



BEZPIECZNE WAKACJE

10 ZASAD BEZPIECZEŃSTWA MŁODZIEŻY

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswoj sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły – to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższemu informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów – swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada – to podstawowe zasady bezpieczeństwa.

2. Nie afiszuj się zbyt mocno posiadaniem dobrami – nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych „wyłudzaczy” jest posiadanie w kieszeni drobnych „na odczepne”. Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.

3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i – jeśli to możliwe – blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj – napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam – zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta, jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.

4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy – czasami lepiej udąć, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić – dla własnego dobra.

5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej

kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętaj przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki – kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanymi lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam – zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie – staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie – bardzo „swobodny” strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!

8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki zrobią Ci z mózgu kegel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ – NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**

9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim – wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.

10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”. Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące, „bo tam się wszystkiego dowiesz”, bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

/„Bezpieczny uczeń - jak unikać zagrożeń"- program edukacyjny opracowany przez ekspertów z Policealnej Szkoły Detektywów i Pracowników Ochrony O'CHIKARA/

BEZPIECZNY UCZEŃ

JAK UNIKAĆ
ZAGROŻEŃ

By zaczęło się miło i równie miło skończyło ...

CZY WRÓCICIE Z WAKACJI ZDROWI, ZALEŻY WYŁĄCZNIE OD WAS !

WAKACJE to czas wolny od szkoły, czas relaksu i odpoczynku. Piękny okres, bo przecież: lato, podróże, wyjazdy, spotkania z rodziną i ze znajomymi, nowe znajomości, relaks, wytchnienie. Pamiętaj jednak, aby były bezpieczne. Nie narażaj się niepotrzebnie na ryzyko kąpieli w niedozwolonych miejscach, bądź rozsądny chodząc po górach, nie ufaj nieznajomym, nie pij alkoholu i nie daj namówić się na narkotyki. Wykorzystaj ten czas na odpoczynek i baw się dobrze, ale pamiętaj - **BEZPIECZNIE**.

ZAGROŻENIA WAKACYJNE!

Wakacje to czas wypoczynku, podróży, zabaw. Ale zwróć uwagę na liczbę wypadków i nieprzyjemnych wydarzeń w tym czasie. Pamiętajmy, że **wakacje sprzyjają:**

❖ **Zawieraniu nowych znajomości, poznawaniu nowych miejsc, środowisk**, a zatem i innych światopoglądów, systemów wartości. Przy pierwszym zetknięciu z nimi, mogą Ci się wydać bardzo interesujące – „nowe” zawsze jest ciekawsze niż „stare”. Dopiero później okazuje się, że wszystko ma swoje plusy i minusy. Dlatego nie daj sobie wmówić, że reprezentujesz środowisko mniej atrakcyjne, a Twoje zasady są niezyciowe. Pozostań sobą. I nie daj sobie wmówić, że w czasie wakacji obowiązują inne zasady. Warto mówić „nie” i czasem trzeba to robić. Tylko ludzie asertywni mogą cokolwiek zmienić.

❖ **Intensywnym działaniom sekt, które poszukują nowych członków. Wakacje są dla nich okazją do werbunku***. To samo dotyczy grup nieformalnych, których członkowie nakłaniają do sięgania po środki psychoaktywne (alkohol, narkotyki) i do innej obyczajowości.

❖ **Nawiązywaniu kontaktów z płcią przeciwną** (i nie tylko z nią) oraz bliskości. Rozwijaj przyjaźnie, poznawaj ludzi, ale pamiętaj o granicach. Przekraczanie ich początkowo fascynuje, ale potem raczej pozostawia niesmak, żal i... oby tylko takie konsekwencje! Nie komplikuj sobie życia i nie narażaj go: na AIDS ciągle nie ma lekarstwa, a leczenie innych chorób przenoszonych drogą płciową, do przyjemności też nie należy. Nie warto też niczego przyspieszać.

