

BEZPIECZNE

WAKACJE

SP Zaręba

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS LETNIEGO WYPOCZYNKU
PORADNIK DLA UCZNIÓW I ICH RODZICÓW

WAKACJE NAD WODĄ

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą



Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających



Nie skacz do wody w nieznanach miejscach



Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



Stosuj się do poleceń ratownika



Nie wbiegaj do wody rozgrzanym



Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



Nie pływaj bezpośrednio po posiłku



Załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

Zadbaj o bezpieczeństwo nad wodą:

Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpeli

Nie korzystaj z kąpeli w miejscach zabronionych, np. na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu portów, mostów, zapór itp.

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska oraz obowiązujących na nim oznaczeń

Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu

Zwracaj uwagę na przebywające nad wodą dzieci

Korzystaj z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego

Zachowaj szczególną ostrożność podczas łowienia ryb i spacerów nad wodą

Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy na brzegu bez opieki

Więcej informacji na temat akcji
„Kręci mnie bezpieczeństwo... nad wodą”
www.policja.pl/bezpieczenstwo-nad-woda



Przestrzegaj regulaminu kąpieliska oraz obowiązujących na nim oznaczeń!



kąpiel zabroniona

kąpiel zabroniona
- szlak żeglugowy

kąpiel zabroniona
- most

kąpiel zabroniona
- spiętrzenie wody



kąpiel zabroniona
- woda skażona

kąpiel zabroniona
- woda pitna

kąpiel zabroniona
- hodowla ryb

skakanie do wody
zabronione



nakaz zakładania
kamizelki ratunkowych

nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi

plaża strzeżona

punkt medyczny

telefon



wiry

niebezpieczna
głębokość wody

zimna woda

nagły uskok

pale



skały podwodne

kameniste dno

sieci rybackie

wodorosty

UPAŁY

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały



ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu



pij dużo
niegazowanej wody



jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu



noś nakrycie
głowy



stosuj kremy
z filtrem UV



unikaj wysiłku
fizycznego



nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie



nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm



w ciągu dnia zamknij
i zastoń okna



noś lekką
i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY
ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ **112** lub **999**

rcb.gov.pl

BURZA

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Burza – bądź bezpieczny



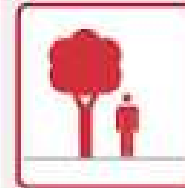
nie wychodź z domu,
jeśli to nie jest konieczne



unikaj otwartych
przestrzeni



zabezpiecz drzwi i okna
oraz przedmioty
na parapecie i balkonie



nie stój pod jednym
w okolicy drzewem
czy masztem



odłącz od prądu
sprzęt domowy



unikaj dotykania
metalowych
przedmiotów

WICHURA

 **JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED WICHURĄ** | RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Przed:	W trakcie:	Po:
 <p>usuń z parapetów, balkonu wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stanowić zagrożenie</p>	 <p>nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to niezbędne</p>	 <p>poinformuj straż pożarną lub policję o zdarzeniach, które mają znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi</p>
 <p>zamknij okna i drzwi</p>	 <p>poszukaj bezpiecznego schronienia</p>	 <p>pomóż osobom rannym i poszkodowanym</p>
 <p>naładuj telefon komórkowy</p>	 <p>nie zatrzymuj się pod drzewami</p>	 <p>zrób zdjęcia zniszczeń w twoim domu, gdyż mogą stanowić dowód w procedurze odszkodowawczej</p>
 <p>znajdź bezpieczne miejsce dla swojego auta – nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztyldów i słupów trakcji energetycznej</p>	 <p>wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru</p>	

rcb.gov.pl

WAKACJE W GÓRACH

- gdy wychodzisz w góry zawsze zostaw komuś (rodzicom, gospodarzom obiektu) wiadomość o trasie i planowanej godzinie powrotu;
- przed wyjściem sprawdź prognozę pogody - jeżeli warunki atmosferyczne nie są korzystne, najlepiej zrezygnuj z wymarszu i przełóż go na inny dzień;
- tak zaplanuj wędrówkę, aby przed zmrokiem zejść ze szlaku, dostosuj trasę do swoich możliwości i kondycji fizycznej (swojej, swoich dzieci);
- korzystaj z aktualnych map;

- ubierz się na cebulkę - w górach pogoda potrafi szybko się zmienić, nawet w środku lata trzeba być przygotowanym na znaczne ochłodzenie i opady. Buty powinny być wygodne, nieprzemakalne, lekkie, ponad kostkę i z twardą podeszwą;
- koniecznie spakuj telefon z naładowaną baterią i zapisanymi numerami GOPR 601 100 300 oraz 985;
- weź ze sobą mini-apteczkę;
- weź minimum 1 litr wody na osobę oraz przygotuj pożywny posiłek. Spakuj też owoce oraz słodkości, które szybko dadzą energię.

Bądź bezpieczny w górach!

- ! Planując wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach!
- ! Wybierając trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy!
- ! W przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy!
- ! Pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody!
- ! Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy!
- ! Weź ze sobą zapas wody i jedzenia, telefon, ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę, mapę, podręczną apteczkę i zapatki!



WOJEWÓDZKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

**BEZPIECZNYCH I RADOSNYCH
WAKACJI !!!**

DO ZOBACZENIA WE WRZEŚNIU!!!