

ABC - bezpieczne wakacje

1. Aktywnie spędzaj czas podczas wakacji, dbaj o formę zarówno fizyczną, jak i psychiczną!
2. Bezpieczeństwo przede wszystkim - zachowuj rozagę podczas zabaw na świeżym powietrzu oraz w domu!
3. Czas wolny spędzaj na świeżym powietrzu, ale pamiętaj, aby unikać nadmiernego napromieniowania słonecznego!
4. Dobrze się odżywiaj, jedz owoce i warzywa oraz pij dużo wody, szczególnie w upalne dni!
5. Ekologia przede wszystkim! - dbaj o zieleń i zbiorniki wodne oraz nie śmieć! Nie płoś dzikich zwierząt w lesie, górach czy nad jeziorem podczas wypoczynku!
6. Fale w morzu są fajnie, ale tylko gdy widzisz zieloną flagę, ponieważ czerwona flaga zwiastuje niebezpieczeństwo!
7. Gdy, jesteś w lesie lub w pobliżu drzew, nie rozpalaj ogniska i nie wypalaj traw!
8. Hejt nie jest okej! - zachowaj również rozważność w sieci. Pamiętaj, że nikt w Internecie nie jest bezkarny i anonimowy. Pisanie negatywnych komentarzy, hejt, a nawet groźby są karalne i niosą za sobą wiele konsekwencji!
9. Internetowe znajomości oraz nieznajomi poznani podczas wakacji, mogą mieć złe intencje wobec Ciebie - zachowaj rozagę i informuj rodziców lub kolegów, dokąd i z kim zamierzasz wyjść!
10. Jeżdżąc rowerem, deskorolką, hulajnogą czy rolkami zachowaj ostrożność, szczególnie w miejscach, które nie są do tego specjalnie przeznaczone - poza ścieżkami rowerowymi! Ponadto, zakładaj kask oraz ochraniacze!
11. Kąp się w wyznaczonych miejscach w jeziorze i nad morzem! Zachowaj ostrożność! Nie skacz do wody!
12. Lato to czas zabawy, pamiętaj, że alkohol jest wyłącznie dla dorosłych, a wszelkie sytuacje w których występuje przemoc i agresja zgłaszaj osobie dorosłej!
13. Miej na uwadze, zdrowie swoje jak i innych! Bądź czujny! Przestrzegaj przepisów drogowych!
14. Nie baw się w pobliżu jezdni! Przechodź wyłącznie na przejścia dla pieszych oraz na zielonym świetle!
15. Opalaj się stosując filtry słoneczne, które pomogą Ci uchronić skórę przed poparzeniem. Stosuj je każdego dnia!
16. Pamiętaj, że wakacje mają być przyjemne oraz bezpieczne! Baw się dobrze, ale z umiarem i rozwąą, zachowując ostrożność!

Drogi rodzicu !

- Zawsze miej oko na dzieci!
 - Bądź w pobliżu, kiedy dziecko bawi się w wodzie lub przy jezdni!
 - Pamiętaj o kamizelce, rękawkach lub kółku, kiedy dziecko nie potrafi dobrze pływać!
 - Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie!
 - Pamiętaj o kasku ochronnym i ochraniaczach podczas wycieczek rowerowych!
 - Stosuj zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego!
 - Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych!
 - Pamiętaj o możliwych zmianach pogody! Zaplanuj odpowiednio wypoczynek!
 - Miej ze sobą naładowany telefon, aby w razie potrzeby móc zadzwonić po pomoc!
 - Szanuj zieleń, sprzątaj po sobie śmieci oraz nie zbaczaj z tras podczas wędrówek górskich!
 - Nie spożywaj alkoholu podczas opieki nad dziećmi!
 - Kontroluj dziecko w sieci oraz jego czas spędzany przez ekranami!
 - Stosuj kremy z filtrem oraz pilnuj odpowiedniego nawadniania całej rodziny!
 - Daj dobry przykład swoim zachowaniem!
-

Ważne numery telefonu:

999- Pogotowie

997 – Policja

998- Straż pożarna

112- Numer alarmowy

984/ 600 100 100- WOPR (nad wodą)

985/ 601 100 300 – TOPR/ GOPR (w górach)

801 199 990 - Ogólnopolski Antynarkotykowy Telefon Zaufania

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Wysyłając dziecko na wycieczkę, kolonię, obóz mogą Państwo sprawdzić organizatora poprzez stronę www.wypoczynek.men.gov.pl oraz wpisując numer rejestracyjny autobusu/ pojazdu na stronie <https://bezpiecznyautobus.gov.pl/> , otrzymają Państwo bezpłatną informację czy autokar ma aktualne badania techniczne i polisę ubezpieczeniową. Ponadto, zwróćcie Państwo uwagę czy kierowca, także opiekun są trzeźwi.

Na stronie internetowej <https://wypoczynek.mein.gov.pl/> można znaleźć poradnik bezpiecznego wypoczynku.

Udanych oraz przede wszystkim bezpiecznych wakacji, życzą dyrekcja oraz pracownicy Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Opatówku.