

Bądź bezpieczny w czasie wakacji

*Bezpieczne
wakacje*



Bezpieczeństwo w czasie wakacji

- Każdy z niecierpliwością czeka na wakacje. To czas odpoczynku, wyjazdów nad morze, jezioro czy w góry. Korzystając z wolnego czasu nie zapominajcie o swoim bezpieczeństwie. Każdy z Was musi pamiętać i przestrzegać zasad bezpieczeństwa, aby wrócić po wakacjach w dobrych nastrojach i z samymi miłymi wspomnieniami.



Wakacje nad morzem i jeziorem

- Korzystaj z kąpeli w miejscach strzeżonych , gdzie jest ratownik
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach
- Nie pływaj w czasie burzy, silnego wiatru
- Nie wchodź do wody, gdy jesteś rozgrzany
- Nie oddalaj się od brzegu
- Informuj rodziców/ opiekunów gdzie jesteś



Wakacje w Górach

- Wyruszając w góry należy zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt : odpowiednie buty, ubranie
- Zwróć uwagę na pogodę: Pogoda w górach bardzo szybko się zmienia i trzeba ją na bieżąco monitorować
- Wychodząc w góry powiedz w schronisku dokąd wychodzisz, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Pamiętaj aby nie wyruszać w góry bez opieki osoby dorosłej



ZAPAMIĘTAJ

- **WAŻNE TELEFONY**
- **112**- Numer alarmowy służb ratowniczych
- **997**- Telefon alarmowy Policji
- **998**- Telefon alarmowy Straży Pożarnej
- **999**- Telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
- **985**- Telefon ratunkowy w górach

Pamiętaj:

- W czasie pandemii koronawirusa staraj się unikać dużych skupisk ludzi,
- Ubieraj maseczkę lub chustę zasłaniającą twarz w miejscach publicznych tj. w sklepach, przychodniach i kościele,
- Dezynfekuj i myj często ręce,
- Gdy kaszlesz, rób to w zgięciu ręki(okolice łokcia).

Pamiętaj:

- Zachowaj przepisową odległość od osób obcych,
- Gdy jesteś na wolnym powietrzu, w lesie, na drodze, gdzie nie ma ludzi obok Ciebie, nie musisz zakładać maseczki.
- Dbaj o higienę informacyjną: nie oglądaj zbyt wiele informacji o pandemii, aby nie budzić w sobie nadmiernego lęku i stresu związanego z epidemią.
- W razie objawów: gorączka, kaszel, bóle stawów, nie jedź na SOR, skontaktuj się telefonicznie ze stacją SANEPID lub z najbliższym szpitalem zakaźnym.

Kochani uczniowie!

- Już wkrótce nadejdzie czas wakacji.
- Czas odpoczynku, wspólnych wycieczek 😊
- W tym czasie pamiętajcie o swoim bezpieczeństwie i bezpieczeństwie swoich bliskich 😊