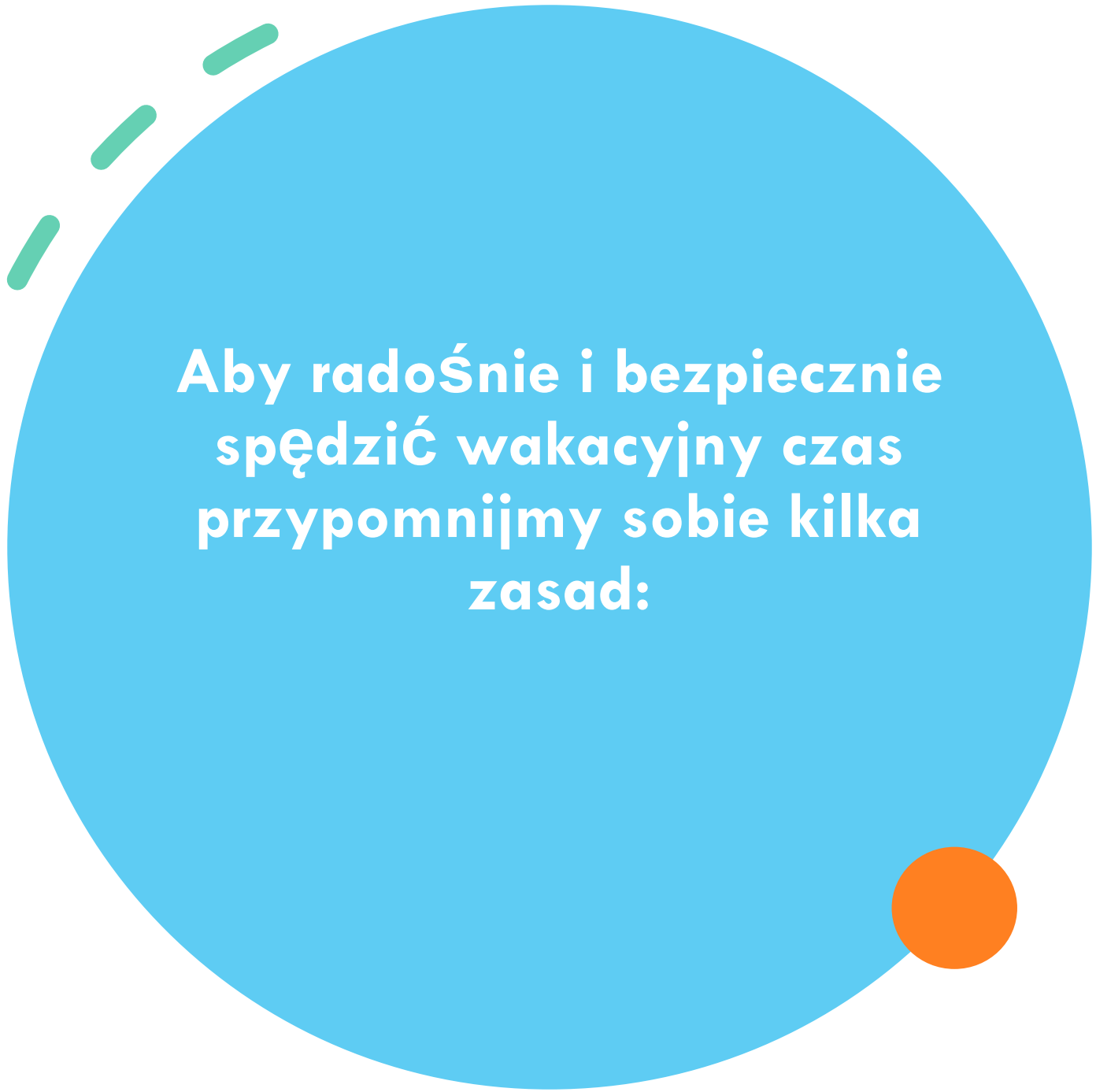




Bezpieczne Wakacje

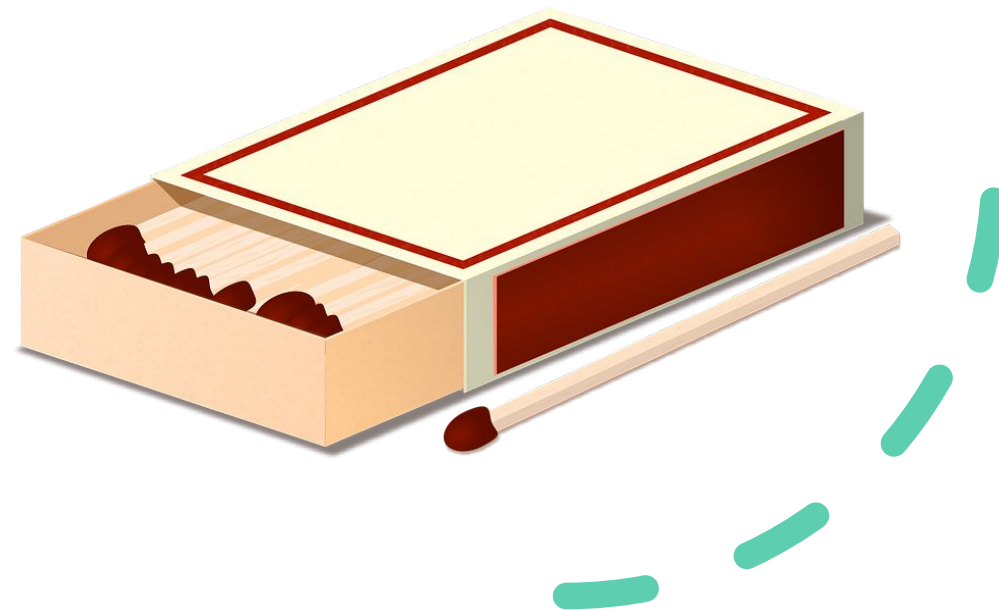
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
Im. Henryka Sienkiewicza w Świdniku



**Aby radoŚnie i bezpiecznie
spędzić wakacyjny czas
przypomnijmy sobie kilka
zasad:**

Zasada nr 1

Zamiast zapałkami bawcie się zabawkami



Zasada nr 2

Nie zaprzyjaźniajcie się
z nieznajomymi, bo nie wiecie
