



Dawid Cieřlikowski  
klasa VII d



# Spis treści :

- ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI LETNICH:
- Bezpieczeństwo na drodze
- Bezpieczeństwo nad wodą
- Wakacje w górach
- Wakacje w domu
- Dbając o swoje bezpieczeństwo
- WAŻNE TELEFONY



# Bezpieczeństwo na drodze



- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność,
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę,
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych,
- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej),



# Bezpieczeństwo nad wodą

- Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych (kąpieliska strzeżone),
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone,
- Nie wchodzić do wody po posiłku,
- Zawsze słuchaj poleceń ratownika,
- W wodzie zachowuj się ostrożnie
- Nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość,
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go,
- Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok,
- Podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody (3 litry na dzień), unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy,



# Wakacje w górach



- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre 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.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



# Wakacje w domu

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
- Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.
- Są to:
  - gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
  - prąd elektryczny – może Cię porazić,
  - ogień – możesz spowodować pożar,
  - woda – możesz zalać mieszkanie,
  - ostre przedmioty – grożą zranieniem,
  - lekarstwa – możesz się nimi zatruć.
- Obcy puka do Twoich drzwi
- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!!!
- 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!



# Dbając o swoje bezpieczeństwo

- Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne.
- Nie niszczyć i nie zaśmiecać otoczenia, dbaj o środowisko.
- Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych, pod nadzorem dorosłych.
- Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej.
- Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym.
- Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi.
- Uczestnicząc w pracach polowych zawsze zachowaj ostrożność.
- Nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

Zapamiętaj to kolego !!!  
Nie bierz darów od obcego



# WAŻNE TELEFONY



## WAŻNE TELEFONY

- 112 – telefon alarmowy służb ratowniczych
- 997 – telefon alarmowy Policji
- 998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej
- 999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
- 601 100 100 – telefon alarmowy WOPR
- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
  
- Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.
  
- ŻYCZĘ SZCZĘŚLIWYCH POWRTOŃ Z KAŻDYCH WAKACJI!!!





# Bibliografia

- Grafika
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fckziu-myslowice.pl%2F2018%2F06%2F21%2Fzakonczenie-zajec-dydaktycznych-2017-2018%2F&psig=AOvVaw0-q-qfzomHO-MRcs3gW5QH&ust=1623862425080000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCJDh04yNmveCFQAAAAAdAAAAABAP>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fponadwszystko.com%2Fbezpieczne-wakacje-materialy%2F&psig=AOvVaw0-q-qfzomHO-MRcs3gW5QH&ust=1623862425080000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCJDh04yNmveCFQAAAAAdAAAAABAT>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsp5.pila.pl%2FSP5%2F2019%2F03%2F04%2Fpierwszaki-w-word%2F&psig=AOvVaw0cTxylwqNJ3GI3jRaXXW10&ust=1623862595226000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCOjiueCNmvECFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Falbicja.pl%2Foferty%2Fwycieczki%2Flitwa-kowno-klajpeda-3-dni%2F&psig=AOvVaw3fOx-X4S1c2dOZiE-keLw0&ust=1623862686085000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCMisk4uOmyECFQAAAAAdAAAAABAK>
- [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.cichyzakatek.com.pl%2Fgory-sto-owe--kar-ow---park-dinozaurów---13-km.html&psig=AOvVaw3K-DBkByA2KaFXFRNZUI\\_A&ust=1623862765392000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCPiZh7mOmvECFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.cichyzakatek.com.pl%2Fgory-sto-owe--kar-ow---park-dinozaurów---13-km.html&psig=AOvVaw3K-DBkByA2KaFXFRNZUI_A&ust=1623862765392000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCPiZh7mOmvECFQAAAAAdAAAAABAE)
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgaleriabukowski.pl%2Fpl%2Fn%2F106&psig=AOvVaw2Ym9IMbsf3NAiOaFtE4jHh&ust=1623862832277000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCKjhpc-OmvECFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsp111.edu.pl%2Fdbajoswojebezpieczenstwo%2Cp-49&psig=AOvVaw0W6KRasbl7PoHPkthhuVh&ust=1623862943778000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCLjI2IGPmvECFQAAAAAdAAAAABAD>
- [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.lososina.pl%2Fpl%2F206%2F793%2Fwazne-telefony-kontaktowe.html&psig=AOvVaw2xnUZSmeZUA4\\_gvUnmt3AW&ust=1623862976326000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCLDcwZCPmvECFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.lososina.pl%2Fpl%2F206%2F793%2Fwazne-telefony-kontaktowe.html&psig=AOvVaw2xnUZSmeZUA4_gvUnmt3AW&ust=1623862976326000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjhxqFwoTCLDcwZCPmvECFQAAAAAdAAAAABAD)

