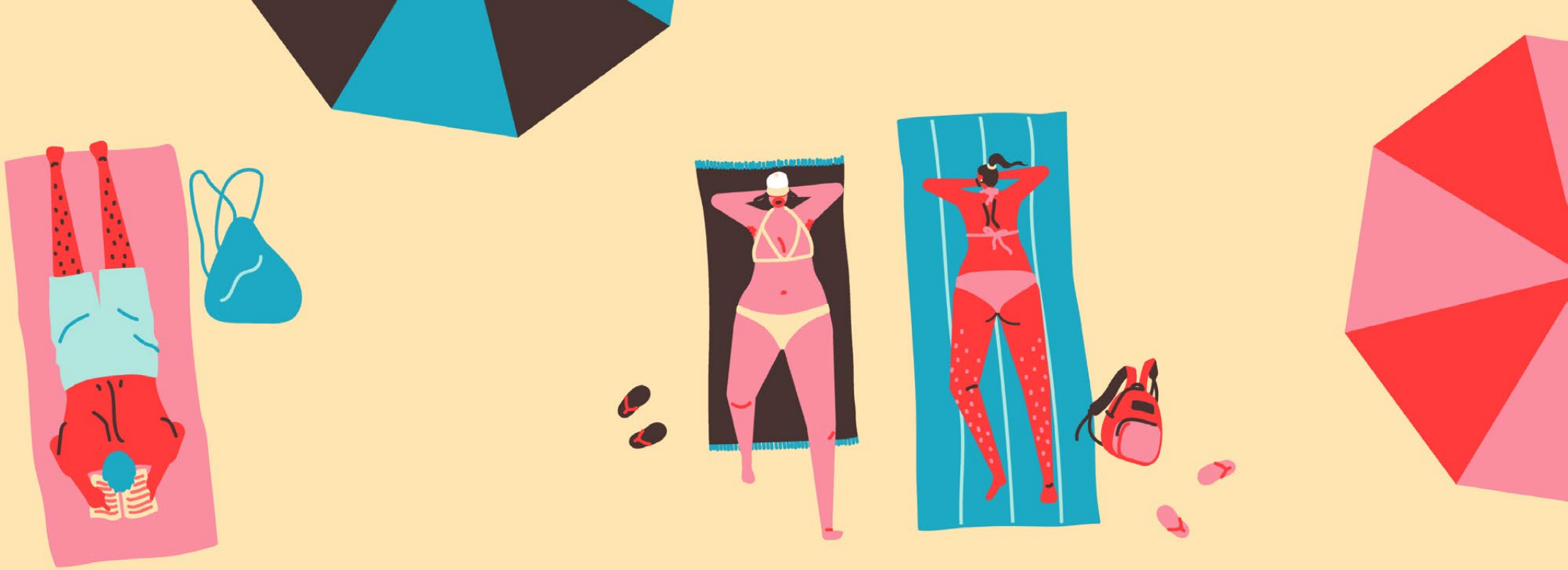
