**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

1**. Wakacje w górach**

* Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.
* Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
* Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
* Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
* Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
* Wyruszaj w góry rankiem, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
* Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.
* Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

**2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką**

**Zasady bezpiecznej kąpieli**

* Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
* Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Zanim wejdziesz do niestrzeżonych zbiorników dorośli każdorazowo powinni sprawdzić głębokość i strukturę dna.
* Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
* Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
* Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
* Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
* Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
* Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
* Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!
* Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyń to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
* Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
* Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
* Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
* Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.
* Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

Z**asady bezpiecznego przebywania na słońcu**

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

**3. Aktywne wakacje**

**Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze**

* Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
* W czasie jazdy używaj kasku.
* Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
* W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
* Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
* Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
* Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
* Sygnalizuj odpowiednio wcześnie wszystkie skręty.
* Nigdy nie ścinaj zakrętów.
* W czasie jazdy zawsze uważaj!
* **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.

**4. Wakacje w domu**

**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 zatruć 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 zatruć.

**Obcy puka do Twoich drzwi**

* Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: **Nie otwieraj drzwi!!!**
* 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!

**WAŻNE TELEFONY**  
**112** – telefon alarmowy służb ratowniczych  
**997** – telefon alarmowy Policji  
**998** – telefon alarmowy Straży Pożarnej  
**999** – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego  
**601 100 100** – telefon alarmowy WOPR

**800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.  
Rzecznik Praw Dziecka życzymy Wam cudownych, niezapomnianych, pełnych wrażeń i nowych doświadczeń, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji!

*źródło: http://www.nasztomaszow.pl/na-sygnale/bezpieczne-wakacje/1/2/#komentarze*