

**Uroczyste
zakończenie
roku szkolnego
2023/2024**



w „Norwidzie”



BEZPIECZNE WAKACJE 2023-2024

SPIS TREŚCI

Strzałka ta oznacza
powrót do spisu
treści



1. 10 przykazań podczas upału
2. Ważne numery alarmowe
3. Jak poprawnie wezwać pomoc?
4. Bezpiecznie poza domem
5. Ukąszenia i użądlenia
6. Bezpiecznie na górskim szlaku
7. Bezpiecznie nad wodą
8. Nie daj się narkotykom
9. Zakończenie





10 przykazań podczas upału

1. **Pijmy dużo** - chodzi o wodę mineralną. 2 do 3 litrów dziennie.
2. **Unikajmy alkoholu.**
3. **Lekkostrawna dieta** - warzywa i owoce. Ciężkie potrawy z grilla muszą poczekać na inną pogodę.
4. **Nośmy przewiewne ubrania** i odkryte buty, nie przegrzewajmy organizmu.
5. **Między godzinami 11 a 15, gdy słońce piecze najbardziej, zostańmy w domu** lub chrońmy się w cieniu.
6. **Zamykajmy okna i opuszczajmy rolety** lub zaciągajmy zasłony, żeby gorące powietrze nie wpadało do mieszkań.
7. **Nie uprawiajmy intensywnie sportu** lub ciężkiej fizycznej pracy - osłabiamy wtedy nasz organizm.
8. **Używajmy kremów** chroniących skórę przed poparzeniem słonecznym
9. **Nośmy chustki, kapelusze, czapki z daszkiem**
10. **Unikajmy skrajnych temperatur.** Skok do zimnej wody prosto z plaży wywołać może szok termiczny.



wija

ZAPAMIĘTAJ TE NUMERY



EUROPEJSKI
112 - NUMER
ALARMOWY

997 - POLICJA

998 - STRAŻ
POŻARNA

999 - POGOTOWIE
RATUNKOWE





Numer alarmowy nad wodą



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ
601 100 100 ORAZ **984**





Numery ratunkowy w górach

601 100 300

numer ratunkowy w górach

oraz

numer **985**





Ważne numery telefonów



Policja 997



Straż Pożarna 998

Pogotowie

Ratunkowe 999



112

**Europejski
numer alarmowy**



Jak poprawnie wezwać pomoc?

Należy podać:

1. Dokładny adres z nazwą miejscowości,
2. Co się stało,
3. Ilość osób poszkodowanych,
4. Stan poszkodowanego,
5. Nazwisko i telefon.



Bezpiecznie poza domem

Wracając do domu nie korzystaj z tzw. „okazji”: nie znasz kierowcy, nie wiesz, jakie ma zamiary.

Nie zostawiaj szklanych opakowań w lesie, w ten sposób możesz wywołać pożar.

Będąc pod namiotem, nie zostawiaj w nim cennych rzeczy, kuszysz w ten sposób złodzieja.



Bezpiecznie poza domem

Jeżeli znajdziesz niewypał w lesie, **NIE RUSZAJ GO!**, zabezpiecz miejsce i zawiadom policję;

Pamiętaj, by maszerując wzdłuż drogi po zmroku, mieć przy sobie światła odblaskowe.



Z każdego telefonu możesz bezpłatnie powiadomić o wypadku policję (997), pogotowie ratunkowe(999) oraz straż pożarną (998)

Wystrzegaj się nawiązywania kontaktów z nieznanymi osobami, oferującymi szczególnie „korzystne” interesy lub przystąpienie do „podejrzanych” grup religijnych.



Ukąszenia i użądlenia



W razie ukąszenia przez żmiję zygzakowatą należy założyć na ranę opatrunek, unieruchomić kończynę, a następnie wezwać pomoc lekarską.



Użądlenia pszczoł, os i szerszeni są szczególnie niebezpieczne w okolicach gardła i nosa. W razie użądlenia należy wyjąć żądło, ucisnąć ranę aż do pojawienia się krwi, zastosować zimny opatrunek a w razie potrzeby (zaburzenia pracy serca, oddechu, silne drętwienie) wezwać pomoc.

