

# Bezpieczny wypoczynek podczas wakacji

Rozpoczynają się wakacje. To czas relaksu nie tylko dla dzieci ale i dla dorosłych. Zaplanujmy go tak, aby wypoczynek był bezpieczny dla nas i naszych podopiecznych. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym go spędzamy, zachowujmy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Nim nasze pociechy wyjadą na obozy czy kolonie, porozmawiajmy z nimi o ewentualnych zagrożeniach i sposobach, jak ich uniknąć.

## Kilka prostych kroków pozwoli nam uniknąć nieprzyjemności:

- Jeśli wybierasz wczasy nad wodą, koniecznie zajrzyj na Serwis Kąpieliskowy. Znajdziesz tu informacje na bieżąco aktualizowane w sezonie kąpielowym, m. in. o bieżącej ocenie i klasyfikacji wody, uzyskasz informacje o infrastrukturze obiektu, co znajduje się na jego terenie, oraz czy na kąpielisku jest ratownik.
- Jeśli planujesz podróż zagraniczną sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz na stronie <https://www.gov.pl/web/gis/zalecane-szczepienia-dla-podrozujacych> na stronie <https://www.gov.pl/web/gis/punkty-szczepien-w-ktorych-wykonywane-sa-szczepienia-przeciw-zoltej-goraczce> znajdziesz wykaz punktów szczepień.
- Jeśli wysyłasz dziecko na zorganizowany wypoczynek sprawdź pod czyją opieką będzie i czy wypoczynek jest zarejestrowany. Te informacje możesz sprawdzić na stronie [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)

## Podczas letnich miesięcy:

- Aby uniknąć zatruc pokarmowych: przechowuj żywność w odpowiedniej temperaturze i higienicznych warunkach. Zwracaj uwagę na to co jesz. Utrzymuj czystość, myj warzywa i owoce, zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia.
- Kontroluj prognozy pogody, pamiętaj by dostosować ubiór do warunków panujących na dworze. Stosuj filtry ochronne, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV, zakładaj chustkę lub kapelusz na głowę, ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu (nie wychodź na nie, jeśli nie musisz w południe!)
- Jeżeli zauważysz, że chmury zaczynają się piętrzyć i mają ciemną podstawę, to sygnał, że istnieje ryzyko rozwoju chmur burzowych. Obserwuj uważnie niebo, aby w razie niebezpieczeństwa odpowiednio wcześniej znaleźć bezpieczne schronienie. To szczególnie ważne w górach lub gdy znajdujemy się na otwartej przestrzeni. W czasie burzy najbezpieczniej przebywać jest w budynku – o ile to możliwe, nie opuszczaj go bez potrzeby.
- Podczas wypoczynku nad wodą, bądź pewien, że wybierasz kąpieliska strzeżone lub miejsca wykorzystywane do kąpeli. Bacznie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Gdy coś Cię zaniepokoi powiadom ratownika!
- Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach, pod opieką ratownika. Bezwzględnie stosuj się do jego poleceń. Pływanie po alkoholu, brawura, przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez nadzoru opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.
- Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie zdejmuj kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może uratować

życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

- Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się zakładając odzież z długim rękawem. Obejrzyj się dokładnie po każdej wycieczce i sprawdź czy nie masz kleszcza – mogą one przenosić boreliozę oraz kleszczowe zapalenie mózgu.
- Gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30<sup>0</sup> C mówimy o upale. W ciągu dnia najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18. Wraz ze wzrostem temperatury powietrza znacząco wzrasta też ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Bardzo ważne jest by odpowiednio nawadniać organizm – pić dużo niegazowanej wody i unikać przebywania na słońcu. Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Nigdy, pod żadnym pozorem, nawet na chwilę nie zostawiaj dzieci w samochodzie!

### **Pobyty za granicą**

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych znajdziesz wszelkie niezbędne informacje dla podróżujących np. te związane z ryzykiem podróży do interesującego nas kraju.

### **Wakacyjna apteczka**

Pamiętaj o zabraniu ze sobą w wakacje:

- zapasu leków, które przyjmujesz stale,
- kremu z filtrem oraz preparatu na oparzenia słoneczne,
- preparatu odstrasżającego owady,
- leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych,
- środków opatrunkowych - plastrów różnej wielkości, jałowej gazy, bandaży elastycznego,
- płynu do dezynfekcji ran,
- leków na problemy pokarmowe.

### **Przydatne linki:**

<https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-poradnik-men-dla-rodzicow-i-opiekunow-2>

<https://www.gov.pl/web/gis/patent-na-bezpieczne-wakacje>

[www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)

<https://www.gov.pl/web/wsse-lodz/kampania-edukacyjna-bezpieczne-wakacje>

[www.bezpiecznyautobus.gov.pl](http://www.bezpiecznyautobus.gov.pl)

<https://odyseusz.msz.gov.pl/>

<https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych/>

<https://www.gov.pl/web/mswia/system-powiadamiania-ratunkowego>

<https://www.gov.pl/web/rcb/wakacje--wypoczywaj-bezpiecznie>

<https://www.gov.pl/web/rcb/bezpieczne-wakacje>

<https://www.gov.pl/web/psse-golub-dobrzyn/wakacje-bez-ryzyka-dopalacze-i-narkotyki>

*Źródło: KGP, GIS, MSZ, MEIN, RCB*