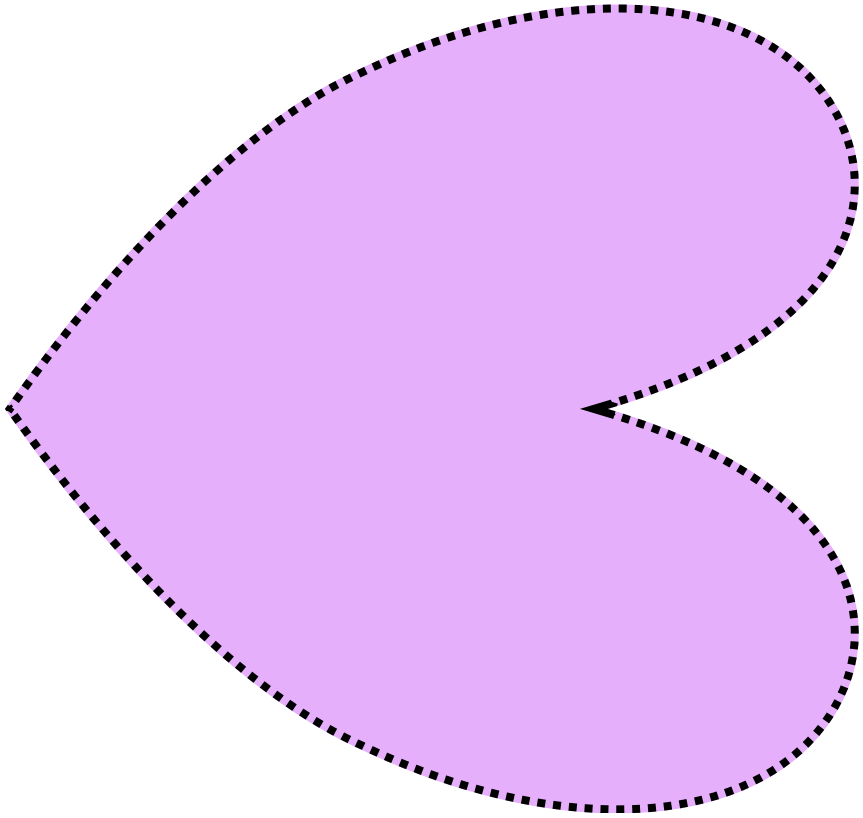
TYDZIEŃ DLA BEZPIECZEŃSTWA



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zawsze informuj bliskich, dokąd idziesz i o której planujesz wrócić.

Pij dużo wody i chroń głowę przed słońcem.

Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.

Nie rozmawiaj z nieznajomymi i nie oddalaj się samodzielnie od grupy.

Podczas jazdy na rowerze, hulajnodze lub rolkach zakładaj kask.

W górach i lesie trzymaj się wyznaczonych szlaków.

Nie publikuj w internecie informacji o miejscu swojego pobytu.

Znaj numery alarmowe:

112 **999** **998** **997**

Szanuj przyrodę – nie śmieć i nie niszcz roślin.

Pamiętaj, że bezpieczeństwo jest ważniejsze niż chwilowa zabawa.





BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH i LESIE

PLANUJ TRASĘ
I DOPASUJ JĄ
DO SWOICH MOŻLIWOŚCI.

ZABIERZ ZE SOBĄ
WODĘ, JEDZENIE
I NAŁADOWANY TELEFON.

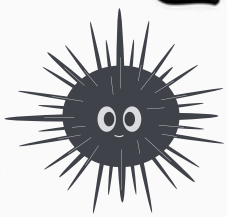
SPRAWDŹ POGODĘ.

TRZYMAJ SIĘ
WYZNACZONYCH
SZLAKÓW
I NIE SCHODŹ
Z TRASY.

REAGUJ, GDY KTOŚ
POTRZEBUJE POMOCY.



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

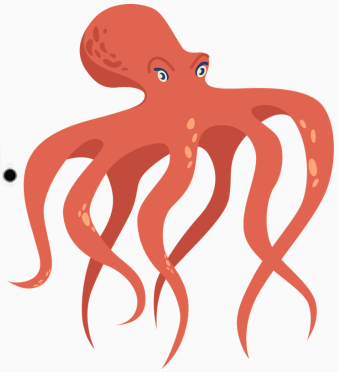




KĄP SIĘ TYLKO W MIEJSCACH STRZEŻONYCH.

SŁUCHAJ POLECEŃ RATOWNIKA.

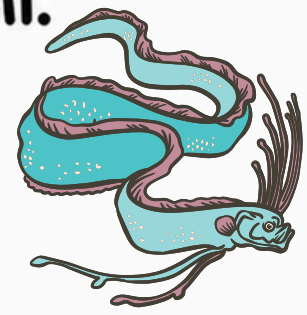
PIJ DUŻO WODY i CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM.



NIE ODDALAJ SIĘ OD GRUPY.



KORZYSTAJ ZE SPRZĘTU WODNEGO ZGODNIE Z ZASADAMI.



WYCHODŹ Z WODY, GDY POGODA SIĘ POGARSZA.

CYBERBEZPIECZEŃSTWO

UŻYWAJ
SILNYCH HASEŁ
I NIE UDOSTĘPNIAJ ICH.

NIE KLIKAJ
W PODEJRZANE LINKI
I NIE OTWIERAJ
NIEZNANYCH ZAŁĄCZNIKÓW.

