

WYPOCZYNEK NA WODĄ:

Nie zawsze pamiętamy że woda nawet ta pozornie najspokojniejsza jest groźnym żywiołem. Większość utonięć oraz poważnych uszkodzeń ciała, doznanych podczas kąpieli, jest rezultatem lekkomyślności. Dlatego pamiętaj:

- kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych i odpowiednio oznakowanych, przestrzegaj regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- nie wchodź do wody natomiast po jedzeniu, po grach sportowych, po dłuższym opalaniu się gdy jesteś jeszcze rozgrzany
- przed kąpielą skorzystaj z natrysku. Jeżeli go nie ma ochłódź wodą głowę, kark i klatkę piersiową. Nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody. Przed każdym pierwszym skokiem sprawdź głębokości i dno. Nie skacz do wody płytszej niż 2,5 metra
- bezwzględnie wystrzegaj się alkoholu

POŻAR:

Pożar to niekontrolowane spalanie w miejscu w którym nie wolno palić ognia

Gdy zauważysz pożar:

- wezwij straż pożarną nr 998 lub 112
- niezwłocznie opuść miejsce pożaru
- zaalarmuj dorosłych

Podczas pożaru:

- jeżeli pali się trawa, papier, drewno, meble, ubrania – do gaszenia używaj wody
- gdy pali się rozlana benzyna, nafta, rozpuszczalnik – zduś ogień kocem, kurtką, płaszczem
- gdy pali się urządzenie elektryczne – wyjmij wtyczkę z gniazda sieciowego, zduś płomień kocem – nigdy nie polewaj wodą urządzeń elektrycznych będących pod napięciem

Pamiętaj:

- ogniska rozpalaj tylko w miejscach oznakowanych przez służbę leśną i nadzorowanych przez osoby dorosłe
- zabawa zapalkami to pożar, który może zniszczyć Twój dom szkołę lub las, którego odnowienie potrwa wiele lat
- w żadnym wypadku nie próbuj „majsterkować” przy sprzęcie podłączonym do gniazda elektrycznego, a tym bardziej przy samym gniazdku

- unikaj miejsc, gdzie leżą beczki, pojemniki czy puszki niewiadomego pochodzenia, nie tylko ze względu na łatwopalne dla również terujące substancje, które mogą się w nich znajdować
- gdy znajdziesz przedmiot przypominający granat lub jakikolwiek pocisk na dotykaj go , nie próbuj go rozbijać i pod żadnym pozorem nie wrzucaj do ognia. Wybuch może spowodować Twoją śmierć lub trwałe kalectwo. O znalezieniu niewypału zawiadom dorosłych.

PRZESTĘPCZOŚĆ:

Ludzie bardzo młodzi a nawet dzieci, często są ofiarami bandyckich rozbojów i wymuszeń. Dzieje się tak dlatego, że sprawca najczęściej działający z zaskoczenia typując potencjalną ofiarę wybiera te które jego zdaniem będzie stawiała najmniejszy opór. Powodem ataku może być np. twój telefon komórkowy czy rower, ale również rzeczy dużo mniej wartościowe – modna czapka czy buty.

Dlatego też zapamiętaj nasze rady:

- bądź zorientowany, wiedz co się w około Ciebie dzieje – **PILNUJ SIĘ**
- dbaj o swoją sprawność fizyczną
- sprawiaj wrażenie pewnego siebie i ufaj we własne siły
- nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych
- w porze wieczorno – nocnej nigdy nie wracaj do domu samotnie
- unikaj miejsc nie oświetlonych, przechodnich bram i zarośli

Jeżeli jednak zostaniesz napadnięty.....:

- jeśli nie masz szans na ucieczkę czy też skuteczną obronę, nie staraj się za wszelką cenę walczyć z napastnikiem, lepiej oddać mu komórkę czy portfel, nie ryzykuj przy tym życiem czy zdrowiem
- typowy rabuś ma mało czasu i zadowolony się nawet małą kwotą zawsze lepiej oddać parę złotych niż zostać pobitym
- natychmiast powiadom policję o zdarzeniu wpływający czas oddala szansę zatrzymania napastnika
- postaraj się przekazać policji jak najwięcej szczegółów, każda informacja może okazać się bezcenna, zwłaszcza jeśli dotyczy wyglądu sprawcy, jego charakterystycznych cech zachowania: chodu, mowy, czy kierunku oddalenia
- pamiętaj aby nie zacierać żadnych śladów pozostawionych przez złoczyńcę, a zwłaszcza nie dotykać przedmiotów z którymi wcześniej się stykał

ZAWSZE KIEDY DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO, KAŻDY NAWET DZIECKO MOŻE ZADZWONIĆ NA NUMER ALARMOWY POLICJI 997

NARKOMANIA:

Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Szukając nowych odbiorców swojego towaru nie wahają się wciągnąć w uzależnienie ludzi bardzo młodych a nawet dzieci:

Pamiętaj że biorąc narkotyki:

- oszukujesz samego siebie
- nie masz czasu dla przyjaciół
- zabierasz sobie radość
- narażasz się na uzależnienie
- zmniejszasz swoją sprawność fizyczną i intelektualną
- zachowujesz się nieprzewidywalne nawet dla siebie
- pozbawiasz się wolności
- inni mogą tobą kierować
- niszczysz organizm i narażasz się na wczesną śmierć

Jeśli ktoś częstuje Cie narkotykami lub czymś, czego nie znasz i obiecuje miłe doznania, a ty nie wiesz jak się zachować, porozmawiaj o tym z osobą zaufaną, może do był ktoś bliski lub inna dorosła osoba.

ZWRÓĆ WUAGĘ NA OTOCZENIE:

O kontakcie osoby z narkotykami świadczą następujące zachowania:

- nagłe i nieuzasadnione niepowodzenia w nauce
- niczym nieuzasadnione zmiany nastroju
- późne powroty do domu w stanie typowym dla upojenia alkoholowego, lecz bez zapachu alkoholu
- nocowania poza domem bez wcześniejszych uzgodnień
- agresywne zachowanie się nagłe wybuchy paniki i leku
- utrata łaknienia i nagły spadek wagi ciała
- zaczerwienienie i obrzęk powiek, wąskie lub nazbyt powiększone źrenice
- posiadanie substancji przypominających narkotyki – tabletki, białe, kremowe lub brązowy proszek, zielona pokruszone liście
- specyficzne akcesoria – małe foliowe torebki, papierowa kopertki, bibuła papierosowa, szklane lufki, fajka, kawałki srebrnej folii, kolorowe znaczki z nadrukami

Młodzi ludzie sięgają po narkotyki ponieważ:

- nie chcą czuć się „gorsi”
- zaspokajają ciekawość
- nie potrafią odmówić
- naśladowują dorosłych
- pragną pokonać własną nieśmiałość i kompleksy
- nie radzą sobie z problemami
- chcą zwrócić na siebie uwagę
- nudzą się