

Karolina Makowiecka

# Mój bezpieczny wypoczynek

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć przed wyjazdem na urlop lub wycieczkę



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSONI, 2020

ISBN 978-83-65060-50-1

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14,  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki:	Elżbieta Grądział
Konsultacja dostępności tekstu:	Aleksandra Latkowska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Nakład:	3 000 egz.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

# Mój bezpieczny wypoczynek

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć przed wyjazdem na urlop lub wycieczkę



Warszawa 2020



## Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę?	3
Różne sposoby spędzania urlopu	4
Jak przygotować się do urlopu	6
Urlop w górach	9
Ubranie i buty	9
Bezpieczeństwo	10
Chroń przyrodę	11
Jak postępować w czasie wypadku w górach?	13
Urlop nad wodą	16
Bezpieczeństwo w wodzie	18



## Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

Czytelniku, Czytelniczko,  
jeśli planujesz wyjazd na urlop lub wycieczkę,  
zachęcam Cię do przeczytania tej książki.

- Dowiesz się jak przygotować się do pobytu w górach i nad wodą.
- Co zrobić żeby spędzić czas bezpiecznie i przyjemnie.
- Przeczytasz, co zrobić w czasie wypadku lub innych nagłych zdarzeń.  
**Nagłym zdarzeniem** może być na przykład burza lub opady gradu.





## Różne sposoby spędzania urlopu

Urlop to czas wypoczynku.

W czasie urlopu nie musisz chodzić do pracy ani do warsztatu terapii zajęciowej.

Możesz dłużej spać.



Urlop można spędzić w różny sposób.

Niektórzy ludzie lubią spędzać urlop aktywnie.

Na przykład wędrują po górach. Inni wolą odpoczywać nad wodą.

Nad jeziorem, rzeką, basenem lub nad morzem.

Lubią się kąpać, pływać łódką, kajakiem lub rowerem wodnym.



Są też osoby które w czasie urlopu lubią zwiedzać różne miasta i kraje.

Inni wypoczywają na działce. Zajmują się roślinami w ogródku. Chodzą na spacer do lasu, zbierają grzyby.



Nieważne w jaki sposób spędzasz urlop.

Najważniejsze, żeby urlop był bezpieczny i żebyś wrócił z niego wypoczęty.





## Jak przygotować się do urlopu

Przed wyjazdem na urlop, dobrze zaplanuj wyjazd.  
Po wybraniu miejsca, sprawdź jak tam dojechać.  
Jeśli nie jedziecie własnym samochodem,  
sprawdź czy można pojechać pociągiem lub autobusem.



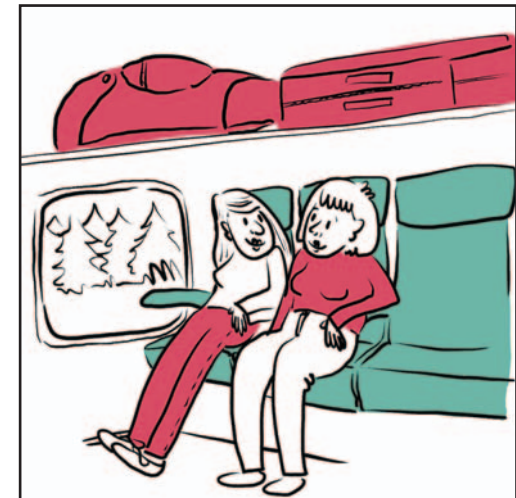
W daleką podróż do innego kraju najlepiej polecieć samolotem.  
Żeby mniej zapłacić, bilety lotnicze warto kupić kilka miesięcy przed urlopem.

