

Bydgoszcz, 12 czerwca 2019 r.

Szanowni Rodzice

Drodzy Uczniowie,

wakacje letnie to szczególny okres. W czerwcu, lipcu i sierpniu spędzamy czas nad wodą, w górach lub w lesie. Część wakacyjnego wypoczynku wypełnia zabawa w miejscu zamieszkania. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia jednak, że niejednokrotnie zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Chcąc uniknąć zagrożeń wakacyjnych proszę o zapoznanie się z poniższą informacją.

### **Wypoczynek zorganizowany**

Organizator wypoczynku (kolonii, obozu) musi zgłosić wyjazd do właściwego (ze względu na siedzibę organizatora) kuratorium oświaty na 21 dni przed terminem rozpoczęcia wyjazdu oraz na 14 dni w przypadku półkolonii i wypoczynku organizowanego za granicą. Z uwagi na bezpieczeństwo dzieci ma obowiązek w zgłoszeniu podać m.in. dane dotyczące miejsca wypoczynku i rodzaju zakwaterowania, liczby uczestników, zatrudnionej kadry oraz programu pracy z dziećmi. Musi również podać informacje na temat zapewnianej opieki medycznej. Dzięki temu wizytatorzy mogą skontrolować miejsca wypoczynku nie tylko przed, ale i w trakcie pobytu dzieci.

Rodzice przed wykupieniem turnusu, mogą sprawdzić organizatora w specjalnej bazie danych uruchomionej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej dostępnej pod adresem [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl). Znajdują się w niej wszystkie legalnie organizowane obozy, kolonie i inne formy zorganizowanego wypoczynku. Informacja o poszczególnych turnusach udostępniania jest służbom sprawującym nadzór nad bezpiecznym wypoczynkiem dzieci i młodzieży: Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Z bazy wypoczynku dowiemy się wszystkiego o organizatorze, m.in. poznamy jego adres, numer telefonu, e-mail, termin oraz lokalizację wypoczynku.

Jeżeli do rodziców docierają niepokojące sygnały o okolicznościach, czy warunkach lub sytuacjach należy zgłosić je przede wszystkim do kuratorium oświaty właściwego ze względu na miejsce lokalizacji wypoczynku. W zależności od problemu, jakiego dotyczą nieprawidłowości, rodzice mogą także powiadomić właściwą (zgodnie z miejscem wypoczynku) powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną, straż pożarną lub inne służby interwencyjne.

Przestrzeganie poniższych rad i wskazówek pozwoli uniknąć tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacyjny czas.

### **Wypoczynek nad wodą**

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
2. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.).
3. Jeśli dzieci są w wodzie, rodzice powinni mieć nad nimi ciągły nadzór nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
4. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
5. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
6. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
7. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
8. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
9. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
10. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu.
11. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.

### **Wypoczynek w górach**

1. Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrz się w odpowiednie buty i ubranie. Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania.
2. Sprawdź prognozę pogody na dzień wędrówki. 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.
3. Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne.

4. Planuj trasy stosownie do swoich możliwości fizycznych i doświadczenia.
5. Zadbaj o wyposażenie z apteki (folię izotermiczną – złoto-srebrną, kompres gazowy, bandaż, kawałek plastra, bandaż elastyczny, żel łagodzący ukąszenia owadów, krem z filtrem UV gdy świeci słońce).
6. Zabierz ze sobą lekkie, łatwo przyswajalne jedzenie o wysokiej kaloryczności (np. herbatniki, batony, kanapki, jajka ugotowane na twardo, owoce) oraz wodę do picia.
7. Nie zapomnij zabrać ze sobą naładowanego telefonu komórkowego po to, aby był z Tobą kontakt i, abyś Ty w razie potrzeby mógł wezwać pomoc.
8. W hotelu/pensjonacie/schronisku zostaw wiadomość gdzie idziesz i jaką trasą, a także czas planowanego powrotu (może okazać się potrzebny do identyfikacji Twojego położenia, gdy ulegniesz nieszczęśliwemu wypadkowi) – pamiętaj, by nie zmieniać tej trasy!
9. Jeśli zaskoczy Cię burza, udaj się w bezpieczne miejsce tzn. oddal się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejdz ze szczytów, wyłącz telefon komórkowy – schowaj się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądź na plecaku; jeśli jest Was więcej – rozproście się, ale bądźcie w zasięgu wzroku! Jeśli burza dopiero się zaczyna – zawróć ze szlaku.
10. Gdy pojawia się mgła – najlepiej zawrócić ze szlaku, zwłaszcza, gdy nie masz wprawy w chodzeniu po górach i nie znasz terenu.

### **Wypoczynek w lesie**

1. Idąc do lasu pamiętaj, że łatwo w nim zabłądzić. Dlatego przed wycieczką koniecznie spójrz na mapę. Zaplanuj trasę wcześniej i oceń realnie swoje możliwości. Zabierz ze sobą urządzenie z GPS lub tradycyjną mapę. Korzystaj ze znakowanych szlaków turystycznych. Pamiętaj o odpowiednim ubiorze, w tym zakrytych, najlepiej wysokich butach.
2. Pamiętaj, że w lesie i jego pobliżu nie wolno używać ognia. A ognisko wolno palić tylko w miejscach do tego wyznaczonych – po uzgodnieniu z miejscowym leśniczym, który wyda specjalne, czasowe pozwolenie. Dlaczego to takie ważne? Bo gdy służby leśne obserwują las z wież, mogą wziąć twoje ognisko za pożar i wezwać na miejsce straż pożarną. Warto też wiedzieć, że informacje o stopniu zagrożenia pożarowego można śledzić na stronie Lasów Państwowych.
3. W lesie znajdziesz specjalne tablice informacyjne. A na nich ostrzeżenia o ewentualnych zagrożeniach lub o objęciu części lasu zakazem wstępu. Nie lekceważ tych informacji.
4. W lesie możesz natrafić na różne gatunki zwierząt i roślin. Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli spotkasz dzikie zwierzę. Najlepiej spokojnie oddalić się na bezpieczną odległość, a agresywne zachowanie zwierząt zgłosić leśnikom. Gdy znajdziesz ranne zwierzę, powiadom o tym urząd gminy lub służby leśne. W lesie zwróć też uwagę na tzw. tereny zamknięte np. strzelnice oraz poligony i bazy wojskowe. Nie zbliżaj się do terenów oznaczonych jako objęte zakazem wstępu.

5. Las to doskonałe miejsce na wypoczynek i aktywność fizyczną. Sprawdź leśne trasy biegowe, rowerowe i inne szlaki turystyczne na stronie Lasów Państwowych.

### **Wypoczynek w domu i na podwórku**

1. Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
2. 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.
3. Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
4. Nie przyjmuj jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanych osób.
5. 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
6. Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznajomych!!!
7. Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów.

Zachęcam do pobrania:

- a) bezpłatnej aplikacji RATUNEK, szczególnie przydatnej podczas wypoczynku nad wodą i w górach – więcej informacji o aplikacji można znaleźć na stronie [www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu),
- b) bezpłatnej aplikacji PIERWSZA POMOC W SYTUACJI ZAGROŻEŃ, stanowiącej kompendium wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy a także wielu innych czynności ratowniczych – więcej informacji o aplikacji można znaleźć na stronie <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinetise.appecad62ba35362c295d10c651422ad817&hl=pl>.

Wszystkim uczniom życzę udanego i bezpiecznego wypoczynku!

Kujawsko-Pomorski Kurator Oświaty  
Marek Gralik