

# Bezpieczne wakacje - na luzie, ale z głową

Data dodania: 2008-06-20 00:00:00

Link: <https://leczna.pl/aktualnosci/bezpieczne-wakacje-na-luzie-ale-z-glowa>

## Wakacje na luzie, ale z głową

Zbliżają się wakacje. Uczniowie zegnają się ze szkołą na długie dwa miesiące, a witają las, rzeki, góry i nowe drogi wędrówki. Zbliża się czas letniej przygody. Korzystając ze wszystkiego, co przynoszą wakacje warto pamiętać, by zawsze zachować rozwagę i być ostrożnym. Nie zaszkodzi przypomnieć sobie kilka ważnych zasad bezpieczeństwa i sposobów na spędzenie bezpiecznych wakacji.

### DROGA jest najbliżej...

- Przechodź przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach. Przy przechodzeniu bądź szczególnie ostrożny. Pamiętaj, że możesz spotkać „pirata drogowego”.
- Nie przechodź na czerwonym świetle. Przestrzegaj tego o czym informuje cię sygnalizator świetlny oraz zdrowy rozsadek.
- Nie wchodź na jezdnię zza stojących samochodów ani innych pojazdów.
- Gdy nie ma chodników idź lewym poboczem, twarzą w stronę nadjeżdżających pojazdów .
- Na rolkach, desce, rowerze poruszaj się tylko w bezpiecznych miejscach. Nigdy po ruchliwej ulicy.

### WODA stanowi wielkie zagrożenie...

- Kąp się pod opieką dorosłych (ratowników) i tylko w dozwolonych, wyznaczonych do tego kąpieliskach .
- Nie skacz do wody na tzw. „główkę” – możesz zostać kaleką do końca życia!
- Nie odpływaj od brzegu na dmuchanym materacu.
- Chroń ciało przed nadmiernym nagraniem promieniami słonecznymi.
- Nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku lecz poleniuchuj trochę w cieniu drzew.
- Przestrzegaj zasad obowiązujących na kąpieliskach, a szczególnie poleceń ratownika , oznaczenia kąpielisk (boiki, sznury). Nigdy ich nie przekraczaj , tam może być już zbyt głęboko!
- Nie przeceniaj swoich możliwości pływackich, nie daj się wciągać w zawody np. przepłynięcie jeziora.
- Jeżeli wypływasz łódka, kajakiem bądź rowerem wodnym, rób to zawsze w kapoku.

Lato i woda są źródłem radości, ale niosą ze sobą poważne zagrożenia. Należy zbadać miejsce w którym będziemy się kąpać lub skakać. Niebezpieczne letnie igraszki o wiele za często kończą się trwałym kalectwem lub nawet śmiercią. Niestety, wielu młodym ludziom wydaje się, że im nic nie może się stać.... Co roku w Polsce tonie ok. 700-800 osób. Wiele z nich to dzieci i młodzież. Każdego letniego miesiąca kilkadziesiąt osób doznaje urazów kręgosłupa po ryzykownych skokach do wody na główkę!!! Większość ofiar zostaje kalekami, część ginie na miejscu.

### LAS jest cudownym miejscem odpoczynku...

- Nie pal ogniska w lesie i w jego pobliżu. Pożar to straszne wydarzenie.
- Nie zostawaj po sobie śmietnika, sprzątaj butelki i inne opakowania. Pamiętaj to zagrozenie dla zwierząt i lasu!
- Zbieraj wyłącznie te grzyby i owoce, które dobrze znasz. Uważaj, niektóre grzyby i owoce są trujące !
- Nie wchodź sam do lasu , którego nie znasz - w lesie łatwo zabił się, albo natknąć się na kogoś nieodpowiedniego !!!

### GÓRY wznoszą nas do szczytu...

- Chodzić tylko po wyznaczonych szlakach, nie oddalaj się od grupy. Zgłoś wyjście i powrót do schroniska.
- Nie zachowuj się głośno. Echo może wprowadzić w błąd ratowników i innych turystów. Hałas i beztroskie krzyki mogą zagłuszyć czyjeś wołanie o pomoc i ratunek!
- Nie zapominaj o odpowiednim ubraniu. W górach często zmienia się pogoda. Jest ci potrzebny zarówno sweter, płaszcz jak i dobre, wygodne i mocne buty.
- Miej przy sobie latarkę i telefon komórkowy.

**PAMIĘTAJ!!! Obecny Twój pobyt w lesie czy górach nie będzie ostatnim. Wrócisz tu jeszcze niejedną raz i będzie wspaniale zastać to miejsce tak samo pięknym jak poprzednio!!!**

### MIASTO wakacje nudy ...

Wiele niebezpieczeństw czeka również na Was w miejscu zamieszkania .Warto odrobinę całorocznego rozsądku zostawić sobie na wakacje. Bo jakoś tak jest, że właśnie latem mamy najwięcej głupich pomysłów. Samemu dość trudno wpada się na głupie pomysły- w towarzystwie, szczególnie, gdy każdy chce oszołomić innych swoją osobowością, bardzo łatwo. Nie staraj się robić wszystkiego tylko dlatego, żeby cię nie wyśmiali. Jeżeli będziesz się nudzić to możesz spotkać się z propozycją zapalenia papierosa, wypicia alkoholu, czy sięgnięcia po narkotyki... Zawsze warto mieć swoje zdanie i wyrazić je spokojnie, ale całkowicie zdecydowanie.

Na przykład tak:

- Dzięki, ale jakoś mnie ten pomysł nie pociąga.
- Sorry, dla mnie to zbyt niebezpieczna zabawa.

- Bawcie się dobrze, mam inne plany.

Nie daj się nikomu wmanewrować w coś, czego potem będziesz długie lata żałować. Mimo, że jest lato i nie ma obowiązku szkolnego, rozsądek musi być cały czas na pełnych obrotach.

Unikaj takich sytuacji, wakacje są tak cudowną chwilą, że szkoda narażać swoje zdrowie!!!

**WAŻNE DLA CIEBIE TELEFONY** (korzystaj z nich tylko w sytuacjach zagrożenia)

» **POLICJA 997**

» **STRAŻ POŻARNA 998**

» **POGOTOWIE RATUNKOWE 999**

*źródło:* <http://www.zso1.leczna.pl/>

**Porady z działu Pedagog i psycholog**

**Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Łęcznej**