

Temat: Bezpieczeństwo podczas wakacji!

Witam was w ostatni dzień roku szkolnego. Dziękuję wam za wytrwałą, ciężką, trudną i nietypową pracę. Mam nadzieję, że zajęcia, które wam wysyłałem były ciekawe, interesujące i pozwoliły chociaż trochę urozmaicić wam ten trudny okres nauki.

Przedstawiam Wam poniżej kilka zasad, które powinniście przestrzegać podczas wakacji.

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ	PAMIĘTAJ
➤ w miejscach niestrzeżonych przez ratowników ➤ przy falochronach ➤ przy zaporach wodnych i mostach ➤ w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych 	♦ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego ♦ strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego ♦ kąpać się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników ♦ stosować się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników ♦ nie skakać do nieznanego i płytkiej wody ♦ nie kąpać się sam Nie wypływać poza kąpielisko 
KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY	KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY
♦ gdy wywieszona jest czerwona flaga ♦ gdy jest Ci zimno ♦ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny ♦ gdy nadchodzi burza ♦ gdy występują silne prądy	* kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę * gdy jest Ci zimno i masz dreszcze * gdy doznałeś skurczu mięśni * gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody 
ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE	WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU
1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru. 2. W czasie jazdy używaj kasku. 3. Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz. 4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów. 5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów. 6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic, trzymaj zawsze dłoń na hamulcu. 7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu. 8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty. 9. Nigdy nie ścinaj zakrętów. 	✓ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody ✓ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy ✓ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i picie ✓ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy ✓ Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne ✓ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi 
NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH	PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA
Europejski numer alarmowy 112  Pogotowie Ratunkowe 999 Straż Pożarna 998 Policja 997 Straż Miejska 986	* ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry * umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza * stosować zimne okłady na głowę * podawać chłodne napoje * powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiednie służby (999, 112) ZASADY WZYWANIA POMOCY ➤ przedstaw się ➤ podaj numer telefonu, z którego dzwonisz ➤ podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne ➤ opisz co się stało ➤ opisz stan i liczbę ofiar wypadku ➤ poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!

PAMIĘTAJ!

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
- nie hałasuj
- nie zaśmiecaj terenu
- nie wszczynaj fałszywych alarmów
- nie kąp się sam



Woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza,
może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym
żywiotem!



Życzę wam zdrowych, udanych, słonecznych wakacji.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka