**Zajęcia 1**

**Bezpieczeństwo nad wodą.**

Okres letni sprzyja niebezpiecznym zrachowaniom i wypadkom zwłaszcza nad wodą. W skrajnych przypadkach dochodzi do śmierci z powodu  utonięcia .

Najczęstszymi przyczynami są:

* brawura,
* kąpiel na niestrzeżonych plażach,
* brak wyobraźni,
* spożywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji chemicznych,
* wypadki podczas żeglowania, wędkowania,
* pozostawienie dzieci bez nadzoru osób dorosłych
* zmęczenie i wyczerpanie,
* kurcze mięśni,
* nadmierne wyziębienie organizmu lub wstrząs termiczny,
* brak umiejętności pływania,
* nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
* udar mózgu lub zawał serca podczas przebywania w wodzie,
* skoki do wody w niebezpiecznych miejscach,
* wiry wodne

Pierwsza pomoc tonącemu

1. Oceń sytuację i zadbaj o własne bezpieczeństwo.
2. Wezwij pomoc.
3. Wybierz najbezpieczniejszy sposób wyciągnięcia tonącego do wody.
4. Zastosuj czynności związane z łańcuchem przeżycia, które znasz z lekcji wcześniejszych.



*https://i2.wp.com/www.blog.justsaveit.pl/wp-content/uploads/2016/05/Scan0001.jpg*

Pamiętaj, telefon do Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego to:

**601 100 100**

Nad wodą przestrzegaj poniższych zasad:

Nie kąp się w miejscach niedozwolonych i niestrzeżonych przez ratowników.

Nie skacz do płytkiej wody lub w nieznanych miejscach.

Zachowaj ostrożność bawiąc się w wodzie - zabawy w wodzie mogą być niebezpieczne.

Gdy wpadniesz do wody, natychmiast zatkaj ręką usta i nos. Dzięki temu nie zakrztusisz się wodą.

**Zajęcia 2**

**Bezpieczeństwo w górach**

Góry są bardzo niebezpieczne o każdej porze roku. Do groźnych wypadków dochodzi zarówno latem, jak i zimą Główną przyczyną wypadków jest nieodpowiedzialne zachowanie turystów.

Dlatego wybierając się w góry się pamiętaj o:

* odpowiedniej odzieży – kurtka, peleryna przeciwdeszczowa,
* wygodnych, dostosowanych do tego rodzaju turystyki butach,
* ciepłej bluzie lub swetrze,
* latarce;
* mapie
* prowiancie - owoce, czekolada woda;
* naładowanym telefonie komórkowym;
* czapce i rękawiczkach (nawet latem może być zimno).

Zostaw informację w miejscu zakwaterowania o planowanej trasie, przybliżonej godzinie powrotu i o telefonie komórkowym.

Co warto jeszcze wiedzieć idąc w góry?

Telefon Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 300

Mierz siły na zamiary.

Przeczytaj przewodnik.

Wykup dodatkowe ubezpieczenie.

Na terenie Parku Narodowego:

Przestrzegaj zasad parku.

Poruszaj się tylko po oznakowanych szlakach.

Nie niszcz roślinności.

Nie płosz zwierząt.

Nie śmieć.

Nie dokarmiaj zwierząt.

Nie hałasuj

Czerp radość płynącą z obcowania z przyrodą.

Miłego i bezpiecznego wypoczynku.

**Zajęcia 3**

**Numery alarmowe**

Podaję numery alarmowe:



995 – Child Alert (KGP)

996 – Centrum antyterrorystyczne

987 – Centrum zarządzania kryzysowego

986 – Straż miejska

116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 100 100 – Bezpieczeństwo w sieci

800 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

601 100 100 – WOPR

601 100 300 – GOPR

W razie potrzeby zwróć się o pomoc do osoby dorosłej.

**Zajęcia 4**

Wakacyjne rady

Nareszcie utęsknione wakacje.

Można odpocząć od nauki, od monotonnej pracy przy komputerze.

Aby wakacje były bezpieczne pamiętaj o poniższych radach:

W dobie pandemii koronawirusa stosuj się do zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia.

Uprawiaj bezpieczne sporty.

Ostrożnie zachowuj się nad wodą.

Rozważnie wędruj po górach.

W lasach i parkach chroń się przed kleszczami.

Uważaj na szerszenie pszczoły i osy.

Omijaj z daleka żmije.

Myj owoce leśne przed jedzeniem.

Używaj środków odstraszających meszki i komary.

Uważaj na stłuczenia i złamania.

Jeśli masz chorobę lokomocyjną, zażyj leki pod kontrolą osoby dorosłej.

Stosuj kremy z filtrem. Uważaj na oparzenia słoneczne.

Uważaj na drogach

Uważaj w czasie prac polowych.