

BEZPIECZNE WAKACJE 2026

DLACZEGO ROZMAWIAMY O BEZPIECZEŃSTWIE?

- Wakacje to czas odpoczynku, ale także okres zwiększonego ryzyka wypadków, cyberzagrożeń i niebezpiecznych zachowań.

NAJCZĘSTSZE ZAGROŻENIA PODCZAS WAKACJI

- utonięcia,
- wypadki drogowe,
- używki,
- cyberprzemoc

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ – JAK SIĘ CHRONIĆ?

Pamiętaj

- Korzystaj z kąpielisk strzeżonych.
- Zwracaj uwagę na flagi i komunikaty ratowników.
- Pływaj w towarzystwie innych osób.
- Stopniowo schładzaj organizm przed wejściem do wody.
- Korzystaj z kamizelek ratunkowych podczas pływania sprzętem wodnym.
- W razie problemów wołaj o pomoc.

Pytanie

- Dlaczego nawet dobry pływak może znaleźć się w niebezpieczeństwie?

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ – CZEGO UNIKAĆ?

Nigdy:

- Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu.
- Nie skacz na główkę do nieznanego akwenu.
- Nie wypływaj daleko od brzegu bez asekuracji.
- Nie lekceważ zmęczenia lub skurczów mięśni.
- Nie wchodzić do wody podczas burzy, widocznych fal.

Warto wiedzieć:

- Alkohol jest jedną z najczęstszych przyczyn utonięć.

SYTUACJA DO DYSKUSJI

Przykład

Jesteście nad jeziorem. Kolega po kilku piwach mówi:
„Spokojnie, tylko się schłodzę.”

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

✓ Co robić?

- Sprawdzać prognozę pogody.
- Zabierać wodę i naładowany telefon.
- Informować bliskich o trasie.
- Dostosowywać trasę do swoich możliwości.

✗ Czego unikać?

- Schodzenia ze szlaków.
- Wychodzenia podczas burzy.
- Samotnych wypraw bez przygotowania.

ROWER, HULAJNOGA I MOTOCYKL

Bezpieczne zachowania

- Zakładaj kask (obowiązek prawny).
- Korzystaj z oświetlenia i odblasków.
- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zachowuj ostrożność na drodze.

Nie rób tego

- Nie korzystaj z telefonu podczas jazdy.
- Nie jeźdź pod wpływem alkoholu.
- Nie popisuj się przed znajomymi.

BEZPIECZNE PODRÓŻOWANIE SAMOCHODEM

Pamiętaj

- Zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.
- Miej zapisane numery alarmowe.
- Informuj bliskich o miejscu pobytu.

Unikaj

- Wsiadania do auta z nietrzeźwym kierowcą.
- Ryzykownych zachowań dla zdjęć lub filmów.

BEZPIECZNE PODRÓŻOWANIE SAMOCHODEM

Pytanie

W jakich miesiącach dochodzi do największej liczby wypadków drogowych?

Zadanie

Znajdź kwoty mandatów za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu?

CYBERBEZPIECZEŃSTWO

Chroń swoje konto:

- Twórz silne hasła.
- Włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe.
- Aktualizuj aplikacje.
- Sprawdzaj adresy stron internetowych.

Unikaj:

- Podawania haseł znajomym.
- Logowania na przypadkowych urządzeniach.
- Klikania podejrzanych linków.

CYBERPRZEMOC

Przykłady:

- obraźliwe komentarze,
- publikowanie zdjęć bez zgody,
- wyśmiewanie,
- rozpowszechnianie plotek,
- wykluczanie z grup internetowych.

Cyberprzemoc może mieć poważne skutki psychiczne.

JAK REAGOWAĆ NA CYBERPRZEMOC?



- Zrób zrzuty ekranu.
- Zablokuj sprawcę.
- Zgłoś treści administratorowi.
- Powiedz o sytuacji zaufanej osobie.



- Nie odpowiadaj agresją.
- Nie udostępniaj obraźliwych materiałów dalej.

ALKOHOL

Fakty:

- obniża koncentrację,
- pogarsza ocenę sytuacji,
- zwiększa ryzyko wypadków.

Mit

- „Po kilku piwach nadal wszystko kontroluję.”

NARKOTYKI I DOPALACZE

Zagrożenia

- zatrucia,
- utrata przytomności, a nawet życia
- zaburzenia zachowania,
- uzależnienie,
- konsekwencje prawne.

Nigdy nie ma pewności, jaki jest rzeczywisty skład nielegalnej substancji.

PIERWSZA POMOC

ZAPAMIĘTAJ

Kiedy widzisz, że coś się dzieje, zadбай o własne bezpieczeństwo i REAGUJ właściwie.

112 – numer alarmowy

PODSUMOWANIE

Bezpieczne wakacje
zaczynają się od
odpowiedzialnych
decyzji.