



BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS WYPOCZYNKU

MATERIAŁY EDUKACYJNE
DLA NAUCZYCIELI



2025/2026

Lekcja

6



Przed rozpoczęciem wakacji czy ferii zimowych Nauczyciel powinien przekazać dzieciom zasady bezpiecznego wypoczynku i spędzania wolnego czasu w określonych warunkach.

Latem można korzystać ze wszystkich przyjemności związanych z kąpielą i przebywaniem na słońcu. Trzeba to jednak robić rozsądnie i bezpiecznie, a więc najpierw starannie przygotować się do wyjścia nad wodę.

W plażowej torbie powinny się znaleźć:

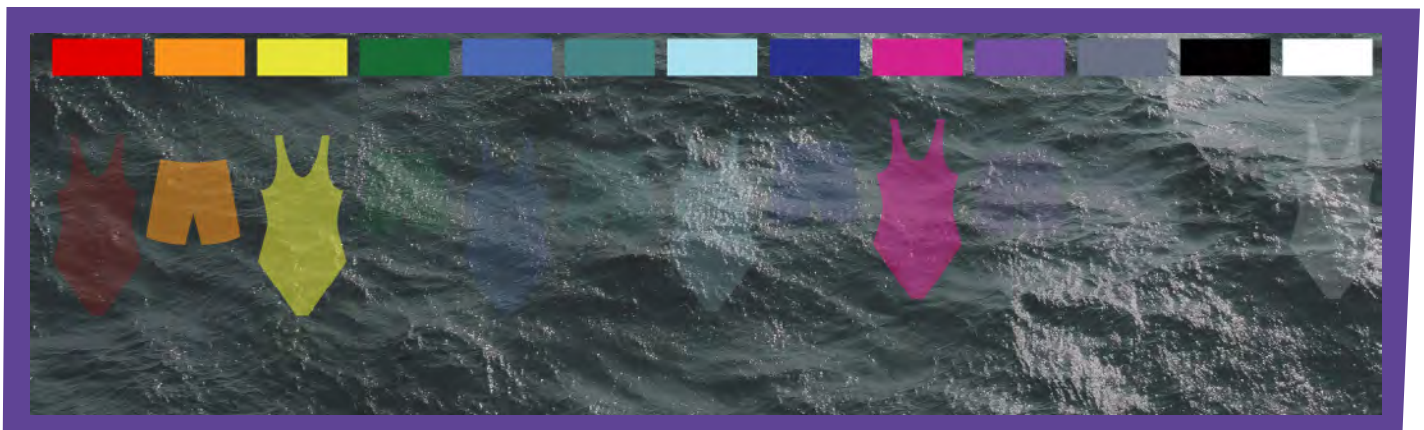
- ręcznik,
- strój kąpielowy najlepiej w neonowym,

wym, pomarańczowym lub różowym kolorze, który jest najbardziej widoczny pod wodą,

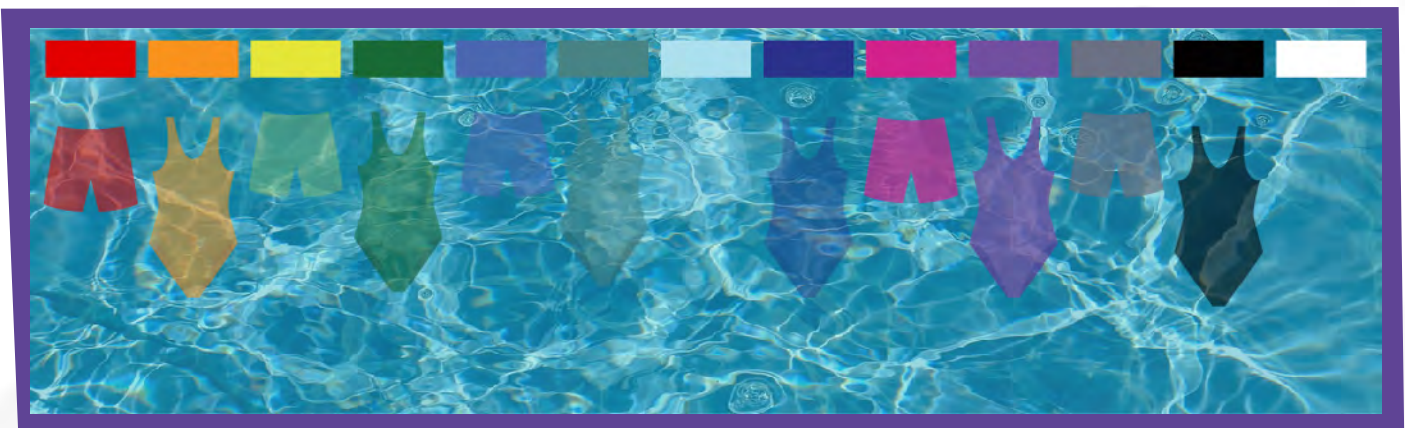
- chustka na głowę lub czapka z daszkiem,
- woda do picia,
- okulary przeciwsłoneczne,
- krem z filtrem UV,
- buty do wody.

