

BEZPIECZNE WAKACJE

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje! To czas na zabawę, relaks, drobne szaleństwa. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziecie brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.



Oto kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpiecznie wakacje.

Rower, rolki i piłka:

- pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność!
- korzystaj ze ścieżek rowerowych,
- nie pożyczaj roweru nieznanemu,
- zakładaj kask rowerowy na głowę,
- podczas przechodzenia przez jezdnię korzystaj z przejść dla pieszych,
- graj w piłkę daleko od ulicy.

Obejrzyjcie proszę filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=gSzVtcWBd> w

<https://www.youtube.com/watch?v=UBD7kbJerw8>

https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM

Czy wszyscy z Was wiedzą co oznacza skrót **WOPR**?



Oto kilka informacji.

WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Jest to ogólnopolskie stowarzyszenie zajmujące się wykonywaniem zadań z zakresu ratownictwa wodnego. Numer alarmowy **WOPR** to **601-100-100**.

Jak zostać ratownikiem **WOPR**?

Ratownik wodny powinien odznaczać się wybitnymi umiejętnościami pływackimi oraz bardzo dobrym stanem zdrowia. Zawód ratownika **WOPR** wiąże się z dużą odpowiedzialnością, trzeba być bardzo odpornym na stres. Aby zostać ratownikiem **WOPR** trzeba ukończyć specjalny kurs ratownika wodnego.

Zapraszamy Was do obejrzenia filmiku:

https://www.youtube.com/watch?v=uUO3b1EE0_M

Kochani pamiętajmy o bardzo ważnych zasadach:

- kąpać się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpieli!
- nigdy nie skacz do wody w miejscach, w których nie znasz dna!
- słuchaj polecenia ratownika!
- kąpać się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców!
- w wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpieli innym!
- dbaj o czystość plaży!

Obejrzyjcie filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>

A teraz po zapamiętaniu tak ważnych informacji zapraszamy Was na małą słodką przekąskę.

BATONIKI OWSIANE Z BAKALIAMI



- 1 jabłko
- 5 dag rodzynek
- pół kostki masła (100g)
- 4 kostki cukru brązowego
- 3 jajka
- imbir
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki sezamu
- sól

Sposób przygotowania:

Rodzynek zalać wrzątkiem (odcedzić), pokroić drobno jabłko dodać masło, cukier, jajka i szczyptę soli. Wymieszać wszystko dokładnie. Dodać szczyptę imbiru oraz płatki owsiane. Wymieszać. Ułożyć i wygładzić na blasze a na koniec posypać sezamem. Piec 25 minut w 160 stopniach. Pokroić na małe batoniki, gdy masa będzie jeszcze ciepła. Można przepis ulepszać i zamiast rodzynek dodać morele, ewentualnie banany, inne ziarna według uznania.

Jestem przekonana, że zdecydowana większość z Was uwielbia wędrówki po szlakach górskich.



Oto zasady bezpiecznego poruszania się po górach:

- Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
- Zasięgnij informacji o szlaku górskim na który się wybierasz.
- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
- Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne.
- Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
- Zabierz niezbędny ekwipunek !!

Miej zawsze ze sobą:

- plecak,
- odpowiednie do panujących warunków obuwie,
- ubranie chroniące przed opadami i wiatrem,
- zapasową ciepłą odzież,
- podręczną apteczkę,
- prowiant i napoje,
- mapę i kompas,
- latarkę,
- telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi,
- w okresie zimowym czapkę i rękawiczki,

- na trudniejsze szlaki zimą czekają i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie).

Dla utrwalenia obejrzyjcie poniższe filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

<https://www.youtube.com/watch?v=QJRyLdDJaqw>

A czy wiecie co oznacza skrót **GOPR**?



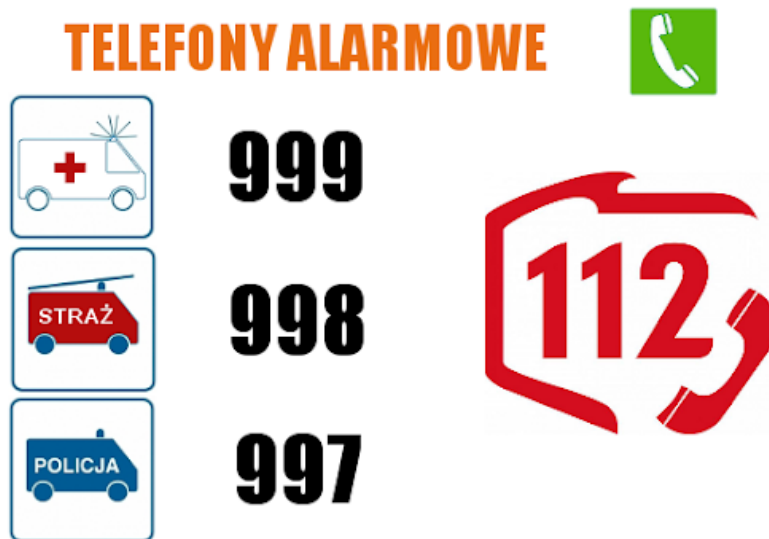
GOPR sprawuje pieczę nad bezpieczeństwem turystów przebywających w górach i oznacza **Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe**. Numer ratunkowy w górach to **601-100-300**. Numer ten powinien zapisać w telefonie każdy turysta wybierający się w góry.

Droga do bycia ratownikiem **GOPR** nie jest krótka. Ratownikiem może zostać każda sprawna fizycznie osoba w wieku 18-35 lat bez lęku wysokości. Każdy kandydat musi opanować wiedzę z zakresu pierwszej pomocy oraz anatomii i fizjologii człowieka. Ponadto ochotnik powinien mieć dobrze opanowaną jazdę na nartach.

Zapraszamy do zapoznania się z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=XIF1IxAfxtE>

Najważniejsze numery alarmowe o których należy pamiętać.



Kochane Świetliczaki

Z okazji nadejścia upragnionych wakacji życzymy Wam słonecznego i bezpiecznego wypoczynku pełnego niezapomnianych wrażeń, bajkowych przygód, dużo zabawy i dobrego humoru. Niech ten letni czas sprzyja poznawaniu ciekawych miejsc i zawieraniu nowych przyjaźni, a we wrześniu szczęśliwego powrotu do szkoły.

