

Bezpieczne wakacje

2022

Burza w lesie?

Jeśli zaskoczy Cię burza w lesie pamiętaj żeby:

- nie znajdować się przy/na najwyższym punkcie w swojej okolicy,
- poszukać w miarę bezpiecznego miejsca, jak najniżej usytuowanego, wśród niższych drzew,
- „zwinąć się w kulkę”,
- nie szukać schronienia na ambonie, pod drzewami, słupami linii energetycznych i wolno stojącymi drzewami.
- pozbyć się przedmiotów, które posiadają metalowe części, gdyż mogą one przyciągać pioruny

Bezpieczne wakacje

2022

Burza w górach?

W trakcie burzy w górach:

- szukaj miejsca osłoniętego, gdzie Twoja sylwetka nie będzie najwyższym elementem otoczenia
- zabezpiecz się przed wyziębieniem i przemoknięciem
- usiądź w kucko na butach (nogi złączone) nie dotykając ciałem mokrej skały
- metalowe przedmioty odłóż od siebie na co najmniej kilka metrów
- nie opieraj się o skały (1 m odstepu), ani nie stawaj pod okapem skalnym
- unikaj otwartych przestrzeni, metalowych elementów _ łańcuchy drabinki, maszty, krzyże, itp., pojedynczych drzew, cieków wodnych, żlebów, którymi może popłynąć woda



Bezpieczne wakacje

2022

Przebywasz na słońcu?

Oto kilka prostych zasad, które ochronią Cię przed przykrymi skutkami przebywania na słońcu:

- ogranicz przebywanie na słońcu między 0:00 a 16:00
- noś nakrycie głowy i okulary z filtrem UV
- stosuj kremy z filtrem UV
- spożywaj lekkie posiłki
- ubieraj jasną przewiewną odzież
- unikaj wysiłku fizycznego
- unikaj alkoholu
- pij dużo wody

Bezpieczne wakacje

2022

Słońce o każdej porze roku?

Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku:

-nawet jednorazowe poparzenie słoneczne może uszkodzić DNA komórek skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka

-im jaśniejsza cera tym jest wrażliwsza na działanie promieni słonecznych

- groźne dla nas jest zarówno promieniowanie UVA, Jak i UVB

-promieniowanie UV odbija się od śniegu i tafli wody przenika również przez chmury

Bezpieczne wakacje

2022

Ostrożnie nad wodą!

Korzystając z kąpielisk lub miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli pamiętaj:

- kąp się tylko w wyznaczonych miejscach,
- nie wbiegaj rozgrzanym do wody
- nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich
- nie pływaj bezpośrednio po posiłku
- zabierz krem z filtrem UV, nakrycie głowy, wodę oraz apteczkę
- po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubrania
- nie wchodź do wody po alkoholu

Bezpieczne wakacje

2022

Uważaj na kleszcze!

Kilka sposobów jak uchronić się przed kleszczami:

- pamiętaj o odpowiednim ubraniu, tak aby zakryć możliwie jak najwięcej ciała
- wybieraj jasną odzież, na której łatwiej zauważysz kleszcza
- stosuj preparaty odstrasżające kleszcze zawsze zgodnie z dołączoną etykietą
- zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru

Bezpieczne wakacje

2022

Dużo pij!

Dobowe zapotrzebowanie na wodę u dziecka zależy głównie od jego masy ciała, a nie wieku czy płci:

- w przypadku najmłodszych dzieci normy dzienne wyglądają następująco:

- 1-3 lata **1,25** litra
- 4-6 lat **1,6** litra
- 7-9 lat **1,75** litra

- w przypadku dorosłych

- kobiety **2,0** litry
- mężczyźni **2,5** litra

Bezpieczne wakacje

2022

Zatrucia pokarmowe

- przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze,
- utrzymuj czystość, myj owoce, warzywa, ręce,
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia.

Przestrzegając tych zasad higieny
na pewno unikniesz zatrucia pokarmowego.

Bezpieczne wakacje

2022

Barszcz Sosnowskiego?

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego:

- charakteryzuje się baldaszkowatymi kwiatostanami koloru białego oraz wielkimi liśćmi,
- jedna z największych roślin zielonych, osiąga wysokość do 4 m, łodyga około 10 cm średnicy
- na łodygach i liściach rośliny znajdują się charakterystyczne włoski produkujące toksyczną substancję
- często mylony jest z koprem lub arcydzięglem

Oprócz oparzeń związki zawarte w barszczu Sosnowskiego mogą wywoływać:

- podrażnienia dróg oddechowych
- nudności
- wymioty
- bóle głowy
- zapalenie spojówek



Bezpieczne wakacje

2022

Rodzicu! Bądź rozważny!

NIGDY! nie zostawiaj dziecka w samochodzie!

Szczególnie narażone na wysokie temperatury są dzieci do lat 3, u których mechanizmy termoregulacji są niewykształcone, temperatura ciała wzrasta od 2 do 5 razy szybciej niż u osoby dorosłej.

Prowadzi to do szybkiego odwodnienia i wstrząsu termicznego, co stanowi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia.

Maluchy pozostawione bez opieki w zamkniętym, nagrzanym samochodzie są osłabione, potliwość ich organizmu znacznie wzrasta, a skóra blednie. W takich sytuacjach dzieci nie płaczą, są zdezorientowane i nie mają siły, aby krzyczeć.



Bezpieczne wakacje

2022

Rodzicu! O tym musisz pamiętać!

Rodzicu, abyś czuł się spokojny o bezpieczeństwo swojego dziecka, przed wykupieniem turnusu, możesz sprawdzić organizatora (czy zgłosił do kuratora oświaty wypoczynek) w specjalnie utworzonej wyszukiwarce bazy wypoczynku, dostępnej na stronie internetowej

Ministerstwa Edukacji Narodowej

www.wypoczynek.mein.gov.pl

Znajdują się na niej wszystkie legalnie organizowane w kraju i za granicą obozy, kolonie, półkolonie i inne formy zorganizowanego wypoczynku.