Kolor kostiumu kąpielowego może mieć znaczący wpływ na to, co wyraźnie widać pod wodą.

W JEZIORZE



W BASENIE



Źródło: <https://www.prairielakes.com/health-wellness-blog/summertime-swimming-safety-tips-12539.html?highlight=Wyjzd2ltbWluZylsIn-Bvb2xzliwic3dpbW1pbmcgcG9vbHMxQ==>

Przebywając nad wodą, niezależnie od tego, czy jest to morze, jezioro czy rzeka, należy stosować się do kilku ważnych zasad bezpieczeństwa.

1 Kąpać się można tylko pod okiem ratownika na strzeżonych kąpieliskach i plażach. Przestrzeganie poleceń ratownika oraz regulaminu wyznaczonego kąpieliska to podstawowa zasada korzystania z kąpieli.

2 Nie wolno pływać tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Nie wolno samemu wchodzić do wody. Nigdy także **nie można wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika** oraz w czasie, kiedy jest wywieszona **czerwona flaga**.

3 Nad wodą należy przebywać pod opieką pełnoletniego Opiekuna i nie oddalać się od niego.

4 Warto wiedzieć, że kąpielisko ograniczone jest specjalnymi **bojami**, zróżnicowanymi kolorystycznie zależnie od głębokości wody.

- **Boje czerwone** oznaczają, że nie posiadając karty pływackiej, można poruszać się tylko do linii przez nie wyznaczonej. Woda ma tam głębokość ok. 1,2 metra. To jest najbezpieczniejsze miejsce do kąpieli.
- **Boje żółte** wyznaczają granice kąpieliska. Woda ma tam głębokość około 4 metrów. Z tej strefy korzystają wyłącznie dobrzy pływacy.

5 Najlepsze warunki do kąpieli panują wtedy, gdy woda ma powyżej 18°C (optymalna temperatura to 22–25°C), a temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4–5 °C.

6 **Nie należy pływać bezpośrednio po posiłku.** Zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka. Po zjedzeniu należy odczekać przynajmniej godzinę.



7 Nie powinno się **nagle wchodzić do wody**, dzięki temu minimalizuje się ryzyko wystąpienia wstrząsu termicznego.

8 Bardzo niebezpieczne jest **wskakiwanie do wody na główkę**. Może to spowodować bardzo poważne i trwałe urazy. Nigdy nie należy wykonywać skoków do wody bez opieki ratownika lub opiekuna.

9 Z takich atrakcji jak **materac czy dmuchane kółko** należy korzystać na płytkiej wodzie i nie odpływać daleko od brzegu.

10 Korzystając z kajaka, łódki czy roweru wodnego należy pamiętać o sprawdzeniu ich stanu technicznego oraz wyposażeniu w postaci koła ratunkowego i kamizelek asekuracyjnych.

12 Będąc nad morzem **nie wolno spacerować ani opalać się na wydmach**. Trzeba też unikać miejsc niebezpiecznych, takich jak ostrogi czy falochrony, ponieważ mogą tam występować gwałtowne spadki dna, prądy oraz śliskie kamienie lub skały.