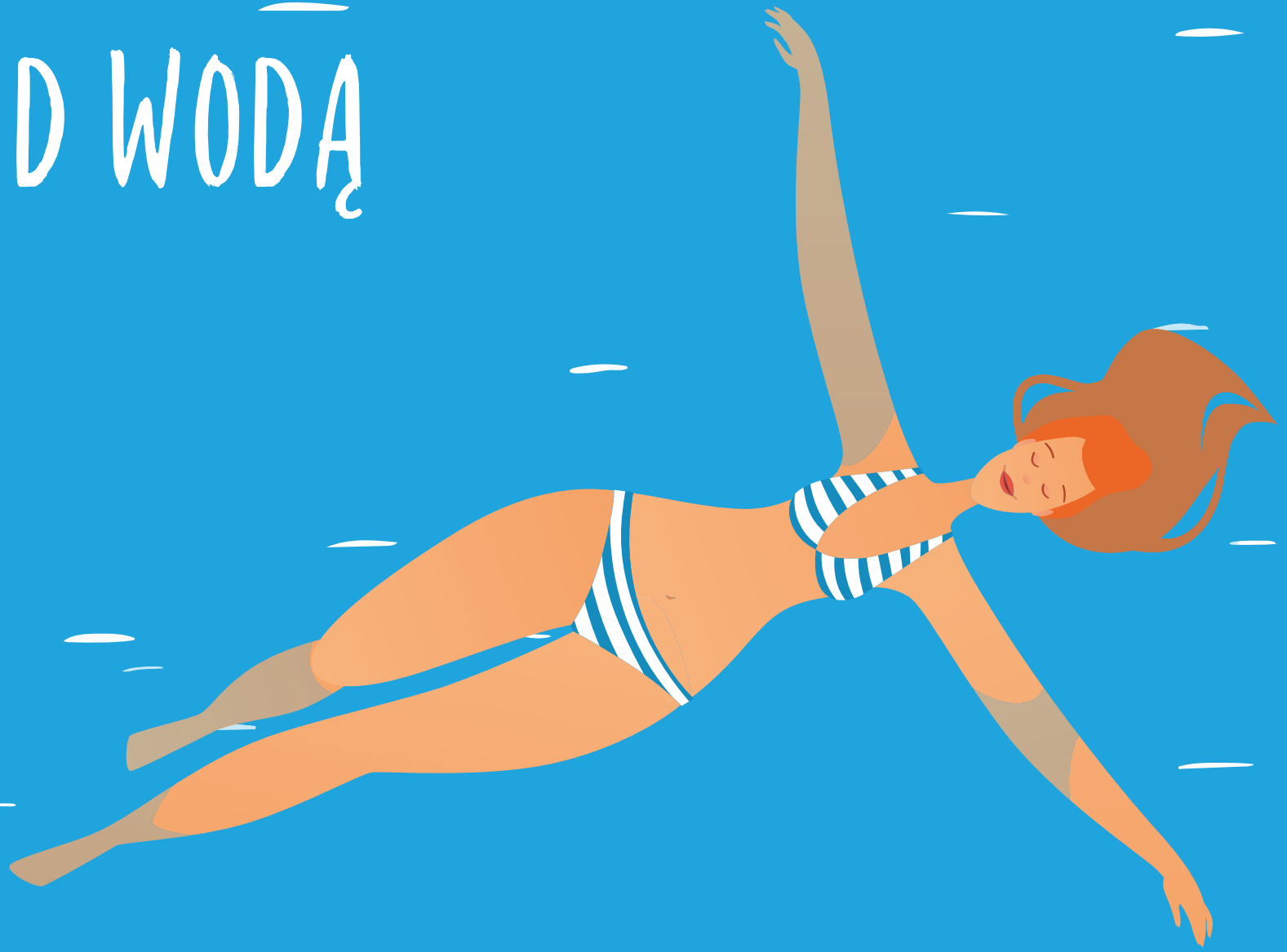


# Bezpieczne wakacje

Biblioteka w szkole

Biblioteka.pl

# NAD WODĄ



# BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

1. Do wody wchodzimy wyłącznie pod opieką dorosłych (rodziców, ratownika itd.).
2. Nigdy nie kąpiemy się sami!
3. Korzystamy tylko z wyznaczonych, strzeżonych kąpielisk.
4. Do wody nie można wbiegać, będąc rozgrzanym. Ochlap się, by przyzwyczaić ciało do temperatury.
5. Gdy pływasz na sprzętach wodnych (łódka, kajak, skuter itp.), zawsze zakładaj kapok.
6. Skoki do wody są bardzo niebezpieczne, wiele osób złamało w ten sposób kręgosłup.
7. Nie wypływaj poza wyznaczony obszar kąpieliska. Głęboka woda bywa bardzo zdradliwa.
8. Przeczytaj regulamin kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika.

Na strzeżonych kąpieliskach znajdują się flagi:

KĄPIEL ZABRONIONA

KĄPIEL DOZWOLONA





# OPALANIE

Jeśli kąpiel, to i opalanie. Na nie też trzeba uważać! Opalasz się nie tylko leżąc, gdy czujesz słońce na skórze, lecz także chodząc, biegając, kąpiąc się itd.



Pij wodę. Na słońcu szybko ją tracisz i możesz nie czuć odwodnienia.



Noś nakrycie głowy, by uchronić się przed udarem słonecznym.



Chroń oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne.



Używaj kremu z filtrem UV.
W przeciwnym razie grozi ci oparzenie słoneczne.

# JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ, KTÓRA SIĘ TOPI?

Utrwalony w kinematografii obraz tonącego człowieka, który krzyczy, wymachuje rękoma i robi ogromne zamieszanie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością:

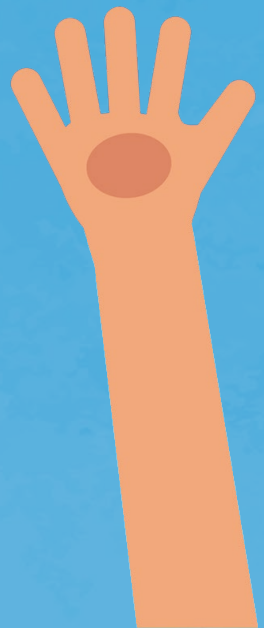
1. Ruchy imitujące wspinanie się.
2. Ciało dryfujące na powierzchni wody.
3. Ręce rozpostarte na powierzchni wody.
4. Głowa odchylona do tyłu.
5. Szklane lub zamknięte oczy.



# PIERWSZA POMOC GDY WIDZISZ ŻE KTOŚ SIĘ TOPI



- Zaalarmuj wszystkich w pobliżu.
- Jeżeli to strzeżone kąpielisko, zawołaj ratownika.
- Zadzwoń na numer alarmowy.
- Podaj tonącemu coś, czego może się chwycić.
- Nigdy nie wchodź do wody bez asekuracji z zewnątrz.



112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

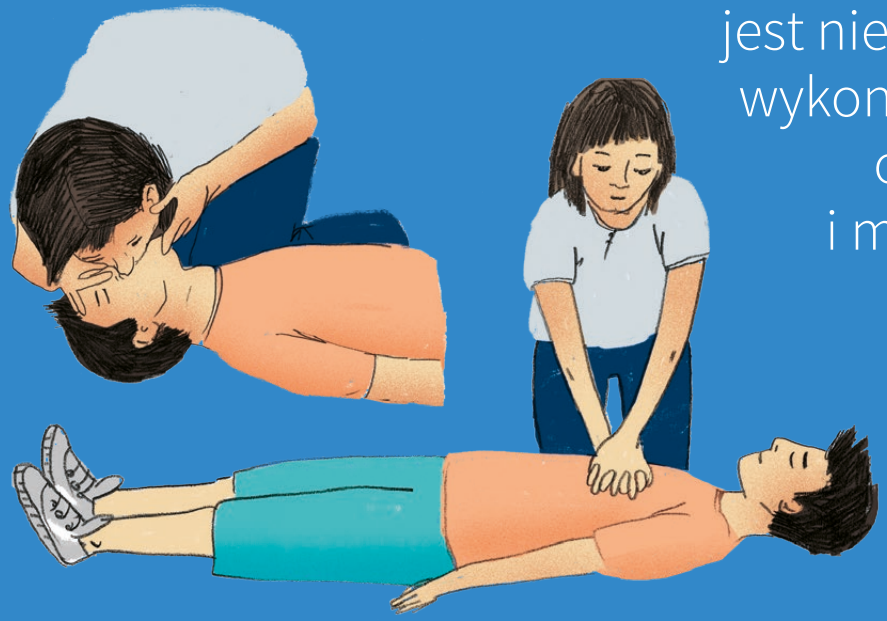
601 100 100 WOPR

# PIERWSZA POMOC PO WYCIĄGNIĘCIU Z WODY

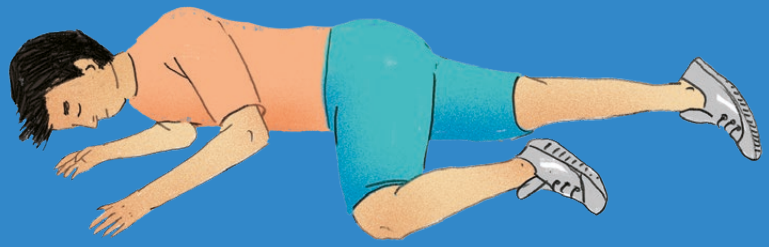
1. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Przyłóż ucho do ust i nosa i obserwuj klatkę piersiową.



2. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, wykonaj sztuczne oddychanie i masaż serca.



