BEZPIECZNE WAKACJE 2021

Ze względu na panującą epidemię SARS - CoV-2 wszystkie formy wypoczynku będą odbywać się zgodnie z wytycznymi wydanymi przez GIS, MZ i MEN z uwzględnieniem ograniczeń sanitarnych.

Wytyczne znajdują się na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej:

: https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-wytyczne-men-gis-i-mz.

„Poradnik bezpiecznego wypoczynku”. Opracowana przez MEN publikacja jest dostępna na stronie: https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-poradnik-men-dla-rodzicow-i-opiekunow-2.

Najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

- Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- Nie rozmawiaj z obcymi.
- Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.

- Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
- Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
- Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
- Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
- Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
- W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
- Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
- Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
- Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

Nie zapominaj

- **Nie zapominaj o maseczce**
  Pomimo zezwoleń na przebywanie na otwartych przestrzeniach bez maseczki, zawsze należy mieć ją pod ręką. Nie dotykaj maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyj ręce. W samolotach, pociągach i autobusach noszenie maseczek jest obowiązkowe!
- **Pamiętaj o odstępach**
  Zachowuj zawsze 1,5 metra odstępu do innych, w szczególności gdy wykazują oni objawy zarażenia (kaszlą lub mają gorączkę). Należy również pamiętać, że odstęp między stolikami w restauracji lub innych miejscach, powinien wynosić 2 m.
- **Unikaj zatłoczonych miejsc**
  Postaraj się przebywać, jak najkrócej w tłocznych miejscach. Na wyjazd wybieraj miejsca, gdzie nie spodziewasz się dużych grup turystów. Nie wchodź także do zatłoczonej windy – najlepiej poczekać, gdy będzie pusta. Staraj się jak najczęściej dezynfekować ręce i nie dotykać okolicy oczu oraz ust. Zawsze warto mieć przy sobie płyn do dezynfekcji!
- **Zapoznaj się z zasadami panującymi w wybranym kurorcie**
  Większość placówek także przygotowało zbiór zasad oraz plakaty informacyjne o tym, jak należy postępować w czasie epidemii. Jeśli planujesz wakacje w hotelu, sprawdź czy oferuje on możliwość spożywania wykupionych posiłków w pokoju.
- **Płać kartą**
  Bezpieczniej jest płacić kartą niż gotówką, ze względu na ograniczony kontakt. Dobrą praktyką jest także kupowanie biletów online.

PODRÓŻOWANIE / TRANSPORT

- Na wyjazd najbezpieczniejszą opcją jest wybór własnego samochodu – ogranicza to kontakt z nieznajomymi osobami. Podróżowanie komunikacją miejską w czasie epidemii posiada dużo wyższe ryzyko zakażenia, jednak jeśli chcemy skorzystać z tej opcji musimy pamiętać o obowiązujących zasadach i zaleceniach: zakrywaj nos i usta, staraj się wybierać godziny podróży, w których nie będzie tłoku oraz często dezynfekuj ręce.
- Najlepszą praktyką jest wybieranie się w podróż z osobami, z którymi spędzasz czas na co dzień. Nie zapominaj także, że w podróż należy wybierać się jedynie, gdy jesteś zdrowy i nie wykazujesz objaw zakażenia koronawirusem.
- zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę dla siebie i dziecka (uwaga, 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
- uczul dziecko, by nie dotykało maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyjcie ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!)
- unikaj płacenia gotówką, używaj karty, kupuj bilety online

- W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: **112 - centrum powiadamiania ratunkowego, 997 - policja, 998 - straż pożarna, 999 - pogotowie ratunkowe** oraz kontaktem ICE w książce adresowej. Skrót ICE w telefonie jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.
- **Zapamiętaj - warto słuchać poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu.**
- Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza gdy panuje tłok - łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych. Dlatego **nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu** - portfelu, czy kieszeni. Podziel gotówkę na kilka części i schowaj w kilku kieszeniach.
- W trakcie przerw w podróży i postojów **unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu**.
- **Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki** - niezależnie od tego, czy masz przy sobie cały bagaż, czy tylko podręczny. Torby i plecaki, zwłaszcza te, w których przewozisz wartościowe przedmioty - gotówkę, aparat fotograficzny itp. - staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie. **Staraj się nie spać w podróży**, a już na pewno **nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób**. Nie wiesz przecież, czy cukierek, który ktoś ci oferuje to przypadkiem nie środek odurzający.
- **Za granicą … przestrzegaj obowiązującego prawa, pilnuj się dorosłych,** uszanuj kulturę kraju, w którym przebywasz.
-
- Pamiętaj również o **podręcznej apteczce**. Powinna ona zawierać zażywane przez Ciebie leki, a także podstawowy zestaw do leczenia drobnych dolegliwości: tabletki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe ,leki przeciwko biegunce i zatruciom pokarmowym (Smecta, węgiel aktywny)wapno lub inny lek przeciwalergiczny, maść łagodząca oparzenia, płyn do dezynfekcji ran, środek przeciwko komarom, krem z filtrem UV, plastry, bandaż, chusta trójkątna, nożyczki i pęseta.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ NA PLAŻY?