13 Czasami zdarza się, że kąpiący się jest świadkiem wypadku innej osoby. Wtedy istotne jest postępowanie ze szczególną rozważą, bo bardzo łatwo można z osoby ratującej stać się ofiarą. Jeśli więc zauważymy tonącego lub wypadek nad wodą, **należy natychmiast wezwać pomoc i powiadomić ratownika wodnego**.

**Numer alarmowy WOPR to:
601 100 100**



***Dbajmy o nasze
bezpieczeństwo
nad wodą!***

ZNAKI NAD WODĄ



Znaki nad wodą przekazują ważne dla bezpieczeństwa informacje. Mogą wyrażać zakazy lub nakazy, stosuje się także znaki informacyjne. Jakie mają funkcje?

- Zakazują kąpiel w określonych miejscach.
- Ostrzegają przed możliwymi zagrożeniami, dzięki czemu zapobiegają wypadkom.
- Informują, czy plaża jest strzeżona oraz gdzie znajduje się punkt medyczny.
- Nakazują bezpieczne zachowania na kąpieliskach jak zakładanie kamizelek.

Oto niektóre ze znaków, które możemy spotkać nad wodą:

ZNAKI ZAKAZU



KĄPIEL
ZABRONIONA



ZAKAZ SKAKANIA
DO WODY

ZNAKI OSTRZEGAWCZE



KAMIENISTE
DNO



NAGŁY USKOK

ZNAKI NAKAZU



NAKAZ ZAKŁADANIA
KAMIZELEK

ZNAKI INFORMACYJNE



PLAŻA
STRZEŻONA



PUNKT
MEDYCZNY

BEZPIECZEŃSTWO NA SŁOŃCU

- Podczas słonecznej pogody należy zadbać o **nakrycie głowy i pić dużo płynów**, zwłaszcza wody.
- Przebywając na słońcu należy koniecznie pamiętać o posmarowaniu się **kremem z filtrem UV** i powtarzać jego użycie co dwie godziny.
- Podczas opalania się pierwszy raz w danym sezonie rozsądnie jest skrócić czas przebywania na słońcu do minimum.
- Po dłuższej ekspozycji na słońcu nie należy gwałtownie wchodzić do wody.
- Należy także **unikać dużego wysiłku**, ponieważ może to prowadzić do osłabienia organizmu, czy bólu głowy. W razie wystąpienia niepokojących objawów lub gorszego samopoczucia należy poinformować Rodziców lub Opiekuna.
- **W godzinach 11:00 – 15:00**, kiedy słońce operuje najmocniej, powinno się przebywać poza jego zasięgiem, najlepiej w zacienionych miejscach.





Letnie miesiące to idealny czas na leśne i górskie wycieczki. Płynie z nich mnóstwo korzyści takich jak kontakt z naturą, relaks czy wytchnienie w upalny dzień. Aby cieszyć się nimi w pełni, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa.

- 1 Wybierając się na wyprawę w góry lub do lasu trzeba pamiętać o **dobrym przygotowaniu**. Należy spakować do plecaka: wodę, płaszcz przeciwdeszczowy, telefon z naładowaną baterią, mapę, ciepłą rzecz do ubrania, przekąskę (kanapkę, coś słodkiego) oraz apteczkę z plastrem i płynem odkażającym. Należy także sprawdzić prognozę pogody, zwłaszcza tę lokalną. Szczególnie w górach warunki pogodowe zmieniają się bardzo często.
- 2 Warto także zadbać o **wygodne, wysokie buty z antypoślizgową podeszwą**, które trzymają kostkę (np. trampy).
- 3 Przed wyjściem na wycieczkę powinno się **poinformować bliskich o swojej trasie** i przybliżonej godzinie powrotu.
- 4 W trakcie wędrówki należy poruszać się po **wyznaczonych szlakach**, nie oddalać od grupy i stosować się do poleceń przewodnika, oznakowań oraz regulaminów umieszczonych na tablicach informacyjnych przy wejściu do lasu.
- 5 Nie wolno podchodzić do **dzikich zwierząt** oraz ich dokarmiać.
- 6 Nie wolno zrywać i jeść **grzybów oraz owoców leśnych, których nie znamy**, ponieważ mogą być trujące, a w rezerwatach i parkach narodowych jest to zabronione.
- 7 Nie można również śmiecić. Miejsce postoju czy biwakowania **należy pozostawić zawsze czyste**.



8 Nie można także rozpalać ognisk w lesie, ponieważ mogą one doprowadzić do pożaru.

9 W razie znalezienia niewybuchów lub niewypałów z czasów wojny nie wolno podchodzić i dotykać ich, lecz zgłosić znalezisko osobie dorosłej. Nie wolno także wchodzić na tereny wojskowe i inne tereny zamknięte.

10 Będąc w lesie, powinno się nosić długie spodnie, długie rękawy i czapkę. W ten sposób chronimy nasze ciało przed zadrapaniami, a także ukąszeniami. Na-

leży smarować się również preparatami przeciw komarom i kleszczom, a po powrocie dokładnie obejrzeć swoje ciało. W przypadku wbitego kleszcza nie należy go wyciągać samodzielnie, lecz zgłosić Rodzicom lub Opiekunom.

11 Podczas burzy nie wolno chować się pod drzewami, ponieważ to właśnie w drzewa najczęściej uderzają pioruny. Należy unikać także płaskich i otwartych przestrzeni, a także trzymać się z daleka od wody. Najlepiej schować się w budynkach lub np. pod wiaduktem.

***Dbajmy o nasze bezpieczeństwo
w górach i lesie!***





Zima to wspaniała pora roku, pełna aktywności na śniegu i lodzie, takich jak jazda na nartach, sankach, łyżwach, lepienie bałwana czy bitwy na śnieżki. Ważne jest jednak, aby każda z tych zabaw odbywała się w bezpiecznych warunkach, chroniąc wszystkich uczestników. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

UBIÓR

Zimą odpowiedni ubiór dzieci odgrywa kluczową rolę. Właściwe ubranie zapewnia komfort termiczny oraz umożliwia bezpieczne zabawy na świeżym powietrzu. Poniżej kilka wskazówek, o których należy pamiętać, wybierając się zimą na zewnątrz.

1 Ubierając się, warto pamiętać o zasadzie „na cebulkę”. Ten sposób pozwoli na dłuższe trzymanie ciepła. Należy zadbać o kilka warstw odzieży, wewnętrzną (bielizna), która odprowadza wilgoć, środkową (np. polar), która zapewnia termoizolację oraz zewnętrzną w postaci nieprzemakalnej, chroniącej od wiatru kurtki.

2 Koniecznie pamiętajmy o **czapce**, która z pewnością ochroni dziecko przed zimnem i zapewni przyjemną oraz dłuższą zabawę.

3 Najbardziej narażone na odmrożenia są **stopy i dłonie**. Dzieje się tak, ponieważ aby zaoszczędzić ciepło, organizm ogranicza krążenie w kończynach. Warto zatem zadbać o **wodoodporne, ciepłe rękawice** i na wypadek przemoczenia lub

zgubienia, mieć przy sobie zapasową ich parę.

4 W przypadku butów warto wypożyczyć dziecko w **nieprzemakalną parę z antypoślizgową podeszwą**. Dodatkowo buty powinny być o 0,5 – 1 numer większe niż stopa dziecka. Zapewni to luz i miejsce na założenie dodatkowej pary skarpet. Lepiej zakładać bowiem dwie pary cieńszych niż jedną grubszą skarpetę.

5 Warto pamiętać jednak, że uprawiając sport lub uczestnicząc w zimowych aktywnościach, **nie należy ubierać się zbyt ciepło**. Może doprowadzić to do przegrzania organizmu, co poprzez utratę wody (nadmierne pocenie) w efekcie końcowym zwiększa prawdopodobieństwo wychłodzenia.

6 W słoneczny dzień pamiętajmy o okularach, odpowiednich goglach i **smarowaniu się kremem z wysokim filtrem UV**. Nawet w zimie niewielkie nasłonecznienie również może doprowadzić do poparzeń.

ZABAWY NA LODZIE

- 1 Na łyżwach należy jeździć wyłącznie na lodowisku.
- 2 Należy szczególnie pamiętać o tym, że **nie wolno pod żadnym pozorem wchodzić na lód** na zamrożonym zbiorniku wodnym. Nawet jeśli przez wiele dni utrzymują się niskie temperatury i warstwa lodu jest gruba, na tafli mogą zdarzyć się cieńsze fragmenty.
- 3 Jeśli jesteśmy świadkami sytuacji, w której lód załamuje się pod kimś, należy najpierw wezwać służby ratunkowe (europejski numer alarmowy 112), a następnie poszukać gałęzi lub innego długiego przedmiotu i podać ją osobie w wodzie bez wchodzenia na lód.

