

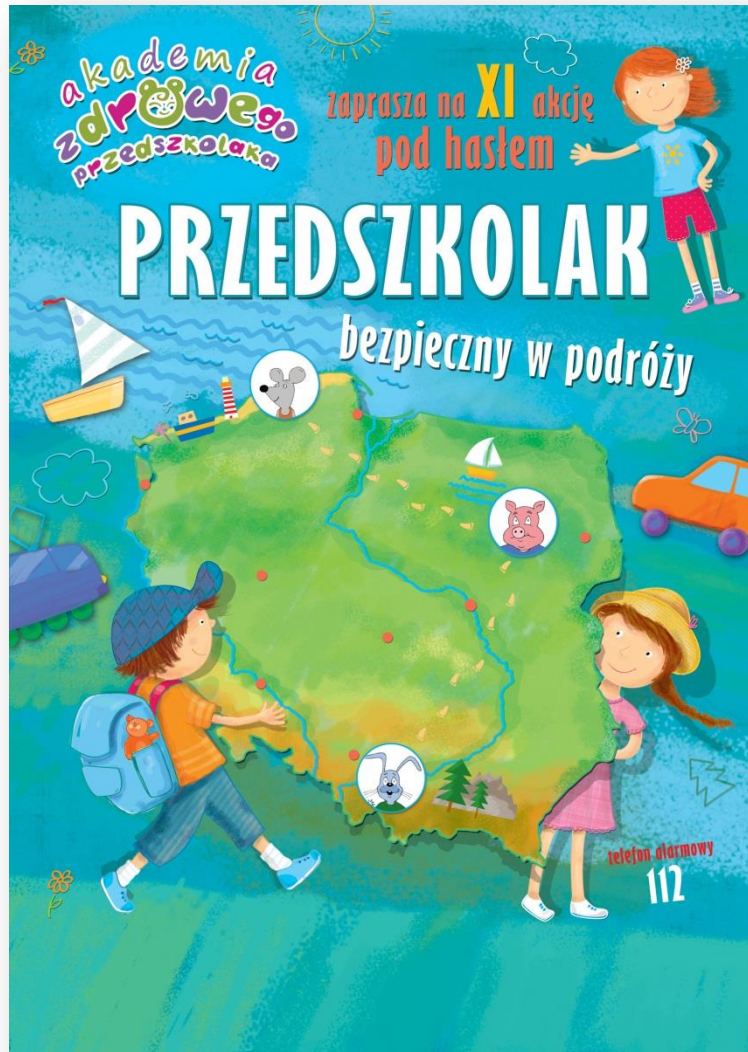


**Zaprasza na XI akcję  
lato 2014**

Pod hasłem:

**„PRZEDSZKOLAK BEZPIECZNY  
W PODRÓŻY”**

# Spis treści



- Co to jest bezpieczeństwo?
- Wypadki drogowe, utonięcia w 2013 roku – statystyki
- Ważne numery alarmowe
- Zasady bezpieczeństwa podczas podróży
- Jak nie pozwolić się dziecku zgubić
- Zasady bezpieczeństwa podczas wakacji nad wodą, na rowerze, podczas opalania
- Co jeść i pić podczas podróży
- Żywnienie w okresie letnim
- Niebezpieczne odwodnienie
- Prowiant nad wodę i w góry
- Dekalog małego podróżnika

# Co to jest bezpieczeństwo?

**Bezpieczeństwo** to stan, który daje poczucie pewności istnienia i gwarancje jego zachowania. Jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka.

Odznacza się brakiem ryzyka utraty czegoś dla podmiotu szczególnie cennego – życia, zdrowia, pracy, szacunku, uczuć, dóbr materialnych i dóbr niematerialnych.

Bezpieczeństwo jest naczelną potrzebą człowieka i grup społecznych, jest także podstawową potrzebą państw i systemów międzynarodowych. Jego brak wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia.



## Wypadki drogowe w 2013 roku - statystyki

W 2013 roku do Policji zgłoszono **35 847 wypadków drogowych** mających miejsce na drogach publicznych, w strefach zamieszkania lub strefach ruchu.

W wyniku wypadków drogowych **3 357 osób** poniosło śmierć, a rannych zostało **44 059 osób**.

# Utonięcia w 2013 roku - statystyki

Utonięcia w 2013 roku							
	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Razem
Liczba utonięć		<b>49</b>	<b>95</b>	<b>127</b>	<b>123</b>	<b>45</b>	<b>439</b>

## Ważne numery alarmowe

- **112** - telefon alarmowy służb ratowniczych
- **997** - telefon alarmowy Policji
- **998** - telefon alarmowy Straży Pożarnej
- **999** - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
- **601 100 100** - telefon alarmowy WOPR.

# Zasady bezpieczeństwa podczas podróży samochodem

**Zapewnienie bezpieczeństwa dziecku podczas jazdy samochodem to podstawowy obowiązek każdego kierowcy.**

Właściwą ochronę zagwarantujemy wyłącznie wtedy, gdy **maluch jest przypięty pasami i podróżuje w foteliku**. Tej zasady nie można lekceważyć nawet na krótkich dystansach. Pamiętajmy, że nawet nasze najlepsze umiejętności jazdy nie chronią przed błędami innych użytkowników drogi.

**Każde dziecko w wieku do 12 lat**, które ma mniej niż 150 cm wzrostu, **musi być przewożone w foteliku** lub innym urządzeniu do przewożenia dzieci. Taki wymóg nakładają na prowadzącego pojazd obowiązujące przepisy.



# Zasady bezpieczeństwa podczas podróży samochodem

**Fotelik musi być dostosowany zarówno do wagi, jak i wzrostu dziecka.** Powinien posiadać atest zgodny z europejską normą. Jeśli zamierzamy kupić używany fotelik, należy go bardzo dokładnie sprawdzić. Pamiętajmy, że jakiegokolwiek pęknięcia osłabiają konstrukcję fotelika i postąpimy roztropnie rezygnując z jego zakupu.

**Najlepszym miejscem na fotelik jest tylna kanapa.** W przypadku przewożenia dziecka z przodu samochodu pamiętajmy, że możemy w ten sposób podróżować jedynie w przypadku gdy nasz pojazd nie jest wyposażony w poduszkę powietrzną. Foteliki i podstawki dla starszych dzieci ustawiamy przodem do kierunku jazdy.

**Pamiętajmy, aby w trakcie przewożenia dziecka nie kłaść żadnych przedmiotów na półce pod tylną szybą.** W przypadku gwałtownego hamowania mogą one zrobić mu krzywdę!





## Jak nie pozwolić się dziecku zgubić

**Zatłoczone plaże, dworce, lasy** to miejsca z pewnością niebezpieczne dla dziecka. W takich miejscach **bardzo łatwo dziecku się zgubić.**

Taka sytuacja jest szczególnie stresująca i dla rodziców, i dla zagubionego dziecka. Oddalenie się od osób, które maluch uznaje za azyl bezpieczeństwa to ogromny szok.

Policjanci, pracownicy ochrony, czy też zwykli ludzie często mają trudność z porozumieniem się z młodym człowiekiem, gdyż często jest ono zapłakane, roztrzęsione i przede wszystkim przerażone.



# Jak nie zgubić dziecka – niezbędna opaska na rączkę dziecka

Tutaj z pomocą przychodzą opaski, które zakłada się dziecku przed podróżą. Umieszcza się na nich dane kontaktowe takie, jak **numer telefonu rodziców, imię i nazwisko dziecka, adres.**

Opaska jest regulowana tak, by można było dopasować ją do rozmiaru ręki dziecka i by uniknąć jej zgubienia podczas zabawy. **Zdecydowanie jest to sposób na zwiększenie bezpieczeństwa w czasie wakacji,** jednak nie można zapominać, by przed wybraniem się w podróż porozmawiać z maluchem i wytłumaczyć mu, jak należy postępować i zachowywać się w takiej sytuacji.

# Zasady bezpieczeństwa nad wodą

Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmieni się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad.

1. Powinniśmy się kąpać tylko w miejscach strzeżonych i pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody w miejscach zabronionych.
2. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych.
3. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki.
4. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
5. Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego.
6. Skaczmy "na główkę" tylko na basenach. Dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
7. Materace zostawmy na brzegu - nie wyływajmy na nich na środek jeziora.

# Zasady bezpiecznego korzystania z kąpieli słonecznych

Letnie miesiące sprzyjają spędzaniu wolnego czasu na słońcu. Aby uchronić nasze dzieci przed nieprzyjemnymi doświadczeniami, pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach.

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chron się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

# Oparzenia i udar słoneczny

## Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

## Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

# Bezpiecznie na rowerze

**Wiele dzieci w okresie wakacyjnym niemal codziennie wybiera się na przejażdżki rowerowe.** Zwolennicy podróży na dwóch kółkach muszą pamiętać, że korzystanie z jednoślada oprócz niewątpliwej przyjemności, obciążone jest balastem przepisów, do których rowerzyści powinni się stosować.

**Dzieci nie posiadają wyuczonej oceny odległości.** Większość nie zdaje sobie sprawy, że samochód jadący z dozwoloną w terenie zabudowanym prędkością 50 km/h w ciągu sekundy zbliża się do nich o ponad 16,5 metra, czyli więcej niż mierzy solidny, pięciopiętrowy blok mieszkalny. Dziecko widząc samochód w pewnej, jak mu się zdaje, bezpiecznej odległości, przecenia swoje siły potrzebne do wprawienia w ruch stojącego przy jezdni roweru. Nim zdąży przejechać na drugą stronę jezdni lub skrzyżowania może znaleźć się na drodze pędzącego samochodu.

# Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.
10. W czasie jazdy zawsze uważaj!

## Co jeść i pić podczas podróży

**Prowiant, który chcemy zabrać na czas podróży z dzieckiem musi być odpowiednio wcześniej zaplanowany. Jedzenie i picie, które będzie spożywane podczas podróży musi być zarówno atrakcyjne dla dziecka, bezpieczne dla zdrowia i wygodne do jedzenia w środkach lokomocji.**

**Przed wyjazdem należy zjeść lekki posiłek, ale nie najadać się nadmiernie, żeby mieć dobre samopoczucie podczas podróży. Na czas podróży najlepiej zaopatrzyć się w kanapki z pełnoziarnistego pieczywa lub chleba graham z ziarnami.**

**Do środka kanapek można włożyć ulubione warzywa, ale takie, żeby nie brudziły podczas jedzenia.** Sprawdzi się sałata, ogórki, cykorcia, kiełki. Można też warzywa włożyć do osobnego pojemniczka. Wówczas wygodne będą do jedzenia: ogórki, rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, papryka. Jako wypełnienia kanapki można użyć sera żółtego, past z roślin strączkowych lub np. słonecznika. Nie warto wkładać do kanapek wędlin, które w wysokiej temperaturze mogą się zepsuć.



## Co jeść i pić podczas podróży cd.

**Do picia możemy przygotować wodę, herbatę owocową lub miętową bez cukru.** Można ją zaparzyć w małym termosie, dzięki czemu można pić ciepły napój przez całą podróż. Dobrym wyborem jest też woda mineralna niegazowana, najlepiej w butelce z „dziubkiem” ułatwiającym picie podczas podróży. Należy wystrzegać się picia napojów gazowanych, które mogą powodować ból brzucha.

**Nie należy zabierać ze sobą w podróż przekąsek typu chipsy czy snacki oraz słodczy (batoniki, czekoladki).** Produkty takie spożywane w czasie jazdy mogą wywołać mdłości, niestrawność oraz pobrudzić wszystko dookoła. Lepsze będą świeże owoce, które łatwo jeść podczas jazdy: winogrona, morele, czereśnie, jabłka, banany, borówki. Dobrym wyborem będą też świeże orzechy: nerkowce, orzechy włoskie, laskowe, migdały i owoce suszone: rodzyunki, figi, morele suszone, jabłka suszone. Do pogryzania mogą się przydać wafelki ryżowe lub chrupki kukurydziane.

# Żywnienie w okresie letnim

**Sposób żywienia w okresie letnim** powinien bazować na świeżych, łatwo dostępnych w tym czasie produktach. Warto wykorzystać letnie miesiące wprowadzając do każdego posiłku **sezonowe warzywa i owoce**.

