

# Bezpieczne wakacje 2020



Szkoła Podstawowa  
im. Franciszka Rducha w Bełku

# Bezpieczny nad wodą

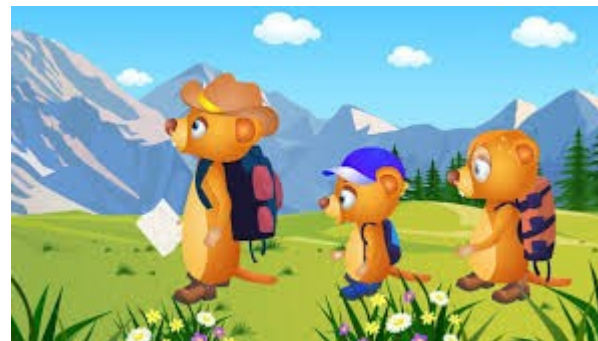
Nad morzem, jeziorem, sztucznym zbiornikiem zawsze pamiętaj:

- Korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk,
- Jeśli nie potrafisz pływać, nie wychodź za czerwone boje lub wyznaczone linie,
- Jeżeli są duże fale, nie wchodź do wody,
- Zanim zanurzysz się w wodzie schłódź się,
- Nie wchodź do wody, jeśli zbliża się burza,
- Nie kąp się w okolicy mostów, portów, falochronów,
- Nie skacz do wody, szczególnie jeśli nie znasz jej głębokości,
- Jeżeli jest wywieszona czerwona flaga, nie wchodź do wody,
- Nie zostawiaj śmieci na plaży!



# Bezpieczny w górach

- Przed wędrowką w góry zaplanuj trasę,
- Na szlak górski wychodź z doświadczoną osobą, najlepiej przewodnikiem,
- Sprawdź pogodę, jeśli widzisz, że zbliża się burza, natychmiast zawróć, załamanie pogody w górach następuje bardzo szybko,
- Ubierz odpowiednie buty, dostosowane do chodzenia po górach,
- Zadbaj o odpowiedni strój, coś przeciwdeszczowego, ciepłego, czapkę albo kapelusz na głowę, (w górach często jest wiatr, a w wyższych partiach temperatura niższa niż na dole),
- Zabierz prowiant – m.in: wodę i coś, co dodaje energii- batonik, czekoladę,
- Wędruj tylko po wyznaczonych trasach,
- Wybieraj szlaki dostosowane do Twoich możliwości!



# Wycieczki rowerowe

- Zanim wyjedziesz na trasę, sprawdź rower czy jest sprawny oraz czy ma lampki i odblaski,
- Jeśli nie masz karty rowerowej, poruszaj się wyłącznie w towarzystwie kogoś dorosłego,
- Pamiętaj o kasku i ochraniaczach na kolana i łokcie,
- Poruszając się po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,
- Jeśli na jezdni jest wyznaczona trasa rowerowa- korzystaj z niej,
- Nigdy nie przejeżdżaj rowerem przez pasy dla pieszych, jeśli chcesz przedostać się na drugą stronę, zejź z rowera, rozejrzyj się, czy nic nie jedzie i przejdź prowadząc rower,
- Pamiętaj, że nie jesteś jedynym uczestnikiem ruchu drogowego, uważaj na mijające Cię samochody, nie wykonuj niebezpiecznych manewrów na drodze,
- Zawsze sygnalizuj jeśli chcesz przejechać przez jezdnię, wystawiając odpowiednią rękę w bok, upewnij się wcześniej czy z przeciwka nie nadjeżdża samochód, a pojazd za Tobą nie jest zbyt blisko! Wówczas zatrzymaj się i poczekaj aż przejedzie!



# Bezpieczny pieszy

- Kiedy wybierasz się gdzieś piechotą, poruszaj się po wyznaczonych miejscach - chodnikiem lub poboczem wyznaczonym linią przerywaną,
- Na drodze bez chodnika, idąc, poruszaj się poboczem, lewą stroną (w kierunku przeciwnym do nadjeżdżających pojazdów),
- Nigdy nie wchodzi na jezdnię, bez uprzedniego upewnienia się czy nie nadjeżdża samochód,
- Poruszając się wieczorem pamiętaj o odblaskach! Jesteś wtedy lepiej widoczny!
- Jeśli poruszasz się po chodniku, deptaku, na którym wyznaczona jest trasa rowerowa, nigdy na nią nie wchodzi! Rozpędzony rowerzysta może w Ciebie wjechać!



## Kontakty z nieznajomymi

- Jeśli jesteś bez opieki osoby dorosłej, nie rozmawiaj z osobami, których nie znasz!
- Nie wchodź do samochodu, który się zatrzymuje, a jego kierowca proponuje Ci, że Cię podwiezie albo coś pokaże!
- Nie częstuj się gumami, cukierkami czy napojami, które proponuje Ci ktoś nieznajomy!
- Kiedy obawiasz się, że obca osoba może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu, natychmiast powiedz o tym komuś z Twoich bliskich lub znajomych!



## Bezpieczny w domu

- Jeśli pozostajesz w domu bez opieki dorosłych, pamiętaj, aby nie wpuszczać do środka obcych osób,
- Nie mów nikomu, że jesteś sam,
- W domu nie baw się niebezpiecznymi przedmiotami, ogniem,
- Nie spędzaj całego wolnego czasu przed komputerem czy telewizorem! Poczytaj książkę, pobaw się, porysuj,
- Przestrzegaj zasad jakie ustalili rodzice!



# Bezpieczny w sieci:

- Nie spędzaj całego wolnego czasu na grach komputerowych czy oglądaniu filmików youtuberów, portali społecznościowych,
- Nie wchodź na podejrzaną stronę, jeśli masz jakieś wątpliwości czy coś wzbudziło Twój niepokój, natychmiast powiedz o tym rodzicom!
- Nie nawiązuj kontaktów z nieznanymi, nigdy nie możesz mieć pewności, kto naprawdę siedzi po drugiej stronie monitora!
- Nie umieszczaj obraźliwych komentarzy pod zdjęciami, postami innych osób,
- Nie publikuj niewłaściwych czy wulgarnych treści w internecie,
- Nie udostępniaj publicznie swoich danych, zachowaj anonimowość,
- Korzystając z internetu zachowaj dużo rozwagi!





# Bezpieczeństwo w dobie koronawirusa

- Staraj się unikać zatłoczonych miejsc, wielkich skupisk ludzi,
- W miejscach publicznych, typu hipermarket noś maseczkę,
- Zachowaj bezpieczny dystans wobec innych ludzi,
- Często myj lub odkażaj ręce,
- Stosuj się do zaleceń jakie są w miejscu, w którym przebywasz!



## Numery alarmowe

- 112 - międzynarodowy numer alarmowy
- W górach (TOPR/GOPR) 985 lub 601 100 300
- Nad wodą 601 100 100
- Pogotowie ratunkowe 999
- Straż pożarna 998
- Policja 997
- Pogotowie gazowe 992
- Podejrzasz zakażenie koronawirusem - 800 190 590



Życzymy Wam radosnych i bezpiecznych wakacji!

Dbajcie o siebie i swoich bliskich!

Czekamy na Was we wrześniu, miejmy nadzieję, że już w normalnych warunkach, w murach naszej szkoły!

Do zobaczenia!

