

BEZPIECNE I UDANE WAKACJE – ULOTKA DLA UCZNIÓW

- * Pamiętaj , aby w upalny dzień nie przebywać zbyt długo na słońcu bez osłony - może to grozić tzw. Udarem cieplnym.
- * Jeśli idziesz gdzieś samotnie lub ze znajomymi, zawsze informuj swoich opiekunów, dokąd się udajesz, z kim albo kiedy planujesz powrót.
- * Jeżeli korzystasz z własnego telefonu komórkowego , zadbaj o to, aby zawsze był naładowany i aby jego dzwonek był dla Ciebie słyszalny (aby opiekunowie mogli w razie potrzeby nawiązać z Tobą kontakt).
- * Staraj się zawsze wracać punktualnie. Jeśli się spóźnisz, poinformuj o tym swoich opiekunów (np. telefonicznie), by wiedzieli, że nie muszą Cię szukać.
- * Idąc w miejsca, które słabo znasz, zawsze staraj się rozeznać, gdzie jesteś i jak w razie potrzeby możesz wrócić do domu. Jeśli masz wątpliwości, czy to miejsce na pewno jest bezpieczne, lepiej zrezygnuj z pójścia tam lub zaproponuj grupie inne, lepiej znane Ci miejsce.
- * Unikaj niebezpiecznych zabaw nad wodą i kontaktu z nieznanym psem.
- * Odmawiaj, jeśli ktoś proponuje Ci jakiegokolwiek środka psychoaktywnego; papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze lub jakiegokolwiek leki. Skutki zażycie wielu tych środków mogą być trudne do przewidzenia i niebezpieczne. Pamiętaj, że posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyku jest w Polsce karalne.
- * Odmawiaj, jeśli osoby, które mało znasz, proponują Ci poczęstunek lub napój, a swoje napoje miej zawsze w zasięgu wzroku (aby uniknąć dodania do nich środków psychoaktywnych, w tym ograniczających świadomość).
- * Odmawiaj, jeśli ktoś nieznanemu proponuje Ci przejażdżkę samochodem.
- * Jeśli nie znasz lasu, nie wchodź do niego - możesz się zgubić. W górach trzymaj się wyznaczonego szlaku.
- * Unikaj osób, których nie znasz, a które będą chciały Ci coś bezinteresownie ofiarować lub gdzieś zabrać, coś pokazać - mogą to być osoby werbujące do sekt.
- * Uważaj na oferty pracy za granicą - możesz paść ofiarą wyzysku lub porwania.
- * Jeżeli w jakiegokolwiek sytuacji poczujesz się niepewnie, postaraj się zbliżyć do osób, które mogłyby Ci pomóc (np. policjanta, sprzedawczyni w sklepie, pani na poczcie) i powiedzieć im, że potrzebujesz pomocy, bądź wezwij pomoc telefonicznie.
- * Zachowuj ostrożność podczas jazdy samochodem, motocyklem czy skuterem - zarówno jako kierowca, jak i pasażer. Pamiętaj zwłaszcza o konieczności zapinania pasów, przestrzegania przepisów ruchu drogowego, a także o tym, że kierowca zawsze powinien być wypoczęty i trzeźwy, kiedy siada za kierownicą.
- * Gdy podróżujesz: w pociągu unikaj pustych przedziałów lub tych, w których przebywają osoby nietrzeźwe, nigdy nie zostawiaj bagażu bez opieki, zwracaj uwagę na swoją własność (też dokumenty) zwłaszcza w tłoku czy podczas wsiadania i wysiadania z autobusu, tramwaju, metra lub pociągu- to w takich sytuacjach najczęściej dochodzi do kradzieży kieszonkowej.
- * W razie pojawienia się podejrzanej osoby (osób), zwłaszcza zachowującej się głośno i agresywnie lub pijanej, nigdy nie interweniuj samodzielnie - wezwij policję, informując, jak liczna jest grupa.
- * Gdy wzywasz pomoc (nr 112, 999 - pogotowie ratunkowe, 997 -policja, 998 - straż pożarna, 601 100 100 - WOPR, 985 lub 601 100 300 - GOPR) przedstaw się, opisz stan ofiary, zdarzenia lub wypadku, podaj adres i opisz miejsce zdarzenia (jeśli nie znasz dokładnego adresu podaj jakiś punkt odniesienia).