SYTUACJA ZAGROŻENIA ŻYCIA I ZDROWIA

W przypadku powzięcia informacji o zagrożeniu istotnym dla bezpieczeństwa uczestników obozu, Komendant obozu na podstawie pozyskanych informacji o zagrożeniu decyduje o wprowadzeniu:

Procedura 1, która zakłada, że:

- uczestnicy obozu pakują do podręcznych plecaków podstawowe rzeczy *(takie jak: ubranie na zmianę, odzież przeciwdeszczową, dokumenty, lekarstwa, pieniądze, itp.)*,
- wprowadza stały nasłuch na kanale ratowniczym *(w przypadku posiadania radiotelefonu)*,
- utrzymuje kontakt telefoniczny z PSP (nr tel.: 18 26 109 98, 888 463 715) lub z najbliższym miejscem, w którym znajduje się telefon stacjonarny lub inny środek łączności *(sołtys lub leśniczy)*,
- wszyscy wychowawcy - drużynowi są w bezpośrednim kontakcie z komendą obozu,
- ogranicza się organizowanie wypraw i przedsięwzięć programowych w oddaleniu od obozu.

Procedura 2, która zakłada:

- powiadomienie o ewakuacji właściwego miejscowo stanowiska kierowania komendy powiatowej *(miejskiej)* Państwowej Straży Pożarnej i służby dyżurnej właściwej jednostki organizacyjnej Policji,
- ewakuację obozu do wyznaczonego miejsca zbiórki do ewakuacji,
- zabezpieczenie miejsca obozu,
- ewakuację do miejsca bezpiecznego schronienia.

BEZPIECZNE wakacje

JEŚLI CHCESZ SIĘ OPALAĆ, TO Z GŁOWĄ - PAMIĘTAJ!

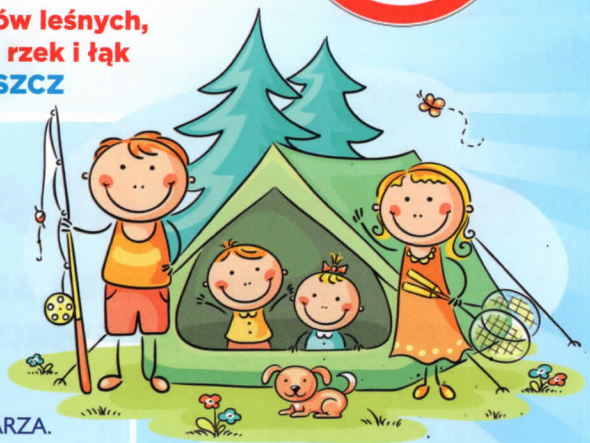
- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10:00 - 14:00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

BEZPIECZNA KĄPIEL - to ta w miejscach odpowiednio oznaczonych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEDOZWOLONYCH I NIEOZNAKOWANYCH!

PAMIĘTAJ - podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek i łąk może dopaść Cię KLESZCZ



WARTO ZATEM:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała
- po wizycie w lesie dokładnie obejrzeć całe ciało oraz przejrzeć ubranie
- w razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza

Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny należy zgłosić się do LEKARZA.

Opracowanie: Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia,
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nowym Targu ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Urzędu Gminy w Czarnym Dunajcu.

Pamiętaj o podstawowych zasadach higieny podczas spożywania posiłków:

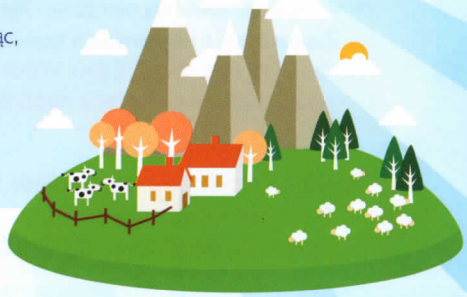
- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od przygodnych sprzedawców.
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!

Nie zbliżaj się do obcych psów i dzikich zwierząt – nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia.
Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną
Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA

BĘDĄC W GÓRACH

- podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR



NUMERY ALARMOWE!

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
999 POGOTOWIE RATUNKOWE
998 STRAŻ POŻARNA
997 POLICJA

Opracowanie: Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia,
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nowym Targu ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Urzędu Gminy w Czarnym Dunajcu.

BEZPIECZNE wakacje

BEZPIECZNA KĄPIEL to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

Nigdy nie skacz do wody w miejscach nieoznakowanych i niedozwolonych!

JEŚLI CHCESZ SIĘ OPALAĆ, TO Z GŁOWĄ!

PAMIĘTAJ:
- używaj preparatów z filtrem UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godz. największego działania słońca tj. pomiędzy 10:00 - 14:00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV.

PAMIĘTAJ O PODSTAWOWYCH ZASADACH HIGIENY PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

- myj ręce po wyjściu z toalety oraz przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, ból brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA

Opracowanie: Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia,
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nowym Targu ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Urzędu Gminy w Czarnym Dunajcu.

