, radości, odskoczni od codziennych obowiązków, zmiana otoczenia itd. Podczas ich trwania powinniśmy też pamiętać o jeszcze jednej rzeczy – o bezpieczeństwie. Zapominamy o nim ze szczególną skutecznością, nie chcemy sobie zaprzętać głowy wizjami tego, że cokolwiek złego mogłoby się stać na wymarzonym wyjeździe wakacyjnym. A nieprzyjemnych scenariuszy może być bardzo wiele.

## W zależności od tego, gdzie spędzamy wakacje, grożą nam różne niebezpieczeństwa:

**Pobyt nad wodą** – niezależnie od tego, czy spędzamy czas nad morzem, jeziorem czy rzeką należy pamiętać o tym, że woda to często niepozorny żywioł. Chwila nieuwagi może drogo kosztować. Przestrzegajmy więc zasad, które zapewnią nam spokój nad wodą. Najbezpieczniejsze plaże to, te których strzegą ratownicy. Zorganizowane i oznakowane kąpieliska. Korzystając z kąpeli zwracamy uwagę na innych, nie krzyczymy ani nie popychamy osób znajdujących się obok nas. Jeśli zależy nam na zachowaniu czystości, to dbajmy o nią nie wrzucając śmieci do wody. Te mogą stanowić zagrożenie skałeczeniem.

Na co jeszcze powinniśmy uważać:

- na nieznanne miejsca, takie warto najpierw rozpoznać,
- nawet jeśli potrafimy pływać miejmy uwagę, na zwykłe zachłyśnięcie się wodą może być bardzo niebezpieczne,
- podczas pływania na kajakach czy rowerkach wodnych sprawdźmy ich sprawność i koniecznie załóżmy kamizelkę ratunkową sobie i dziecku,
- pływając sprzętem wodnym miejmy na uwadze osoby, które są w wodzie. Nie powinniśmy pływać zbyt blisko ich.
- Odwołujmy się do wyobraźni, jej brak jest najczęstszym powodem nieszczęśliwych wypadków – nie pływajmy po spożyciu alkoholu, nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach czy tych zabronionych,
- omijajmy miejsca, które są wyraźnie oznaczone jako niebezpieczne, ze znakami „zakaz kąpeli” lub „czarne punkty wodne”.

Czas spędzony nad wodą ma być czasem relaksu. Nie ignorujmy więc wszelkich skurczy, wychłodzenia, przegrzania czy zachłyśnięć. Sprawdzajmy czy na strzeżonej plaży wciągnięta została na maszt flaga biała czy czerwona. Nie dajmy się ponieść i choć jak pisze autor „Moby Dicka”, Herman Melville – „wprawcie [...] stopy w ruch, a niechybnie zaprowadzą was do wody”, to każdy chce też znad niej wrócić.

## Jak zachować się w obliczu tonącej osoby?

Jedna z najważniejszych zasad, która może uratować nam życie to ta, która mówi, jak zachować się w sytuacji, gdy widzimy osobę tonącą – w żadnym wypadku nie skaczmy za nią do wody, bowiem siła osoby w panice jest dla nas trudna do przewidzenia. Najbardziej rozsądną rzeczą jaką, wtedy możemy zrobić jest podanie jej kija lub jakiegoś przedmiotu, który może chwycić.

Pobyt w górach – do gór trzeba się dostosować. Jeśli lubimy górskie wędrowki koniecznie pamiętajmy o odpowiednim obuwiu i ubiorze. Warunki atmosferyczne w wyższych partiach są zmienne i należy być na to przygotowanym. O czym jeszcze warto pamiętać, by czuć się bezpiecznie:

- śledźmy prognozy pogody,
- precyzyjnie zaplanujmy wędrowkę, przestudujmy mapy i informatory turystyczne i dobierzmy trasę adekwatną do naszych możliwości kondycyjnych,
- miejmy zapisane w telefonie numery najbliższych placówek GOPR,
- wyposażmy plecaki w sprzęt pierwszej pomocy. W przypadku nieszczęśliwego wypadku opatrzymy rany czy usztywnimy kontuzjowaną kończynę. Nie zapominajmy o latarce czy gwizdka, dzięki któremu zasygnalizujemy naszą lokalizację,
- brawura nie jest dobrym kompanem podczas wędrowek w górach. Nie wspinajmy się na niebezpieczne skały bez odpowiedniego przygotowania.

