

Material dla nauczyciela. Bezpieczny wypoczynek młodzieży.

Poniższe informacje mogą być przydatne jako materiał pomocniczy w trakcie zajęć – pkt.2.

1. Góry

- mów rodzicom, osobie dorosłej gdzie idziesz, z kim i o której wrócisz,
- w przypadku zmiany planu wyjścia, czy wycieczki informuj o tym najbliższych,
- odpowiednio przygotuj się do wycieczki (ubiór, mapa, prowiant, krem z filtrem,
- telefon komórkowy - wpisz numery alarmowe),
- przestrzegaj zasady trzymania się wyznaczonych szlaków, nie zbaczaj z trasy,
- stosuj się do poleceń opiekuna, przewodnika,
- reaguj na zmiany pogody, zwolnij, schroń się w czasie burzy, gradobicia,
- w nieprzyjaznych warunkach atmosferycznych odwołaj wycieczkę
- zachowaj spokój, ciszę, porządek
- rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach.

2. Miasto

- mów rodzicom, osobie dorosłej gdzie idziesz, z kim i o której wrócisz,
- w przypadku zmiany planu wyjścia, czy wycieczki informuj o tym najbliższych,
- unikaj niebezpiecznych, odludnych miejsc (opuszczone budynki, bocznice kolejowe, hałdy, dzikie plaże i kąpieliska, odległe tereny w parku i lesie),
- dowiedz się, co w mieście można robić w czasie wakacji - planuj czas wolny,
- bądź ostrożny i uważny w kontaktach z osobami nowo poznanymi – obowiązuje zasada ograniczonego zaufania,
- wieczorem unikaj samotnych powrotów do domu.

3. Woda

- zwracaj uwagę i stosuj się do znaków, flag informacyjnych nad wodą,
- zachowuj ostrożność podczas skoków do wody (nigdy do nieznannej wody),
- zachowuj ostrożność podczas zabawy w wodzie, nie popychaj i nie wrzucaj nikogo do wody,
- nie kąp się zaraz po posiłku,
- zanurzaj się stopniowo,
- nie oddalaj się zbyt daleko od brzegu,
- w słoneczne dni koniecznie używaj nakrycia głowy,
- używaj kremu do opalania, okularów słonecznych,
- zachowuj porządek,
- dawkuj opalanie.

3. Komunikacja - podróże

□ **Podczas podróżowania autobusem, pociągiem, tramwajem itp.:**

- staraj się podróżować w towarzystwie znanych Ci osób,
- wsiadaj do przedziałów (wagonów), w których już ktoś jedzie,
- pilnuj swojego bagażu,
- nie noś torebki, plecaka niedbale przerzuconego przez ramię,
- nie trzymaj portfela w widocznym miejscu, nie pokazuj jego zawartości,
- staraj się trzymać wartościowe przedmioty należycie zabezpieczone przed złodziejem,
- uważaj na *sztuczny tłok*. Każde zatłoczone miejsce może okazać się miejscem pracy złodzieja,
- unikaj przygodnych znajomości i poczęstunków od nieznajomych współpasażerów,
- zachowuj bezpieczną odległość podczas wjazdu pociągu na peron, czy tramwaju, autobusu na przystanek,
- uważaj podczas wsiadania i wysiadania; nigdy nie próbuj wskakiwać lub wyskakiwać podczas jazdy (to może skończyć się śmiercią lub kalectwem),
- nie podróżuj autostopem.

□ **Podczas podróży rowerem:**

- przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,
- korzystaj z drogi dla rowerów lub rowerów i pieszych, pobocza (jeżeli nie utrudnia ruchu pieszych), jezdni (w dozwolonych miejscach),
- pamiętaj o korzystaniu z kasku i ochraniaczy,
- pamiętaj o zasadzie ograniczonego zaufania do innych użytkowników drogi.