- Na plażach należy pamiętać o zachowaniu dystansu co najmniej 4m2 powierzchni na każdego użytkownika (oczywiście, nie dotyczy osób wspólnie zamieszkujących). Ten wymóg będzie głównie wymagany na plażach, gdzie wstęp jest kontrolowany z wstępem za zakupionym biletem i wyznaczonymi sektorami, ale także istotne jest, żeby dla bezpieczeństwa przestrzegać go również na innych plażach. Również, tak jak wszędzie, obowiązuje zachowanie dystansu między plażowiczami – czy to w wodzie, czy na lądzie powinien wynosić on 2 metry. Nie zaleca się jednak zasłaniania ust i nosa podczas kąpieli.
- Unikaj zatłoczonych miejsc oraz zgromadzeń i korzystaj z własnego sprzętu turystycznego. Warto także sprawdzić zalecenia związane z korzystaniem z danego kąpieliska, które powinny znajdować się na tablicach informacyjnych lub/i stronie internetowej.

Uwaga: nie idź na dziką plażę!

Nad wodą

Jadąc nad morze warto zapamiętać - **kąpać się, pływać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych**. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujmy się do jego poleceń.

Pamiętajcie o tym, że biała flaga pozwala na kąpiel, czerwona ostrzega przed niebezpieczeństwem, a czarna zabrania wchodzenia do wody

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 oraz telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100.**

Choć skoki do wody to wspaniała zabawa, **nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna.** Złamany kręgosłup nie będzie przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe.

Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. **żółtego czepka**.

Idąc na plażę, nie zapominajmy o **kremie z filtrem UV**. Ciało nasmarujmy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody. Im wyższy faktor, tym skuteczniej będzie ochraniał Was przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym.

Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu. Nie zapominajmy o **okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.** Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.

Należy uważać na osy które bardzo chętnie lecą poczęstować się naszymi słodkościami. **Uważajcie więc z jedzeniem lodów lub pączków na plaży**. A najlepiej zrezygnować ze słodkości , bo przecież można je zjeść później!

Na kajaku, łódce musisz mieć kapok.

Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.

Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć **szoku termicznego**.

Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika. Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.

Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.

Nigdy nie kąpmy się w **rwących rzekach**, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt.

Nie przebywajcie zbyt długo w bardzo **zimnej wodzie**.

Nie wolno biegać blisko brzegu basenu! Teren wokół basenu jest stale mokry i łatwo się na nim pośliznąć. Łatwo jest o upadek.

W górach

W górach … zachowuj ciszę – hałas może wywołać lawinę śnieżną lub skalną, chodź po bezpiecznych i wyznaczonych szlakach, przebywaj z osobą dorosłą. Jeżeli nagle popsuje się pogoda, musicie zawrócić. W górach liczy się rozsądek. Na górskie wycieczki powinniście chodzić tylko pod opieką dorosłego doświadczonego turysty.

Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu. Zanim jednak wyruszycie w trasę przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu. Przyda się też informacja o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek - stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Ważne są wygodne buty sięgające za kostkę. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się **telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią** i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985.**

Ponadto - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy, okulary przeciwsłoneczne. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapałkach.

Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na twój temat zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Na wędrówkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni.

