

Bezpieczne wakacje – szczęśliwy powrót



1. Każdy wyjazd powinien być zaplanowany, najbliższym pozostawiamy informację, gdzie i z kim będziemy spędzać czas, przygotujemy numery alarmowe. W sytuacji wyjazdu za granicę posiadamy informacje na temat placówek dyplomatycznych, na bieżąco informujemy rodzinę o miejscu przebywania.
2. Planując wodny wypoczynek, należy wybierać miejsca, kąpieliska strzeżone. Jednak nawet przebywanie pod opieką ratownika nie zwalnia nas z zachowania zdrowego rozsądku:
 - pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych;
 - stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli);
 - nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego;
 - nie skakać do wody w nieznanym miejscu, zwłaszcza „na główkę”, gdyż może się to skończyć naturalną śmiercią lub kalectwem;
 - pływać dość blisko brzegu (nawet, gdy wydaje się nam, że jesteśmy dobrymi pływakami), zwłaszcza w zbiornikach wodnych, gdzie możemy mieć do czynienia z prądami, wirami, itd.;
 - **NIGDY** nie pływać po wypiciu alkoholu;
 - unikać też pływania bezpośrednio po posiłku.
3. Wypoczywając pamiętajmy o swoich problemach zdrowotnych. Adekwatnie oceniamy własne możliwości i umiejętności. Nie podejmujemy zachowań ryzykownych, które narażałyby nasze życie i zdrowie.
4. W lokalach pilnujemy swoich napoi. Dochodzi do sytuacji, że do pozostawionych szklanek są dosypywane różne substancje, które powodują, że nie kontrolujemy swego zachowania, inaczej odbieramy rzeczywistość.
5. Wypoczywając - nie zakłócamy spokoju innym, nie zachowujemy się prowokacyjnie, agresywnie.
6. Zachowujemy zasady bezpieczeństwa w czasie jazdy,
 - nie przekraczamy dozwolonej, rozsądnej prędkości,
 - nie prowadzimy po zażyciu środków psychoaktywnych,
 - nie jedziemy z kierowcą, gdy wiemy, że spożywał on jakiegokolwiek używki,
 - zachowujemy zasady bezpieczeństwa jako w ruchu pieszym, bądź jako rowerzysta
7. Pamiętaj, że alkohol nie tylko wzmacnia agresję, ale jednocześnie będąc pod wpływem używek sam szybciej możesz zostać ofiarą.
8. Nie sięgaj po narkotyki, nie ma narkotyków bezpiecznych, nie istnieje bezpieczne branie. Dopalacze to też narkotyki, niebezpieczne, o nieznanym składzie, zawarte w nich substancje są toksyczne, działają natychmiast, w niewielkich ilościach mogą okazać się śmiertelne.
9. Prowadzenie pojazdów po zażyciu narkotyków to śmiertelna pułapka, zagraża zdrowiu i życia nie tylko kierowców i pasażerów, ale również innych osób na drodze.
10. Bądź asertywny, nie bądź zbyt ufny wobec nowo poznanych osób, nie pozwól sobą manipulować. Nie zapraszaj do domu osób przypadkowo poznanych.
11. **Wakacje mają służyć wypoczynkowi, więc swoim zachowaniem nie dostarczajmy stresów sobie i bliskim.**

Zastosujmy rozwagę, aby spotkać się we wrzeźniu w pełni sił i doskonałym zdrowiu.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

- 116 111
- 9288

Numery alarmowe **112**

policeja 997

pogotowie ratunkowe 999