Bezpieczne wakacje 2023

Informacje dla dzieci i młodzieży

***Drodzy Uczniowie!***

Z okazji zbliżających się wakacji życzę Wam wszystkim odpoczynku od zajęć szkolnych, ale też przygód, niezapomnianych wrażeń i wspaniałych wspomnień ! Wypoczywajcie, realizujcie wakacyjne plany, rozwijajcie zainteresowania. Cieszcie się wolnym czasem i słońcem, spotkaniami z interesującymi ludźmi, nawiązywaniem nowych wartościowych przyjaźni. Wróćcie do szkół w nowym roku szkolnym radośni, z zapasem sił do nauki, gotowi do podejmowania nowych wyzwań i kolejnych zadań.

Korzystajcie z pięknej letniej pogody, z atrakcji na świeżym powietrzu, z wypoczynku na koloniach, obozach i innych zorganizowanych formach spędzania wolnego czasu.Bawiąc się i wypoczywając, pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa, zaleceniach dotyczących kąpieli, górskich i leśnych wędrówek, jak również poruszania się w przestrzeni cyfrowej.

Zachęcam do zapoznania się z poniższymi informacjami. Weźcie je pod rozwagę
i ...**wspaniałych wakacji!**

***Korzystaj z kąpieli w miejscach dozwolonych tylko pod opieką dorosłych
i ratownika!***

1. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym **nad bezpieczeństwem czuwa ratownik**.
2. Skok do nieznanego zbiornika wody może zakończyć się poważnym urazem ciała, niepełnosprawnością, a nawet śmiercią.
3. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
4. Przed wejściem do wody ochlap klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego.
5. Pamiętaj, że dmuchany materac nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
6. Unikaj podczas kąpieli miejsc, gdzie jest dużo wodorostów oraz gdzie występują zawirowania wody lub zimne prądy, przy falochronach, zaporach wodnych i mostach,
w stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, na trasach żeglugowych,
w portach i przystaniach wodnych, w miejscach o bagnistym dnie i nieuregulowanych wysokich brzegach.
7. Podczas pływania łódką, żaglówką, kajakiem itp. używaj kapoka.
8. Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych

Podczas pobytu nad wodą zwracaj uwagę na innych – ktoś może potrzebować pomocy. W razie niebezpieczeństwa wezwij ratowników WOPR lub inne osoby.

**TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA**

* **112 – numer alarmowy**
* **999 – Pogotowie Ratunkowe**
* **998 – Straż Pożarna**
* **997 – Policja**

***W lesie !***

**Mała Akademia Edukacji Ekologicznej radzi:**

**BĄDŹ ROZWAŻNY – WŁĄCZ MYŚLENIE SZCZEGÓLNIE NA WAKACJACH!**

1. Unikaj bezpośredniego kontaktu (np. głaskania!) ze zwierzętami wolnożyjącymi.
2. Nie zabieraj z lasu młodych – niby porzuconych – sarenek, zajączków i innych zwierząt. To właśnie las jest ich domem.
3. Lisy, jenoty, nietoperze i inne zwierzęta zachowujące się nienaturalnie – między innymi brak lęku przed człowiekiem – mogą być nosicielami wścieklizny. Unikaj kontaktu, nie dotykaj – powiadom służby leśne, ochronę środowiska.

**Uważaj na kleszcze!** Zakładaj na wycieczkę do lasu odzież osłaniającą ciało. Spodnie
z długimi nogawkami, bluzę z długim rękawem, skarpetki i buty zakrywające stopy. Zakładanie ubrania w jasnych kolorach może ułatwić zbieranie kleszczy jeszcze przed przyczepieniem się do skóry. Po powrocie do domu z lasu sprawdź czy nie przyniosłeś któregoś na sobie. Ważne jest dokładne i regularne oglądanie okolic ciała, szczególnie nie chronionych ubraniem, po każdym pobycie (nawet krótkim) na terenach zalesionych. Jeśli
na swoim ciele znajdziesz intruza, jakim jest kleszcz, należy go jak najszybciej usunąć. Lepiej samemu nie podejmować próby usunięcia pasożyta, tylko jak najszybciej zgłosić wychowawcy czy opiekunowi, a najlepiej – nie zwlekaj, nie lekceważ – zgłoś się do lekarza.

Jeżeli podczas pobytu nad morzem napotkasz na plaży - niby porzuconą - małą fokę, nie głaszcz, nie bierz na ręce i nie zabieraj jej z plaży. Focza mama odżywia się w morzu
i po pewnym czasie wróci do swojego potomka, by go nakarmić. Można zrobić zdjęcie
z odległości nie bliżej niż kilkanaście metrów. Należy niezwłocznie powiadomić służby ochrony przyrody, podając dokładnie miejsce.

Czy wiesz, jak wygląda niebezpieczna, parząca roślina *barszcz sosnowskiego?* Nie zbliżaj się, nie dotykaj, omijaj z daleka. Zapoznaj się z plakatem i folderem informacyjnym przygotowanym przez Zakład Usług Komunalnych w Szczecinie.

Nie zbieraj nieznanych grzybów, szczególnie blaszkowych. Chodząc po lesie nie kop muchomorów, one też są częścią ekosystemu jako ogniwo obiegu materii; stanowią też pożywienie dla różnych owadów, ślimaków.