- **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny. Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

Wędrujecie, pogoda wymarzona, aż tu nagle:

Burza - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrówkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy na plecakach, okrywamy się przed deszczem i czekamy - górskie burze nie trwają długo. Ważne - w czasie burzy unikamy rosnących samotnie drzew i przewodów wysokiego napięcia, schodzimy ze szczytów i grani, oddalamy się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

Mgła – na trasie pokonywanej pierwszy raz, jeśli to tylko możliwe, zawracamy do punktu wyjścia. Gdyby ktoś się odłączył od grupy, rada dla ratowników - we mgle głos często jest słyszany z zupełnie innej strony, niż dochodzi w rzeczywistości. Na wypadek, gdyby mgła utrzymywała się długo i groziła wam noc na szlaku, w plecaku macie komórkę z numerami GOPR.

Wiatr - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

Chłód – odpowiedni ubiór to kluczowy problem każdego górskiego turysty. Zasada jest prosta - gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka. Na wypadek chłodu trzeba mieć co z plecaka wyjąć! Dlatego idąc w góry nie zapominamy o zabraniu ciepłych ubrań.

Kolejne ważne przykazanie górskiego piechura: Koniecznie należy zwrócić uwagę, aby **dopasować rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości**. Trasa powinna zostać tak dobrana, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi..

Podstawowe oznaczenie szlaku turystycznego to najczęściej prostokątny znak o wymiarach 90 x 150 mm, który składa się z trzech poziomych pasków. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków. Dwa zewnętrzne paski są koloru białego, natomiast pasek środkowy jest w kolorze szlaku. W zależności od barwy możemy mówić o szlaku:

- **czerwony** - 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.
- Jeżeli nagle popsuje się pogoda, musicie zawrócić. W górach liczy się rozsądek.

W lesie

W lesie … zachowuj ciszę , chodź po bezpiecznych i wyznaczonych szlakach, przebywaj z osobą dorosłą.

Las to doskonałe miejsce na wypoczynek i aktywność fizyczną. Sprawdź leśne trasy biegowe, rowerowe i inne szlaki turystyczne na stronie Lasów Państwowych.

Więcej informacji i porad o biwakowaniu w lesie na stronie Lasów Państwowych.

Szczegóły dotyczące zachowania w lesie znajdziesz na stronie www.czaswlas.pl.

Przestrzegaj zakazów

Zanim wejdziesz lub wjedziesz do lasu sprawdź czy nie obowiązuje zakaz wstępu. W tym celu warto odwiedzić stronę Lasów Państwowych i konkretnego Nadleśnictwa. W okresie letnim w wielu nadleśnictwach obowiązuje zakaz wstępu z powodu zagrożenia pożarowego, związane z przeprowadzonymi zabiegami chemicznymi. Nie wolno także wjeżdżać do lasu, jeśli widnieje informacja, że są wykonywane prace wycinkowe. Należy przestrzegać wszelkich zakazów, także tych dotyczących zakazu wstępu ze względu na możliwość natrafienia na niewypały lub spowodowane bliskością strzelnicy i innych. W lesie zwróć też uwagę na tzw. tereny zamknięte np. strzelnice oraz poligony i bazy wojskowe. Nie zbliżaj się do terenów oznaczonych jako objęte zakazem wstępu.

Trzymaj się głównych traktów i szlaków.

Jeżeli ktoś zna dobrze las, jest on niewielki, można ryzykować spacer między drzewami. Potrzeba naprawdę niedużo, aby się zgubić. Bardzo często w lesie nie ma zasięgu, nie działa telefon komórkowy i GPS, a szukając go, można zbłądzić jeszcze bardziej. Dlatego najlepiej nie oddalać się zbyt daleko od głównego traktu lub samochodu i mieć go cały czas w zasięgu wzroku. W lasach często można trafić na bagna, osuwiska, bazy wojskowe, poligony, strzelnice, a także niewybuchy. Z tej przyczyny najlepiej wybierać się w tereny nam znane.

Nie dotykaj , nie zrywaj i przede wszystkim nie bierz do ust żadnych grzybów, jagód, jeżyn i innych napotkanych w lesie owoców.

Kolory szlaków nie oznaczają ich poziomu trudności. Ich znakowanie ma na celu ułatwienie turystom dotarcie do najciekawszych miejsc w regionie.

CZERWONY- zazwyczaj jest to szlak główny, który prowadzi do najciekawszych miejsc w danym regionie
ŻÓŁTY - oznacza krótkie szlaki łącznikowe
NIEBIESKI - informuje o trasie, gdzie trzeba pokonać duże odległości
ZIELONY - są to szlaki doprowadzające do charakterystycznych miejsc
CZARNY - oznacza krótki szlak dojściowy

Uważaj na dzikie zwierzęta

W lesie możesz natrafić na różne gatunki zwierząt. W razie, gdy spotkamy na swojej drodze dzikie zwierzę, należy spokojnie i powoli wycofać się. Dlatego najbezpieczniej jest przechadzać się głównymi ścieżkami. Gdy znajdziesz ranne zwierzę, nie dotykaj go, powiadom o tym urząd gminy lub służby leśne.

Jednym z największych zagrożeń przebywania w lesie dla dzieci jest atak żmii zygzakowatej. Żmije rzadko atakują człowieka, najczęściej uciekają lub głośno syczą. Żmija zygzakowata prowadzi dzienny tryb życia. Chętnie chowa się pod kamieniami, krzewami lub wśród korzeni drzew. By zminimalizować możliwość ukąszenia przez żmije, należy po lesie zawsze chodzić w pełnym obuwiu oraz unikać siadania na kamieniach, podnoszenia ich oraz przedzierania się przez zarośla. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia przez żmiję, należy się niezwłocznie udać na pogotowie.

Często można przeoczyć mrowisko czy trasę wędrówki mrówek, a te mogą pokąsać nas boleśnie. Warto także szybko ewakuować się miejsca, w którym słychać bzyczenie owadów. W lesie często można spotkać gniazda szerszeni, os lub dzikich pszczół. Owady te mogą zareagować agresywnie na naszą obecność i pożądlić nas dotkliwie, co może być szczególnie niebezpieczne dla dzieci oraz osób uczulonych na jad tych owadów.

Uważaj na kleszcze

Wśród drzew, częściej niż na szlaku, występują kleszcze. Ważną kwestią jest ubiór. Nawet w ciepłe dni, najlepiej zakładać ubrania z długim rękawem i nogawkami. Wyjątkiem może być spacer tylko głównym traktem, ale najlepiej i tam nie rezygnować z długich spodni. Oczywiście warto zastosować preparat odstraszający komary i kleszcze, a po powrocie do domu koniecznie sprawdźcie, czy na ciele nie macie kleszcza.

Nie rozpalaj ogniska!

Nie wolno rozpalać ogniska na terenach leśnych, śródleśnych oraz w odległości do 100 metrów od granicy lasu! Za łamanie tego zakazu grożą wysokie kary. Jedynie w miejscach do tego wyznaczonych przez Nadleśnictwo można wzniecać ogień. Zawsze należy zachować podstawowe zasady bezpieczeństwa, czyli: odgraniczyć palenisko kamieniami i usunąć ściółkę leśną oraz wszelkie przedmioty, które są łatwopalne; przygotować wodę lub piasek do gaszenia na wypadek rozprzestrzenienia się ognia; zachować minimalną odległość (6 metrów) od pobliskich drzew; mieć przy sobie telefon z zasięgiem, by w razie pożaru móc powiadomić Straż Pożarną (998 lub 112). Nie zostawiajcie w lesie rozbitego szkła, gdyż może spowodować zapalenie się lasu.

Patrz na tablice informacyjne

W lesie znajdziesz specjalne tablice informacyjne. A na nich ostrzeżenia o ewentualnych zagrożeniach lub o objęciu części lasu zakazem wstępu. Nie lekceważ tych informacji.

Na łące

Na łące … nie zjadaj nieznanych roślin, nie oddalaj się od dorosłych,
uważaj na przebywające na wypasie zwierzęta, nie rozpalaj ognisk. Warto zastosować preparat odstraszający komary i kleszcze, a po powrocie do domu koniecznie sprawdźcie, czy na ciele nie macie kleszcza. Uważaj na osy, pszczoły i szerszenie i żmije. Zakładaj pełne obuwie bo sandałki nie nadają się na spacery po łące.

Wyprawa rowerowa

Rowerem bez specjalnego dokumentu może po drogach publicznych jeździć każdy, kto skończył 18 lat. Młodsi cykliści (ci mający co najmniej 10 lat) muszą zdać egzamin na kartę rowerową. Dzieci w wieku 7-10 lat mogą jeździć wyłącznie pod opieką dorosłych. Bez względu jednak na to, czy rowerzysta jedzie sam, czy ma kogoś pod opieką, musi spełnić

kilka podstawowych warunków: **mieć sprawny, odpowiednio wyposażony pojazd, znać przepisy ruchu drogowego.**

Dwa koła, rama, łańcuch, siodełko są niezbędne .Brak niezbędnego wyposażenia przy spotkaniu z policją drogową może narazić rowerowego turystę na mandat. Jak temu zapobiec? Przede wszystkim trzeba zadbać o to, by rower był sprawny, a rowerzysta dobrze widocznym na drodze: musi mieć co najmniej jeden sprawny hamulec, odpowiednie oświetlenie i dzwonek (tak mówią przepisy). Co prawodawca ma na myśli mówiąc o oświetleniu roweru? Oto niezbędne, minimalne wymagania:
1. Jedno tylne, czerwone światło ciągłe lub migające (tak samo dla przyczepki, jeśli z niej korzystamy).
2. Jedno tylne, czerwone światło odblaskowe o kształcie innym niż trójkąt (również dla przyczepki).
3. Jedno przednie, białe światło ciągłe lub migające (jeżeli przyczepka jest dużo szersza od roweru, również musi zostać wyposażona w takie oświetlenie).
4. Odblaski są elementem obowiązkowym.
Światła migające i świecące światłem ciągłym nie są niezbędne od świtu do zmierzchu, gdy światło słoneczne zapewnia dobrą widoczność. Ale już wieczorem, czy w czasie niekorzystnych warunków pogodowych (np. deszcz, mgła, śnieg) trzeba je mieć i to nie tylko ze względu na Kodeks Drogowy.

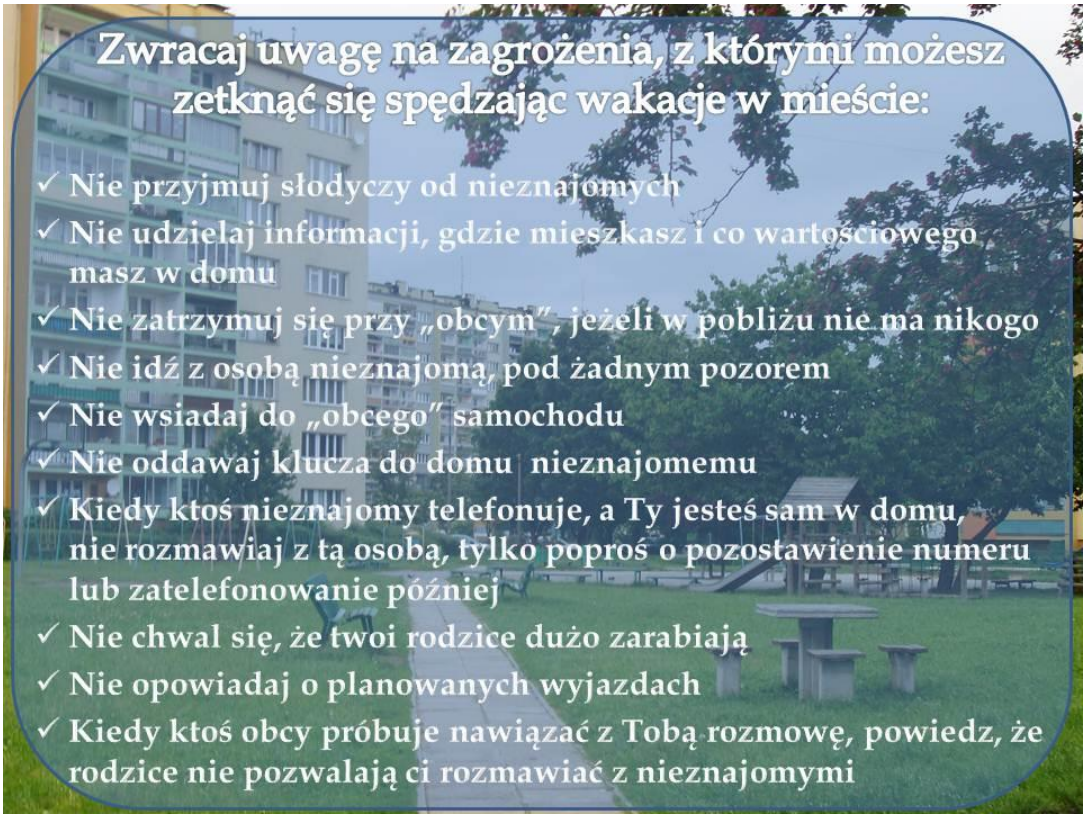
Mówiąc o światłach rowerowych, trzeba pamiętać, że nie mogą one być umieszczone wyżej niż 150 cm nad powierzchnią drogi i niżej niż 25 cm. Poza tym warto wyposażyć i siebie, i rower w widoczne elementy odblaskowe, które zwiększają poziom bezpieczeństwa.
Zostały jeszcze dwa elementy wyposażenia, które rower musi być wyposażony:

- Dzwonek,
- Przynajmniej jeden skutecznie działający hamulec.

