

Bezpieczne wakacje

MKITOWSKA 06 MAJ 2020 09:28

Bezpiecznie w lesie

... 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

WSTĘP

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższym 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 zbyttno posiadanymi dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas plączenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum.
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 podwieżenia przez obcych.
4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej uciec, że się nie słyszysz i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilają, 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. Torebki trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamkniętych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzież torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

Bezpieczne_wakacje.pdf

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Koronawirus nadal zagraża - śledź na bieżąco informacje

KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem:

01. ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW

- droga z i do pracy
- wolontariat w walce z COVID-19
- niezbędne sprawy życia codziennego

02. ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:

- 14-dniowa kwarantanna
- zakaz wychodzenia z domu
- obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, która zostały objęte kwarantanną po 31 marca

kara za złamanie kwarantanny - do 30 tys. zł

03. ZASADY KWARTANNY

- zakaz wychodzenia z domu
- zakaz wychodzenia do sklepu
- zakaz spotykania się z innymi
- obowiązek poddania się kontroli policyjnej

04. ZASADY DZIAŁANIA HANDLU

- sklepy spożywcze i apteki działają
- zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
- w sklepach mogą przebywać max. 3 osoby na stanowisku kasowym
- obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach

05. ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM

- wyjście z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
- obowiązek zachowania odległości 2 metrów
- ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i spacerów

06. WSPARCIE DLA SENIORÓW

- wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
- zdrowie odżywianie i nawadnianie
- ograniczenie wyjść z domu do niezbędnego minimum
- bezpieczna zabawa w każdym sklepie od 10:00 do 12:00

07. ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROŃ

Objawy koronawirusa:

- katar
- stan podgorączkowy (powyżej 38°C)
- objawy przebiegające

Strategia działania:

- telefon do najbliższej stacji sanitarniej
- lub telefonem do lekarza POZ

08. ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PLACÓWKACH

- stosowanie rękawiczek w sklepach
- korzystanie z e-usług
- placówka kartą
- maksymalnie 2 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku

09. ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ

- zakaz zgromadzeń
- dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej - palowa miejsc siedzących
- w kościołach może przebywać max. 5 osób (oprócz służby liturgicznej)

10. ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- zdalna nauka
- zakaz zgromadzeń
- bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 13. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zdezorientacji na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**

Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji: www.gov.pl/koronawirus

Bezpiecznie nad wodą

NAD WODĄ

1. Nie wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie gdy jest zawieszona czerwona flaga.
2. Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody.
3. Nie biegać po pomostach, bo możesz się pośliznąć lub wpaść na jakąś osobę.
4. Uważaj na innych ludzi.
5. Kąp się tylko w dozwolonych miejscach.



1. kąpiel zabroniona	2. kąpiel zabroniona - zalek zagrożenia	3. kąpiel zabroniona - most
4. kąpiel zabroniona - zagrożenie wody	5. kąpiel zabroniona - woda skażona	6. kąpiel zabroniona - woda pitna
7. kąpiel zabroniona - zagrożenie ryb	8. okazywanie wody zabronione	9. zrzęta czyste

BEZPIECZNE WAKACJE



Wakacje to czas zabawy i nowych wrażeń.

Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich!

Zanim oddasz się wakacyjnej beztrosce, przyswój sobie kilka podstawowych zasad.

PAMIĘTAJ! WYPOCZYNEK PODCZAS WAKACJI MUSI BYĆ PRZED WSZYSTKIM BEZPIECZNY!

W GÓRACH

- Nie wspinaj się na nieznane szczyty.
- Na górskie wycieczki powinieneś chodzić tylko pod opieką doświadczonego turysty.
- Przed wyjściem w góry zostaw w schronisku wiadomość dokąd idziesz i kiedy wracasz.
- Chodź zawsze oznakowanymi szlakami.
- W telefonie komórkowym zapisz numery najbliższych placówek GOPR.
- Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie oraz prowiant, picie i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.
- Ubierz się zgodnie z pogodą, nałóż wygodne obuwie.

PAMIĘTAJ - W GÓRACH LICZY SIĘ ROZSĄDEK !



Bezpiecznie w drodze

... W trasie ...



- Niektórzy lubią spędzać wakacje w trasie, ale podczas takich wakacji pamiętajmy:
- Zaopatrzyć się w jedzenie i picie, nie wiadomo czy po drodze będą sklepy
- Przestrzegać zasad ruchu drogowego

Plakat_bezpieczne wakacje

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Wakacje

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ✗ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ✗ Nigdy nie skacz do wody o nieznanej głębokości
- ✗ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ✗ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ☞ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☞ Zaopatrź się w apteczkę i telefon komórkowy
- ☞ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- ☞ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ☞ Uważaj na kleszcze i owady, chron się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- ☞ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

BEZPIECZNE OPALANIE

- ☞ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- ☞ Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- ☞ Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- ☞ Pij dużo wody niegazowanej
- ☞ Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- ☞ Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- ☞ Przestrzegaj przepisów drogowych
- ☞ Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- ☞ Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- ☞ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- ☞ Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- ☞ Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ☞ Myj ręce przed każdym posiłkiem
- ☞ Jedz zdrowo
- ☞ Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- ☞ Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach

UWAGA !

- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- ! Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

POMOC

Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112

Ogólne zasady

ZADBAJ O SVOJE BEZPIECZEŃSTWO NA WAKACJACH



NA ULICY

- ZAKŁADAJ KASK GDY JEŹDZISZ NA ROWERZE
- BĄDŹ WIDOCZNY NA DRODZE NOŚ ODBŁASKI
- PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW DROGOWYCH

W LESIE I W GÓRACH

- ZABIERZ ZE SOBĄ APTECZKĘ I TELEFON
- WEŹ ZE SOBĄ CIEPŁE UBRANIA I NAPOJE
- NIGDY NIE SCHODŹ ZE SZLAKU
- UWAŻAJ NA KLESZCZE I OWADY

NA PODWÓRKU

- NIE PRZEBYWAJ ZA DŁUGO NA SŁOŃCU
- NOŚ NAKRYCIE GŁOWY
- PIJ DUŻO WODY NIEGAZOWANEJ

NAD WODĄ

- NIGDY NIE SKACZ DO WODY
- NIE WCHODŹ DO WODY ROZGRZANEJ
- KORZYSTAJ Z KĄPIELISK STRZEŻONYCH

PRZY KOMPUTERZE

- ORAGRNICZAJ CZAS PRZED KOMPUTEREM
- KORZYSTAJ Z BEZPIECZNYCH STRON
- NIE UFAJ LUDZIOM W INTERNECIE

WAŻNE NUMERY DO ZAPAMIĘTANIA:

POGOTOWIE	999
POLICJA	997
NUMER ALARMOWY	112

Bezpiecznie w górach



bezpieczne wakacje

użytkownika Kasia W.

YOUTUBE



Spot Bezpieczne Wakacje

użytkownika Jurek Kielar

YOUTUBE
