

NOTATKI



Rodzicu! O tym musisz pamiętać!



Rodzicu, abyś czuł się spokojny o bezpieczeństwo swojego dziecka, przed wykupieniem turnusu, możesz sprawdzić organizatora (czy zgłosił do kuratora oświaty wypoczynek) w specjalnie utworzonej wyszukiwarce bazy wypoczynku, dostępnej na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej
www.wypoczynek.mein.gov.pl
Znajdują się w niej wszystkie legalnie organizowane w kraju i za granicą obozy, kolonie, półkolonie i inne formy zorganizowanego wypoczynku.

Rodzicu! Bądź rozważny!



NIGDY nie zostawiaj dziecka w samochodzie!

Szczególnie narażone na wysokie temperatury są dzieci do lat 3, u których mechanizmy termoregulacji są niewykształcone, temperatura ciała wzrasta od 2 do 5 razy szybciej niż u osoby dorosłej. Prowadzi to do szybkiego odwodnienia i wstrząsu termicznego, co stanowi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia.

Maluchy pozostawione bez opieki w zamkniętym, nagrzanym samochodzie są osłabione, potliwość ich organizmu znacznie wzrasta, a skóra blednie. W takich sytuacjach dzieci nie płaczą, są dezorientowane i nie mają siły, aby krzyczeć.

Burza w lesie?

Jeśli zaskoczy Cię burza w lesie pamiętaj żeby:

- nie znajdować się przy/na najwyższym punkcie w swojej okolicy,
- poszukać w miarę bezpiecznego miejsca, jak najniżej usytuowanego, wśród niższych drzew,
- "zwinąć się w kulkę",
- nie szukać schronienia na ambonie, pod drzewami, słupami linii energetycznych i wolno stojącymi wieżami,
- pozbyć się przedmiotów, które posiadają metalowe części, gdyż mogą one ściągać pioruny.



Burza w górach?



W trakcie burzy w górach:

- szukaj miejsca osłoniętego, gdzie twoja sylwetka nie będzie najwyższym elementem otoczenia,
- unikaj otwartych przestrzeni, metalowych elementów – łańcuchy, drabinki, maszty, krzyże, itp., pojedynczych drzew, cieków wodnych, żlebów, którymi może popłynąć woda,
- usiądź w kucki na butach (nogi złączone) nie dotykając ciałem mokrej skały,
- metalowe przedmioty odłóż od siebie na co najmniej kilka metrów,
- nie opieraj się o skały (1 m odstępu), ani nie stawaj pod okapem skalnym,
- zabezpiecz się przed wyziębieniem i przemoknięciem,

Dużo pij!

Dobowe zapotrzebowanie na wodę u dziecka zależy głównie od jego masy ciała, a nie wieku czy płci.

W przypadku najmłodszych dzieci normy dzienne wyglądają następująco:

• 1-3 lata: **1,25 l**



• 4-6 lat: **1,6 l**



• 7-9 lat: **1,75 l**



W przypadku dorosłych:

• kobiety: **2,00 l**



• mężczyźni: **2,50 l**



 = 200 ml

Jak zbierać grzyby?



Zasady bezpiecznego grzybobrania:

- Należy zbierać gatunki grzybów tylko dobrze nam znane.
- Nie należy zbierać grzybów zbyt starych i przejrziałych, ponieważ mogą spowodować nieswoiste zatrucie pokarmowe.
- Nie należy zbierać zbyt młodych owocników bez wykształconych cech danego gatunku – to one są najczęstszą przyczyną tragicznych pomyłek.
- Grzyby należy zbierać do przewiewnych koszy lub łubianek, nigdy do reklamówek foliowych.
- Nie wolno dokonywać oceny grzybów po smaku i wg przesądów.
- Grzyby podczas zbiorów należy wykręcać z podłoża, a powstały po nich „dołek” zasypać ziemią (w ten sposób zapobiegamy wyschnięciu grzybni).
- Potrawy z grzybów są ciężkostrawne, dlatego nie zaleca się podawania potraw z grzybów dzieciom oraz osobom starszym.

Odpuścujesz w lesie?

Pamiętaj:

- poruszaj się tylko po wyznaczonych szlakach,
- nie rozpalaj ognisk,
- zachowuj się cicho,
- nie zaśmiecaj terenu,
- nie niszczyć przyrody,



Przebywasz na słońcu?



Oto kilka prostych zasad, które ochronią Cię przed przykrymi skutkami przebywania na słońcu:

- ogranicz przebywanie na słońcu między 10:00, a 16:00,
- pij dużo wody,
- spożywaj lekkie posiłki,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- noś nakrycie głowy i okulary z filtrem UV,
- ubieraj jasną, przewiewną odzież,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- unikaj alkoholu,

Barszcz Sosnowskiego?

