**Drodzy uczniowie !**

Marzą wam się wspaniałe wakacje ? Musicie się więc do nich przygotować i zadbać  o to aby były wspaniałe i bezpieczne.

Jesteście już prawie dorośli. Zamknęliście kolejny etap w swoim życiu.

Spróbujcie wysłuchać i  zastanowić się jak bezpiecznie spędzić wakacje.

**Odpoczynek nad wodą to wspaniała rzecz !**

Woda to groźny żywioł!

Bądźmy  ostrożni nad wodzą.

* Nigdy nie należy  skakać do wody w miejscach,   w których nie znamy dna.

           Przez jeden nieszczęśliwy skok można uszkodzić sobie kręgosłup, co może się

 skończyć trwałym kalectwem.

* Kąp się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami.
* Skaczemy do wody w miejscach   do tego celu przeznaczonych.
* Nie powinniśmy wchodzić  do wody gdy jesteśmy rozgrzani od słońca. Zetknięcie gorącego ciała z wodą może spowodować tzw. „szok termiczny”, który może się skończyć nawet zawałem serca!
* Nie przeceniaj swoich umiejętności, nie daj się podpuszczać kolegom – możesz stracić siły i trudno będzie wrócić do brzegu.
* Korzystaj ze sprzętu wodnego (łódek, kajaków, żaglówek) zawsze w kapoku.
* Nie kąp się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie, lub jest ci zimno – wracaj na brzeg;
* Opalaj się z umiarem, używaj kremów z filtrem UV. Noś coś na głowie i okulary przeciwsłoneczne

**Uważajcie!!!**

Woda, nawet ta pozornie bezpieczna i spokojna, jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem!

**NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIĘĆ**

* Niepotrzebna brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich
* Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu równowagi i orientacji
* Brak umiejętności pływania
* Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie
* Pływanie w miejscach zabronionych
* Skoki "na główkę" do wody nieznanej
* Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych
* Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi
* Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Któż  z nas nie lubi wypraw w góry?**

Wędrówka górskimi szlakami w lecie, to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu, ale tym wędrówkom mogą towarzyszyć zagrożenia lub wypadki.

 Pomyślmy, jakie?  Na co trzeba uważać?

POSŁUCHAJMY PRZESTRÓG GÓRALA !

„Z górami nie ma żartów. Warunki atmosferyczne zmieniają się z godziny na godzinę.

 Musicie więc mieć wzgląd na:

**Wiatr** - wiejący z dużą siłą obniża sprawność fizyczną, wyziębia ciało, a w skrajnych przypadkach utrudnia oddychanie. Podczas wiatru najlepiej przysłonić usta szalikiem lub chustą .

uważajcie na:

**Burzę** - kiedy zaskoczy nas w górach, a w pobliżu nie ma bezpiecznego schronienia należy kontynuować wędrówkę    lub przeczekać ją siadając w pozycji kucznej na plecaku.  Podczas burzy trzeba unikać samotnie rosnących drzew, szczytów, grani, cieków wodnych, podnóża ścian skalnych, wejść do jaskiń, okolic przewodów wysokiego napięcia.

uważajcie na:

**Mgłę** - znacznie utrudnia ona orientację w terenie. Kiedy mgła staje się bardzo gęsta, a my wędrujemy nieznanym szlakiem, jeśli to możliwe, zawróćmy  do punktu z którego przyszliśmy (tę drogę znamy).

  Uwaga!  Mgła rozprasza fale akustyczne - kiedy ktoś woła o pomoc, jego głos może być słyszalny z zupełnie innej strony.

uważajcie na:

**Zimno** - jedno z największych górskich zagrożeń. Przy wysiłku fizycznym  w niskiej temperaturze nasz organizm traci dużo energii na walkę z zimnem,  co powoduje spadek wydolności fizycznej.

 Dlatego odpowiedni, dopasowany do warunków atmosferycznych ubiór to sprawa podstawowa przy wyruszaniu w góry.

uważajcie na:

**Słońce** - jego promienie mogą spowodować udar cieplny nawet w pochmurne dni. Wystarczy, że jest wilgotno i gorąco. Zawsze należy posiadać nakrycie głowy; latem - aby chroniło głowę przed ostrymi  promieniami słonecznymi. Używajcie kremów z filtrem UV.

uważajcie w lesie:

**Las** jest szczególnym elementem przyrody. Cisza, piękno i bogactwo życia, czyste powietrze - wszystko to przyciąga człowieka do natury. Fizyczne i duchowe obcowanie z lasem szybko regeneruje nasze siły, dostarcza pozytywnych przeżyć i wrażeń, umożliwia odzyskanie równowagi psychicznej.

**P a m i ę t a j c i e!**

W lesie też czyhają różne niebezpieczeństwa i należy zachować ostrożność!

* Nie należy dopuść do ukąszenia nas przez żmiję!

 Jad żmii zygzakowatej jest mieszaniną kilku toksyn o różnorakim działaniu:  uszkadzającym układ nerwowy, powodującym martwice tkanek, zmniejszającym krzepliwość krwi, zmiany rytmu pracy serca.

**Ukąszenie kleszcza jest niebezpieczne. Może powodować boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu.**

* Na łono przyrody zawsze wybieraj się w odpowiednim stroju. Obowiązkowe są długie, dopasowane na dole spodnie (nawet podczas upału), solidne buty, koszula   z długim rękawem i zapinanymi mankietami oraz kołnierzem,  który chroni kark.

       Nie zapomnij o kapeluszu lub czapce.

* Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstraszającym kleszcze, np. Mugga lub Autan. Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele,    np. podczas kąpieli.

uważajcie na:

**Ogień**

Ogniska należy rozpalać tylko  w miejscach do tego przeznaczonych!  W przeciwnym wypadku może dojść do pożaru lasu.

* Nie pozostawiajmy butelek w lesie!

           Gdy na butelkę padają  gorące promienie słoneczne, działa ona jak soczewka skupiająca. Może dojść do zapalenia suchej  ściółki leśnej,  a następnie   do  rozległego  pożaru lasu.

**P a m i ę t a j c i e!**

* Las to nie wysypisko śmieci!

  Śmieci  należy składać w miejscu przeznaczonym  do tego celu !

**NIE  ZAŚMIECAJ SWOJEGO ŚRODOWSISKA NATURALNEGO**

**Nie pozostawiaj po sobie śmieci w lesie, nad jeziorem, nad morzem. Tam nie ma dozorcy, który zrobi po tobie porządek.**

**Zwierzęta często zjadają śmieci pozostawione w lesie przez człowieka.**

**Następnie najczęściej umierają.**