

## 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.

Wpisy dzieci w paszportach tracą ważność. Od **26 czerwca 2012** dzieci, które dotychczas przekraczały granice na podstawie wpisu w paszporcie rodzica, będą musiały posiadać własny dokument podróży.

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: **112** - centrum powiadamiania ratunkowego, **997** - policja, **998** - straż pożarna, **999** - pogotowie ratunkowe oraz kontaktem **ICE** w książce adresowej. Skrót ICE w telefonie jest ogólnosiwiatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki 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](http://www.icefon.eu)

**Zapamiętaj** - warto słuchać poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu. Ci ludzie są tam po to, byś bezpiecznie dotarł na wakacje i wrócił do domu.

**Podróżując** środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza gdy panuje tłok - łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych. Dlatego nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu - portfelu, czy kieszeni. Podziel gotówkę na kilka części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet jeśli zostaniesz okradziony, stracisz tylko część sumy. W pociągu, czy autokarze nigdy nie chwal się tym, co zabrałeś z domu - pieniędzmi, markowymi ubraniami. Zawsze bądź bardzo ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie wiesz przecież kogo poznałeś, choćby wydawał się niezwykle sympatyczny.

W trakcie przerw w podróży i postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu. Oglądając pocztówki i podziwiając nieznaną dworzec łatwo się zapomnieć i... nie zdążyć na odjazd. Na dworcach autobusowych i kolejowych w wakacje zazwyczaj panuje duży tłok, zatem zachowuj szczególną ostrożność. Jeśli podróżujesz w grupie, staraj się od niej nie odłączać. W nieznanym miejscu łatwo zabłądzić lub paść ofiarą złodziei.

Staraj się nigdy nie zostawiać **bagażu bez opieki** - niezależnie od tego, czy masz przy sobie cały bagaż, czy tylko podręczny. Torby i plecaki, zwłaszcza te, w których przewozisz wartościowe przedmioty - gotówkę, aparat fotograficzny itp. - staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść. Choć to trudne w długich trasach, staraj się **nie spać** w podróży, a już na pewno nigdy **nie przyjmuj** poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie wiesz przecież, czy cukierek, który ktoś ci oferuje to przypadkiem nie środek odurzający.

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. Gdybyś zauważył ogień poinformuj o tym niezwłocznie opiekuna, konduktora lub służby ratownicze. W razie wystąpienia konieczności zatrzymaj pociąg hamulcem bezpieczeństwa i jak najszybciej ewakuuj się z zagrożonego miejsca. Jeśli to możliwe wyjdź z pociągu lub przejdź do przodu. Rozwój pożaru w pociągu zawsze przebiega bowiem od miejsca wystąpienia do ostatniego wagonu.

Opiekunowie powinni pamiętać, by przed wyjazdem ocenić sprawność psychofizyczną kierowcy oraz skontrolować **stan techniczny autokaru**. Najłatwiej, na kilka dni przed planowaną podróżą, poprosić o pomoc miejscową jednostkę policji. Gdy wyruszacie w dłuższą trasę trzeba upewnić się, czy kierowca ma zmiennika. Jeśli zauważysz, że kierowca łamie przepisy ruchu drogowego, nie wahaj się zwrócić mu uwagę.

### **WAŻNE TELEFONY na Bezpieczne Wakacje.pl**

**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**

### **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.

Dlatego **wychodząc w góry**, w miejscu pobytu zawsze **zostawiamy wiadomość** o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu. Zanim jednak wyruszycie w trasę przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu. Przyda się też informacja o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek - stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

**Podstawą ekwipunku** zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - **601 100 300** oraz numerem alarmowym **985**.

**Ponadto** - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapałkach.

Poczuj się jak byś tam był.

Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które 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 itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na twój temat zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej [www.icefon.eu](http://www.icefon.eu)

Zanim jednak wyruszyacie, **czas na drugie przykazanie** zdobywcy szczytów - na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "coby siły storczyło nada się i kropka moskola (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

**I już na szlaku.** Wędrujecie ochoczo, pogoda wymarzona, aż tu nagle:

**Burza** - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrowkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy **na plecakach**, okrywamy się przed deszczem i czekamy - górskie burze nie trwają długo. Ważne - w czasie **burzy unikamy rosnących samotnie drzew** i przewodów wysokiego napięcia, schodzimy ze szczytów i grani, oddalamy się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

**Mgła** – na trasie pokonywanej pierwszy raz, jeśli to tylko możliwe, zawracamy do punktu wyjścia. Gdyby ktoś się odłączył od grupy, rada dla ratowników - we mgle głos często jest słyszany z zupełnie innej strony, niż dochodzi w rzeczywistości. Na wypadek, gdyby mgła utrzymywała się długo i groziła wam noc na szlaku, w plecaku macie komórkę z numerami GOPR.

**Wiatr** - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zastąpienia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

**Chłód** – odpowiedni ubiór to kluczowy problem każdego górskiego turysty. Zasada jest prosta - gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka. Na wypadek chłodu trzeba mieć co z plecaka wyjąć! Dlatego idąc w góry nie zapominamy o zabraniu ciepłych ubrań.

**Kolejne ważne przykazanie górskiego piechura:** Koniecznie należy zwrócić uwagę, aby dopasować rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości. Trasa powinna zostać tak dobrana, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.

Każdą trasę należy planować w oparciu o dostępne przewodniki i/lub mapy turystyczne, szczególnie, gdy jest to rejon przez turystę nieznanym.

**Podstawowe oznaczenie szlaku turystycznego** to najczęściej prostokątny znak o wymiarach 90 x 150 mm, który składa się z trzech poziomych pasków. Dwa zewnętrzne paski są koloru białego, natomiast pasek środkowy jest w kolorze szlaku. W zależności od barwy możemy mówić o szlaku:

**czzerwonym**      **niebieskim**      **zielonym**      **żółtym**      **czarnym**

Kolorem **czzerwonym** oznaczone są szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz przyrodniczym.

Kolor **niebieski** są to trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach.

Kolorem **zielonym** oraz **żółtym** znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem.

Kolor **czarny** wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne.

**Znak początku (końca) szlaku.** Jest on zarazem pierwszym jak i ostatnim znakiem szlaku. Ma kształt koła z kolorem szlaku pośrodku.

**Znak skrętu.** Zmianę kierunku na szlaku sygnalizuje znak skrętu 90 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku

**Znak skrętu.** Istnieje również znak skrętu 135 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku

**Strzałka kierunkowa,** również oznaczona kolorem szlaku.

**Znak z wykrzyknikiem.** W celu zwrócenia uwagi turysty na terenach trudnych orientacyjnie np. związanych z nagłą zmianą kierunku, stosuje się biały wykrzyknik, poniżej którego znajduje się znak podstawowy.

**Tablica informacyjna.** Na szlaku mapę orientacyjną stanowią białe tablice informacyjne z kolorową, schematyczną siecią szlaków. Istotne jest, aby wszystkie tablice oraz drogowskazy posiadały znacznik PTTK tzn. Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego.

**Drogowskaz szlaku** z oznaczeniem koloru szlaku na strzałce. Na nim zaznaczona jest nazwa miejsca docelowego wraz z czasem przejścia lub z daną odległością. Obok znajduje się tablica z nazwą miejsca.

**Drogowskaz szlaku międzynarodowego,** na co wskazuje symbol/numer szlaku zaznaczony na strzałce.

**Szlaki spacerowe**

**Znak ścieżki spacerowej.** Ma on kształt kwadratu i jest podzielony na dwa trójkąty, z których prawy górny jest biały, a lewy dolny w kolorze ścieżki spacerowej. W tym wypadku jest to szlak niebieski.

**Znak zmiany kierunku** szlaku spacerowego. W tym wypadku jest to szlak niebieski.

### Szlaki rowerowe

**Znak podstawowy** szlaku krajowego to kwadrat otoczony czarną obwódką to znak oznaczający podstawowy, krajowy szlak rowerowy. W kwadracie widnieje symbol roweru, a poniżej niego prostokąt w kolorze szlaku.

**Znak początku** (końca) krajowego szlaku rowerowego charakteryzuje koło w kolorze szlaku.

**Znak zmiany kierunku** szlaku rowerowego krajowego określają strzałki w kolorze szlaku.

**Znak podstawowy** szlaku międzynarodowego to kwadrat otoczony zieloną obwódką to znak oznaczający podstawowy, międzynarodowy szlak rowerowy. W jego górnej części umieszczony jest zielony symbol roweru oraz poniżej litera „R” oraz cyfra określająca numer szlaku.

**Znak początku** (końca) międzynarodowego szlaku rowerowego charakteryzuje koło w kolorze zielonym wraz z literą „R” oraz cyfra określająca numer szlaku.