3. Jeśli oddech powrócił, połóż poszkodowanego w pozycji bocznej.



4. Jeśli poszkodowany jest nadal nieprzytomny, nie przerywaj zabiegu do przyjazdu karetki.



# W GÓRACH

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

601 100 300 GOPR





# PRZYGOTOWANIE

1. Przed wyjściem na wycieczkę zaplanuj i sprawdź trasę, zapoznaj się z prognozami pogody oraz oszacuj czas. Wybierz poziom trudności szlaku adekwatny do twojej kondycji i doświadczenia.
2. Powiadom kogoś o wyjściu oraz planowanej trasie i godzinie powrotu.
3. Zadbaj o dobre, górskie obuwie. Do plecaka, nawet gdy jest ciepło, spakuj ubranie chroniące przed opadami i wiatrem.
4. Zabierz wodę i coś pożywnego do jedzenia.
5. Naładuj telefon komórkowy i zabierz powerbank. Zapisz numery alarmowe.
6. Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.

# NA GÓRSKIM SZLAKU

1. Dostosuj tempo marszu do najsłabszego uczestnika wycieczki.
2. Bądź ostrożny. Wypadek może się zdarzyć nawet w łatwym terenie.
3. Nie strącaj kamieni, możesz narazić turystów idących poniżej.
4. Szanuj przyrodę, zabierz ze sobą swoje śmieci.
5. Nie hałasuj, zbyt głośne zachowanie niepokoi i płoszy zwierzęta.
5. Gdy załamie się pogoda, trasa okaże się zbyt trudna lub jest za późno by dotrzeć do miejsca docelowego, zawróć ze szlaku.



# W LESIE

LAS NIE NALEŻY DO LUDZI,
TYLKO DO ROŚLIN I ZWIERZĄT.
JEST ICH DOMEM, W KTÓRYM
JESTEŚ GOŚCIEM.





# BEZPIECZEŃSTWO W LESIE

1. Nie niszcz roślin, uważaj na małe zwierzęta i owady, by ich nie zdeptać.
2. Nie podchodź do dużych zwierząt. Mogą być niebezpieczne.
3. W lesie łatwo o pożar. Nie rozpalaj ognisk poza wyznaczonymi miejscami.
4. W lasach się nie śmieci!
5. Uważaj na kleszcze. Po wizycie w lesie sprawdź, czy żaden nie przyczepił ci się do ciała lub włosów.
6. Nie zbieraj i nie spożywaj owoców oraz grzybów, których nie znasz. Bywają trujące.
7. W lesie nosimy pełne ubranie i zakryte buty.

# NA ROWERZE



# BEZPIECZNA JAZDA NA ROWERZE

1. Załóż kask i ochraniacze na kolana i łokcie.
2. Rower musi być sprawny. Raz do roku rower powinien być przeglądany, czyszczony i smarowany.
3. Zanim skręcisz, sygnalizuj manewr wyciągniętą ręką. Inni uczestnicy ruchu muszą znać twoje zamiary.
4. Respektuj oznakowania drogowe i sygnalizację świetlną. Kiedy jedziesz po chodniku, uważaj na innych pieszych.
5. Zachowaj ostrożność. Rozejrzyj się, nim włączysz się do ruchu. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu. Nie jeździj ze słuchawkami na uszach.



# OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU

1. światło przednie białe lub żółte świecące w sposób ciągły lub migające*
2. światło tylne czerwone, odblaskowe
3. światło tylne świecące w sposób ciągły lub migające*
4. skutecznie działający hamulec
5. dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy




## A TO MOŻE PRZYDAĆ...

- kamizelka odblaskowa, jeśli poruszasz się po zmroku
- zestaw narzędzi, na wypadek awarii roweru
- bidon lub butelka z wodą, aby ugasić pragnienie
- zapięcie, jeśli zamierzasz zostawić rower bez opieki