Na stole nie powinno zabraknąć zatem świeżej sałaty, pomidorów, ogórków czy papryki, a także truskawek, malin, wiśni i innych letnich owoców.

Warzywa mrożone i konserwowe zostawmy raczej na okres zimowy, kiedy asortyment świeżych, krajowych warzyw jest ograniczony do marchwi, pietruszki, selera, cebuli i buraków.

**Latem należy zwracać szczególną uwagę** na to, czy produkty, z których przygotowujemy **posiłki są świeże**. W tym czasie żywność jest bardziej narażona na zepsucie. Wysoka temperatura sprzyja rozwojowi **bakterii i pleśni** w żywności. Spożycie takich produktów może doprowadzić do **groźnego w skutkach zatrucia pokarmowego!**

# Niebezpieczne odwodnienie

**Latem**, zwłaszcza w upalne dni znacznie **wzrasta zapotrzebowanie człowieka na płyny**. Dzieje się tak dlatego, że straty wody spowodowane wydzielaniem potu są większe przy bardzo wysokiej temperaturze otoczenia.

**Picie niedostatecznej ilości płynów** może wtedy doprowadzić do **odwodnienia**.

**Woda jest idealnym rozpuszczalnikiem** - stanowi środowisko dla wszystkich procesów życiowych zachodzących w organizmie. Przy jej niedostatku dochodzi do szeregu zaburzeń zagrażających zdrowiu, a nawet życiu człowieka. Szczególną uwagę do spożywania wystarczającej ilości płynów powinni przywiązywać ludzie chorzy, dzieci oraz starsze osoby.

# Jakie są objawy odwodnienia organizmu? Zapotrzebowanie dzieci na płyny

Do najczęściej występujących objawów odwodnienia można zaliczyć:

- wzmożone pragnienie,
- suchość warg i języka,
- oddawanie małej ilości moczu o ciemniejszym niż zazwyczaj zabarwieniu,
- przyspieszenie częstości oddechu i tętna,
- suchość skóry.

**W okresie letnim twoje dziecko powinno wypić przynajmniej 1,5 litra płynów w ciągu dnia (pamiętając, że ok 20-30% tego zapotrzebowania pokrywa pokarm).**

## Jakie napoje należy pić w upalne dni?

**Nie każdy napój skutecznie ugasi pragnienie w upalne dni.** Cukier zawarty w wielu napojach poprawia ich smak, ale sprawia również, że płyn gorzej się wchłania i w związku z tym niedostatecznie nawadnia komórki organizmu.

Najlepszym wyborem będą **nisko lub średnio zmineralizowane wody** oraz inne nie słodzone napoje (herbata owocowa, napary ziołowe, kompoty, rozcieńczone soki owocowe oraz fermentowane napoje mleczne).

Świetnym, odświeżającym dodatkiem do wielu napojów mogą być listki świeżej mięty, plaster cytryny czy pomarańczy.



# Dekalog małego podróżnika

1. Pamiętam o zapinaniu pasów w foteliku samochodowym.
2. Znam numery alarmowe, aby w razie potrzeby.
3. Nie oddalam się od rodziców w trakcie przerw w podróży lub na dworcach kolejowych.
4. Zabieram ze sobą tylko niezbędne rzeczy.
5. Zwracam uwagę na właściwe odżywianie w czasie wakacji, a w upalne dni piję dużo wody mineralnej.
6. Pamiętam o zachowaniu bezpieczeństwa w trakcie zabawy czy uprawiania sportu, korzystając z odpowiednich akcesoriów i sprzętów.
7. Pamiętam o odpowiednim stroju, dostosowanym do pogody i miejsca w którym przebywam (jezioro, góry, plaża, las).
8. Podczas wakacyjnych wyjazdów zawsze noszę na rękę opaskę „niezgubę”.
9. Używam kremów z filtrem słonecznym.
10. Nigdy nie wchodzę sam do wody.

# Dziękujemy za uwagę!



Zapraszamy na [www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)

W prezentacji wykorzystano materiały zamieszczone na stronie [www.statystyka.policja.pl](http://www.statystyka.policja.pl) oraz [www.zyjbezpiecznie.policja.pl](http://www.zyjbezpiecznie.policja.pl).