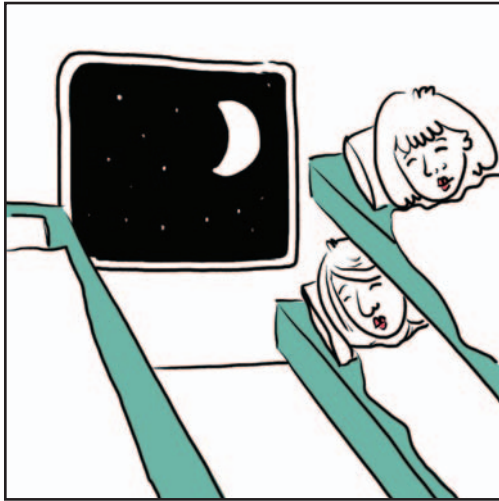




**Żeby nikt Cię nie okradł w czasie podróży,  
pamiętaj o kilku ważnych sprawach!**

- Pilnuj torebki i plecaka, szczególnie przy wsiadaniu i wysiadaniu z pociągu lub autobusu.
- Torbę z portfelem i dokumentami trzymaj przed sobą lub pod ramieniem.
- W czasie podróży dobrze pilnuj swojego bagażu, czyli torby, plecaka lub walizki. Najlepiej połóż bagaż blisko swojego miejsca.





- Podróż pociągiem najlepiej zaplanuj na dzień. Jeśli musisz jechać w nocy, wsiądź do przedziału w którym są inni ludzie. Staraj się nie spać.
- Możesz też kupić miejsce w wagonie sypialnianym. Wagon sypialny ma przedziały, w których nie ma siedzeń. Są piętrowe łóżka. Przedział jest zamykany na klucz. Dzięki temu możesz bezpiecznie przespać całą noc.



- Jeśli w czasie podróży pociągiem ukradną Ci pieniądze, dokumenty lub bagaż od razu zgłoś się do konduktora. **Konduktor** to pracownik pociągu, który sprawdza bilety i dba o bezpieczeństwo pasażerów. Poproś o pomoc i zadzwońcie razem na policję.



## Urlop w górach

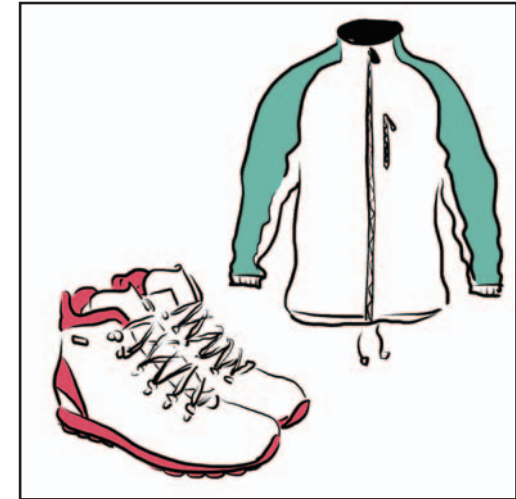
**Jeśli chcesz spędzić urlop w górach bez problemów, pamiętaj o kilku ważnych sprawach!**

### Ubranie i buty

Przygotuj wygodne buty i odpowiednie ubranie.

Najlepiej, żeby buty miały grubą podszewkę i sięgały za kostkę.

Weź ciepłą bluzę lub sweter i nieprzemakalną kurtkę.



Pogoda w górach szybko się zmienia.

Gdy rano wychodzisz na wędrowkę może być ciepło i świecić słońce. Za chwilę może padać deszcz i wiać zimny wiatr.



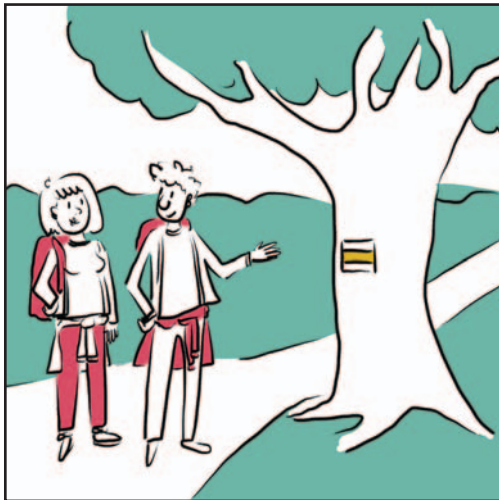


W górach najlepiej ubierać się **na cebulkę**.

To znaczy zakładać kilka warstw ubrania.

Najpierw koszulkę z krótkim rękawem, na to bluzę i na to kurtkę.

Jeśli będzie gorąco, zawsze możesz zdjąć cieplejsze ubrania.