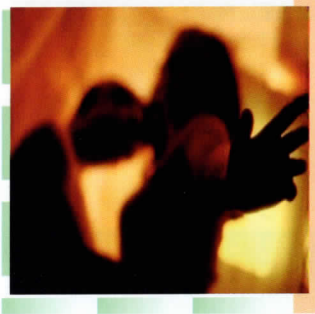
ZAWSZE I WSZĘDZIE PILNUJ SWOICH NAPOJÓW!

Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do ryzykownych zachowań, a następnego dnia niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotece i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

PALENIE UZALEŻNIA

Podczas palenia tytoniu zawarta w nim uzależniająca nikotyna trafia do mózgu - dzieje się to niemal tak szybko i skutecznie, jak gdyby była podawana dożylnie.

Uzależnienie od tytoniu to przewlekła choroba, wymieniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem.



WAKACJE SPRZYJAJĄ NOWYM ZNAJOMOŚCIOM, KONTAKTOM Z PRZEDSTAWICIELAMI SEKT, PROSTYTUTKAMI ORAZ PEDOFILAMI

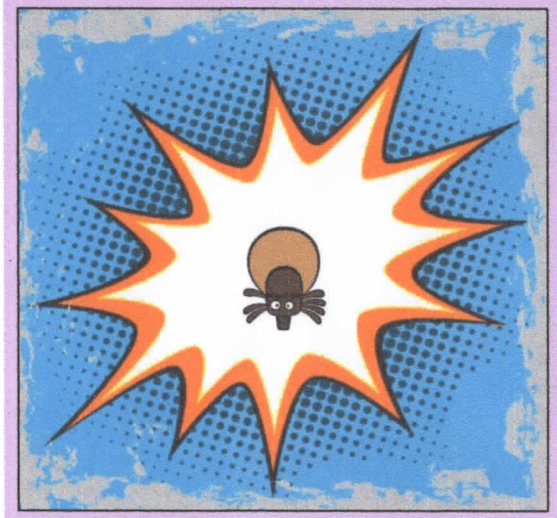
Przygodne stosunki seksualne grożą jedynie rozczarowaniem i cierpieniem. Do miłości trzeba dojrzeć, rozumieć jakie mogą być następstwa inicjacji seksualnej. Podczas stosunku seksualnego istnieje zawsze możliwość ciąży, ryzyko zakażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową, w tym ryzyko zakażenia się wirusem HIV.

BIORĄC NIE JESTEŚ SOBĄ!

UWAŻAJ! Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Prawdą jest, że upośledzają funkcję mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia.

Opracowanie: Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia,
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nowym Targu ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Urzędu Gminy w Czarnym Dunajcu.

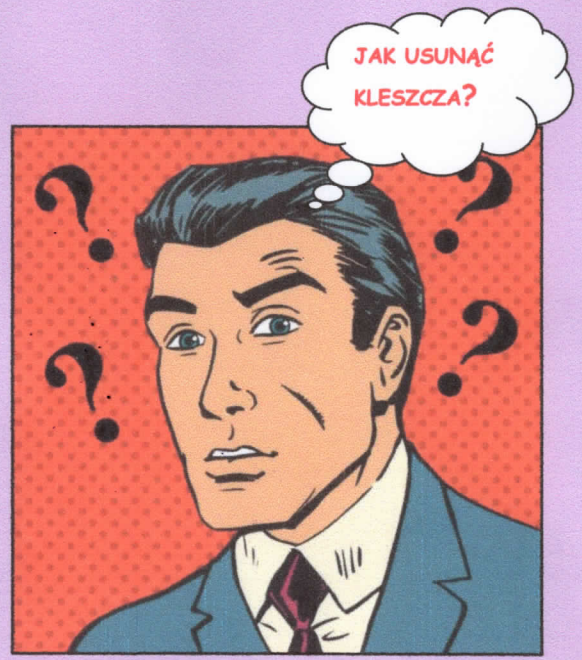
SEZON NA KLESZCZA



- ✓ W OKRESIE OD MAJA DO PIERWSZYCH PRZYMROZKÓW
- ✓ W LESIE, NA ŁĄCE, ALE TAKŻE W PARKACH I PRZYDOMOWYCH OGRÓDKACH

- ✓ PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM UBRANIU I NAKRYCIU GŁOWY - ZAŁÓŻ KURTKĘ LUB KOSZULĘ Z DŁUGIM RĘKAWEM, DŁUGIE SPODNIE, WYSOKIE BUTY
- ✓ WYBIERZ JASNE UBRANIA - ŁATWIEJ ZAUWAŻYSZ KLESZCZA
- ✓ STOSUJ PREPARATY ODSTRASZAJĄCE KLESZCZE, ZACHOWAJ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ PODCZAS ICH STOSOWANIA U DZIECI
- ✓ DOKŁADNIE OBEJRZYJ SKