

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO

Koniec roku szkolnego 2017/2018 wypada w piątek 22 czerwca. Warto, więc porozmawiać z dziećmi o bezpiecznym spędzaniu czasu w okresie wakacyjnym.

Dzieci podczas letniego wypoczynku mają więcej czasu na zabawy z rówieśnikami. Poznają nowe miejsca i ludzi. Stają się bardziej samodzielne. Samodzielność to również odpowiedzialność za siebie, często także za innych np. młodsze rodzeństwo.

Okres wakacji to dla wielu rodziców dylemat jak zorganizować opiekę dla najmłodszych dzieci. Bardzo często jest to pierwszy raz, gdy dzieci zostają same w domu lub muszą opiekować się młodszym rodzeństwem. Dlatego konieczne jest przypomnienie im jak należy zachować się w różnych sytuacjach, czego nie wolno robić oraz jakie mogą być skutki niewłaściwego zachowania.

◆ **Bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania**

- Jeżeli dziecko jest samo w domu nie wolno mu otwierać drzwi nieznanym.
- W przypadku gdy osoba stojąca za drzwiami pod różnymi pozorami będzie namawiać dziecko do ich otwarcia, dziecko powinno jej powiedzieć „dzwonię do mamy/taty i spytam się, co mam zrobić”.
- Warto także uczulić dzieci na zachowanie ostrożności przy używaniu kuchenki, czajnika i ostrych noży. W ferworze zabawy zapominają, że wstawiły sobie np. zupę. Zauważą to dopiero, gdy się przypali. Wskazane jest kupno do domu małej gaśnicy i nauczanie dzieci jak jej używać. Do mieszkania najlepiej wybrać gaśnicę oznaczoną symbolami ABC, do kuchni – symbolem F. Gaśnicę należy ustawić w takim miejscu, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu. Każda gaśnica posiada instrukcję użycia, z którą koniecznie należy się zapoznać.
- Może się również zdarzyć, że dziecko zaśnie w trakcie czekania na zagrzanie posiłku. Jedzenie się przypali, a z czasem może dojść do pożaru. Nawet w mieszkaniach gdzie zainstalowane jest centralne ogrzewanie warto „zainwestować” w czujniki dymu i tlenku węgla.
- Dzieci powinny także wiedzieć jak zrobić sobie najprostszy opatrunek, czym przemyć ranę, co zrobić, jeżeli się poparzą.
- W dobie telefonów komórkowych warto zostawić jakiś w domu, tak aby dziecko zawsze miało możliwość skontaktowania się z rodzicami.

◆ **Gry i zabawy na świeżym powietrzu**

- W pewnym wieku rodzice decydują się na „puszczanie” dzieci na dwór bez nadzoru. W takich

sytuacjach dzieci powinny pamiętać, aby rodzice zawsze wiedzieli gdzie się bawią i o której wrócą. Jeżeli idą w inne miejsce niech powiedzą o tym dorosłym. Warto także mówić, z kim się bawią. Dobrym rozwiązaniem będzie, jeżeli dzieci zostawią rodzicom numery telefonów koleżanek i kolegów (lub ich rodziców), z którym najczęściej spędzają czas.

- Wychodząc na dwór do koleżanek i kolegów nie zaleca się zabierania ze sobą najnowszych (najdroższych) rzeczy czy gadżetów np. tabletów czy telefonów komórkowych. Warto, nauczyć dziecko, aby w takim przypadku używało starszych (tańszych) urządzeń. Jeżeli zgubi taki sprzęt strata będzie mniej bolesna.
- Bezwzględnie dzieci muszą wiedzieć, że nie wolno im bez zgody rodziców częstować się różnymi słodyczkami od obcych osób. Nie wolno im także odchodzić z miejsca zabawy czy wsiadać do samochodu z obcymi. Jeżeli jakieś dziecko zauważy, że jego koleżanka lub kolega zrobił coś takiego powinno natychmiast powiadomić rodziców lub innych dorosłych.

◆ **Bezpieczeństwo nad wodą**

Lato to zazwyczaj piękna słoneczna pogoda. W takie dni bardzo często wybieramy się nad wodę. Co ze sobą zabrać? Jak się przygotować?

Jeżeli pogoda jest słoneczna trzeba zabrać krem lub olejek do opalania z odpowiednio dobranym filtrem. Nieodzowny będzie także strój kąpielowy, a w przypadku upałów również nakrycie głowy. Wskazane jest również zabranie ręcznika kąpielowego i koca, żeby można było usiąść na trawie lub piasku. Osoby, które nie potrafią pływać powinny się kąpać tylko pod opieką osób dorosłych. Do umilenia sobie czasu warto zabrać sprzęt do zabawy np. dmuchane zabawki, rękawki, koło ratunkowe, okulary lub maskę do nurkowania oraz płetwy. Pamiętać należy także, że zabawy w wodzie powodują wzmożony apetyt, więc jedzenie i picie też się przyda.

Bezpieczna kąpiel powinna odbywać się **na strzeżonym kąpielisku**, w wodzie o temperaturze nie niższej niż 18°C (najlepsza temperatura to 22-25°C) oraz **przy wywieszonej białej fladze**.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa na wodą

- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpeli
- Nie korzystaj z kąpeli w miejscach zabronionych, np. na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu portów, mostów, zapór itp.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska oraz obowiązujących na nim oznaczeń
- Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50 m), gdy wieje porywisty wiatr
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu
- Zwracaj uwagę na przebywające nad wodą dzieci
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas łowienia ryb i spacerów nad wodą
- Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy na brzegu bez opieki
- Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach
- Korzystaj z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego

- Nie kąp się przy falochronie, słuzie, zaporze, mostach oraz miejscach o bagnistym dnie i wysokim brzegu.
- Pamiętaj, aby wyjść z wody przy gwałtownej zmianie pogody, na polecenie ratownika, po wywieszeniu czerwonej flagi, gdy masz zawroty głowy, nudności lub skurcze czy poczujesz zmęczenie.

◆ W drodze

Wakacje to również podróże, w które udajemy się różnymi środkami lokomocji.

W samochodzie jest kilka zasad, do których warto się stosować, aby podróż upłynęła szybko i spokojnie.

- Swoim zachowaniem nie można przeszkadzać kierowcy. Zadawane, co chwilę pytanie, daleko jeszcze? Za ile będziemy? Z całą pewnością nie pomoże.
- Szykując się do drogi warto przygotować się do niej. Weźmy niewielkie zabawki do samochodu, jedzenie i picie.
- Bezpieczny przewóz dzieci musi odbywać się zgodnie z przepisami. W pojeździe trzeba zapiąć pasy bezpieczeństwa.
- Nie wolno rozpraszać kierowcy, krzyczeć czy rzucać zabawkami. Dla bezpieczeństwa małych podróżnych warto włączyć blokadę drzwi przed przypadkowym ich otwarciem od wewnątrz.
- W czasie podróży nie powinno się pić ze szklanych butelek. W przypadku gwałtownego hamowania unikniemy przykrych niespodzianek.
- W przypadku większych środków transportu (autokar, pociąg, samolot) należy pamiętać, że nie wolno po nich biegać. Jeżeli będziemy się przemieszczać trzymajmy się poręczy.
- Podróż publicznymi środkami komunikacji często wiąże się z pobytem na dworcach i lotniskach gdzie panuje tłok a ludzie są zabiegani. W takich miejscach szczególnie należy pilnować wszystkich członków podróży. Nikt nie powinien się oddalać, a po wejściu do pojazdu, samolotu koniecznie trzeba sprawdzić czy wszyscy są.