

BEZPIECZNE WAKACJE 2019



Drogi Rodzicu,

"Bezpieczne Wakacje", to ogólnopolska akcja, której celem jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa spędzania wolnego czasu przez młodzież i dorosłych.

Zapraszamy także na stronę internetową BezpieczneWakacje.pl

Zachęcamy do lektury „Biuletynu dla Rodzica” i życzymy słonecznego wypoczynku.

*Opracowanie: Zespół ds. Współpracy z Rodzicami
Rok szkolny 2018/2019*

- 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

➤ Jurańska - 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 ogólnosiwiatowym 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, alergię 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, zamknij je 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. Ratuje 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



Zachowania ryzykowne

Lato, słońce, woda, zieleń, a przede wszystkim uczucie znacznie większej niż zwykle swobody, „zero” nauki i zmiana trybu życia. Takie wrażenia staną się już wkrótce udziałem tysięcy uczniów. Każdy marzy, by oderwać się od szarości dnia codziennego i przeżyć przygodę. Niestety, zdarza się też tak, że wypoczynek z jakiegoś względu przeradza się w koszmar, a czasem nawet w tragedię...

Profilaktyka i rozsądek

Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie szaleństwo, a wraz z nim – wielkie ryzyko.

Tymczasem HIV nie zna barier, zakazić się może każdy, niezależnie od narodowości, płci czy statusu materialnego. Wirus ten bardzo szybko mutuje i nie ma na niego szczepionki. Pamiętajmy, że AIDS to wciąż choroba nieuleczalna. W Polsce od 1985 roku do końca 2008 zarejestrowano ponad 12 tysięcy osób zakażonych HIV. A szacuje się, że osób z chorobą AIDS i nosicieli wirusa HIV może być nawet 35 tysięcy! Rocznie w kraju wykrywa się około 800 nowych zakażeń. Problem może dotknąć każdego, kto podejmuje ryzykowne zachowania..

Użytki w użyciu

W czasie wakacji wielu młodych ludzi zacieśnia swoje kontakty z grupami rówieśniczymi i równocześnie rodzice mają mniejszy wpływ na ich zachowanie. To również czas nowych doświadczeń, okazja do sprawdzenia swojej dojrzałości. Młodzi ludzie chętnie eksperymentują, nieraz płacąc za swoją naiwność i ciekawość okrutną cenę. Sięgając po różnego rodzaju użytki, narkotyki, robią to, przed czym dotychczas stronili, na przykład z obawy przed rodzicami. Dla wielu osób okres letniej wolności staje się okazją do spróbowania narkotyków. Ze statystyk wynika, że właśnie podczas wakacji wiele dzieci po raz pierwszy sięga po środki odurzające. A wiadomo, że żaden narkotyk nie jest bezpieczny, każdy powoduje szkody w organizmie. Młodzież najczęściej eksperymentuje z marihuaną. Gdy eksperyment trwa dłużej, pojawiają się cięższe narkotyki. To jak schodzenie po schodach. Z czasem można znaleźć się na samym dole. Najczęstsze objawy, które łatwo spostrzec to: rozszerzone źrenice, przekrwione oczy, wesołkowatość bez powodu, przewlekłe napady śmiechu, wahania nastroju, najpierw euforia – pobudzenie, później spadek nastroju. To także zaburzenia mowy, gadatliwość, nielogiczne wyrażanie się, chrypka, napady kaszlu, słodkawa woń ubrania, oddechu i włosów.

Wyleczenie z narkomanii wymaga zazwyczaj zaangażowania wielu osób, a terapia może trwać latami. Trzeba wiedzieć, że nawet w najlepszych stacjonarnych ośrodkach pomyślnie kończy leczenie zaledwie 20% osób narkotyzujących się. Uzależnienie jest chorobą wpływającą na całą rodzinę, a jej tragiczne skutki można rozpoznać w każdym, kto żyje z osobą uzależnioną.

Wielu młodych ludzi myli wolność ze swawolą, niczym nieograniczoną swobodą. Tymczasem wolność – to sztuka wyboru tego, co bywa trudne, ale służy rozwojowi człowieka. Sięgając po alkohol czy narkotyki przestajesz kontrolować swoje zachowania, podążasz za wrażeniami: przyjemnością, smakiem, subiektywnymi odczuciami, które wcale nie muszą być zdrowe czy dobre.

Buzujące hormony

Wakacyjne obozy dla młodzieży to nie tylko czas wypoczynku i dobrej zabawy. Coraz częściej nastolatki traktują letnie wyjazdy jako okazję do zdobycia pierwszych seksualnych doświadczeń. Wychowawcy przyznają zgodnie, że wszędzie tam, gdzie pojawia się grupa nastolatków obojga płci, nietrudno o znacznie poważniejsze problemy. Dla nich takie wyjazdy to czas eksperymentów, także w sferze seksu. W tę wyprawę w nieznane, w przenośni i dosłownie, młodzi ludzie wyruszają często z przerażająco małą wiedzą. Do ryzykownych zbliżeń seksualnych nierzadko prowadzi też nadmiar alkoholu, presja grupy, moda. Ryzykowny seks to nie tylko możliwość tzw. „wpadki” ale także groźba zakażenia się którąś z chorób przenoszonych drogą płciową, a jest ich obecnie ponad 20. Niektóre z nich nie są uleczalne.

Warto pamiętać o rozmowie z dzieckiem

Wyjeżdżając na wakacje pamiętaj:

- zanim zdecydujesz się na ryzykowne zachowanie, pomyśl o konsekwencjach;
- używaj tylko własnych przyborów kosmetycznych, np. sprzętu do golenia i depilacji;
- zabiegi kosmetyczne (przekłucie uszu, tatuaż) wykonuj tylko w specjalistycznych gabinetach;
- unikaj narkotyków i uważaj, żeby ktoś Ci ich nie podał;
- pamiętaj, że przypadkowe kontakty seksualne są ryzykowne i nie jest to prawdziwa miłość,
- alkohol sprawia, że stajemy się bezkrytyczni w stosunku do siebie i otoczenia oraz bezbronnymi wobec HIV.



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.

