

JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS WAKACJI?

Czego nie robić podczas burzy?

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vq7D8uugOw>

10 zasad RCB

Zasady, które powinny zapewnić nam bezpieczeństwo podczas burzy:

1. Jeśli to możliwe, pozostań w domu.
2. Zabezpiecz drzwi, okna oraz przedmioty znajdujące się na balkonie.
3. Odłącz od prądu sprzęt domowy.
4. Jeśli podczas burzy znajdziesz się na zewnątrz, unikaj otwartych przestrzeni.
5. Nie stój pod odosobnionym drzewem czy masztem.
6. Unikaj metalowych przedmiotów.
7. Będąc w aucie, kierowca niech zjedzie na parking z dala od drzew.
8. Jeśli burza nadciągnie, kiedy będziesz w wodzie, natychmiast z niej wyjdź i oddal się od brzegu.
9. Będąc w górach, bezzwłocznie zjeżdż ze szczytu.
10. Widząc niepokojące zjawisko, zadzwoń na 112 lub 998.

Jak bezpiecznie spędzać czas w lesie?

<https://www.youtube.com/watch?v=JILTP34EkZk>

i poradzić sobie z kleszczem... <https://www.youtube.com/watch?v=hDAKAkv4Vq0>

9 zasad bezpieczeństwa w lesie:

1. Warto przebywać w sprawdzonych miejscach w lesie.
2. Unikaj gęstych zarośli.
3. Poruszaj się po znanych ścieżkach, szlakach.
4. Miej ze sobą telefon komórkowy
5. Czytaj ostrzeżenia - np. może obowiązywać zakaz wstępu do lasu.
6. Nie wchodź do lasu w czasie złej pogody.
7. Nie jedz niczego, co znajduje się w lesie.
8. Odpowiednio się ubierz - najlepsza jest odzież przylegająca do ciała, po której potencjalny kleszcz przejdzie, a nie wejdzie pod ubranie. Ważne są dobre buty, długie spodnie i koniecznie czapki, choćby te z daszkiem. Warto także mieć koszulę z długim rękawem/ ewentualnie bluzę.

Bezpieczne spędzanie czasu nad morzem:

<https://www.youtube.com/watch?v=sX5qMARHYBk>

nad jeziorem czy rzeką:

<https://www.youtube.com/watch?v=4rC9rM9N0BM>

8 zasad bezpieczeństwa nad wodą:

1. Nigdy nie skacz do wody w miejscach nieznanych, szczególnie na głowę.
2. Nie skacz rozgrzany do wody, aby uniknąć wstrząsu termicznego – zanurzaj się powoli.
3. Nigdy nie pływaj po alkoholu ani po innych używkach - unikaj pływania na czczo i bezpośrednio po posiłku.
4. Unikaj kąpeli w miejscach niestrzeżonych.
5. Nie pływaj w czasie złej pogody i po zmroku.
6. Dobra temperatura wody to 22-25 stopni. Nie pływaj w temperaturze poniżej 14 stopni.
7. Pływaj w miejscach, które dobrze znasz. Nie pływaj tam, gdzie jest dużo wodorostów, czy występują silne prądy i zawirowania wody.
8. Nie baw się nigdy w podtapianie ani inne zabawy mające na celu kogoś przestraszyć czy rozzłościć.

Jak zachować bezpieczeństwo w górach?

Zasady bezpieczeństwa w górach?

https://www.youtube.com/watch?v=PtRRK_A37m0

Jak bezpiecznie wyjść w góry?

<https://www.youtube.com/watch?v=pIAuGCn6GQk>

Górska etykieta?

<https://www.youtube.com/watch?v=zu1H2AQJWtk>

*Najważniejsza zasada: **wychodź w góry w towarzystwie innych osób** - a nie samemu.*

- przygotuj sobie dobre buty i odpowiednie ubranie,
- w górach pogoda może zmienić się bardzo szybko dlatego miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato,
- wyrusz w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

- zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu,
- noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe),
- unikaj słońca w godzinach południowych.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:

- sprawdź stan sprawności roweru,
- w czasie jazdy używaj kasku (ewentualnie ochraniaczy na kolana, łokcie),

- w miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów,
- przestrzegaj przepisów drogowych, nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu, odpowiednio wcześniej sygnalizuj ręką wszystkie skręty,
- przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek, bocznych ulic, zjazdów “z górki” trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.