

BEZPIECZNE WAKACJE

Opracował Grzegorz Tomczak



COVID-19

Przestrzegaj aktualnych zaleceń dotyczących zasad bezpieczeństwa związanych z pandemią COVID-19

- Zachowuj bezpieczny dystans
- Zastaniaj usta i nos tam gdzie jest to wymagane (np. komunikacja zbiorowa, sklepy, urzędy, zwiedzane obiekty)
- Dezynfekuj ręce w miejscach gdzie jest dostępny środek do dezynfekcji
- Często myj ręce, szczególnie po powrocie do domu
- Unikaj pocierania rękami oczu

NIE BIERZ PRZYKŁADU Z TYCH KTÓRZY NIE PRZESTRZEGAJĄ ZASAD, BĄDŹ PRZYKŁADEM DLA INNYCH



W MIEŚCIE

- ▶ Kiedy wychodzimy z domu:
 - zamykamy okna, drzwi balkonowe,
 - zamykamy drzwi na klucz,
 - sprawdzamy czy wszystkie urządzenia są wyłączone (elektryczne, kuchenka gazowa)
- ▶ Nie wpuszczaj do domu obcych kiedy jesteś sam.



W MIEŚCIE

- ▶ W komunikacji miejskiej

Pamiętaj o maseczce na usta i nos

- ▶ uważaj na kieszonkowców,
- ▶ portfela i dokumentów nie chowaj do tylnej kieszeni.
- ▶ Plecak miej zawsze przed sobą
- ▶ Bądź ostrożny przy wsiadaniu i wysiadaniu
- ▶ Podczas jazdy trzymaj się



W MIEŚCIE

- ▶ Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego – przechodź przez ulicę na przejściu dla pieszych i na zielonym świetle.
- ▶ Nie wbiegaj na przejście
- ▶ Nie korzystaj z propozycji podwiezienia przez obce osoby
- ▶ Nie korzystaj z poczęstunku napojami i innymi substancjami od osób obcych



ROWER

- ▶ Korzystaj ze sprawnego roweru (hamulce, światła, odblaski, łańcuch)
- ▶ Korzystaj ze ścieżek rowerowych
- ▶ Używaj kasku
- ▶ Zachowaj ostrożność przy przejeżdżaniu przez ulice i bramy wyjazdowe
- ▶ Zawsze zwalniaj przed wjechaniem na skrzyżowanie



Główne przyczyny zdarzeń drogowych powodowanych przez rowerzystów:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu
- nieprawidłowe skręcanie
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejścia dla pieszych
- nieprawidłowe omijanie



WAKACJE W GÓRACH

- ▶ Zaplanuj trasę (czas, stopień trudności, możliwości kondycyjne, prognozy pogody), korzystaj z rad osób doświadczonych
- ▶ Chodź tylko znakowanymi szlakami, pamiętaj że kolor szlaku pieszego nie oznacza stopnia trudności
- ▶ Nie oddalaj się od grupy

- ▶ Pamiętaj aby w góry zawsze zabrać:
- ▶ wygodne buty,
- ▶ odzież przeciwdeszczową,
- ▶ picie, jedzenie,
- ▶ czapkę, ciepłe ubranie – wysoko w górach jest dużo zimniej
- ▶ mapę, telefon

W GÓRACH CZĘSTO ZMIENIA SIĘ POGODA



GÓRY

- ▶ Gdy jest burza a jesteśmy w górach:
 - należy wyłączyć telefon komórkowy
 - nie chowamy się pod drzewem,
 - unikamy otwartych przestrzeni
 - odsuwamy się od metalowych przedmiotów, masztów,
 - schodzimy niżej,
 - nie wchodzimy do wody,

Po deszczu skały są śliskie,
zachowuj ostrożność przy schodzeniu



GÓRY

Gdy spotkamy niedźwiedzia

- ▶ Stoimy w miejscu i zachowujemy spokój
- ▶ nie uciekamy i nie panikujemy
- ▶ Nie prowokujemy zwierzęcia do agresji
- ▶ jeżeli mamy w plecaku jedzenie, zdejmujemy plecak i kładziemy go na ziemi



Nie pozostawiaj śmieci w
odwiedzanych miejscach!

Szczególnie w Parkach Narodowych, lasach, na plaży



NAD WODĄ

Każdego roku w Polsce tonie 600–700 osób,
najwięcej tonie w rzekach, jeziorach i stawach

Kąpać się można w miejscach dozwolonych
(kąpieliska nad morzem i jeziorami oraz
baseny z opieką ratownika)

Nieletni powinni być pod opieką dorosłych

Nie wolno kąpać się w rzekach i stawach



NAD WODĄ

- ▶ Nie kąp się bez opieki dorosłych
- ▶ Nie pływaj po obfitym posiłku
- ▶ Nie wchodzić do zimnej wody po intensywnym opalaniu
- ▶ Nie pływaj po spożyciu alkoholu
- ▶ Nie przeceniaj swoich możliwości, nie popisuj się przed innymi
- ▶ Nie skacz do wody której nie znasz
- ▶ Nie wypływaj poza oznaczoną strefę
- ▶ Przestrzegaj komunikatów ratownika



Opalanie się

- ▶ Unikaj godzin południowych
- ▶ Stosuj filtry UV, by uniknąć poparzenia słonecznego,
- ▶ nakrycie głowy chroni przed udarem
- ▶ picie wody zapobiega odwodnieniu i przegrzaniu organizmu



Życzę bezpiecznych wakacji!

