

BEZPIECZNE WAKACJE – ULOTKA

- Pamiętaj, by w upalny dzień nie przebywać zbyt długo na słońcu bez osłony – może to grozić tzw. udarem ciepłym.
- Jeśli idziesz gdzieś samotnie lub ze znajomymi, zawsze informuj swoich opiekunów, dokąd się udajesz, z kim oraz kiedy planujesz powrót.
- Jeżeli korzystasz z własnego telefonu komórkowego, zadбай o to, by zawsze był naładowany i aby jego dzwonek był dla ciebie słyszalny (aby opiekunowie mogli w razie potrzeby nawiązać z tobą kontakt).
- Staraj się zawsze wracać punktualnie. Jeśli się spóźnisz, poinformuj o tym swoich opiekunów (np. telefonicznie), by wiedzieli, że nie muszą cię szukać.
- Idąc w miejsca, które słabo znasz, zawsze staraj się rozeznać, gdzie jesteś i jak w razie potrzeby możesz wrócić do domu. Jeśli masz wątpliwości, czy to miejsce na pewno jest bezpieczne, najlepiej zrezygnuj z pójścia tam lub zaproponuj grupie inne, lepiej znane ci miejsce.
- Odmawiaj, jeśli ktoś proponuje ci jakiegokolwiek środka psychoaktywne: papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze lub jakiegokolwiek leki. Skutki zażycia wielu tych środków mogą być trudne do przewidzenia i niebezpieczne. Pamiętaj, że posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyku jest w Polsce karalne.
- Odmawiaj, kiedy osoby, które słabo znasz, proponują ci poczęstunek lub napój, a swoje napoje miej zawsze w zasięgu wzroku (aby uniknąć dodania do nich środków psychoaktywnych, w tym ograniczających świadomość).
- Jeżeli w jakiegokolwiek sytuacji poczujesz się niepewnie, postaraj się zbliżyć do osób, które mogłyby ci pomóc (np. policjanta, sprzedawczyni w sklepie, pani na poczcie), i powiedz im, że potrzebujesz pomocy, bądź wezwij pomoc telefonicznie.
- Zachowuj ostrożność podczas jazdy samochodem, motocyklem czy skuterem – zarówno jako kierowca, jak i pasażer. Pamiętaj zwłaszcza o konieczności zapinania pasów, przestrzegania przepisów ruchu drogowego, a także o tym, że kierowca zawsze powinien być wypoczęty i trzeźwy, kiedy siada za kierownicą.
- Gdy podróżujesz: w pociągu unikaj pustych przedziałów lub tych, w których przebywają osoby nietrzeźwe, nigdy nie zostawiaj bagażu bez opieki, zwracaj uwagę na swoją własność zwłaszcza w tłoku czy podczas wsiadania i wysiadania z autobusu, tramwaju, metra lub pociągu – to w takich sytuacjach najczęściej dochodzi do kradzieży kieszonkowej.
- W razie pojawienia się podejrzanego osoby (osób), zwłaszcza zachowującej się głośno i agresywnie lub pijanej, nigdy nie interweniuj samodzielnie – wezwij policję, informując, jak liczna jest grupa.
- Gdy wzywasz pomoc:
 - z telefonu komórkowego wybierz numer 112,
 - przedstaw się imieniem i nazwiskiem,
 - opisz stan ofiary wypadku (lub inne zdarzenie, do którego doszło, np. pożar),
 - podaj adres i opis miejsca zdarzenia (jeśli nie możesz ustalić dokładnego adresu, podaj nazwę miejscowości i jakiś punkt odniesienia, np. most, przystań).

Pozostałe numery alarmowe:

Pogotowie ratunkowe: 999

Policja: 997

Straż pożarna: 998

WOPR: 601 100 100

GOPR: 985 lub 601 100 300