kim są i jakie mają zamiary



Zasada nr 3

Woda jest rozkoszą w upalne dni, ale korzystajcie z niej tylko w obecności rodziców lub opiekunów



Zasada nr 4

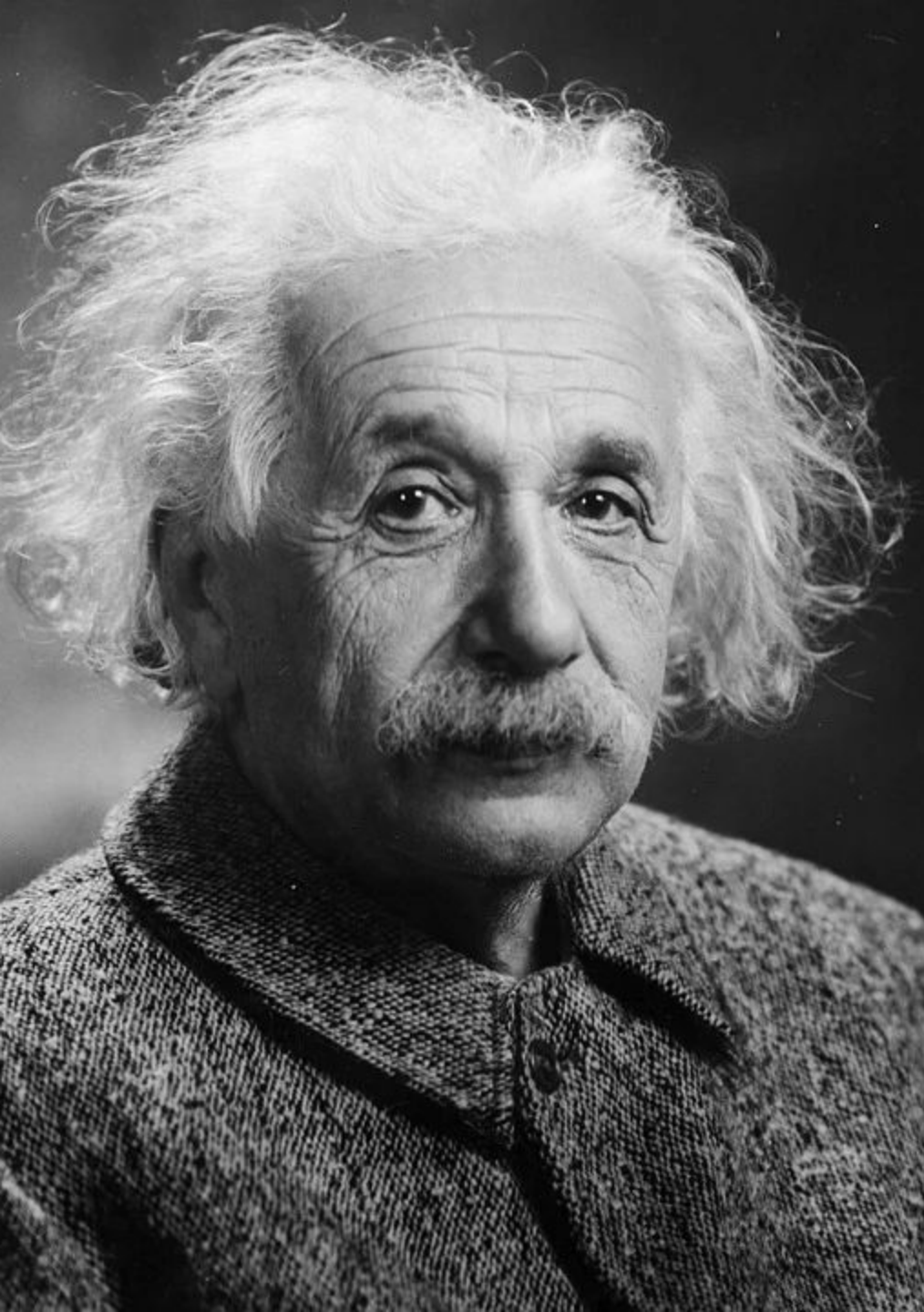
Nie każdy skok do wody jest na miarę mistrza, czasami kończy się kalectwem lub utonięciem – nie skaczcie do wody w akwenie, którego nie znacie! Zawsze kąpcie się pod opieką kogoś dorosłego



