

**Szanowni Państwo,**

Przekazuję opracowany materiał (przy pomocy zasobów Internetu) dla Waszych uczniów na ostatnią lekcję wychowania fizycznego w tym roku szkolnych, do przeprowadzenia w dowolny sposób.

### **Bezpieczne wakacje 2020**



Nadszedł ostatni tydzień roku szkolnego. Niebawem rozpoczną się upragnione przez Was wakacje, aby wrócić z nich cało i zdrowo należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa

**W czasie pandemii koronawirusa musisz zachować szczególną ostrożność!**

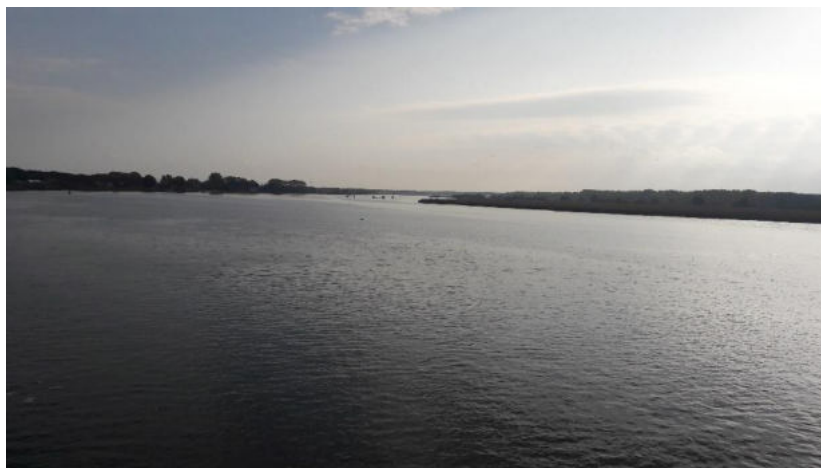
**WHO radzi, jak nie zarazić się koronawirusem w podróży:**

- Zachowuj odstęp, co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę dla siebie i dziecka (uwaga, na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe)
- Unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę
- Często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu
- Nie dotykaj oczu, ust ani nosa
- Nie dotykaj maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyj ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!)



**A ponadto:**

### **Bezpiecznie nad wodą**

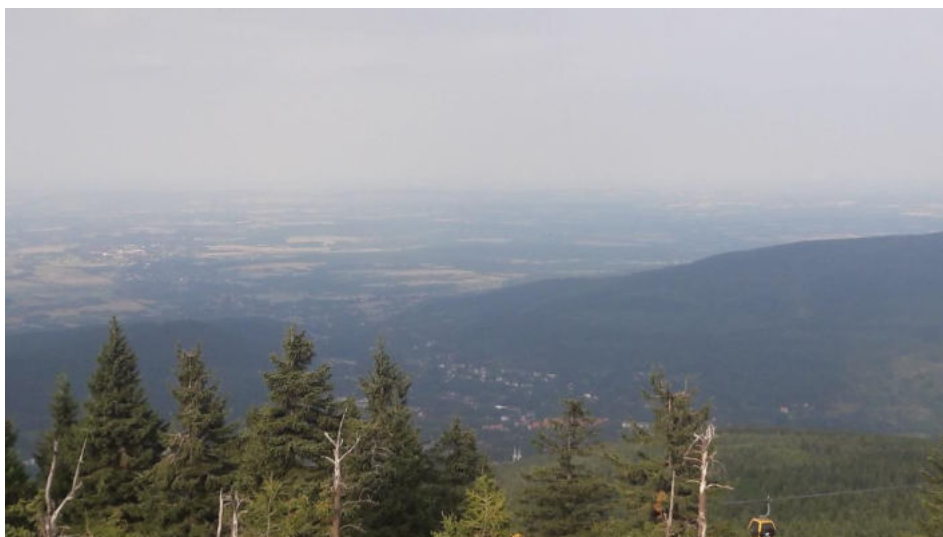


1. Pływaj tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników.
2. Unikaj wchodzenia do wody oznakowanej zakazami kąpieli.
3. Nie odpływaj daleko od brzegu.

4. Unikaj kąpiele w nieznannej wodzie.
5. Unikaj wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności.
6. Pod żadnym pozorem nie skacz do wody na główkę!
7. Nie dopuszczaj do opalania się na wodzie.
8. Umiejętnie i właściwie korzystaj ze sprzętu pływackiego.
9. Nad wodą przebywaj pod opieką osoby dorosłej.
10. Pamiętaj, że zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twojego poziomu umiejętności pływackich. Nie baw się nigdy w podtapianie, staraj się, żeby zabawa nie doprowadzała do niebezpiecznych zachowań (agresja, rywalizacja, brutalność).
11. Pamiętaj, że materace dmuchane, kółka, rękawki i inne zabawki służą do zabaw przy brzegu i nie są sprzętem ratunkowym.
12. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.

**Nawet, jeśli jesteś dobrym pływakiem, nie bagatelizuj kwestii bezpieczeństwa nad wodą**

### **Bezpiecznie w górach**



- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrzyć się w odpowiednie buty i ubranie.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet, jeśli jest lato.
- Zabierz ze sobą naładowany telefon.
- Szanuj otoczenie – w górach jesteś gościem.

### **Bezpiecznie na podwórku**

- Przechodź przez jezdnie w miejscach do tego wyznaczonych, zachowaj ostrożność, nigdy nie wchodź na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem.
- Bądź widoczny na drodze.
- Przed wyjściem na podwórko dobierz odpowiednio ubranie do warunków panujących na zewnątrz.
- Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
- Zawsze uważaj w czasie jazdy na rowerze. Używaj kasku, przestrzegaj przepisów drogowych, jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
- Nie przyjmuj jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanymi osób.
- Unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i dotkliwie Cię pogryźć czy zarazić wścieklizną. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie wykonuj szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwińcie się w kłębek, chroniąc głowę.
- Dbaj o higienę i czystość swoją i otoczenia.

## Bezpiecznie w lesie



# W TROSCE O SWOJE ZDROWIE I INNYCH PAMIĘTAJ:



**1** Na wycieczkę do lasu wybierz się **wyłącznie z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.**

**2** Unikaj miejsc szczególnie popularnych wśród turystów, gdzie przebywają tłumy. **Odkrywaj nowe lokalizacje** w swojej okolicy.

**3** Las jest dostępny nie tylko w weekend. Na wycieczkę wybierz raczej godziny poranne lub popołudniowe, **kiedy spacerujących jest mniej.**

**4** **Każdy las, bez względu na jego popularność, jest idealny na spacer.** Ten najbliższy Ciebie również.

**5** Zrezygnuj z uprawiania w lesie **sportów ekstremalnych** i narażania się na potencjalne kontuzje lub wypadki, wymagające pomocy medycznej. Służby ratownicze są teraz bardzo obciążone, nie przysparzaj im dodatkowej pracy.

**6** Stan zagrożenia epidemicznego nie jest czasem na wycieczki krajoznawcze. **Nie powinieneś znacząco oddalać się od miejsca zamieszkania.**

**7** Jeśli widzisz na parkingu leśnym lub szlaku tłum spacerowiczów, zrezygnuj z tego miejsca. Las jest duży, znajdziesz w nim **odpowiednią ścieżkę dla siebie.**

**8** Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub własnym samochodem. **Unikaj komunikacji miejskiej.**

**9** Na szlaku zachowaj rekomendowane przez służby sanitarne **dystans od innych osób.**

**10** Unikaj dotykania powierzchni poręczy, stołów i ławek, które możesz spotkać przy leśnych parkingach lub ścieżkach – na nich również może znajdować się wirus.

**11** Po powrocie do domu **umyj ręce!**

**12** **Weź prowiant ze sobą.** Pamiętaj, że lokalna gastronomia i schroniska są zamknięte.

**13** Pamiętaj! Stosuj się do bieżących **komunikatów służb sanitarnych i władz.**

**14** Znajdź **najaktualniejsze informacje o dostępności szlaków** w poszczególnych nadleśnictwach na ich stronach internetowych lub profilach społecznościowych.

**15** **Ciesz się bezpiecznie naturą!**

**#BądźBezpiecznywLesie**  
**#ZdrowiejwLesie**

## **WAŻNE TELEFONY**

**112 SŁUŻBY RATOWNICZE**

**997 POLICJA**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**

**601 100 100 WOPR**

opracowanie Maja Korcz doradca metodyczny

ODN Zielona Góra

### Bibliografia:

1. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/swiatowa-organizacja-zdrowia-who>

1. <https://www.zyjbezpiecznie.policja.pl>

2. <https://www.mamotoja/bezpiecznewakacje2020>.

3. <https://www.lasypanstwowe.gov.pl>