Wszędzie tam, gdzie dostępna jest ścieżka rowerowa, trzeba z niej korzystać. I to, co istotne, zgodnie z wyznaczonym na niej kierunkiem jazdy. Jazda pod prąd jest zakazana! Podobnie zresztą, jak poruszanie się po jezdni, gdy obok istnieje odpowiednia ścieżka. Drogą przeznaczoną dla samochodów można się poruszać w wyjątkowych sytuacjach, a więc głównie wtedy, gdy nie ma równoległej drogi rowerowej. W takiej sytuacji trzeba się trzymać prawej strony swojego pasa – to oczywiście z myślą o własnym bezpieczeństwie. Wyjątek stanowi sytuacja, w której rowerzysta wjeżdża na środek jezdni, by skręcić lewo.
Jest jeszcze jedno miejsce, w którym często dochodzi do spięć: to chodnik dla pieszych. Kiedy cyklista może z niego korzystać? Prawo dopuszcza 3 takie sytuacje:
1. Warunki pogodowe zagrażają zdrowiu i życiu rowerzysty na jezdni – np. pada śnieg, jest ślisko, panuje gęsta mgła itd.
2. Rowerzysta opiekuje się osobą jadącą rowerem, która ma mniej niż 10 lat.
3. Chodnik wzdłuż jezdni, na której można jechać z prędkością większą niż 50 km/h, ma więcej niż 2 m szerokości, a obok nie ma wydzielonej drogi dla rowerów.
Do wyjątków zalicza się też sytuację, w której dwa rowery jadą obok siebie. Prawo pozwala na to pod warunkiem, że nie utrudnia to poruszania się innym użytkownikom drogi i generalnie nie stwarza niebezpieczeństwa. Przed wyruszeniem na wakacje rowerem warto przypomnieć sobie szczegółowo wszystkie te zasady. I, oczywiście, odświeżyć znajomość znaków drogowych.

Na rowerze … poruszaj się rowerem po wyznaczonych ścieżkach,
uważaj na inne osoby i wszelkie pojazdy, używaj kasku rowerowego i elementów odblaskowych, posiadaj pełne wyposażenie roweru, unikaj brawurowej jazdy (szczególnie na jezdni).

Gdy wakacje spędzasz w mieście



W mieście … nie baw się na i przy ulicy,
zawsze przechodź na przejściach dla pieszych, nie chodź po ulicach późną porą bez opieki, uważaj na wszelkie pojazdy, przestrzegaj zasad ruchu drogowego, nie hałasuj.

Na podwórku … baw się w wyznaczonych miejscach (place zabaw, orliki),
zachowuj się kulturalnie wobec innych osób, nie używaj brzydkich słów, nie hałasuj.

Na drogach również musicie pamiętać o bezpieczeństwie:
Będąc na wakacjach pamiętajcie, że bezpiecznie musimy przejść przez jezdnię po pasach lub gdy zaświeci zielone światło dla przechodniów. Gdy nie ma pasów ani świateł zatrzymujemy się na brzegu chodnika, spoglądamy w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo. Dopiero wtedy, gdy nie nadjeżdża żaden pojazd, możemy przejść na drugą stronę.

Nigdy nie odchodź z nieznajomymi! Jeśli osoba zaczepia Cię na ulicy, oddal się od niej i powiedz o tym rodzicom.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE". Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