Zasada nr 5

Rower jest najwspanialszym mustangiem świata, ale jeźdźnią trzeba się dzielić z innymi, przestrzegajcie więc zasad ruchu drogowego, a także kultury i odpowiedzialności





Zasada nr 6

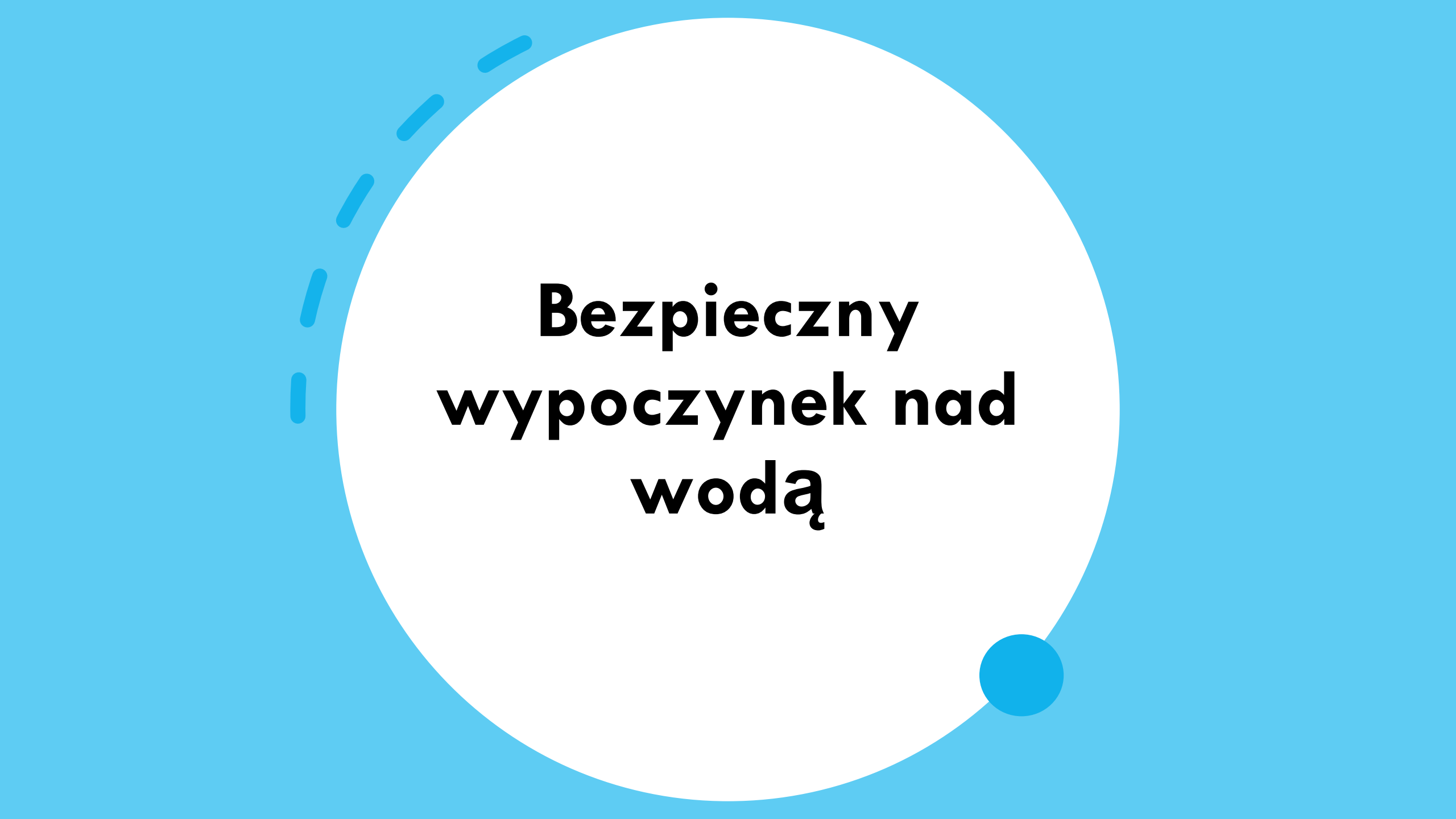
Wasze zainteresowania są nauką na miarę Einsteina, ale z różnymi doświadczeniami eksperymentujcie w laboratoriach pod kierunkiem specjalistów a nie w domu, czy na podwórku.

