

BIULETYN dla RODZICA



Drogi Rodzicu,

szkoła nasza uczestniczy w ogólnopolskiej akcji "Bezpieczne Wakacje", której celem jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa spędzania wolnego czasu przez młodzież i dorosłych.

Zapraszamy także na stronę internetową BezpieczneWakacje.pl

Zachęcamy do lektury ostatniego w tym roku szkolnym „Biuletynu dla Rodzica” i życzymy słonecznego wypoczynku.

Opracowanie: Zespół ds. Współpracy z Rodzicami

- 112 - Europejski Numer Alarmowy - w Polsce połączenia odbiera Straż Pożarna - 998 i Policja - 997

- Telefony ratunkowe:

- nad wodą:

WOPR - 601 100 100

- w górach:

- TOPR - 601 100 300 / 18 20 63 444
- GOPR - 985 / 601 100 300
- Grupy GOPR:
 - Beskidzka - 33 82 96 900
 - Bieszczadzka - 13 46 32 204
 - Jurajska - 34 31 52 000
 - Karkonoska - 75 75 24 734
 - Krynicka - 18 47 77 444
 - Podhalańska - 18 26 76 880
 - Wałbrzysko-Kłodzka - 74 84 23 414

Ważne telefony



Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnosiątkowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergie itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Bezpiecznie w podróży

Wyjazd na wakacje to ekscytujące, radosne wydarzenie. Już za chwilę będzie można cieszyć się urokami wypoczynku i zapomnieć o szkole. Aby jednak podróż była bezpieczna, powinieneś przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

Zapamiętaj, bo warto...

- Należy słuchać poleceń obsługi pociągu, lotniska, personelu samolotu.
- W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 – centrum powiadamiania ratunkowego, 997 – Policja, 998 – Straż Pożarna, 999 – Pogotowie ratunkowe, 985 – nr alarmowy w górach
- W książce adresowej telefonu trzeba zapisać skrót ICE dobrze jest wyjaśnić, co oznacza ten skrót i po co się go stosuje
- Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza, gdy panuje tłok – łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych
- Pieniądze podziel na części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli padniesz ofiarą złodzieja, stracisz tylko część sumy
- Bądź ostrożny zawierając nowe znajomości. Odmawiaj, jeśli nieznajoma osoba chce cię czymś poczęstować. Nie masz przecież pewności, co to jest
- W nieznanym miejscu łatwo zablądzić i nie zdążyć na odjazd. Dlatego w trakcie postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu
- Bagaż zostawiony bez opieki to okazja dla złodzieja! Torby i plecaki, staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknijciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść
- Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów



Bezpiecznie nad morzem

Odpoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Zapamiętaj, bo warto...

- Kąp się tylko w miejscach dozwolonych – pod czujnym okiem ratownika
- Nie skacz do wody w miejscach do tego nieprzystosowanych – łatwo jest uderzyć głową w podwodną przeszkodę, ale wyleczyć złamany kręgosłup bardzo trudno
- Wchodząc do wody najpierw ochłódź ciało – ochronisz organizm przed szokiem termicznym
- Przebywając na plaży chroń ciało kremem z odpowiednim filtrem – uchronisz się od poparzeń
- Nakrycie głowy uchroni cię przed udarem słonecznym, a zapas wody i napojów przed odwodnieniem
- Na plaży może przydać się telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100 – uważaj, żeby go nie zgubić lub nie zostać okradzionym
- W książce adresowej telefonu wpisz kontakt ICE
- Kołysanie fal na łodzi, czy wodnym rowerze to dopiero jest zabawa! Zapamiętaj jednak – pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. Rатуje życie w razie nieprzewidzianej wywrotki



Bezpiecznie w górach

Tak mawiają najstarsi górale - z górami śpasów ni ma (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle. Pogoda w górach jest bowiem równie nieokiełznana, jak one same.

Zapamiętaj, bo warto...

- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- W plecaku powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985
- Zaplanuj dokładnie trasę i sprawdź lokalizację szałasów, schronów, koleb i leśniczówek – stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody
- Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Przydadzą się też czapka, rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety i płaszcz przeciwdeszczowy
- Włóż do plecaka podręczną apteczkę, latarkę i zapalki
- Zabierz nakrycie głowy. W górach łatwo o udar nawet w pochmurne dni
- Wędrówka po halach i graniach wymaga siły, dlatego kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł
- Na wyprawę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda psuje się zazwyczaj wczesnym popołudniem. Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej telefonu zapisz kontakt ICE



Bezpiecznie w sieci

Nic nie zwalnia rodziców z obowiązku uczulenia dziecka na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem znajomości w sieci i ostrzeganiem przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić mu krzywdę.

Zapamiętaj, bo warto...

Choć te rozmowy bywają niełatwe, dyskutuj z dzieckiem o zagrożeniach i sposobach ich unikania. Okazuj mu zaufanie i nie zabraniaj nawiązywać przyjaźni w sieci, jednak wytłumacz, że nie wolno nikomu podawać swoich danych osobowych, a spotkanie ze znajomymi z wirtualnego świata może być niebezpieczne.



Bezpiecznie nie tylko w wakacje

O bezpieczeństwie trzeba pamiętać nie tylko w wakacje. Powrót do szkoły sprzyja dużej liczbie wypadków - rozluźnieni letnią atmosferą beztroski.

Zapamiętaj, bo warto...

Pamiętajmy o zasadach prawidłowego poruszania się po drogach, czy bezpiecznego surfowania w Internecie.

