AKADEMIA PRESTIGE
www.akademiaprestige.pl
726 130 957
mm.akademiaprestige@gmail.com
ul. Kościuszki 1/U/1
36-060 Głogów Małopolski

Głogów Małopolski, dnia 21.06.2021 r.

Drodzy Rodzice

Kochani Uczniowie

Dobiega końca niezwykle trudny rok. Nauka przed komputerem kilka godzin dziennie dała się wszystkim we znaki. Obniżona aktywność fizyczna, brak wyznaczanego wcześniej godzinami lekcji rytmu dnia, brak spotkań w gronie przyjaciół i znajomych to problemy, z którymi mierzyliśmy się ponad siedem miesięcy.

Zaczynają się upragnione wakacje. Spędzajcie je aktywnie, z osobami, które lubicie, poświęcajcie czas rodzinie, sobie i przyjaciołom. Ale najważniejsze w tym wszystkim niech będzie Wasze bezpieczeństwo.

Przypomnijmy pokrótce najważniejsze zasady:

W mieście:

1. Korzystaj z chodników i przejść dla pieszych.
2. Hulajnogi, rowery – to sprzęty, których wykorzystywanie generuje liczne zasady. Kask, ścieżki rowerowe, zwrócenie uwagi na pieszych i odpowiednia prędkość nie mają na celu utrudnienia życia a Twoje bezpieczeństwo.
3. Odblaski po zmroku mogą uratować Twoje życie.
4. Nie otwieraj domu nieznajomym.
5. Nie podawaj swoich danych osobowych w Internecie i pamiętaj, że nie jesteś w nim anonimowy.

Na wsi:

1. Wchodząc do lasu, poruszaj się po wydeptanych ścieżkach.
2. Stosuj preparaty przeciw komarom i kleszczom.
3. Nie rozpalaj ognisk w lesie i jego pobliżu.
4. Nie dokarmiaj dzikich zwierząt!
5. Uwaga na maszyny rolnicze!!! Kierowca traktora lub kombajnu może Cię nie zauważyć.
6. Podczas prac polowych nie używaj ostrych narzędzi!!!
7. Opryski, nawozy, paliwa używane w gospodarstwach rolnych mogą być zagrożeniem dla zdrowia i życia.
8. Nie kąp się w rzekach i na żwirowniach – dno może być bardzo niebezpieczne i zdradliwe.

Podczas burzy:

1. Nie chowaj się pod drzewami, wiatami czy słupami energetycznymi, tylko w budynku, ewentualnie w samochodzie
2. W otwartym terenie trzeba trzymać stopy jak najbliżej siebie i przykucnąć, usiąść na plecaku.
3. Jeśli wychodzisz z domu, pozamykaj okna i drzwi.

4. Jeśli jedziesz autem, zatrzymaj się na poboczu lub na parkingu i przeczekaj. Nie parkuj pod drzewami i liniami energetycznymi, a także wysokimi konstrukcjami.
5. Unikaj wzniesień i górskich szczytów. Najlepiej schronić się w niższych partiach gór, w miarę możliwości – w schronisku.
6. Lepiej nie obserwować burzy z balkonu i odsunąć się od szyby.
7. Należy unikać rozmów przez telefon stacjonarny i komórkowy, a także nie korzystać z urządzeń podłączonych do prądu.
8. Jeśli burza zastanie cię nad wodą lub na wodzie, należy jak najszybciej wyjść na brzeg.

Nad wodą:

1. Nie myśl, że świetnie pływasz i zawsze sobie poradzisz.
2. NIE SKACZ do wody w miejscach nieznanych. Skoki na głowę mogą doprowadzić do śmierci lub kalectwa.
3. Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana.
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły i w czasie porywistego wiatru, a także po zmroku.
5. Pływaj w miejscach, które dobrze znasz lub masz pewność, że nie ma wodorostów, niebezpiecznych prądów.
6. Pamiętaj o kremie z filtrem i nakryciu głowy.
7. Pamiętaj, że zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twojego poziomu umiejętności pływackich. Nie baw się nigdy w podtapianie, staraj się, żeby zabawa nie doprowadzała do niebezpiecznych zachowań (agresja, rywalizacja, brutalność).
8. Pamiętaj, że materace dmuchane, kółka, rękawki i inne zabawki służą do zabaw przy brzegu i nie są sprzętem ratunkowym.
9. Jeśli jesteś pełnoletni pamiętaj, aby nigdy nie wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
10. Uważaj na swoją torbę, portfel i telefon.

W górach:

1. Odpowiednie ubranie się i buty to podstawa. Płaszcz przeciwdeszczowy w plecaku to konieczność.
2. Sprawdź prognozę pogody! W górach burza zaczyna się nagle i jest bardzo niebezpieczna.
3. Woda i suchy prowiant w plecaku to niezbędnik. Pamiętaj, że w schroniskach przeważnie nie można płacić kartą.
4. Naładowany telefon, powerbank i numer do GOPR/TOPR to absolutna podstawa.
5. Zaplanuj trasę i trzymaj się szlaku. Mierz siły na zamiary.
6. Wędruj w dobrym towarzystwie, a przed wyjściem poinformuj kogoś, gdzie się wybierasz.

Żadne zasady nie dają 100% pewności. **Włącz myślenie!!! Rozsądku, odpowiedzialności i ostrożności nie zastąpi nic.**

Kochani! Życzę Wam pięknych wakacji!!! Niech pogoda będzie cudowna, towarzystwo dopisuje, a wspomnienia wywołają uśmiech na ustach przez najbliższe lata.

Z poważaniem

Specjalista ds. BHP

mgr Mariusz Jodłowski