Żmija zygzakowata lubi wygrzewać się na polanach i ścieżkach leśnych. Na wycieczkę ubieraj wysokie, wygodne buty. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła.

Wędrując możesz wejść na teren, gdzie napotkasz owady: osy, szerszenie, gzy, meszki i roje komarów. Dowiedz się przed wędrówką – czy Ty lub ktoś z grupy nie jest uczulony na jad owadów. Gniazda szerszeni i os omijaj spokojnie z daleka. Na każdej wycieczce osoba prowadząca musi mieć apteczkę pierwszej pomocy. Zabieraj obowiązkowo wodę mineralną.

Nakrycie głowy będzie chronić przed udarem słonecznym. W czasie burzy nie chowaj się pod wysokim starym drzewem na wzgórzu. Wybierając się na pieszą, rowerową lub inną wędrówkę, zostaw na miejscu wiadomość o trasie i miejscu docelowym.

**Ponadto:**

Korzystaj z punktów informacji turystycznej – przewodników, map, folderów.

Naładowany telefon może okazać się bardzo pomocny (nr 112; kontakt z rodzicami).

Poruszaj się drogami zgodnie z przepisami ruchu drogowego.

Bądź uważny w każdej nowej sytuacji! Zachowaj postawę asertywną (ograniczone zaufanie).

Myj owoce i warzywa przed spożyciem, myj ręce przed każdym posiłkiem.

Wodę ze studni, hydroforni lepiej pić po przegotowaniu (około 5 min).

Warto wykupić dodatkowo ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków.

**PAMIĘTAJ:**

**Nie zaśmiecaj lasu!**

**Nie pal ogniska w lesie!**

**Nie łam gałęzi!**

**Nie płosz zwierząt! Las to ich dom.**

**Nie hałasuj! Jesteś tu gościem.**

**Nie niszcz przyrody! Jeszcze tu wrócisz.**

***Chroń się przed nadmiarem promieni słonecznych!***

1. Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Noś zawsze nakrycie głowy, gdy przebywasz na słońcu,
2. W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.
3. Pij zawsze wodę niegazowaną i świeże soki owocowe, zwłaszcza w upalne dni. W upalne dni wraz z potem tracisz wodę, a wraz z nią wydzielane są witaminy i składniki mineralne.
4. Unikaj napojów gazowanych, barwionych i słodzonych - nie ugaszą one pragnienia, nie nawodnią odpowiednio organizmu, mają wiele sztucznych składników i cukru.

 ***Bezpiecznie poruszaj się w sieci!***

1. Używając komunikatorów bądź kulturalny i grzeczny.
2. Dbaj o swoją prywatność. Nie zdradzaj nieznajomym, gdzie mieszkasz ani do jakiej szkoły chodzisz.
3. Gdy ktoś pisze do Ciebie niemiłe rzeczy albo zobaczysz coś niepokojącego w internecie, koniecznie powiedz o tym rodzicom, nauczycielowi lub wychowawcy.
4. Szanuj cudzą własność. Nie zapominaj, że nie można podpisywać się pod cudzym zdjęciem, obrazkiem czy tekstem ani ich kopiować.
5. Nie nadużywaj emotikonek (uśmiechów, buziaków), są one jedynie dodatkiem do tego, co chcesz powiedzieć.
6. Nie rozsyłaj wirusów, nie klikaj w linki z nieznanych źródeł, nie przesyłaj innym osobom wiadomości z dziwnymi załącznikami, które mogą uszkodzić (zawirusować) ich komputer.
7. **Dbaj o relacje ze znajomymi w realu** – zamiast pisać wiadomości i śledzić ich aktywności w mediach społecznościowych, zadzwoń, porozmawiaj, spotkaj się.
8. Pamiętaj, że nie wszystko, co pokazują w sieci Twoi znajomi oraz influencerzy, jest takie idealne i prawdziwe.
9. Wyłącz się na trochę, **ciesz się tym, co masz dookoła siebie** - pogodą, przyrodą, rodziną, kolegami i koleżankami.
10. Znajdź alternatywę dla aktywności online: wyjdź na spacer, spotkaj się ze znajomymi, by pograć w gry planszowe, zręcznościowe, zespołowe itp. pobaw się ze zwierzakiem, ugotuj coś pysznego.
11. Zamiast ciągłego czytania tego co w internecie, poszukaj ciekawej książki.
12. Jeśli masz dużo energii i potrzebujesz ją rozładować – zacznij uprawiać jakiś sport.
13. **Dbaj o swoją prywatność** – nie każdy musi wiedzieć, co robisz w danym momencie.
14. Pamiętaj, by nie brać telefonu do łóżka – światło emitowane przez ekran urządzenia utrudnia zasypianie. Jeśli potrzebujesz się skupić lub odpocząć – wyłącz telefon!

**PAMIĘTAJ !**

Bezwzględnie informuj rodziców i opiekunów o niepokojących Cię sytuacjach.

Pamiętaj, że do ryzykownych sytuacji należy nawiązywanie z nieznajomymi kontaktu przez internet, czy przesyłanie swoich intymnych zdjęć innym osobom.

*Katarzyna Koszewska Zachodniopomorski Kurator Oświaty*

..