Bezpieczne wakacje

Wakacje to przyjemne, oczekiwane przez wszystkich uczniów wydarzenie. Nadchodzi czas, kiedy można zapomnieć o szkolnych obowiązkach i cieszyć się ciekawym, przyjemnym wypoczynkiem. Aby wakacje rzeczywiście były ciekawe muszą być wcześniej zaplanowane. A to wymaga ustalenia zasad bezpieczeństwa ich organizacji.

Ogólne zasady bezpieczeństwa:

1.Młodzież niepełnoletnia powinna być pod opieką rodziców lub opiekunów.

2. Warto spędzać wolny czas w gronie zaufanych osób, ich obecność i wsparcie przyda się w wielu sytuacjach, szczególnie trudnych.

3. Miejsca, do których udają się młodzi ludzie powinny być znane i rekomendowane przez przewodniki turystyczne, biura podróży, znajome osoby.

4. Należy mieć ze sobą dokument tożsamości, legitymację szkolną, zawsze aktualne ubezpieczenie zdrowotne.

5. W podróży przyda się telefon komórkowy z numerami policji **997**, pogotowia ratunkowego **999**, straży pożarnej **998**, numer **ICE** (ogólnoświatowy symbol ratujący życie) oraz numer osoby dorosłej, którą można poinformować w razie poważnej sytuacji zdrowotnej.

8. Nie należy zawierać nowych znajomości w podróży, bo można stać się ofiarą nieprzyjemnej sytuacji, trzeba zawsze pamiętać o zasadzie ograniczonego zaufania.

9. Warto słuchać poleceń obsługi terminali, aby bezpiecznie podróżować w wybrane miejsce oraz z powrotem do domu.

10. Biuro podróży, które organizuje wyjazd należy sprawdzić pod kątem wiarygodności.

Pobyt w górach

1. Zawsze należy zostawić wiadomość o trasie wycieczki i godzinie powrotu ze szlaku. Wybieramy się grupą, nie indywidualnie.

2. Trzeba znać dobrze trasę wycieczki oraz schroniska, w których można ukryć się przed gwałtowną zmianą pogody.

3. Należy pamiętać o ciepłym i przeciwdeszczowym ubraniu, zmiennych butach, nakryciu głowy w razie zmiany warunków atmosferycznych. Apteczka, latarka i zapałki muszą być obowiązkowo w naszym plecaku.

4. Nasz telefon powinien być dobrze naładowany i posiadać numer **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 300 lub numer alarmowy 985.**

5. Należy też mieć w komórce numer ICE z nazwiskami osób, które będą powiadomione w razie nagłego wypadku.

6. Pamiętać należy o prawidłowym opalaniu z kremem z wysokim filtrem.

7. Należy unikać picia alkoholu i zachowań ryzykownych.

Pobyt nad morzem

1.Nad morzem można się kąpać tylko w miejscach dozwolonych pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani. Najlepsze kąpieliska są przy służbach Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
Biała flaga oznacza kąpiel dozwoloną, czerwona flaga kąpiel zabronioną z powodu złych warunków atmosferycznych.

2. Co zabieramy ze sobą na plażę? Krem z filtrem, aby uniknąć poparzenia słonecznego, wodę do picia, koniecznie nakrycie głowy chroniące przed udarem, okulary przeciwsłoneczne oraz telefon komórkowy z zapisanym **numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego: 601 100 100.**

3. W komórce powinien też być numer ICE z kontaktem osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku.

4. Należy zawsze słuchać poleceń instruktora i ratownika, na głęboką wodę można wypływać tylko posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia. Na łodzi nie wolno zdejmować kapoka, pomimo, że jest niewygodny ratuje życie w razie wpadnięcia do wody. Pamiętajmy o bojach w polu pływania, to one wyznaczają obszar poruszania się osoby pływającej.

5. Szukając ochłody nie wolno wchodzić do zimnej wody, bo może to spowodować szok termiczny i pobyt w szpitalu. Najpierw trzeba skorzystać z prysznica i dopiero potem powoli wchodzić do wody.

6. Podczas pobytu na plaży i w wodzie nie wolno pić alkoholu, grozi to utonięciem.

7. Na plażę najlepiej wybrać się grupą w kilka osób i pilnować się nawzajem.

8. Należy unikać zachowań ryzykownych.

9. **Pobyt nad jeziorami i rzekami** - w jeziorach i rzekach lepiej nie pływać, mają wiry, ostre nurty i nieregularne podłoże. Zamiast tego można skorzystać z ofert basenów krytych i odkrytych w regionie. Adresy takich miejsc są w przewodnikach turystycznych oraz na stronach internetowych.

Gdzie się wybrać?

Możliwości jest wiele. Powinny to być miejsca polecane przez znajomych, biura podróży, informatory turystyczne. Najlepiej jechać z rodziną lub dobrymi znajomymi, na których wsparcie możemy zawsze liczyć i koszty grupowe są mniejsze.
Osobom, które lubią piękną górską przyrodę można polecić szlaki górskie w Beskidzie Śląskim i Żywieckim, Pieniny, Góry Stołowe w Sudetach. Można odbyć długi spacer do Morskiego Oka w Tatrach.

Kto woli morze ma szeroki wybór małych i dużych miejscowości na polskim wybrzeżu, gdzie może podziwiać plaże z zachodami słońca, ale nie tylko. Wiele miejscowości ma charakter zabytkowy np. Gdańsk. Zabytki i skanseny kuszą swoją historią. Można zwiedzić też wszystkie polskie latarnie morskie.
Kto lubi jeziora, żeglarstwo i sporty wodne niech wybierze się na Mazury lub Pojezierze Wielkopolskie. Można tam zrobić kurs pływacki lub żeglarski.
Na koneserów zabytków i sztuki czekają zamki Dolnego Śląska. Urzekają pięknem, tajemniczością i bogatą historią.
A sympatycy dzikiej przyrody mogą odpocząć w leśniczówkach w Borach Tucholskich, Bieszczadach lub okolicy Białowieży.
Wybór zależy od naszych zainteresowań, charakteru oraz aktualnych potrzeb.

A co można polecić osobom, które z różnych przyczyn nie mogą wyjechać z miasta?

Takie osoby mogą organizować sobie krótkie wycieczki po regionie np. zwiedzanie zamków na Jurze Krakowsko Częstochowskiej, jednodniowy wyjazd w góry, wyjście na basen, grill z rodziną lub znajomymi.
Miłośnicy filmu i sztuki mogą skorzystać z letniej propozycji repertuarów kinowych lub teatralnych.
Kto lubi ruch może się wybrać do parku rozrywki, który zaskoczy go niejedną atrakcją. A dla tych osób, które lubią jeździć na rowerach niektóre gminy przygotowały ścieżki rowerowe, które zachęcają do krótkich wycieczek po regionie. Informacje można uzyskać w Internecie.

To, jakie będą nasze wakacje zależy od pomysłu gdzie i jak je chcemy spędzić oraz w jakim towarzystwie. **Bo dobre relacje między ludźmi i bezpieczna atmosfera do podstawa udanego pobytu.**

Bibliografia

1. Denek Kazimierz, cop. 1996: Na turystycznych szlakach Polski. - Toruń: Wydaw. Adam Marszałek,

2. Denek Kazimierz, 1996: Na wakacyjnych szlakach. - Toruń: Wydaw. Adam Marszałek,

3.Juszkiewicz Antoni, 1992: Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży na wycieczkach szkolnych. - Jelenia Góra: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny.

4.https://www.google.pl/webhp?Sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=bezpieczne+wakacje+scenariusz

Opracowała

Urszula Malczewska