## Bezpieczeństwo

W czasie wędrowek po górach, zawsze poruszaj się po wyznaczonych szlakach turystycznych.

**Szlaki turystyczne** pokazują, gdzie można chodzić.

Każdy szlak jest oznaczony jednym kolorem.

Na przykład żółtym, niebieskim, czerwonym lub czarnym.



Sprawdź na mapie lub przeczytaj w przewodniku jakie są szlaki w okolicy. Czy są długie i trudne. Wybierz taki szlak, który będziesz mógł przejść. Powiedz znajomym którym szlakiem będziesz wędrować. Gdybyś miał wypadek, będzie wiadomo gdzie Cię szukać.

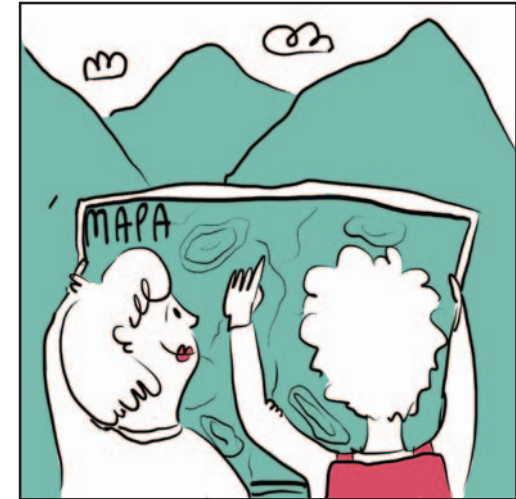
## Chroń przyrodę

### Nigdy nie wyrzucaj śmieci w górach!

Puste butelki i opakowania po jedzeniu zawsze zabieraj ze sobą.

Jeśli skończy Ci się woda, możesz napełnić butelkę wodą ze strumienia.

W górskich rzekach i strumieniach można umyć twarz i napić się. Nie można się kąpać.



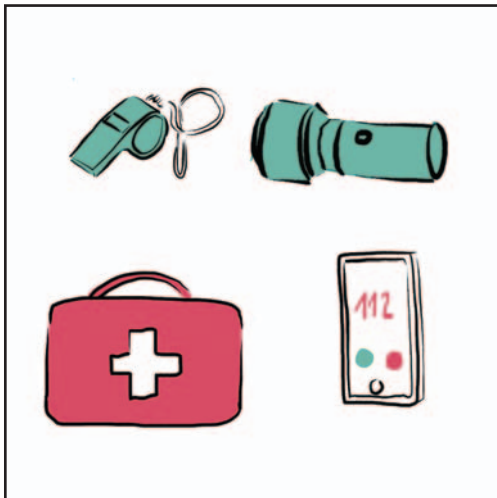


Jeśli na szlaku spotkasz dzikie zwierzę, powoli odejź.  
Nie wykonuj żadnych gwałtownych ruchów.  
Nie zbliżaj się do zwierzęcia. Nie rób mu zdjęć.  
Nie próbuj go karmić.

### Rzeczy które warto zabrać w góry

Kiedy idziesz w góry, spakuj do plecaka:

- apteczkę
- latarkę
- gwizdek.  
Jeśli się zgubisz, możesz nim gwizdać. Dzięki temu łatwiej będzie Cię znaleźć.
- naładowany telefon komórkowy z zapisanymi numerami ratunkowymi.



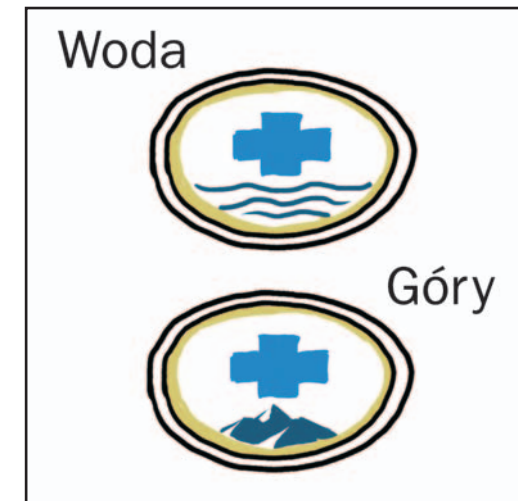


Najlepiej przed wyjściem w góry, pobierz na swój telefon aplikację Ratunek.

