

## Witam

Wielkimi krokami zbliżamy się do końca roku i jest to jedna z ostatnich lekcji w tym roku szkolnym 2019/2020.

A jak się kończy rok szkolny to wiadomo że są WAKACJE.



To upragniony wypoczynek, bez nauki i innych obowiązków. Ale .....

Wakacje to również szereg nieszczęśliwych zdarzeń i wypadków.

Dlatego też, chciałbym Was przestrzec przed niepotrzebną brawurą, „głupimi pomysłami”, ale również przed zwykłą nieostrożnością w czasie Waszego wypoczynku.

### **„Udane Wakacje to Bezpieczne Wakacje”**

**Oto kilkaważnych zasad, którymi powinniśmy się kierować,**

**aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższemu informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów-swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!
2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dóbr - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudzaczy" jest

posiadanie w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.

**3.** Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.

**4.** Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udąć, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić dla własnego dobra.

**5.** Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

**6.** Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach tracisz samokontrolę a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

**7.** Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.

**8.** Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać.

**PAMIĘTAJ - NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW !!!!**

**9.** Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin jest dla młodych ludzi sygnałem do sięgania po alkohol. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zachowań, a to groźba m.in. zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową.

**10.** Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo ważne spotkanie". Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: "bo tam się wszystkiego dowiesz", bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

W przypadku dodatkowych pytań kontakt: [Deryk5@o2.pl](mailto:Deryk5@o2.pl)

Pozdrawiam  
Dariusz Zimowski



## moje zachowanie względem obcego

### NIGDY!

Nigdy nie przyjmuję słodyczy i podarunków od obcej osoby.



Nie wsiadam do samochodu, którym kieruje obcy.

Nie przyjmuję propozycji wspólnego spaceru lub odprowadzenia do domu przez nieznaną osobę.



## moje zachowanie względem obcego

### TYLKO TAK!

Zawsze sprawdzam kto puka lub dzwoni do drzwi mojego mieszkania. Jeżeli nie znam przybysza - nie otwieram drzwi.



Nie noszę klucza do mieszkania na szyi lub innym widocznym miejscu. Takie okazje zawsze może wykorzystać włamywacz.



Jeśli ktoś próbuje wyrządzić mi krzywdę lub odebrać moją własność krzyczę i wołam o pomoc.

## ... Nad wodą ...



- Aby bezpiecznie spędzać czas wolny nad wodą musimy:
- Pływać tylko gdy to umiemy, w strzeżonych miejscach
- Unikać pływania po posiłku
- Opalać się będąc posmarowanym filtrem
- Nie skakać na głowę do wody



## ... W górach ...



- Aby bezpiecznie spędzać czas wolny w górach musimy:
- Chodzić w góry z rodzicami lub opiekunami,
- Zachowywać się cicho, hałas może wywołać lawiny, a w wysokich górach śnieg zalega cały rok, ale to grozi w górach wyższych niż polskie

## ... W lesie ...



- Oto zasady bezpiecznego zachowania w lesie:
- Nie jemy nie znanych nam owoców
- Nie zapuszczamy się w nieznane nam okolice, możemy zabłądzić
- Nie palimy ognisk

## ... Na wsi ...



- Na wsi grozi nam wiele niebezpieczeństw, oto jak ich uniknąć:
- Nie ruszamy maszyn rolniczych
- Nie zaczepiamy zwierząt
- Nie bawimy się w miejscach pracy rolników