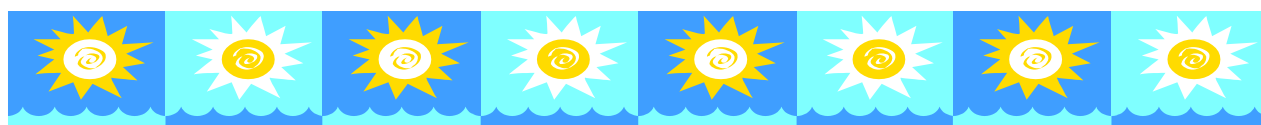


Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa.

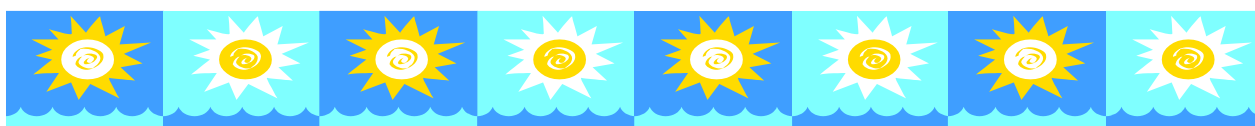
Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.



Kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpiecznie wakacje:

- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, uważaj na znajomość przepisów ruchu drogowego
- Zabezpieczaj rower przed kradzieżą
- Nie pożyczaj roweru nieznanym
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych
- Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych

- Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których dna nie znasz
- Nie wchodź do wody po posiłku
- Zawsze słuchaj poleceń ratownika
- Kąp się w miejscach dozwolonych pod opieką rodziców
- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym
- Nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go
- Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów
- Nie niszcz i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko
- Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych
- Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej
- Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym
- Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznanymi
- Uczestnicząc w pracach polowych zawsze zachowaj ostrożność
- Nie zbliżaj się do obcego psa, nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego



BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. 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. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna.
2. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
4. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.
5. Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
6. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów).
7. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
8. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas.
9. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój

organizm.

10. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.

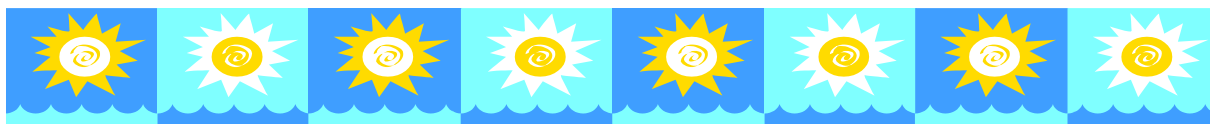
11. Na głowie powinieneś mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

12. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.

13. Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo..

14. Jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

15. Dbaj o czystość wody w której pływamy. Nie załatwaj do wody potrzeb fizjologicznych (pilnuj, aby dzieci przed kąpielą załatwiły się). Jeżeli są do tego warunki do wody wchodź po uprzednim umyciu się pod prysznicem



BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chroń się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczoną w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.



BEZPIECZNIE W DOMU I NA PODWÓRKU

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 zatrucić 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 zatrucić

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!!! Nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, listonoszem, hydraulikiem, kolegą rodziców. Jeżeli masz w domu telefon - wykorzystaj go - zadzwoń do rodziców lub na Policję. 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.

Na podwórku

Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów. Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców. Zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.

Artykuł opracowany na podstawie zgłoszeń przesłanych na konkurs „Zasady bezpieczeństwa nie tylko dla przedszkolaków” i B. Kłobuch