



Drogi uczniu. Przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw 25 najważniejszych zasad obejmujących kluczowe obszary letniego wypoczynku. Wiedza ta pozwoli Ci na bezpieczne spędzenie wakacji oraz pomoże uniknąć trudnych sytuacji i niebezpieczeństw.

Bezpieczeństwo nad wodą

1. **Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach** – korzystaj z kąpielisk strzeżonych przez ratowników.
2. **Stopniowo schładzaj ciało** - przed wejściem do wody opłucz kark i klatkę piersiową, aby uniknąć szoku termicznego.
3. **Stosuj się do flag** – absolutnie nie wchodź do wody przy czerwonej fladze.
4. **Nigdy nie skacz do wody na główkę** – skoki "na główkę" w nieznanym miejscu to główna przyczyna urazów kręgosłupa i kalectwa.
5. **Zawsze używaj kapoków** – dotyczy to pływania na łódkach, kajakach czy rowerach wodnych, nawet jeśli dobrze pływasz.

Ochrona przed słońcem

1. **Chroń skórę kremami z filtrem** – używaj kremów z wysokim faktorem UV (najlepiej 50+) i nakładaj je co kilka godzin
2. **Noś nakrycie głowy i okulary** – czapka, kapelusz lub chustka chronią przed udarem słonecznym, a okulary z filtrem przed uszkodzeniem wzroku Pacjent.gov.
3. **Unikaj słońca w południe** – ogranicz przebywanie na słońcu **między godziną 10:00 a 14:00**
4. **Noś odzież, która chroni przed słońcem** - Zakładaj jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze.
5. **Chroń oczy okularami** - Noś okulary przeciwsłoneczne, które mają filtry UV chroniące przed słońcem

Bezpieczeństwo w podróży

1. **Zapinaj pasy i kask** – zawsze upewnij się, że wszyscy w pojeździe mają zapięte pasy, a podczas jazdy na rowerze/hulajnodze masz założony kask.
2. **Uważaj na drodze** – przestrzegaj przepisów ruchu drogowego i pamiętaj o używaniu elementów odblaskowych po zmroku, także w terenie zabudowanym.
3. **Prawidłowo przekraczaj jezdnię** – przechodź przez jezdnię krok po kroku korzystając z miejsc wyznaczonych.
4. **Zawsze informuj o planach** – informuj rodziców gdzie dokładnie się wybierasz i kiedy wrócisz.
5. **Pamiętaj numery alarmowe** – zapisz w telefonie oraz zapamiętaj numer alarmowy 112 dla Polski i całej Unii Europejskiej.

Ochrona w terenie i w górach

1. **Wybierz odpowiedni cel wycieczki** – zaplanuj trasę która będzie odpowiednie dla Twojego poziomu kondycji, doświadczenia i predyspozycji psychicznych.
2. **Sprawdź prognozę pogody** – w górach warunki zmieniają się błyskawicznie, więc wyjście na szlak zawsze uzależniaj od aktualnych komunikatów.
3. **Odpowiedni ubiór i buty** – w góry zawsze zakładaj stabilne obuwie za kostkę oraz zabierz odzież chroniącą przed wiatrem i deszczem.
4. **Zabierz prowiant i naładowany telefon** – miej w plecaku zapas wody, kaloryczne przekąski, apteczkę i powerbank.
5. **Trzymaj się szlaków** – zbaczanie z wyznaczonych tras grozi zagubieniem się lub wejściem w trudny, niebezpieczny teren.

Zadbaj o zdrowie

1. **Chroń się przed kleszczami i owadami** – Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Dbaj o odpowiedni strój i używaj repelentów. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.
2. **Uważaj co jesz – nie spożywaj** zepsutej żywności i niewiadomego pochodzenia. Nie zbieraj owoców i grzybów których nie znasz.
3. **Pamiętaj numery alarmowe.**
4. **Pij wodę** – spożywaj odpowiednie ilości płynów. Szczególnie w upalne dni zabezpiecz właściwą ilość wody aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu.
5. **Bądź ostrożny** – Podczas zabaw i aktywności wykazuj się rozsądkiem. Nie łam przepisów. Staraj się przewidywać konsekwencje swoich działań.

SZANOWNY RODZICU POLECAMY STRONY INTERNETOWE DEDYKOWANE WYPOCZYNKOWI

<https://www.gov.pl/web/gov/sprawdz-autobus> - Tu można sprawdzić środek transportu (dane o badaniu technicznym, informacje o polisie OC etc.).

<https://www.gov.pl/web/edukacja/pytania-i-odpowiedzi-w-sprawie-organizacji-wypoczynku-dzieci-i-młodzieży> - Pytania i odpowiedzi w sprawie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży.

<https://odyseusz.msz.gov.pl/> - Rejestracja wyjazdu za granicę.

<https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozuujacych> - Informacje dla podróżnych.

<https://www.gov.pl/web/mswia/system-powiadamiania-ratunkowego> - System powiadamiania ratunkowego.

<https://www.gov.pl/web/rcb> - Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

<https://www.gov.pl/web/gis/patent-na-bezpieczne-wakacje> - Patent na bezpieczne wakacje.

<https://www.gov.pl/web/rcb/wakacje--wypoczywaj-bezpiecznie> - Bezpieczne wakacje.

<https://www.gov.pl/web/psse-golub-dobrzyn/wakacje-bez-ryzyka-dopalacze-i-narkotyki> - Wakacje bez ryzyka (uzależnienia).

<https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa> - Poradnik bezpieczeństwa.

TELEFONY ALARMOWE:

- 112 NUMER ALARMOWY
- 998 STRAŻ POŻARNA
- 601 100 300 GOPR/TOPR lub za pomocą darmowej aplikacji RATUNEK (w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej). Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).
- Darmowa aplikacja RSO Regionalny System Ostrzegania, która informuje o zagrożeniach na terenie Polski. Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).

Źródło: KGP, GIS, MSZ, MEN, RCB