**Aplikacja Ratunek** to specjalny program, którym wzywa się ratowników. Można przesłać im informację gdzie jesteś.

Sprawdź czy umiesz korzystać z aplikacji.

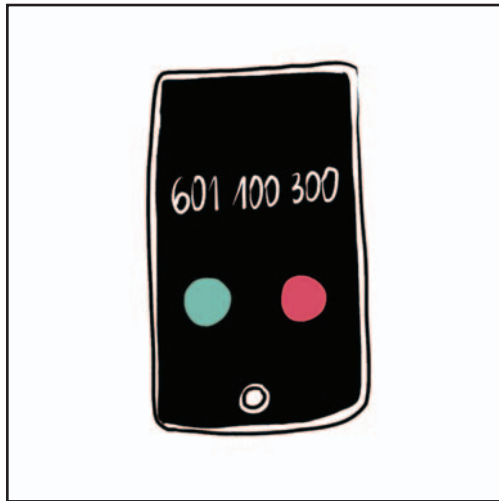
Dowiedz się co robić, żeby wezwać pomoc.



### Jak postępować w czasie wypadku w górach?

Jeśli widzisz, że ktoś na szlaku przewrócił się i nie wstaje, spróbuj do niego podejść. Ale tylko wtedy, kiedy jest to bezpieczne. Musisz uważać, żeby Tobie nic się nie stało.





Zadzwoń pod numer **alarmowy 112**  
lub pod numer  
**Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego,**  
w skrócie **GOPR.**

GOPR ma numery **985** lub **601 100 300.**



W czasie rozmowy z ratownikami powiedz co się stało.

Na przykład, ile osób uległo wypadkowi.

Powiedz gdzie jesteście, na którym szlaku.

**Osoba może być nieprzytomna i nie oddychać.**

**Jeśli potrafisz udzielać pierwszej pomocy, rób to aż przyjadą ratownicy.**



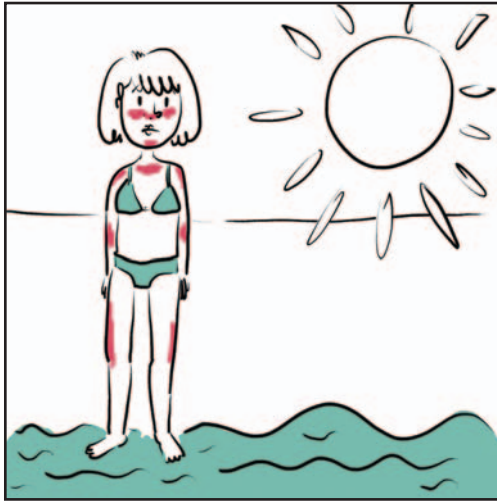


## Urlop nad wodą

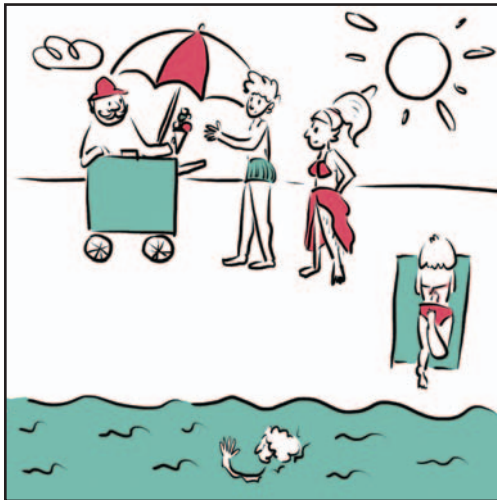
**Żeby urlop nad wodą był przyjemnością  
musisz pamiętać o kilku rzeczach!**

- Przed wyjściem na plażę powinieneś dobrze się przygotować. Do torby spakuj ręcznik, strój kąpielowy, nakrycie głowy i olejek do opalania.
- Jeśli masz jasną skórę najlepiej kup olejek z dużym filtrem UV (czytaj: u fał). Na przykład z filtrem 30. Taki filtr ochroni Twoją skórę przed szkodliwym działaniem słońca. Na przykład przed oparzeniami i rakiem skóry.