CHROŃ SWOJE
DANE OSOBOWE –
NIE UDOSTĘPNIAJ ICH
W INTERNECIE.

REGULARNIE
AKTUALIZUJ SYSTEM
I PROGRAMY.

KORZYSTAJ
Z BEZPIECZNYCH
SIECI WI-FI.



BEZPIECZNIEJ W KASKU!

KASK NOŚ **ZAWSZE**, GDY JEŹDZISZ NA ROWERZE LUB HULAJNODZE.



NIE UŻYWAJ TELEFONU PODCZAS JAZDY.



BĄDŹ WIDOCZNY – UŻYWAJ ŚWIATEŁ I ODBLASKÓW.



PORUSZAJ SIĘ BEZPIECZNIE PO DROGACH I ŚCIEŻKACH ROWEROWYCH.



PAMIĘTAJ O PIESZYCH.



SAMOPOCZUCIE

5 SPOSOBÓW NA DBANIE O ZDROWIE PSYCHICZNE

ZATRZYMAJ SIĘ

Znajdź czas dla siebie każdego dnia. Nawet kilka minut relaksu robi różnicę.

RUSZAJ SIĘ

Aktywność fizyczna poprawia nastrój, redukuje stres i dodaje energii.

BUDUJ RELACJE

Rozmawiaj z bliskimi, spędzaj czas z ludźmi, którzy Cię wspierają.

ODPOCZYWAJ

Wysypiaj się, rób przerwy i pozwól sobie na regenerację. Twój umysł też tego potrzebuje.

PAMIĘTAJ O PIESZYCH

Zachowuj uważność i szanuj innych uczestników ruchu.



STOP
MOWIE NIENAWIŚCI

NIE HEJTUJ.
SŁOWA MAJĄ MOC.

SZANUJ INNYCH,
NIEZALEŻNIE OD ICH
POCHODZENIA, WYGLĄDU,
RELIGII CZY POGLĄDÓW.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY.
REAGUJ, GDY WIDZISZ
HEJT.

ZANIM COŚ NAPISZESZ –
POMYŚL, CZY TO JEST
POTRZEBNE I DOBRE.



MĄDRE WYBORY TO INWESTYCJA W SIEBIE



MÓWIĘ NIE,
BO DBAM O SWOJE ZDROWIE I ŻYCIE.



NIE PALĘ,
BO WYBIERAM ZDROWIE.



NIE PIJĘ,
BO CHCĘ KONTROLOWAĆ SWOJE ŻYCIE, NIE ODWROTNIE.



JESTEM ASERTYWNY,
BO POTRAFIĘ ODMAWIAĆ I SZANOWAĆ SIEBIE.



WYBIERAM SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ,
BO KAŻDY MĄDRY WYBÓR PRZYNOSI LEPSZE JUTRO.



PIERWSZA POMOC

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne dla Ciebie, poszkodowanego i innych osób.



WEZWIJ POMOC

Zadzwoń pod numer 112 lub poproś kogoś o wezwanie służb ratunkowych. Podaj dokładne informacje o sytuacji i miejscu zdarzenia.



SPRAWDŹ STAN POSZKODOWANEGO

Sprawdź przytomność, oddech i tętno.



UDZIEL POMOCY

Dostosuj pomoc do sytuacji: zatamuj krwotok, ułóż w pozycji bezpiecznej, jeśli to konieczne.



SZUKASZ POMOCY?

ZADZWOŃ

NUMER ALARMOWY
w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia
112

POLICJA
w sytuacjach zagrożenia prawa, przestępstwa
997

STRAŻ POŻARNA
pożary, zagrożenia chemiczne, wypadki
998

POGOTOWIE RATUNKOWE
nagłe zachorowania, wypadki, urazy
999



TELEFONY WSPARCIA

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 70 2222 Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym



BEZPIECZNE WAKACJE

1 CO WIE LENIWIEC? ZAZNACZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ.

1. Na plaży najlepiej:
   - ☐ zostawić rzeczy bez opieki
   - ☐ pilnować swoich rzeczy



2. Przed wejściem do wody warto:
   - ☐ sprawdzić warunki kąpieli
   - ☐ od razu skoczyć do wody



3. Gdy jest bardzo gorąco:
   - ☐ noszę nakrycie głowy
   - ☐ siedzę długo na pełnym słońcu



2 POŁĄCZ OBRAZEK Z DOBRĄ ZASADĄ.









- Mam przy sobie wodę.
- Przechodzę przez pasy.
- Noszę nakrycie głowy.
- W razie potrzeby mogę zadzwonić po pomoc.

3 PRAWDA CZY FAŁSZ? Wpisz P lub F.

1. Mogę samodzielnie oddalić się od grupy. ☐
2. Warto pić wodę podczas upałów. ☐
3. Numer alarmowy to 112. ☐
4. Krem z filtrem pomaga chronić skórę. ☐
5. Powinienem słuchać opiekuna. ☐

4 POKOLORUJ ELEMENTY, KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ TWOJE BEZPIECZEŃSTWO.



5 LEGENDA DO ZADANIA 6.

 – dom

 – przejście dla pieszych

 – park

 – miejsce wypoczynku

 – punkt pomocy

6 MOJA BEZPIECZNA WYCIECZKA.

Narysuj trasę od domu do miejsca wypoczynku. Skorzystaj z legendy.