* tylko jeśli jeździsz po zmroku

# ZNAKI DLA ROWERZYSTÓW



Zakaz wjazdu rowerów



Droga dla rowerów



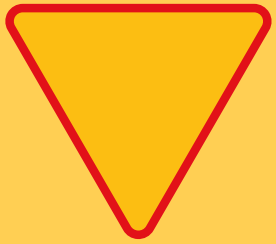
Koniec drogi dla rowerów



Zakaz wjazdu wszelkich pojazdów




Bezwzględny nakaz zatrzymania się



Ustąp pierwszeństwa przejazdu



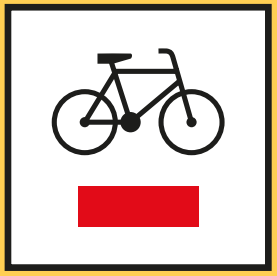
Droga z pierwszeństwem przejazdu



Ruch pieszych i rowerów na tej samej drodze



Przejazd dla rowerzystów



Szlak rowerowy lokalny

# GDZIE JEŹDZIĆ?

## JEŚLI MASZ MNIEJ NIŻ 10 LAT

Jeśli umiesz jeździć na rowerze, ale nie skończyłeś 10 lat, możesz nim kierować tylko i wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Dziecko do lat 10 kierujące rowerem jest pieszym. Z tego wynika, że nie może poruszać się po jezdni, a po chodniku. Jeżeli nie ma chodnika, możesz jechać lewą stroną jezdni na zasadach określonych dla ruchu pieszych.





# GDZIE JEŹDZIĆ?

## JEŚLI MASZ WIĘCEJ NIŻ 10 LAT

Jeżeli masz przynajmniej 10 lat, możesz, a nawet powinieneś prowadzić rower po publicznych drogach. Jedyne wymaganie formalne to posiadanie karty rowerowej. Obowiązuje ona do 18. roku życia, czyli starsi rowerzyści nie potrzebują już żadnego dokumentu. Pamiętaj, żeby poruszać się prawą stroną jezdni, czyli możliwie blisko jej krawędzi, w takiej odległości, która pozwoli bezpiecznie ominąć dziury, studzienki czy inne przeszkody.

## JAZDA PO CHODNIKU

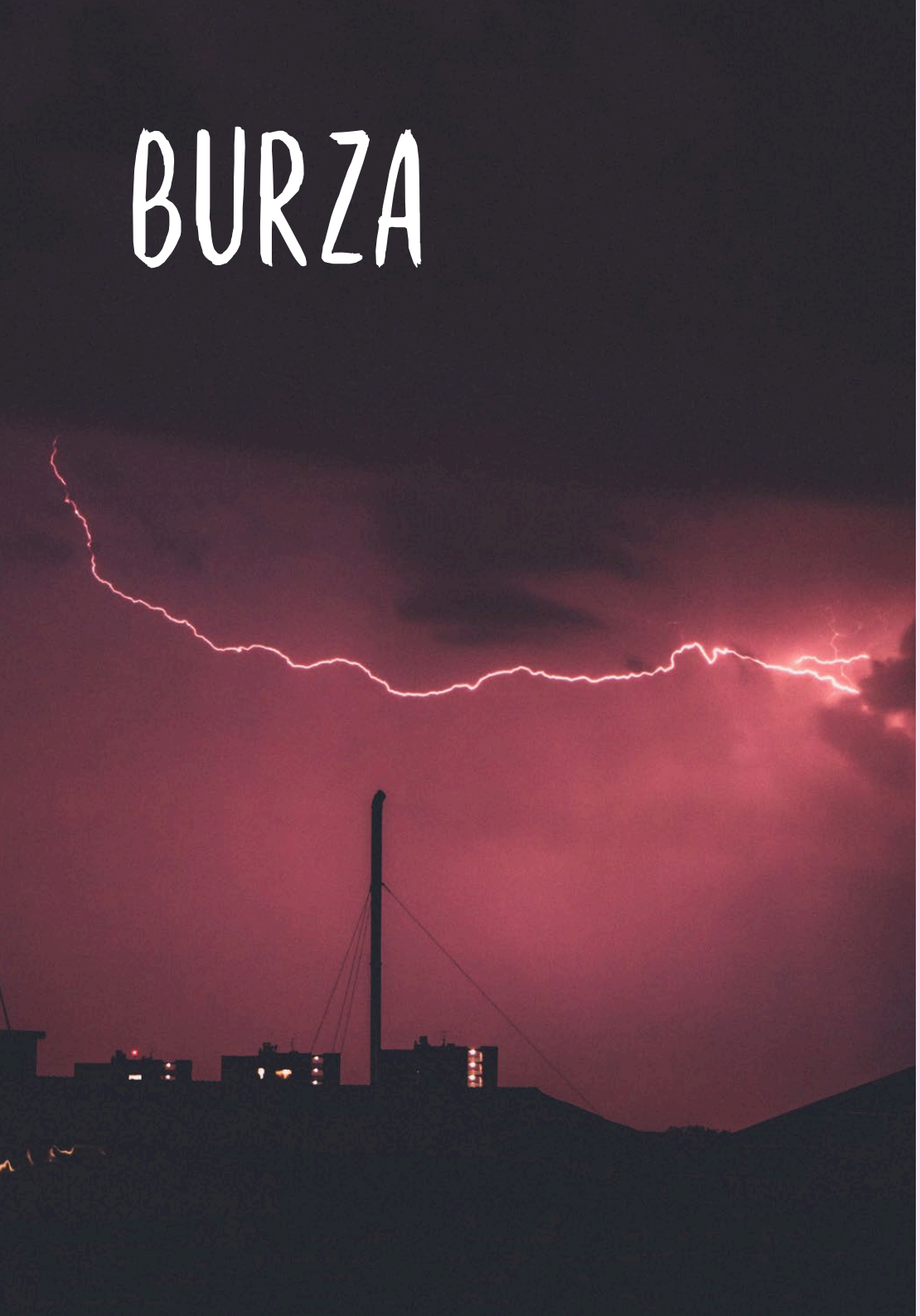
Możesz schronić się na chodniku w trakcie ekstremalnie złej pogody. Wolno jechać po chodniku także wtedy, gdy dozwolona prędkość na jezdni przekracza 50 km/h, a chodnik ma co najmniej 2 m szerokości, ale tylko jeśli brakuje drogi rowerowej.