ZABAWA ŚNIEŻKAMI

- 1 Podczas **bitwy na śnieżki nigdy nie rzucamy w okolice głowy i szyi**. Należy zachować ostrożność i ustalić, że rzuca się śnieżkami na przykład tylko w nogi. Należy pamiętać o tym, że śnieżka zrobiona z mokrego śniegu jest bardzo twarda, a uderzenie nią może być bardzo bolesne i niebezpieczne.
- 2 Warto też zwracać uwagę, aby w śnieżce nie znalazł się na przykład lód, czy jakaś inna twarda rzecz.

3 Należy także uważać na przejścia, samochody oraz okna budynków.

4 Duże zagrożenie stanowią także **zwisające z dachów sople**. Nie należy próbować ich urywać i bawić się w ich pobliżu.



ZABAWA NA SANKACH

1 Nie wolno zjeżdżać na sankach w pobliżu jezdni czy innych niebezpiecznych miejsc, np. torowiska, jeziora, rzeki, czy stromego urwiska.

2 Miejsca do zjeżdżania powinno się wybierać także **z dala od drzew**. Uderzenie rozpędzonymi sankami w drzewo może prowadzić do urazów.

3 Z góry zjeżdża się **nogami do przodu** – akrobacje na rozpędzonych sankach są bardzo niebezpieczne.

4 Nie wolno także doczepiać sanek do samochodu, traktora czy quada, ponieważ może się to skończyć tragicznie dla uczestników takiej zabawy.

JAZDA NA NARTACH I SNOWBOARDZIE

1 Na nartach lub snowboardzie należy **zawsze jeździć w kasku**. Dzięki temu możliwe jest uniknięcie poważnych konsekwencji zdrowotnych w wyniku upadku lub zderzenia się z innym narciarzem lub snowboardzistą.

2 Każdy użytkownik stoku powinien dbać o **bezpieczeństwo własne, ale także innych** miłośników białego szaleństwa i w szczególności nie stwarzać zagrożenia swoim zachowaniem.

3 Do kolizji na stoku dochodzi najczęściej w wyniku nadmiernej prędkości i utraty kontroli nad nartami. Dlatego należy **dostosować szybkość zjazdu do własnych umiejętności**, wymagań stoku i warunków pogodowych tak, aby w każdej chwili móc się zatrzymać.

4 W miejscach zatłoczonych takich jak okolice wyciągu czy koniec trasy oraz przy słabej widoczności **należy poruszać się powoli**.

5 Należy pamiętać, że na stoku **pierwszeństwo przysługuje temu, kto jest przed nami lub niżej**.

6 Włączając się do ruchu na stoku, **należy zwracać uwagę na jadących w dół** i nie stwarzać dla nich zagrożenia

7 Po upadku należy **jak najszybciej usunąć się z trasy** tak, aby nie stwarzać dodatkowego zagrożenia.



BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS ZABAW ZIMOWYCH

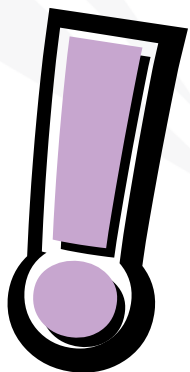
Niezależnie od rodzaju aktywności zimowej należy pamiętać jeszcze o kilku bezpiecznych zasadach.

- 1 Aby zabawa była dłuższa, warto przed jej rozpoczęciem zjeść **lekki, ale energetyczny posiłek**. Na przykład kanapkę z wieloziarnistego pieczywa oraz wypić kubek kakao.
- 2 Należy uważać na **obludzone schody** i części chodnika.
- 3 Podczas zabaw na śniegu **nie wolno oddalać się** od Rodziców lub Opiekunów.
- 4 Po przyjsciu do domu trzeba natychmiast **zdyć przemoczone ubranie**, przebrać się w suchą odzież i rozgrzać się, pijąc na przykład herbatę z cytryną lub ciepłe kakao.



