

BEZPIECZNE WAKACJE ☺

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły – to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

- 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 zbyt wiele posiadaniem dobrami – nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych „wyłudzaczy” jest posiadanie w kieszeni drobnych „na odczepne”. Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.
- 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 podwiezienia przez obcych.
- 4.** Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy – czasami lepiej udąć, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, 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. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki – kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanymi lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam – zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie – staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie – bardzo „swobodny” strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!
8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki zrobią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ – NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**
9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim – wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciąży.
10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”. Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: „bo tam się wszystkiego dowiesz”, bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.
11. Pamiętaj, że pandemia się nie skończyła – zachowaj wszelkie środki ostrożności związane z Covid – 19.

Bezpiecznie nad wodą

- jeśli to możliwe, korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych
- nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu
- jeżeli pod Twoją opieką znajduje się młodsze rodzeństwo, nie spuszczań go z oka – małe dzieci nigdy nie powinny kąpać się same
- udając się do wody, nie proś przygodnie poznanych osób o przypilnowanie twoich rzeczy – taka

sytuacja często kończy się ich utratą

- po długim leżeniu na słońcu nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie - grozi to wstrząsem termicznym
- nie skacz do płytkiej wody oraz o niezbadanym dnie – taki skok może zakończyć się urazem

Bezpiecznie na słońcu

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chron się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy służb ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 - telefon alarmowy WOPR

Udanych i bezpiecznych wakacji !!! 😊 😊 😊