

BEZPIECZNIE NAD MORZEM

Odoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Dlatego nad morzem szczególne zadanie czeka opiekunów - nawet na chwilę nie wolno spuścić dzieci z oka.

Jadąc nad morze warto zapamiętać - **kapać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych**. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz **telefon komórkowy z zapisanym**

**numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100
BEZPŁATNIE 601 100 100 .**

Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnosiwiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergię itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.



Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Choć skoki do wody to wspaniała zabawa, nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna. Złamany kręgosłup nie będzie raczej przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe.

Wakacje nad morzem są okazją do nauki pływania. Pamiętajmy, by zawsze słuchać poleceń instruktora i ratownika. Naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych, dokładnie zbadanych miejscach. **Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka.** Jeśli takiej nie posiadasz, dlaczego uważasz, że to wyprawa dla ciebie?

Lato na plaży to nie tylko pluskanie w wodzie. Równie przyjemne są kąpiele słoneczne. Jak mawiają mieszkańcy Pomorza - **szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody!** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.

Kołysanie fal w kajaku, na łodzi i wodnym rowerze - to dopiero jest zabawa! Morze to przecież nie tylko plaża i kąpiel przy brzegu. Surfing, jazda na "bananie", wyprawa łodzią w nieznaną, dostarczają wrażeń i wspomnień na długie, zimowe wieczory. Ostatnia już zasada - **na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka.** Nie jest zbyt wygodny, to fakt, jednak ratuje życie w wypadku nieprzewidzianej wywrotki.

BEZPIECZNIE W GÓRACH

Jak mawiają najstarsi górale - *z górami śpasów ni ma* (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle. Pogoda w górach jest bowiem równie nieokiełznana, jak one same.

Dlatego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu. Zanim jednak wyruszyście w trasę przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu. Przyda się też informacja o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek - stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia**

Ratunkowego - 601 100 300 BEZPŁATNIE 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985.

Ponadto - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapałkach.

Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnosiwiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na twój temat zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.



Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Zanim jednak wyruszyście, czas na drugie przykazanie zdobywcy szczytów - **na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.**

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "*coby siły storczyło nada się i kropka moskola* (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

I już na szlaku. Wędrujecie ochoczo, pogoda wymarzona, aż tu nagle:

Burza - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrowkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy na plecakach, okrywamy się przed deszczem i czekamy - górskie burze nie trwają długo. Ważne - w czasie burzy unikamy rosnących samotnie drzew i przewodów wysokiego napięcia, schodzimy ze szczytów i grani, oddalamy się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

Mgła – na trasie pokonywanej pierwszy raz, jeśli to tylko możliwe, zawracamy do punktu wyjścia. Gdyby ktoś się odłączył od grupy, rada dla ratowników - we mgle głos często jest słyszany z zupełnie innej strony, niż dochodzi w rzeczywistości. Na wypadek, gdyby mgła utrzymywała się długo i groziła wam noc na szlaku, w plecaku macie komórkę z numerami GOPR.

Wiatr - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

Chłód – odpowiedni ubiór to kluczowy problem każdego górskiego turysty. Zasada jest prosta - gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka. Na wypadek chłodu trzeba mieć co z plecaka wyjąć! Dlatego idąc w góry nie zapominamy o zabraniu ciepłych ubrań.

Bezpiecznie nie tylko na wakacjach

O bezpieczeństwie trzeba pamiętać nie tylko w wakacje. Powrót do szkoły sprzyja dużej liczbie wypadków - rozluźnieni letnią atmosferą beztroski zapominamy o zasadach prawidłowego poruszania się po drogach, czy bezpiecznego surfowania w Internecie.

Rok szkolny zazwyczaj oznacza pośpiech. Szybko wracamy do domu, szybko idziemy do szkoły, by się nie spóźnić, a po drodze trzeba jeszcze wstąpić do kolegi po zeszyty. Mimo natłoku zajęć i obowiązków staraj się nie zapominać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym. **W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi.** Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Przechodzimy, a nie przebiegamy! - nawet na przejściu dla pieszych. Biegnać łatwo się potknąć i przewrócić. **Przed wejściem na jezdnię, zawsze uważnie rozglądamy się w obie strony i sprawdzamy, czy nie nadjeżdża samochód.**



Do tornistra i na ubranie przyczepiamy elementy odblaskowe - trzeba o nie poprosić rodziców lub opiekunów. To bardzo ważne nie tylko dlatego, że **prawo nakazuje noszenie elementów odblaskowych wszystkim dzieciom do lat 15**, a dlatego, iż kierowca widzi odbłaski już z odległości 150 metrów. Dzięki nim, nawet, gdy jedzie bardzo szybko, zdąży nas ominąć lub zahamować.

Jadąc samochodem z rodzicami **pamiętamy o zapinaniu pasów bezpieczeństwa**, które mogą uratować życie w razie wypadku. Przypomnienie dla opiekunów - **pasażerowie do 12 roku życia muszą być przewożeni w foteliku ochronnym** i nie ma od tej reguły odstępstw.

Zapewne znasz podstawowe numery alarmowe i masz je zapisane w swoim telefonie komórkowym. Jeśli nie, nie zapomnij ich dodać: **centrum powiadamiania ratunkowego - 112, policja - 997, straż pożarna - 998, pogotowie ratunkowe - 999.**

Dobrym pomysłem jest również stworzenie w telefonie kontaktu ICE. Skrót ICE to ogólnosiątkowy symbol ratujący życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd. Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa i znakomita pomoc w nauce. Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, tak **w Internecie nie wolno ufać nieznanym. Nigdy nie umawiaj się przez Internet na**

spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu - nie widzisz przecież swojego rozmówcy, więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje? Jeśli chcesz skorzystać ze strony WWW np. z opracowaniami lektur, na której trzeba podać swoje dane do rejestracji, najpierw **zapytaj o zgodę rodziców, albo opiekunów**. Ufasz im przecież i wiesz, że nie pozwolą ci skrzywdzić. Jeśli koniecznie musisz spotkać się ze znajomym z Internetu, powiedz o tym rodzicom i poproś, żeby towarzyszył ci ktoś dorosły. Mama i tata będą ci wdzięczni za okazane zaufanie.