***Dbajmy o nasze
bezpieczeństwo zimą!***

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS PODRÓŻY



Podróż do miejsca docelowego na ferie zimowe czy wakacyjne wyjazdy wymaga wzmoczonej czujności i uwagi Rodziców lub Opiekunów, ale także samych dzieci. Często przebiega ona wśród obcych ludzi, w atmosferze pośpiechu, kiedy łatwo o coś zapomnieć, coś zostawić lub – co gorsza – zgubić się w tłumie. Niestety takie sytuacje zdarzają się zwłaszcza na lotniskach, dworcach, parkach rozrywki czy na zatłoczonych ulicach. Dlatego należy pamiętać o kilku ważnych zasadach, które dotyczą bezpieczeństwa podczas podróży.

1 Podczas podróży należy bezwzględnie **trzymać się i pilnować swoich Opiekunów lub Rodziców** i nigdy nie oddalać się samodzielnie.

2 Na wszelki wypadek dobrze być ubranym **w charakterystyczny, widoczny z daleka sposób** (kolorowa koszulka, czapka, kokarda).

3 Dobrze jest także mieć przy sobie **karteczkę z numerami telefonów** Rodziców lub Opiekunów (najlepiej nauczyć się ich na pamięć) oraz adres pobytu (destynacji).

4 W razie zgubienia się należy **zachować spokój i pozostać w miejscu, w którym się zgubiło**. Ułatwi to Opiekunom i Rodzicom odnalezienie. Najlepiej jednak poszukać kogoś z personelu lotniska czy dworca i poinformować o swojej zgubie. Jeśli nikogo takiego nie ma w pobliżu, można poprosić o pomoc kobietę z dzieckiem, rodzinę lub dziadków z wnukami.

5 Starsze dzieci w razie zguby mogą przenieść się do miejsca wcześniej ustalonego z Rodzicami lub Opiekunami.

6 W kontaktach z **nieznajomymi należy zachować ostrożność**. Nie rozmawiać, nie oddalać się z nimi i nie brać od nich żadnych rzeczy, nawet jeśli jest to cukierek albo innych smakołyk.



7 Należy **pilnować także swojego bagażu** i unikać pozostawiania go bez opieki, jest wówczas narażony na kradzież. Rzeczy osobiste najlepiej trzymać przy sobie i być czujnym w tłumie. Dobrze jest także ograniczyć liczbę sztuk bagażu do walizki i podręcznego plecaka. Dzięki temu łatwiej będzie nad nimi zapanować.

8 W przypadku wyjazdu zagranicznego należy przypomnieć swojemu Opiekunowi o możliwości (bezpłatnego) **wyrobienia Karty EKUZ**. Karta EKUZ potwierdza, że mamy prawo do leczenia w czasie wyjazdów turystycznych do większości krajów europejskich.

9 Niezależnie od tego, gdzie się wybieramy, dobrze zabrać ze sobą **apteczkę pierwszej pomocy**.

JEŚLI DZIECKO SIĘ ZGUBI

1 W sytuacji, gdy dziecko się zgubi, należy od razu rozpocząć poszukiwania i powiadomić stosowne służby.

2 Najlepiej poszukiwać głośno, wykrzykując opis wyglądu poszukiwanego dziecka. Pozwoli to zaangażować więcej osób, które w ten sposób będą wiedziały, jakiego konkretnie dziecka szukać.

3 Jeśli to możliwe należy zgłosić się do obsługi miejsca, w którym się znajdujemy. Dzięki temu będzie możliwe przywołanie dziecka przez głośnik. Na plaży należy udać się do ratownika.

4 Po zejściu, gdy dziecko się odnajdzie, należy pamiętać o tym, że dla niego była to ogromna trauma. Dlatego dobrze jest otoczyć je właściwą opieką, nie straszyć dodatkowo ani upominać, że oddaliło się samodzielnie. Gdy emocje opadną, można wtedy porozmawiać z dzieckiem spokojnie o całym zejściu.



***Dbajmy o nasze
bezpieczeństwo
podczas podróży!***

Organizator

PUCHATEK

Patronat honorowy



Kuratoria Oświaty