❖ **Szaleństwu i nieskrępowanej zabawie**. Szczególne zagrożenia wiążą się z dyskotekami. Dowiedziono, że głośna muzyka może działać tak samo oszalamiająco, jak przyjęcie narkotyku. Ponadto właśnie na dyskotekach można również nieświadomie przyjąć środek, który wyłącza samokontrolę*. Dlatego jeżeli wybierasz się na dyskotekę, nigdy nie rób tego sam. Towarzystwo dobrze znanych Ci ludzi, na których możesz liczyć, może Cię uchronić przed niejednym zagrożeniem. I zachowaj trzeźwość oraz czujność.

❖ **Brawurze młodych ludzi.** To rozumiałe, że czas wolny i relaks przydaje energii. Ale tę energię trzeba dobrze ukierunkować, by nie skutkowała ona wzrostem w statystykach wypadków. Zanim postanowisz opuścić wytyczony szlak, czy skorzystać z kąpieli w niedozwolonym miejscu, pomyśl:, dlaczego ustala się zakazy? Czy dlatego żeby uniemożliwić Ci coś atrakcyjnego, czy też, dlatego, że ktoś już spróbował tych atrakcji i skończyło się to źle?

❖ Prawdopodobieństwo, że spotka Cię któreś z powyższych zagrożeń rośnie, jeżeli nie zachowasz trzeźwości. W statystykach z poprzednich lat, wydarzenia, w których uczestniczyły osoby pod wpływem alkoholu bądź innych środków psychoaktywnych, stanowią duży odsetek. W trudnych sytuacjach, nie sposób przecenić rolę trzeźwego umysłu. Pomyśl, więc: warto zrezygnować z trzeźwości...?

Bezpieczne wakacje

OGNISKA

W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasów jest zabronione wykonywanie czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo pożaru:

- ❖ Rozniecanie ognia i palenie ognisk poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lub zarządcę lasu,
- ❖ Wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
- ❖ Palenie tytoniu, z wyjątkiem miejsc na drogach utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi.
- ❖ Ponadto zabronione jest rozpalanie ognisk lub wysypywanie gorącego popiołu i żużla, w miejscu umożliwiającym zapalenie się materiałów palnych albo sąsiednich obiektów oraz w mniejszej odległości od tych obiektów niż 10 m.

DOBRE RADY

- ❖ Rozniecanie i palenie ognisk powinno odbywać się zawsze w obecności osób dorosłych, w miejscach odpowiednio zabezpieczonych, z zachowaniem wymienionych wyżej odległości,
- ❖ Do spalania stosować drzewo nie uwalniające podczas spalania iskier (drzewa liściaste) i innych palnych elementów,
- ❖ Nie rozniecać ognisk dużych, uniemożliwiających ich szybkie w razie potrzeby ugaszenie,
- ❖ Zawsze w pogotowiu należy mieć przygotowane narzędzia i sprzęt umożliwiający ugaszenie ognia (łopata, piasek, wiadro z wodą, gaśnica),
- ❖ W okresach wzmożonego zagrożenia pożarowego (długotrwała susza) oraz silnego wiatru sprzyjającego rozprzestrzenianiu się iskier i ognia, nie należy palić ognisk,
- ❖ Po skończonym ognisku, należy żar ogniska zalać wodą, sprawdzić czy nie ma zarzewi ognia i zasypać pozostałości ogniska piaskiem.

BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE

Z wodą nie ma żartów !!!