**Znak zmiany kierunku** międzynarodowego szlaku rowerowego określają litera „R” wraz z cyfrą określającą numer szlaku oraz strzałka kierunkowa w kolorze zielonym.

**Tablica informacyjna** z zaznaczoną siecią szlaków rowerowych. W legendzie są rysunki rowerów w kolorach szlaków wraz z nazwami miejscowości początku i końca szlaku.

## Bezpiecznie nad morzem

Odoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Dlatego nad morzem szczególne zadanie czeka opiekunów - nawet na chwilę nie wolno spuścić dzieci z oka.

**Jadąc nad morze warto zapamiętać** - kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

**Na plażę**, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego **601 100 100**.

### Rozgrzany piasek i chłodne fale

Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnościowym 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.

Choć **skoki do wody** to wspaniała zabawa, nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna. Złamany kręgosłup nie będzie raczej przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe.

Wakacje nad morzem są **okazją do nauki pływania**. Pamiętajmy, by zawsze słuchać poleceń instruktora i ratownika. Naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych, dokładnie zbadanych miejscach. Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka. Jeśli takiej nie posiadasz, dlaczego uważasz, że to wyprawa dla ciebie?

**Lato na plaży** to nie tylko pluskanie w wodzie. Równie przyjemne są **kąpiele słoneczne**. Jak mawiają mieszkańcy Pomorza - szukając ochłody, **nigdy nie wchodzimy do zimnej wody!** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiał mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.

**Kołysanie fal w kajaku, na łodzi i wodnym rowerze** - to dopiero jest zabawa! Morze to przecież nie tylko plaża i kąpiel przy brzegu. Surfing, jazda na "bananie", wyprawa łodzią w nieznaną, dostarczają wrażeń i wspomnień na długie, zimowe wieczory. Ostatnia już zasada - na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka. Nie jest zbyt wygodny, to fakt, jednak ratuje życie w wypadku nieprzewidzianej wywrotki.

**Gdzie pływać?** Najlepsze na odpoczynek nad morzem są kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

**Ważne jest to**, iż bez względu na umiejętności pływackie nie należy oddalać się od wyznaczonego przez boje pola kąpieliska. Pływanie w obrębie takie miejsca zapewnia w ciągu dnia obserwację przez pełniących dyżur ratowników WOPR.

**Symbolami stosowanymi** w celach informacyjnych są flagi. Wywieszona flaga biała oznacza kąpielisko strzeżone, natomiast flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli ze względu na niesprzyjające ku temu warunki.

**Flaga czerwona** - zakaz kąpieli **Flaga biała** - kąpiel dozwolona

Należy także **zwracać uwagę na innych kąpiących się**, być może zdarzy się tak, iż ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji. Podstawą jest ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika (numer WOPR to 601 100 100 lub 112) bądź poprosić o to osobę, która znajduje się blisko nas.

Gdy w pobliżu stoi grupa, należy wskazać konkretną osobę do pomocy. Dzięki temu szybko uda się określić pomocnika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomożemy tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli stoisz na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby dla własnego bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia może być na tyle silna, aby nas podtopić.

### **Jeżeli zajdzie konieczność wykonania sztucznego oddychania należy postępować następująco:**

1. Należy sprawdzić czy poszkodowany oddycha.
2. Jeżeli nie oddycha, jeśli jego klatka piersiowa nie podnosi się konieczny będzie masaż serca, czyli rytmiczne uciskanie klatki piersiowej. W tym celu należy położyć nadgarstki obu rąk pośrodku klatki piersiowej poszkodowanego i uciskać z częstotliwością dwa oddechy na trzydzieści uciśnień.
3. Ważne jest, aby nie przerywać do momentu przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu przez poszkodowanego.

### **Bezpiecznie nie tylko w wakacje**

O bezpieczeństwie trzeba pamiętać nie tylko w wakacje. Powrót do szkoły/pracy sprzyja dużej liczbie wypadków - rozluźnieni letnią atmosferą bez troski zapominamy o zasadach prawidłowego poruszania się po drogach, czy bezpiecznego surfowania w Internecie.

**Alkohol i papierosy** nie są dla młodzieży - dorośli znów prawią kazania, prawda? Uwierz - używki naprawdę nie są dla ciebie, no chyba, że chcesz się zatruć. Nawet dorośli powinni ich unikać. Gdy ktoś cię częstuje, zawsze możesz powiedzieć "nie". W odmowie nie ma niczego wstydliwego - w ten sposób dbasz o swoje bezpieczeństwo. Słowa "nie, dziękuję" przydadzą ci się również, gdy ktoś nieznanemu oferuje słodycze lub zaprasza w nieznanne miejsca. Skoro kogoś nie znasz, nie możesz mu przecież zaufać - skąd wiesz, że słodycze to nie narkotyki, albo nowo poznana osoba nie chce zrobić ci krzywdy?