Nie bawcie się chemikaliami, materiałami łatwopalnymi.
Bez konsultacji z opiekunami nie zażywajcie żadnych leków.
Zawsze uważajcie na elektryczność i gaz


Zasada nr 7

Bądźcie odpowiedzialni.
Starajcie się przewidzieć
możliwe konsekwencje waszych
zachowań







**Bezpieczny
wypoczynek nad
wodą**



Wakacje sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podstawowych zasad podczas wypoczynku nad wodą.



**Bezpieczny
wypoczynek
nad wodą**



Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.

2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.

3. Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.

4. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze znanych.

5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".

Zasady bezpiecznej kąpieli:

6. Nie baw się w przetapianie innych osób korzystających z wody oraz spychanie do wody z pomostów i materacy.

7. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

8. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.

9. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyni to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.

10. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

11. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

Nad wodą zawsze trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek!!! To nam zapewni bezpieczeństwo. Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad przyczyni się do zwiększenia naszego bezpieczeństwa, a tym samym na pewno po weekendowym wypoczynku i wakacjach wrócimy szczęśliwi, ładnie opaleni, ze wspaniałymi wspomnieniami.

Skoki do wody

SKOKI DO WODY

- nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz;
- nie wchodzić do wody bezpośrednio po posiłkach;
- zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska;
- nie kąp się w pobliżu śluz, tam, urządzeń portowych oraz regulacyjnych i torów wodnych przeznaczonych do żeglugi;
- jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana, przed wejściem do wody ochłódź ciało. W tym celu posiedź w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od kończyn;
- pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok;
- **kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod opieką ratownika!!!**

**Oto kilka cennych rad
i uwag jak spędzić
bezpiecznie wakacje:**



W GÓRACH

- Zawsze idź szlakiem wyznaczonym!
- Słuchaj się opiekuna!
- Nie zbaczaj ze szlaku!
- Nie wyruszaj w góry podczas burzy!



NA ROWERZE

- 1. Rower i wrotki, piłka
- • Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność!!!
- • Należy korzystać ze ścieżek rowerowych!
- • Nie pożyczaj roweru nieznajomym!
- Zakładaj kask rowerowy na głowę!
- • Podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych!



Nad wodą

- • Kąpiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpielii!
- • Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna!
- • Słuchaj poleceń ratownika!
- • Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców!
- • W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpielii innym!
- • Dbaj o jej czystość plaży!
- • Przestrzegaj regulaminu kąpieliska!





Życzymy
BEZPIECZNYCH
wakacji 2020

Pozdrawiamy
Piotr Usidus
Artur Pinkos