BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 47 Czerwiec2023

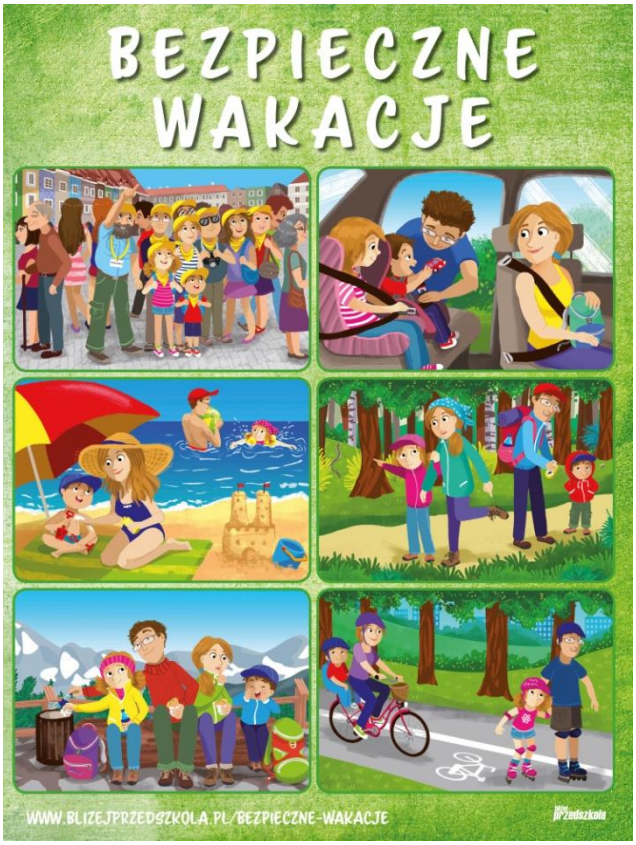
Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci

z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”

w Białymstoku

Zbliżają się wakacje, długo oczekiwany czas odpoczynku dla dzieci i dla dorosłych. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.



NAD MORZEM

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

- **Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujmy się do jego poleceń.**

- **Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.**

- **Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujmy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.**

- **Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.**

- **Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.**

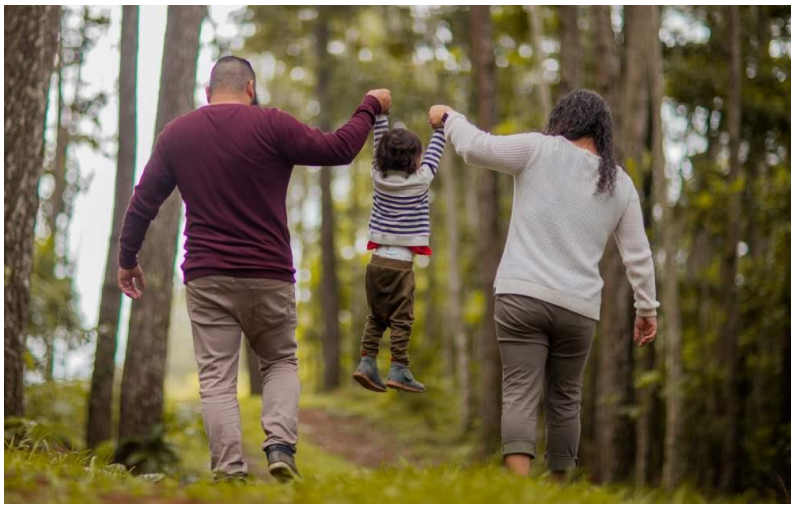
- **Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.**
- **Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.**
- **Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.**
- **Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.**
- **Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.**
- **Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.**
- **Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.**

W GÓRACH

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

- **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300.**
- **Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.**
- **Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.**
- **Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałasy, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.**
- **Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.**
- **Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.**
- **Pamiętajmy o prowiancie – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.**
- **Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.**

- **Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.**



SPACER DO LASU LUB NA ŁĄKĘ

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj.

- **Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.**
- **Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.**
- **Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.**
- **Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.**

WYPRAWA ROWEROWA

- **Zawsze nakładajmy kask.**
- **Miejmy przy sobie apteczkę.**
- **Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.**
- **Zwalniajmy na krętych drogach.**

DROGI RODZICU PAMIĘTAJ

Spontaniczny rozwój aktywności ruchowej jest przyczyną częstych upadków i stłuczeń. Przy lekkich stłuczeniach należy stosować doraźnie zimne okłady, a następnie okłady rozgrzewające z roztworu tabletki altacetu. Poważniejszym skutkiem upadków są skręcenia i zwichnięcia stawu. Towarzyszy im obrzęk, bolesność, często wylew okołostawowy. W takich przypadkach należy złagodzić ból przez chłodzenie zimną wodą lub wodą z octem czy sodą oczyszczoną i unieruchomić staw za pomocą opaski elastycznej. Zabawy na podwórku czy boisku nierzadko kończą się otarciem naskórka czy skaleczeniem. Otarcie powoduje zwykle niewielkie uszkodzenie skóry i niewielkie krwawienie. Należy zmyć je pod bieżącą wodą lub przemyć wodą utlenioną, odczekać aż krwawienie ustanie. Ranę najlepiej suszyć na powietrzu, nie zaklejać i nie zawijać. Powstały strup najlepiej chroni przed zainfekowaniem. W wyniku urazu odłamkiem szkła lub blachy zdarzają się rany cięte. Jeśli rana jest głęboka, a krwawienie silne, należy założyć opatrunek uciskowy i niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza. Do najbardziej niebezpiecznych ran należą rany kąsane. Są one rezultatem pogryzienia przez zwierzęta domowe, a niekiedy przez zwierzęta dzikie. Ukąszenie nasuwa podejrzenie o wściekliznę, dlatego też w każdym przypadku należy niezwłocznie udać się do lekarza. Mniej groźne, choć dokuczliwe są ukąszenia przez owady. Latem w miejsce ukłucia owada można zastosować utarty świeży ziemniak lub plasterek cebuli. Zwykle pojedyncze ukąszenia są niegroźne, ale w przypadku dziecka z alergią, u którego może wystąpić swędząca wysypka, obrzęk twarzy i ogólne osłabienie wymagana jest natychmiastowa porada lekarska.

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie o bezpieczeństwie swoich pociech w czasie wakacji! Nie pozostawiajcie ich bez opieki ! Rozmawiajcie z dziećmi o różnych zagrożeniach.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób.

<u>Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku</u>

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

Z optymistycznym pozdrowieniem,

Justyna Bańkowska i Anna Sołowianiuk