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

Zanim wejdiesz do wody:

- ❖ Wybierz bezpieczne miejsce, najlepiej strzeżone (nie wolno pływać na szlakach wodnych i w pobliżu urządzeń hydrotechnicznych),
- ❖ Sprawdź, czy w pobliżu są osoby, które w razie potrzeby mogą pomóc lub zawiadomić ratowników,
- ❖ W wodzie zanurzaj się stopniowo, nie skacz do wody prosto z plaży – różnice temperatur między nagrzanym ciałem, a zimną wodą mogą spowodować szok termiczny – ustanie akcji serca – śmierć,
- ❖ Nie skacz do wody, jeśli nie sprawdziłeś wcześniej dna, nawet, jeśli robiłeś to wcześniej, od tamtej pory na dnie mogły znaleźć się niebezpieczne przedmioty,
- ❖ Nigdy nie kąp się pod wpływem alkoholu,
- ❖ Nie pozwalaj dzieciom na samodzielne kąpiele (dzieci łatwiej ulegają panice, mają mniej siły i doświadczenia, żeby walczyć np. z silnym nurtem, dużą falą).

UDZIELANIE POMOCY

Gdy jesteś świadkiem tonięcia zawiadom odpowiednie służby (WOPR, Straż Pożarną, Pogotowie). Nie podpływaj do tonącego bez asekuracji. Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie dla twojego bezpieczeństwa. Podaj mu jakiś przedmiot (gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie).

TELEFONY ALARMOWE:

Pogotowie ratunkowe 999, 112
Straż Pożarna 998, 112
Policja 997, 112
WOPR 601 100 100

Po wyciągnięciu z wody:

- ❖ Gdy zachodzi podejrzenie, że poszkodowany wykonał skok do wody, zwłaszcza do płytkiego zbiornika, należy podejrzewać uraz szyjnego odcinka kręgosłupa, a co za tym idzie, dokonać jego stabilizacji,
- ❖ Sprawdź czy jest przytomny, jeśli tak, to staraj się go ogrzać okrywając go, jeśli jest nieprzytomny sprawdź, czy oddycha,
- ❖ Jeśli oddycha, ułóż w pozycji bocznej ustalonej, (gdy u poszkodowanego podejrzewa się uraz kręgosłupa, nie należy układać go w pozycji bocznej ustalonej, lecz pozostawić w pozycji poziomej, jednocześnie nie zapominając o stabilizacji odcinka szyjnego),
- ❖ Jeśli nie oddycha, sprawdź i jeśli jest potrzeba oczyść jamę ustną (nie rób tego na ślepo),
- ❖ Następnie odchyl głowę poszkodowanego do tyłu i wykonaj oddychanie metodą usta-usta, (w przypadku podejrzenia uszkodzenia kręgosłupa nie należy odchyłać głowy do tyłu, gdyż może to spowodować dalsze obrażenia. Należy próbować udrożnić drogi oddechowe przez uniesienie i przywiedzenie żuchwy),
- ❖ Wykonaj 5 wdechów wstępnych
- ❖ Rozpocznij sztuczne oddychanie połączone z masażem serca (30 uciśnień klatki piersiowej, a następnie 2 wdechy)

Czynności ratownicze należy wykonywać aż do przybycia odpowiednich służb.

UWAGA! Każdy ma obowiązek powiadomienia odpowiednich służb o potrzebie udzielenia pomocy!

NIE WOLNO:

- ❖ Wylewać wody z płuc poszkodowanego (wszelkie próby wylewania wody z jamy ustnej lub nosa poprzez przechylenie głowy poszkodowanego na bok mogą spowodować śmierć – ucisk kręgu na rdzeń kręgowy lub jego przerwanie. Również uciskanie na przeponę nie powoduje wylania wody z dróg oddechowych, jedynie ulanie treści żołądka i jej przedostanie się do płuc, co stwarza zagrożenie)
- ❖ Odstępować od ratowania poszkodowanego, chociaż nie daje znaku życia, a pozostawał pod wodą krócej niż 120 min. (temperatura ciała jest u niego znacznie obniżona z powodu przebywania w zimnej wodzie)