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego:

- charakteryzuje się baldaszkowatymi kwiatostanami koloru białego oraz wielkimi liśćmi,
- jedna z największych roślin zielonych, osiąga wysokość do 4 m, łodyga około 10 cm średnicy,
- na łodygach i liściach rośliny znajdują się charakterystyczne włoski produkujące toksyczną substancję,
- często mylony jest z koprem lub arcydzięglem.

Oprócz oparzeń związki zawarte w barszczu Sosnowskiego mogą wywoływać:

- podrażnienia dróg oddechowych,
- nudności,
- wymioty,
- bóle głowy,
- zapalenie spojówek.



Uważaj na kleszcze!

Kilka sposobów jak uchronić się przed kleszczami:

- pamiętaj o odpowiednim ubraniu, tak aby zakryć możliwie jak największą część ciała,
- wybieraj jasną odzież, na której łatwiej zauważysz kleszcza,
- stosuj preparaty odstraszające kleszcze zawsze zgodnie z dołączoną etykietą,
- zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru.



12

Słońce o każdej porze roku?

Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku, pamiętaj tylko, że:

- nawet jednorazowe poparzenie słoneczne może uszkodzić DNA komórek skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka,
- im jaśniejsza cera tym jest wrażliwsza na działanie promieni słonecznych,
- groźne dla nas jest zarówno promieniowanie UVA, jak i UVB,
- promieniowanie UV odbija się od śniegu i tafli wody, przenika również przez chmury,

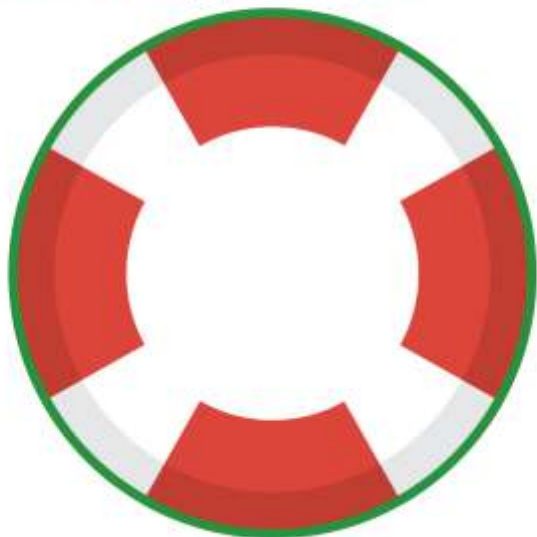


5

Ostrożnie nad wodą!

Korzystając z kąpielisk lub miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli pamiętaj:

- kąp się tylko w wyznaczonych miejscach,
- nie wbiegaj rozgrzanym do wody,
- nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich,
- nie pływaj bezpośrednio po posiłku,
- zabierz krem z filtrem UV, nakrycie głowy, wodę oraz apteczkę,
- po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubrania,
- nie wchodź do wody po alkoholu.



6

Zatrucia pokarmowe?

Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce, warzywa, ręce, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia. Przestrzegając tych zasad higieny na pewno unikniesz zatrucia pokarmowego.



11

Numery alarmowe!



Pogotowie ratunkowe



Straż pożarna



Policja



Europejski nr alarmowy

Oznaczenia na kąpieliskach



Zakaz kąpieli



Doskonała jakość wody w kąpielisku

★ ★ ★ doskonała
★ ★ dobra
★ dostateczna
— niedostateczna



Dobra jakość wody w kąpielisku

★ ★ ★ doskonała
★ ★ dobra
★ dostateczna
— niedostateczna



Dostateczna jakość wody w kąpielisku

★ ★ ★ doskonała
★ ★ dobra
★ dostateczna
— niedostateczna



Niedostateczna jakość wody w kąpielisku

★ ★ ★ doskonała
★ ★ dobra
★ dostateczna
— niedostateczna

Znaki zakazu



kąpiel
zabroniona



skakanie do wody
zabronione



kąpiel zabroniona
hodowla ryb



kąpiel zabroniona
woda pitna



kąpiel zabroniona
woda skażona



kąpiel zabroniona
spiętrzenie wody



kąpiel zabroniona
most



kąpiel zabroniona
szlak żeglowny



strefa ciszy

Znaki nakazu



nakaz zakładania
kamizelek
ratunkowych



nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi

8

Znaki informacyjne



zimna woda



wodorosty



sieci rybackie



kamieniste dno



skały podwodne



pale



nagły uskok



niebezpieczna
głębokość wody



wiry



telefon



punkt medyczny



plaża strzeżona

9