Rok szkolny zazwyczaj oznacza pośpiech. Szybko wracamy do domu, szybko idziemy do szkoły, by się nie spóźnić, a po drodze trzeba jeszcze wstąpić do kolegi po zeszyty.

Myślisz, że łatwo jest utrzymać równowagę? Mimo natłoku zajęć i obowiązków staraj się nie zapominać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym. W mieście należy chodzić wyłącznie po chodniku, a poza miastem poboczem z lewej strony drogi. Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Przechodzimy, a nie przebiegamy! - nawet na przejściu dla pieszych. Biegnać łatwo się potknąć i przewrócić. Przed wejściem na jezdnię, zawsze uważnie rozglądamy się w obie strony i sprawdzamy, czy nie nadjeżdża samochód.

Do tornistra i na ubranie przyczepiamy elementy odblaskowe - trzeba o nie poprosić rodziców lub opiekunów. To bardzo ważne nie tylko dlatego, że prawo nakazuje noszenie elementów odblaskowych wszystkim dzieciom do lat 15, a dlatego, iż kierowca widzi odblaski już z odległości 150 metrów. Dzięki nim, nawet, gdy jedzie bardzo szybko, zdąży nas ominąć lub zahamować.

Jadąc samochodem z rodzicami pamiętajmy o zapinaniu pasów bezpieczeństwa, które mogą uratować życie w razie wypadku. Przypomnienie dla opiekunów - pasażerowie do 12 roku życia muszą być przewożeni w foteliku ochronnym i nie ma od tej reguły odstępstw.

Zapewne znasz podstawowe numery alarmowe i masz je zapisane w swoim telefonie komórkowym. Jeśli nie, nie zapomnij ich dodać: centrum powiadamiania ratunkowego - 112, policja - 997, straż pożarna - 998, pogotowie ratunkowe - 999.

Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa i znakomita pomoc w nauce. Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, tak w Internecie nie wolno ufać nieznanym. Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu - nie widzisz przecież swojego rozmówcy, więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje? Jeśli chcesz skorzystać ze strony WWW np. z opracowaniami lektur, na której trzeba podać swoje dane do rejestracji, najpierw zapytaj o zgodę rodziców, albo opiekunów. Ufasz im przecież i wiesz, że nie pozwolą ci skrzywdzić. Jeśli koniecznie musisz spotkać się ze znajomym z Internetu, powiedz o tym rodzicom i poproś, żeby towarzyszył ci ktoś dorosły. Mama i tata będą ci wdzięczni za okazane zaufanie.

**Słowo do mamy i taty** - podczas opieki nad młodym internautą, kluczowe znaczenie ma zaufanie pociechy do opiekuna. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem. Bywa, że młody człowiek sprawniej porusza się w sieci od ciebie. Może warto wówczas poprosić go, by stał się przewodnikiem w wirtualnym świecie?

**Ucz dziecko krytycznego** podejścia do informacji przeczytanych w sieci. Mali internauci powinni być świadomi, że nie wszystkie wiadomości są wiarygodne. Ucz dziecko korzystać z encyklopedii, słowników, książek i innych źródeł wiedzy, w których będzie mogło zweryfikować dane. Ważne, by młody internauta miał do ciebie zaufanie i nie bał się powiedzieć, że przypadkowo trafił na niedozwoloną dla niego stronę. Dziecko nie może ukrywać przed opiekunami sytuacji, w których poczuło się niezręcznie, coś je zawstydziło lub przestraszyło. Musi wiedzieć, iż może się wówczas do ciebie zwrócić, a ty nie skrzyczysz, nie wyśmiejesz i nie zakażesz, a spokojnie rozwiążesz problem oraz wytłumaczysz przyczynę niezręcznej sytuacji.

**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. 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, ani numeru telefonu, a spotkanie ze znajomymi z wirtualnego świata może być niebezpieczne, więc zanim do niego dojdzie powinno zapytać cię o zgodę. Poproś po prostu dziecko o okazanie sobie zaufania. Jeśli tylko masz z nim dobry kontakt, robi to.

**Życzymy bezpiecznych wakacji!!!!!!**