PRZED WYPŁYNIĘCIEM JACHEM CZY ŁODZIĄ

- ❖ Zapoznaj się z prognozą pogody,
- ❖ Nie wypływaj po spożyciu alkoholu i nie spożywaj go na pokładzie,
- ❖ Nie zabieraj na pokład osób nietrzeźwych,
- ❖ Koła ratunkowe, kamizelki i inne urządzenia ratownicze trzymaj w widocznym i dostępnym miejscu,
- ❖ Jeśli nie umiesz pływać, zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową,
- ❖ Jeśli umiesz pływać załóż kamizelkę dla własnego bezpieczeństwa lub trzymaj ją i inne urządzenia ratownicze blisko siebie,
- ❖ Bezwzględnie przestrzegaj znaków i sygnałów wysyłanych przez urządzenia sygnalizacyjne lub osoby uprawnione,
- ❖ W przypadku załamania pogody, załóż kapok lub inny środek ratowniczy i natychmiast kieruj się w stronę brzegu.

PORYWISTE WIATRY

Ostrzeżenie o nadejściu silnych, porywistych wiatrów jest ogłaszane w mediach z wyprzedzeniem około 12 – 24 h.

Przed wystąpieniem zagrożenia:

- ❖ Zamknij wszystkie okna, w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz,
- ❖ Umocuj lub usuń z parapetów, balkonów, tarasów, podwórek przedmioty, które mogą być porwane przez wiatr,
- ❖ Pozamykaj zwierzęta w odpowiednio zabezpieczone pomieszczenia,
- ❖ Sprawdź zawartość apteczki pierwszej pomocy,
- ❖ Sprawdź działanie przenośnych odbiorników radiowych i latarek,
- ❖ Nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, szyldów tablic reklamowych, rusztowań, stalowych konstrukcji, słupów, trakcji elektrycznych, itd.
- ❖ Podczas silnej wichury:
 - ❖ Nie wychodź na, zewnątrz jeśli nie jest to absolutnie konieczne, przebywaj w środkowych i dolnych partiach budynku z dala od okien i drzwi,
 - ❖ Wyłącz gaz, elektryczność i wodę,
 - ❖ Unikaj używania otwartych źródeł ognia,
 - ❖ Unikaj używania wind,
 - ❖ Włącz radio na częstotliwość radia lokalnego w celu śledzenia komunikatów o zagrożeniu, sytuacji meteorologicznej, sposobach postępowania,
 - ❖ Przebywając na zewnątrz nie przechodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, drzewami, szyldami, tablicami reklamowymi, zwłaszcza tymi o dużej powierzchni, rusztowaniami, itp.,
 - ❖ Podczas jazdy samochodem szczególną ostrożność zachowaj przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej drzewami lub budynkami,
 - ❖ Silne porywiste wiatry mają wpływ na nasze samopoczucie.

BURZA

Przed burzą przygotuj swoje mieszkanie:

- ❖ Zabezpiecz rynny i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu,
- ❖ Sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów,
- ❖ Zamknij okna, usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- ❖ Wstaw samochód do garażu,
- ❖ Wyłącz z sieci odbiorniki energii elektrycznej,
- ❖ Przygotuj latarkę

- ❖ W czasie gwałtownych burz z wyładowaniami atmosferycznymi i opadami deszczu
- ❖ Nie chroń się pod drzewami,
- ❖ Unikaj powierzchni wyniesionych: pagórki, balkony, podesty, tarasy oraz dużych otwartych przestrzeni,
- ❖ Nie używaj telefonów komórkowych na terenie otwartym,
- ❖ Nie zbliżaj się do słupów i linii energetycznych,
- ❖ Wyjdź ze zbiornika wodnego, akwenu, rzeki, basenu, nie kąp się i nie pływaj łodzią, kajakiem, pontonem, itp.,
- ❖ Nie zbliżaj się do żadnych leżących na ziemi przewodów energetycznych i trakecji elektrycznej,
- ❖ Powiadom służby ratownicze o leżących na drogach drzewach, słupach, zerwanych trakcjach, urwanych i wiszących gzymsach, rynnach, daszkach, reklamach i innych sytuacjach stanowiących zagrożenie dla bezpieczeństwa ludzi i bezpieczeństwa ruchu komunikacyjnego,
- ❖ Nie wychodź z domu, jeśli nie musisz,
- ❖ Jeżeli w czasie podróży spotka Cię burza, gwałtowne opady deszczu, wichura zachowaj szczególną ostrożność, jeżeli nie musisz nie kontynuuj jazdy, zatrzymaj się w miejscu bezpiecznym (na parkingu), unikaj parkowania pojazdu pod drzewami, kominami, słupami i innymi wysokimi, a niezabezpieczonymi konstrukcjami (reklamy, itp.) oraz sieciami elektroenergetycznymi,