Wyobraźnia w górach jest tak samo nieodzowna, co nad wodą. Bądźmy ostrożni i rozważni. Karetka w góry nie przyjedzie, zasięg sieci telefonicznej może się zrywać, a w przypadku zgubienia się odnalezienie kogokolwiek jest niezwykle utrudnione, nawet z powietrza.

## Jak zachować się kiedy zgubimy się w górach?

Najważniejszą rzeczą przy zagubionej orientacji w terenie jest zachowanie spokoju i zimnej krwi. Nie wolno panikować. W przypadku zagubienia się starajmy się zachować następującą procedurę: spróbujmy przypomnieć sobie ostatni pewny kierunek, który pamiętamy, jakiś punkt charakterystyczny. Obierzmy ten kierunek i idźmy nim konsekwentnie nie zbaczając z trasy. Zawsze kiedy to możliwe, starajmy się kierować w stronę cywilizacji – końca lasu, połoniny lub schodzić wzdłuż strumienia. Gdy tylko dojdziemy do jakiegoś charakterystycznego miejsca, postarajmy się ustalić nasze położenie i nawiązać kontakt z bliskimi lub służbami, aby powiadomić gdzie się znajdujemy.

## Co należy zrobić podczas burzy?

Naczelną zasadą jest unikanie otwartych przestrzeni, pagórków, pojedynczych drzew, konstrukcji takich jak słupy, linie energetyczne, a także zbiorniki wodne czy nawet kałuże. Jeśli znajdziemy się w pobliżu pojedynczych krzewów, konstrukcji czy wyeksponowanych budowli w żadnym wypadku nie opieramy się o nie. Najlepiej jest ukucnąć na złączonych nogach i odizolować się od ziemi, np. plecakiem. Pamiętajmy też, aby wyłączyć telefon.

Za granicą – choć poza granicami kraju przeważnie również przebywamy nad wodą lub w górach, to jednak należy pamiętać o dość ogólnych zasadach bezpieczeństwa, które warto zachować będąc zagranicą. Kilka cennych rad jak spędzić bezpieczne wakacje poza krajem udziela Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Zwraca szczególną uwagę na to, by perfekcyjnie zaplanować swój wyjazd. Co się z tym wiąże?

- zebranie jak najwięcej informacji o miejscu, do którego się wybieramy, poznajmy lokalne zwyczaje i obowiązujące prawo, starajmy się zachowywać zgodnie z obowiązującymi normami,
- MSZ proponuje zapoznanie się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących na stronie ministerstwa, (np. dla Turcji jest komunikat o kategorycznym nie udawaniu się we wschodnie i południowo-wschodnie rejony). Podawane są także statusy bezpieczeństwa dla sytuacji w danym kraju - „zachowaj zwykłą ostrożność”, „ostrzegamy przed podróżą”, „nie podróżuj”, „opuść natychmiast”.

Ważnym elementem podróży zagranicę jest także ubezpieczenie. Polisa ubezpieczeniowa jest istotna ze względu na to, że dzięki niej będziemy mieli dostęp do bezpłatnej opieki medycznej. Bez ubezpieczenia koszty opieki będą bardzo wysokie. Jeśli wybieramy się do krajów egzotycznych zadbajmy o odpowiednie szczepionki.