- Unikaj opalania się w południe, czyli około godziny 12. Wtedy słońce jest najmocniejsze i możesz dostać **udaru słonecznego**. W czasie udaru możesz mieć gorączkę, mdłości i wymioty. Może boleć Cię głowa.

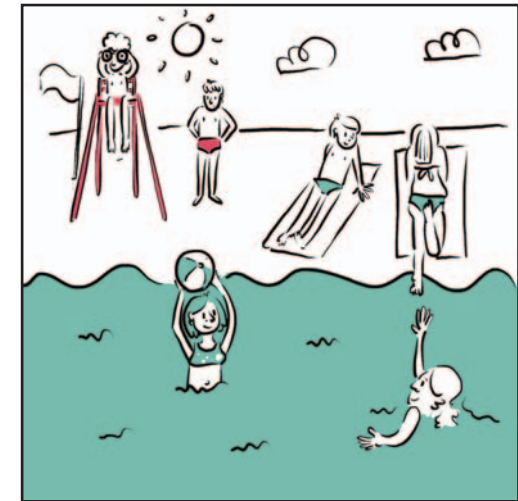


- Pamiętaj, żeby zabrać na plażę wodę do picia i trochę jedzenia. Jeśli planujesz kupować coś na plaży, weź niewielką kwotę pieniędzy. Dokumenty i karty bankomatowe lepiej zostaw w domu.



## Bezpieczeństwo w wodzie

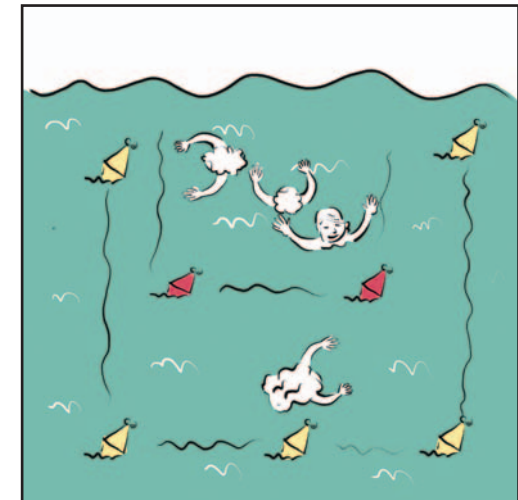
Najlepiej kąpać się w miejscach strzeżonych, w których pracują ratownicy. Każde kąpielisko, na którym pracuje ratownik jest oznaczone kolorowymi bojami. Żółtymi i czerwonymi.

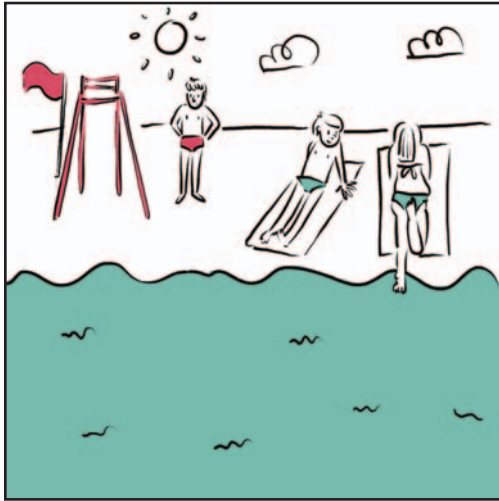


Jeśli dopiero uczysz się pływać, możesz kąpać się tylko przed czerwonymi bojami.

Z części kąpieliska pomiędzy bojami czerwonymi i żółtymi korzystają osoby, które dobrze płyną. Tam woda jest głęboka.

**Pamiętaj, nie wolno wypływać poza żółte boje!**

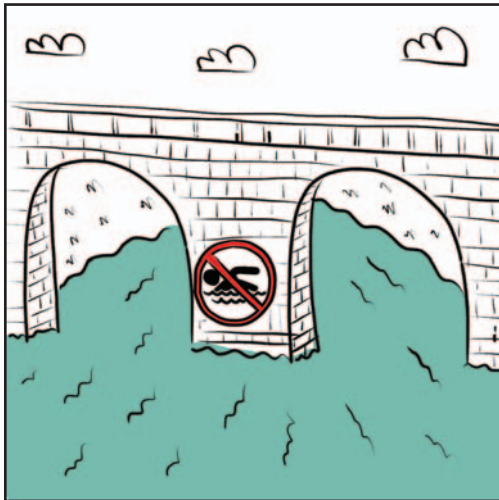




Do wody możesz wejść tylko wtedy, gdy na plaży wywieszona jest **biała flaga**.