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 zapałkami 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 wieczorną – nocnej nigdy nie wracaj do domu samotnie
- ❖ Unikaj miejsc nieoświetlonych, 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 upływający czas oddała 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 nieprzewidywalnie nawet dla siebie
- ❖ Pozbawiasz się wolności
- ❖ Inni mogą tobą kierować
- ❖ Niszczysz organizm i narażasz się na wczesną śmierć

Jeśli ktoś częstuje Cię 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 być ktoś bliski lub inna dorosła osoba.

NARKOTYKI TWÓJ WYBÓR - TWOJE ŻYCIE

PAMIĘTAJ !!!

- ❖ NIE MA PODZIAŁU NARKOTYKÓW NA „MIĘKKIE” I „TWARDE”
- ❖ NIE MA BEZPIECZNYCH NARKOTYKÓW I KAŻDY PROWADZI DO UZALEŻNIENIA
- ❖ NIGDY NIE WIESZ, CO ZNAJDUJE SIĘ W PORCJI OFEROWANEGO NARKOTYKU NP. TALK ŻEBY ZWIĘKSZYĆ JEGO OBJĘTOŚĆ LUB SKRUSZONE SZKŁO, ABY WZMOCNIĆ JEGO DZIAŁANIE

❖ SKUTKI NARKOMANII CZĘSTO SĄ NIEODWRACALNE, A TAKŻE PROWADZĄ DO ŚMIERCI

Branie narkotyków to TWÓJ i TYLKO TWÓJ wybór!

- ❖ ODMAWIANIE NIE ZAWSZE JEST PROSTE. NIE OBAWIAJ SIĘ, ŻE JEŻELI ODMÓWISZ ZOSTANIESZ UZNANY ZA MIĘCZAKA I TCHÓRZA
- ❖ PAMIĘTAJ, NIE MUSISZ SIĘ TŁUMACZYĆ, DLACZEGO ODMAWIASZ!!
- ❖ PO PROSTU ODPOWIEDZ, ŻE TY TEGO NIE POTRZEBUJESZ!
- ❖ JEDYNY SKUTECZNY SPOSÓB, ABY SIĘ NIE UZALEŻNIĆ - NIE PRÓBOWAĆ

POSIADANIE NARKOTYKÓW W POLSCE JEST NIELEGALNE!!!

- ❖ POSIADAJĄC, KUPUJĄC, ZAŻYWAJĄC LUB SPRZEDAJĄC NARKOTYKI WCHODZISZ W KONFLIKT Z PRAWEM — RYZYKUJESZ UTRATĘ WOLNOŚCI I KARIERĘ
- ❖ ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW SPORO KOSZTUJE — NAJPIERW WYDAJESZ KIESZONKOWE, PÓŹNIEJ OSZCZĘDNOŚCI, NASTĘPNIE POŻYCZASZ, A JAK JUŻ NIE MASZ OD KOGO ZACZYNASZ KRAŚĆ

POSIADAJĄC NAWET MAŁĄ ILOŚĆ NARKOTYKU POPEŁNIASZ PRZESTĘPSTWO I MASZ „BRUDNE PAPIERY”!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

Poradnia internetowa www.poradnia.narkomania.org.pl

Szczegółowy wykaz placówek znajduje się na stronie internetowej

Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania

Narkomanii www.narkomania.gov.pl

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA

0-801-199-190

CZYNNY CODZIENNIE W GODZ. 16.00—21.00

Niech wakacje pozostaną czasem radości