Po każdej leśnej wędrówce należy skontrolować ciało i sprawdzić, czy nie ma na nim klesza. Należy go wykręcić pęsetą. Wszelkie rumienie po ukąszenie należy skonsultować z lekarzem.



Bezpiecznie na górskim szlaku

Nigdy nie chodź w góry nocą!

Do wzywania pomocy najlepiej służy telefon komórkowy. We mgle wzywamy pomoc gwizdkiem (6 sygnałów na minutę, potem kolejna minuta ciszy); w nocy przyda się latarka (również 6 sygnałów).

Pożyteczny będzie również kompas i mapa, czerwone race.



Pomimo pięknej pogody należy zaopatrzyć się w ciepłą odzież.



Gdy na szlaku zastanie cię noc i nie będziesz pewny kierunku, w którym znajduje się schronisko, wezwij pomoc a w ostateczności przygotuj miejsce do noclegu.

Bezpiecznie na górskim szlaku

Pamiętaj o spożywaniu dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu organizmu.



Nie zbaczaj nigdy ze szlaku



W czasie burzy unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach, pod pojedynczymi lub wysokimi drzewami, w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, klamry, drabinki. Unikaj strumieni, stawów.



Bezpiecznie nad wodą



Skok na główkę do nieznannej wody grozi poważnym urazem kręgosłupa.

Kąpiel w basenie przeciwpożarowym, gliniance, przy falochronie itp. jest zabroniona.



Korzystanie z kąpeli, jeżeli przed chwilą zjadłeś posiłek, jest niebezpieczne.

Bezpiecznie nad wodą

Twoje nieuzasadnione krzyki zagłuszają wołanie o pomoc osoby, której faktycznie jest ona potrzebna.

Skok do wody po wysiłku fizycznym lub dłuższym opalaniu może być szokiem dla twojego organizmu.



Rozważnie korzystaj z kąpeli słonecznych. Używając kremów z filtrem UV, unikniesz bolesnych poparzeń skóry.



Nie daj się narkotykom

Narkotyki:

Bierzesz, bo chcesz być wolny,
a stajesz się ich niewolnikiem.

Zniekształcają obraz otaczającej
człowieka rzeczywistości – „sztuczne
raje”.



Mogą prowadzić do rozwoju stanów
depresyjnych połączonych z myślami
samobójczymi – jest to „odlot donikąd”

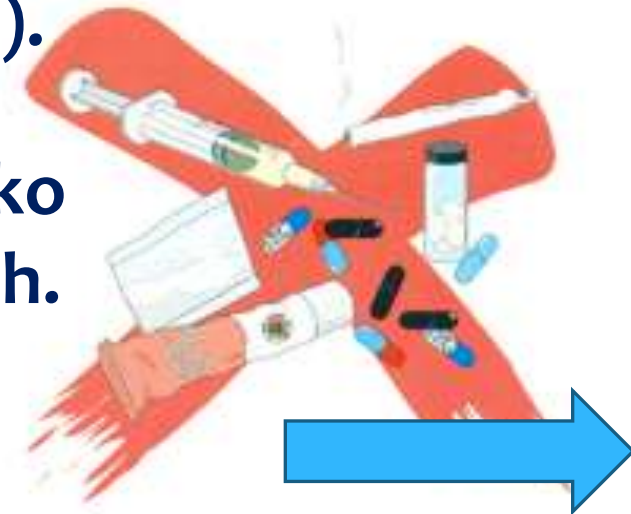


Nie daj się narkotykom

Użyte w większej lub silniejszej dawce niż toleruje to organizm człowieka, mogą być przyczyną śmierci.

Powodują zwiększenie ryzyka zachorowalności na choroby zakaźne (żółtaczka, AIDS).

W znacznym stopniu zwiększają ryzyko spowodowania wypadków drogowych.





KIERUNEK BEZPIECZNE WAKACJE

PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW RUCHU DROGOWEGO



BĄDŹ TRZEŻWY I WYPOCZĘTY



ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA
OSTROŻNOŚĆ



50

DOSTOSUJ PRĘDKOŚĆ

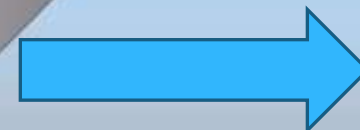
OBSERWUJ DROGĘ
I JEJ OTOCZENIE

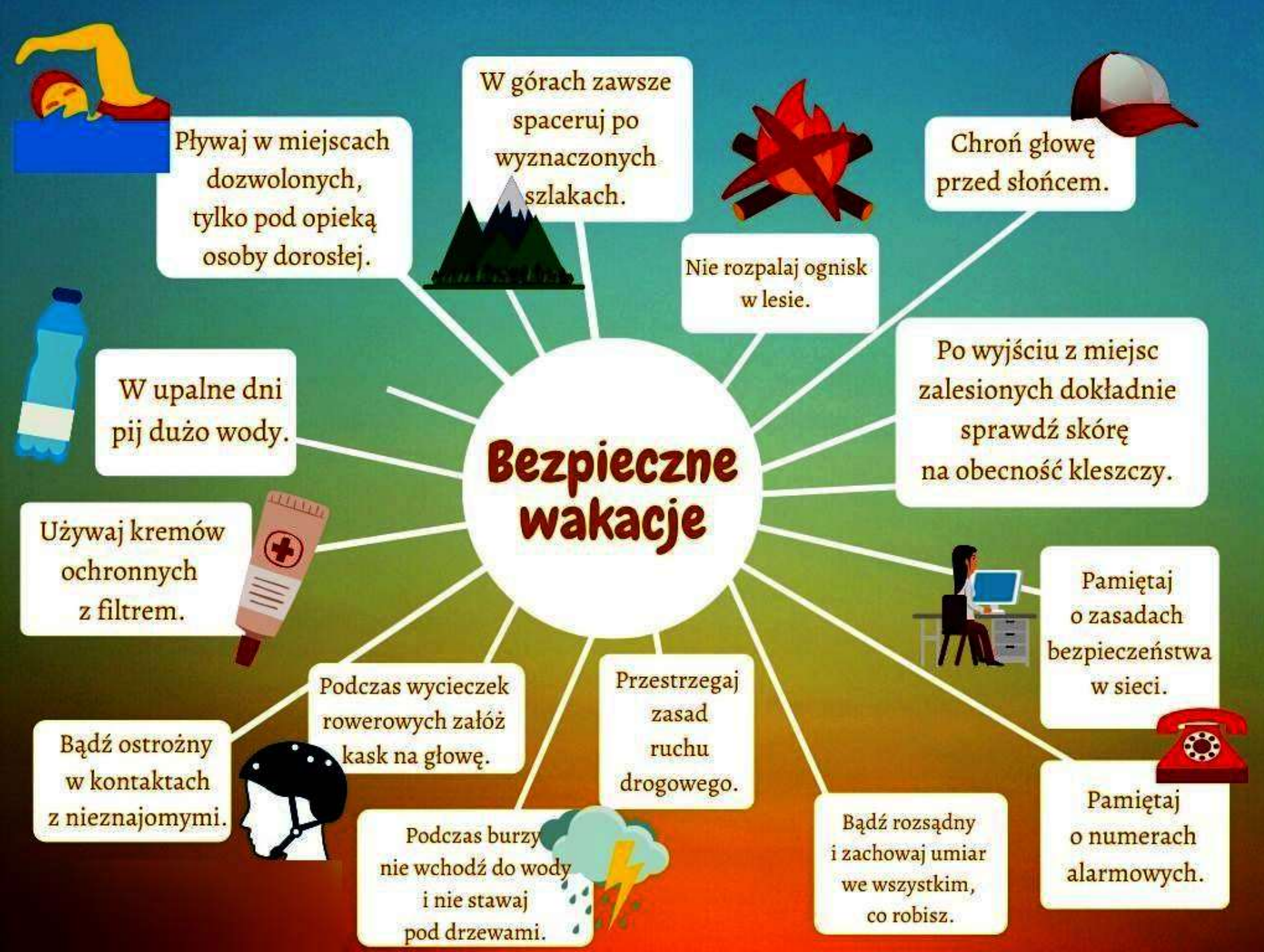


KORZYSTAJ Z PASÓW



ODŁÓŹ TELEFON





**Życzymy udanych
i bezpiecznych
wakacji :)**



**Uczniowie klasy 4 TL
z Wychowawcą**



BEZPIECZNYCH WAKACJI 2022

to już jest koniec...