## A jeśli coś się przydarzy? Jak reagować w sytuacjach awaryjnych?

Banalnie będzie stwierdzić, że reakcja zależna jest od sytuacji i rodzaju niebezpieczeństwa. Ale w zasadzie wszystko się do tego sprowadza. Jeśli w górach złamie ktoś nogę to bez sprzętu pierwszej pomocy niewiele zrobimy, nad morzem możemy poparzyć się promieniami słonecznymi i dostać udaru, za granicą możemy paść łupem złodzieja. By było bezpiecznie należy zapobiegać takim sytuacjom. Ale nie wszystko da się przewidzieć. Najważniejsze by zachować spokój, w niektórych przypadkach każda sekunda jest cenna. Przebywając za granicą:

- pamiętajmy o zapisaniu w telefonie numerów do ambasady czy innej placówki dyplomatyczno-konsularnej,
- w trudnych sytuacjach (np. w przypadku kradzieży, napadu) skontaktuj się z lokalną policją,
- jeśli zachorujemy skontaktujmy się z ubezpieczycielem. Należy mieć przy sobie numer polisy,
- bądźmy w kontakcie z rodziną lub znajomymi przebywającymi w Polsce.

Wymarzone wakacje mogą przerodzić się w koszmar. Wybieramy pewne kierunki, pamiętajmy o zasadach wakacyjnego savoir-vivre`u, dajmy szansę naszej wyobraźni i bądźmy najzwyczajniej w świecie dobrze zorganizowani. Wtedy możemy liczyć na pełen komfort, a jeśli zostanie zakłócony, doskonale będziemy wiedzieć, co robić.

### 10 zasad bezpiecznego wypoczynku, które należy znać i stosować:

**1. Kontakt z rodziną** – zawsze należy informować rodziców/bliskich, gdzie się przebywa i z kim oraz mieć przy sobie naładowany telefon komórkowy, zwłaszcza podczas wypraw w góry.

**2. Bezpieczne miejsca na zabawę** – niezależnie czy wypoczywamy nad wodą, w górach czy w mieście, bardzo ważne jest żeby wybierać miejsca strzeżone (baseny, kąpieliska), bezpieczne, oznakowane szlaki górskie, a w mieście spędzać czas na zabawie w specjalnie wyznaczonych miejscach oddalonych od ruchliwych ulic czy torów kolejowych.

**3. Bezpieczeństwo w ruchu ulicznym** – w przypadku wycieczek rowerowych, przejażdżek na rolkach, deskorolkach czy hulajnogach – należy pamiętać o specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, ścieżkach rowerowych i zachować szczególną ostrożność poruszając się w pobliżu jezdni. Podróżując samochodem, zawsze zapinajmy pasy.

**4. Bezpieczeństwo na drodze** – zawsze należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym. W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem – poboczem, lewą stroną drogi. Przechodząc przez jezdnię, wybieramy tylko miejsca do tego wyznaczone, a przed wejściem na jezdnię uważnie rozglądamy się w obie strony i sprawdzamy, czy nie nadjeżdża jakiś pojazd. Pamiętajmy też o noszeniu odblasków!

**5. Nie ufaj nieznajomym** – nigdy nie należy korzystać z propozycji podwiezienia przez nieznajomą osobę oraz nie przyjmować poczęstunków od przypadkowo poznanych osób.

**6. Uwaga na ogień** – ognisko należy rozpalać tylko w miejscach wyznaczonych, pod opieką osób dorosłych. Przebywając w domu, należy zachować szczególną ostrożność przy korzystaniu z urządzeń elektrycznych i gazowych.

**7. Uwaga na słońce** – przebywając na słońcu należy zachować umiar, nosić nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne, a także stosować odpowiednie kremy z filtrami.

8. **Czułości ostrożność** – pamiętajmy o prawidłowych nawykach, takich jak: przechowywanie portfela w wewnętrznych kieszeniach, trzymanie torebki przed sobą, unikanie tłoku (często sztucznie tworzonego przez kieszonkowców) oraz informowanie pracowników ochrony/osób dorosłych o pozostawionych bez właściciela czy podejrzanych pakunkach.

9. **Internet** – tutaj także nie należy ufać nieznanym, umawiać się z nimi na spotkania czy podawać wrażliwych informacji, takich jak adres zamieszkania czy informacje o tym, czy jesteśmy sami w domu.

10. **Telefony alarmowe** – warto zawsze mieć przy sobie, wpisane w telefon komórkowy, najważniejsze numery telefonów oraz kontakt do najbliższej osoby, zapisany jako ICE (ang. In case of emergency, pol. w nagłym wypadku) – w razie potrzeby ułatwi to szybki kontakt z właściwą osobą.