

Opalanie i leniuchowanie

Gdy bawisz się na słońcu pamiętaj o tym by założyć nakrycie głowy.

Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych i kremie z filtrem UV.

W środku dnia gdy upał jest największy lepiej odpoczywać w cieniu niż ryzykować udar podczas opalania.

W razie silnego bólu lub wystąpienia pęcherzy na poparzonej skórze, trzeba zwrócić się do lekarza. Naturalne sposoby na oparzenia słoneczne to okłady z kefiru lub jogurtu. Gdy skóra pozostaje zaczerwieniona i wrażliwa na ucisk trzeba zrezygnować z opalania.



Plażowanie i pływanie

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, odpowiednio oznakowanych.

Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz. Przed każdym pierwszym skokiem sprawdź głębokość i dno.

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników WOPR.

Jeśli wbiegniesz do zimnej wody zaraz po opalaniu możesz doznać szoku, a nawet stracić przytomność.

Nie pływaj w wodzie w czasie burzy, mgły oraz w czasie porywistego wiatru.

Absolutnie wystrzegaj się alkoholu.

Pamiętaj o korzystaniu z kapoka podczas pływania żaglówką, kajakiem, łódką lub innym sprzętem wodnym. Nawet najlepszym sternikom zdarzają się wywrotki – warto być wtedy w kamizelce.



Gdy pali się rozlana benzyna, nafta, rozpuszczalnik – zduś ogień, kocem, kurtką, płaszczem.

Ogniska rozpalaj tylko w miejscach oznakowanych i pod opieką dorosłych.

Wakacje są po to by się bawić a nie chorować



Myj ręce zawsze po skorzystaniu z toalety oraz przed jedzeniem.

Unikaj używania wspólnie z innymi osobistych przyborów toaletowych np. szczoteczki do zębów.

Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem – mogą być na nich bakterie lub pozostałości po truciźnie na owady.

Zabezpiecz żywność przed owadami.

Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną.

Idąc do lasu załóż długie spodnie i zakryte buty. Pamiętaj też o nakryciu głowy - dzięki temu będziesz bardziej bezpieczny przed ukąszeniem kleszczy i innych owadów.

Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń - uchwyć pęsetą za główkę i pociągnij (bez krecenia). Jeśli nie wiesz jak to zrobić poproś o pomoc dorosłego zamiast zginać kleszcza ponieważ to może spowodować zatrucie lub ciężką chorobę. Miejsce ukąszenia polej wodą utlenioną.

Uważaj na lekarstwa, nawet jeśli poznajesz opakowanie, to zanim sięgniesz po tabletkę zawsze zapytaj rodziców.

W domu i na spacerze

Jeśli jesteś sam w domu upewnij się, że drzwi są dobrze zamknięte. Pamiętaj, że możesz wypuszczać tylko rodziców. Jeśli ktoś mówi, że jest urzędnikiem, listonoszem lub przyjacielem rodziców pozostaw drzwi zamknięte i zadzwoń do rodziców z pytaniem co zrobić. Jeśli nie masz kontaktu z rodzicami nie otwieraj i poczekaj na ich powrót.

Gdy poczujesz się zagrożony zadzwoń na policję lub krzykiem zaalarmuj sąsiadów.

Nie podchodź do napotkanych zwierząt, nawet jeśli wydają się być łagodne i budzą twoje zaufanie – mogą mieć wściekliznę.



Niebezpieczny ogień!

112
lub
998

Widząc ogień odsuń się na bezpieczną odległość.

Natychmiast rozpocznij alarm i wezwij dorosłych.

Wezwij straż pożarną dzwoniąc pod 112 lub 998.

Jeżeli pali się trawa, papier, drewno, meble, ubrania do gaszenia użyj wody.

Jeżeli pali się urządzenie elektryczne – wyjmij wtyczkę z gniazdka, zduś płomień kocem – nigdy nie polewaj wodą urządzeń elektrycznych będących pod napięciem.

Schowaj się przed burzą

Podczas burzy unikaj drzew, słupów lub metalowych obiektów.

Szukaj schronienia w najbliższym budynku lub samochodzie.

W domu - wyłącz komputer, lodówkę, pralkę, telewizor, telefon i inne urządzenia elektryczne – piorun może je zniszczyć a ciebie śmiertelnie porazić.

Zamknij okna.

Jeżeli jesteś na łódce lub zeglujesz – natychmiast płyn w kierunku lądu i poszukaj bezpiecznego schronienia.



Udana zabawa i bezpieczny powrót

Przed wyjściem na dyskotekę zawsze powiedz rodzicom dokąd idziesz i z kim się będziesz bawić.

Nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych i zawsze zaplanuj z kim będziesz wracać.

Stosuj zasadę ograniczonego zaufania wobec obcych – przestępcy dla zwabienia ofiary potrafią być bardzo mili i uśmiechnięci.

Kiedy czujesz, że sytuacja robi się niebezpieczna – nie bój się wszczać alarmu i głośno krzyżeć. Aby nikt nie myślał, że to zabawa możesz krzyżeć, że się pali.

Jeśli ktoś Cię czymś czepusze pamiętaj, że to mogą być narkotyki lub tzw. tabletki gwałtu. Z tego samego powodu na imprezie zawsze pilnuj swojej szklanki aby niczego do niej nie dosypano.

Ważne telefony alarmowe

112 Telefon alarmowy

999 Pogotowie ratunkowe

997 Policja

998 Straż Pożarna

986 Straż Miejska

987 Telefon interwencyjny Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego

Bezpieczne wakacje



Chcesz spędzić wolny czas na zabawie?

To proste wystarczy trzymać się z daleka od wypadków, chorób i przestępców.

W naszym poradniku dowiesz się jak unikać sytuacji, które mogą popsuć wakacyjny odpoczynek.