## ŚCIEŻKI ROWEROWE

Kiedy to możliwe, używaj dróg przeznaczonych dla rowerów. Pamiętaj jednak, że tam również obowiązują pewne zasady. Nie jedź środkiem, aby inni rowerzyści mogli cię bezpiecznie wyprzedzić.



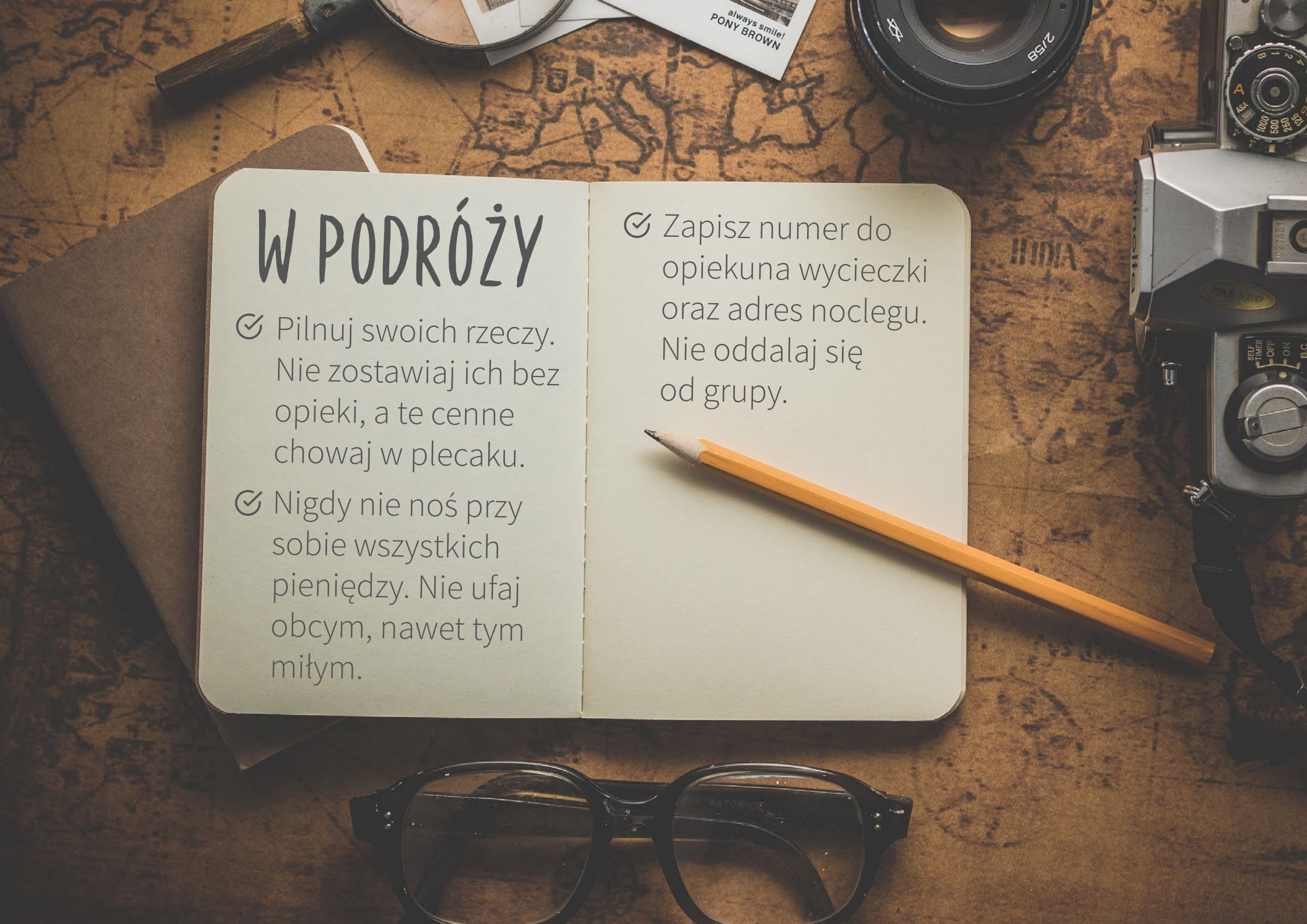
# BURZA



Lato to pora roku, podczas której występuje najwięcej burz. Często przychodzą gwałtownie. Warto wiedzieć jak się wtedy zachować.

## JAK PRZETRWAĆ BURZĘ?

1. Nie chowaj się pod drzewami, ponieważ ściągają one pioruny.
2. Najlepiej schować się w samochodzie lub w budynku– mają one ochronę przeciwpiorunową.
3. Gdy jesteś na otwartej przestrzeni (np. polu), ukucnij. Wyłącz telefon komórkowy.
4. Będąc w domu, zamknij okna.
5. W czasie burzy nie kąp się w zbiornikach wodnych.




# W PODRÓŻY

- Pilnuj swoich rzeczy. Nie zostawiaj ich bez opieki, a te cenne chowaj w plecaku.
- Nigdy nie noś przy sobie wszystkich pieniędzy. Nie ufaj obcym, nawet tym miłym.
- Zapisz numer do opiekuna wycieczki oraz adres noclegu. Nie oddalaj się od grupy.

# 112

## NUMER RATUNKOWY

Działa w całej Europie.
To ogólny numer, pod
którym uzyskasz pomoc.



# 997

## POLICJA



# 998

## STRAŻ POŻARNA



# 999

## POGOTOWIE

# JAK WZYWAĆ POMOC?

1. Podaj adres, a jeżeli to niemożliwe, opisz otoczenie, sąsiednie budynki i miejsca.
2. Opisz dlaczego wzywasz pomoc. Czy zdarzył się wypadek, czy ktoś wymaga pomocy, czy kogoś okradziono, czy jesteś świadkiem pożaru itd.
3. Jeżeli wzywasz pogotowie, podaj liczbę osób, które potrzebują pomocy.
4. Powiedz, co dolega poszkodowanym.
5. Opisz czy osobą poszkodowaną jest dorosły, czy dziecko, kobieta czy mężczyzna? Jeśli jest to możliwe, podaj jego wiek, imię i nazwisko.
6. Podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu, z którego dzwonisz.
7. Nie rozłączaj się, dopóki nie zrobi tego dyspozytor. Może chcieć ci przekazać instrukcję pomocy, polecenia, pytania.

## TO NIE ŻARTY!

Nie wzywaj pomocy bez powodu. Ktoś naprawdę potrzebujący może jej wtedy nie otrzymać. Grozi to odpowiedzialnością karną.





# Wspaniałych wakacji

życzy

Biblioteka w szkole

Biblioteka.pl

W prezentacji zostały użyte materiały graficzne pochodzące z mixkit.com (s. 1, 4) oraz freepik.com