**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W WAKACJE.**

**Zasady bezpieczeństwa nad wodą**

Po pierwsze: kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników. O czym jeszcze należy pamiętać?

* Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
* Stosuj się do zaleceń ratownika.
* Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
* Wchodź do wody powoli i ostrożnie. Nie wskakuj do wody bezpośrednio po opalaniu. Czemu? Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia.
* Nie pływaj bezpośrednio po obiedzie czy kolacji. Odczekaj 2 godziny po posiłku.
* Pamiętaj, że dno w jeziorze lub morzu może gwałtownie się zmienić. Wypływając daleko nie masz pewności, jaka jest tam głębokość.
* Nie skacz „na główkę” do wody.
* Zwróć uwagę na to, co dzieje się w twoim otoczeniu – szczególnie zadbaj o bezpieczeństwo dzieci.
* Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.
* Jeśli jesteś miłośnikiem sportów wodnych, załóż kamizelkę ratunkową. Dlaczego to tak ważne? Podczas wywrotki łodzi lub kajaku nie będzie czasu na założenie kamizelki ratunkowej.

**Oznaczenia w pobliżu kąpieliska i na wodzie**

W pobliżu kąpieliska ratownicy zamieszczają flagi, które informują o tym, czy można wchodzić do wody, czy też jest to zabronione. Który kolor flagi oznacza zakaz kąpieli? Już odpowiadamy:

* Flaga biała – kąpiel bezpieczna.
* Flaga czerwona – kąpiel zabroniona.
* Brak flagi – brak dyżuru ratowników.

Oprócz flag na wodzie znajdują się specjalne boje. Pełnią one również funkcję informacyjną.

* Boja biała – brodzik dla dzieci (głębokość wody do 40cm)
* Boja czerwona – koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość wody do 1,20m)
* Boja żółta – koniec strefy dla umiejących pływać.

Ratownik może zwrócić uwagę osobie, która nie stosuje się do przepisów poprzez sygnał dźwiękowy.

* Krótki gwizdek – zwrócenie uwagi.
* Seria długich gwizdków lub syrena/gong – nakaz wyjścia z wody.

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ:**

* Pływaj tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik!
* Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice.
* Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
* Jeśli widzisz czerwoną flagę - oznacza ona zakaz kąpieli. Biała flaga - można śmiało pluskać się w wodzie.
* Zawsze wchodź do wody pod opieką dorosłych.
* Po długim leżeniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo, żeby organizm zdołał przygotować się na zmianę temperatury, unikniesz wstrząsu termicznego.
* Jeśli korzystasz z różnego rodzaju sprzętów wodnych: łódek, kajaków, rowerów wodnych itp. pamiętaj, że każdy powinien mieć na sobie kamizelkę ratunkową.
* Nie skacz do wody oraz do zbiorników o niezbadanym dnie - taki skok może zakończyć się śmiercią lub kalectwem.
* Nie pływaj bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
* Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

**BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU:**

* Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu, stosuj specjalne kremy z filtrami ochronnymi UVA i UVB.
* 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).
* Wystrzegaj się przebywania na słońcu między godziną 1100 a 1500, kiedy jest największe nasłonecznienie.
* Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W LESIE:**

* Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczanych na tablicach informacyjnych.
* Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.
* Nie krzycz w lesie, ponieważ możesz spłoszyć zwierzynę.
* Nie niszcz domów zwierząt.
* Jeśli spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
* Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.
* Nie zostawiaj śmieci.
* Ogniska można rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po zakończeniu wygasić wodą.

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W GÓRACH:**

* Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrz się
* w odpowiednie 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.
* Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

**BEZPIECZNIE NA PODWÓRKU:**

* Przechodź przez jezdnie w miejscach do tego wyznaczonych, zachowaj ostrożność, nigdy nie wchodź na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem.
* Bądź widoczny na drodze.
* Przed wyjściem na podwórko dobierz odpowiednio ubranie do warunków panujących na zewnątrz.
* Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
* Zawsze uważaj w czasie jazdy na rowerze. Używaj kasku, przestrzegaj przepisów drogowych, jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
* Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
* Nie przyjmuj jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanych osób.
* Unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i dotkliwie Cię pogryźć czy zarazić wścieklizną. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie wykonuj szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwińcie się w kłębek, chroniąc głowę.
* Dbaj o higienę i czystość swoją i otoczenia.
* Koniecznie przestrzegaj zasad bezpiecznego pomagania w gospodarstwie rolnym! Informacje na temat: Bezpiecznie w gospodarstwie rolnym na wielu płaszczyznach opisane w linku: <https://www.ppr.pl/wiadomosci/bezpiecznie-w-gospodarstwie-rolnym>

**BEZPIECZNIE W DOMU:**

* Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer
* w drzwiach. Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznajomych!!!
* 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.
* Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi.
* Nie baw się gazem, prądem i zapałkami. Gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.

**WAŻNE TELEFONY**

**112 SŁUŻBY RATOWNICZE**

**997 POLICJA**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**

**601 100 100 WOPR**

**UDANYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI!**