Alkohol i papierosy nie są dla młodzieży. Gdy ktoś cię częstuje, zawsze możesz powiedzieć "nie". **W odmowie nie ma niczego wstydliwego - w ten sposób dbasz o swoje bezpieczeństwo.** Słowa "nie, dziękuję" przydadzą ci się również, gdy ktoś nieznajomy oferuje słodycze lub zaprasza w nieznane miejsca. **Skoro kogoś nie znasz, nie możesz mu przecież zaufać** - skąd wiesz, że słodycze to nie narkotyki, albo nowo poznana osoba nie chce zrobić ci krzywdy?
W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi. Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Przechodzimy, a nie przebiegamy! - nawet na przejściu dla pieszych. Biegnąć łatwo się potknąć i przewrócić. **Przed wejściem na jezdnię, zawsze uważnie rozglądamy się w obie strony i sprawdzamy, czy nie nadjeżdża samochód**.
Do tornistra i na ubranie przyczepiamy elementy odblaskowe. To bardzo ważne nie tylko dlatego, że **prawo nakazuje noszenie elementów odblaskowych wszystkim dzieciom do lat 15**, a dlatego, iż kierowca widzi odblaski już z odległości 150 metrów. Dzięki nim, nawet, gdy jedzie bardzo szybko, zdąży nas ominąć lub zahamować.
Jadąc samochodem z rodzicami **pamiętamy o zapinaniu pasów bezpieczeństwa**, które mogą uratować życie w razie wypadku. Przypomnienie dla opiekunów - **pasażerowie do 12 roku życia muszą być przewożeni w foteliku ochronnym** i nie ma od tej reguły odstępstw.
Zapewne znasz podstawowe numery alarmowe i masz je zapisane w swoim telefonie komórkowym. Jeśli nie, nie zapomnij ich dodać: **centrum powiadamiania ratunkowego - 112, policja - 997, straż pożarna - 998, pogotowie ratunkowe - 999**.

Dobrym pomysłem jest również stworzenie w telefonie kontaktu ICE. Skrót ICE to ogólnoświatowy symbol ratujący życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na

zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

JAK BYĆ BEZPIECZNYM KORZYSTAJĄC Z INTERNETU Nigdy przez Internet nie podajemy swojego wieku, adresu miejsca zamieszkania, numeru telefonu stacjonarnego oraz wszelkich informacji, na podstawie których można ocenić jak jesteśmy bogaci - my sami albo nasi rodzice. Nigdy przez Internet nie ujawniamy naszych codziennych stałych zwyczajów, np. kiedy i gdzie chodzimy do szkoły czy sklepu. Nigdy przy instalacji strony prywatnej na komputerze domowym, zwłaszcza do grup dyskusyjnych nie podajemy swojego nazwiska, wieku, nr telefonu stacjonarnego, a zwłaszcza adresu miejsca zamieszkania - dla bezpieczeństwa musi wystarczyć NICK.

W Internecie nie wolno ufać nieznajomym. **Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu** - nie widzisz przecież swojego rozmówcy, więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje? Jeśli chcesz skorzystać ze strony WWW np. z opracowaniami lektur, na której trzeba podać swoje dane do rejestracji, najpierw **zapytaj o zgodę rodziców, albo opiekunów**. Ufasz im przecież i wiesz, że nie pozwolą cię skrzywdzić. Jeśli koniecznie musisz spotkać się ze znajomym z Internetu, powiedz o tym rodzicom i poproś, żeby towarzyszył ci ktoś dorosły. Mama i tata będą ci wdzięczni za okazane zaufanie.

Jeżeli ktoś nęka dziecko w Sieci, wyśmiewa się z niego, wysyła obraźliwe e, sms'y, zadaje na czacie, w mailu lub przez komunikator jakieś krępujące pytania, wypytuje o prywatne dane, nalega na spotkanie … Koniecznie powiadom dorosłą osobę.

W domu … słuchaj rodziców,

nie używaj sprzętu, którym nie umiesz się posługiwać, nie dotykaj nieznanych środków chemicznych, nie biegaj po schodach, nie otwieraj drzwi nieznajomym, bądź miły/miła dla sąsiadów.

W domu bardzo łatwo zaprószyć ogień, co może doprowadzić do pożaru i groźnych poparzeń Ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu każdego człowieka, ponadto może doprowadzić do wybuchu,

W domu cieknący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie całego mieszkania. Dlatego zawsze należy sprawdzać czy dobrze zakręciliśmy wodę.

Wytyczne znajdują się na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej: https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wytyczne-gis-mz-i-men-dla-organizatorow-wypoczynku-letniego-dzieci-i-mlodziezy-w-2021-roku.

https://www.youtube.com/watch?v=0iidgRGFl60 zabawne filmiki edukacyjne bezpieczne wakacje

https://www.gov.pl/web/kppsp-mlawa/bezpieczne-wakacje-2021-wypoczynek-nad-woda