**Nie wchodź do wody jeśli na plaży jest wywieszona czerwona flaga!**

Czerwona flaga może oznaczać, że woda jest zanieczyszczona lub że są zbyt duże fale.



**Pamiętaj, nie wolno kąpać się:**

- przy moście na rzece
- w stawie hodowlanym
- w basenie przeciwpożarowym
- przy kanale ściekowym
- na trasie, po której pływają statki
- w porcie
- przy falochronie.

**Falochron** to betonowa ściana w wodzie lub ustawione w rzędzie drewniane pale. Falochron chroni plażę przed falami.



**Jest kilka sytuacji, kiedy nie powinieneś wchodzić do wody:**

- jeśli wypiełeś alkohol
- od razu po posiłku
- gdy jesteś zmęczony
- gdy jest Ci zimno
- gdy nadchodzi burza
- gdy jest ciemno.

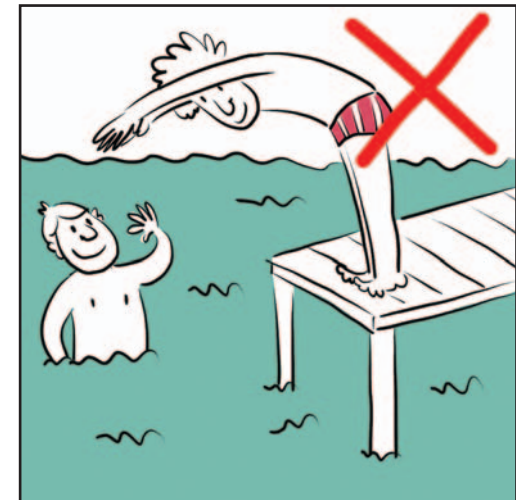


Nie wskakuj gwałtownie do wody, kiedy jesteś rozgrzany długim opalaniem.

**Nigdy nie skacz na główkę do nieznannej wody!**

Zawsze przed kąpielą sprawdź głębokość wody.

Sprawdź jakie jest dno.





W morzu wiele osób pływa na materacach.  
Nie odpływaj zbyt daleko od brzegu.  
Fale mogą porwać materac w morze i trudno będzie wrócić na brzeg.



Jeśli chcesz pływać łódką, kajakiem lub rowerem wodnym, załóż kamizelkę ratunkową. Pływaj daleko od osób, które się kąpią.  
Jeśli widzisz że ktoś się topi, natychmiast wezwij pomoc.  
Zawołaj ratownika i zadzwoń pod numer alarmowy.

**Pamiętaj!**

**Ty sam musisz zadbać o swój bezpieczny wypoczynek!**



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

*Mój czas wolny.*

*Moje ciało.*

*Moje zdrowie.*

*Moje wydatki.*

*Mój komputer.*

*Mój internet.*

*Moje bezpieczeństwo w internecie.*

*Moje sposoby na konflikty.*

*Moje zachowanie.*

*Moje prawa.*

*Moje relacje z ludźmi.*

*Mój chłopak, moja dziewczyna.*

*Moja samodzielność.*

*Moje sposoby na zdrowe odżywianie.*

*Moje bezpieczeństwo na drodze.*

*Moje sposoby na stres.*

*Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich.*

*Moja żona, mój mąż.*

*Moje filmy i muzyka z internetu.*

*Moje bezpieczne umowy.*

*Moje prawo do pracy.*

*Moje zdrowie psychiczne.*

*Moje prawa konsumenckie.*

*Moja wiedza na temat pracy Policji.*

*Moje prawo do obrony przed przemocą.*

*Moje problemy z uzależnieniami.*

*Mój bezpieczny wypoczynek.*



# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 32 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.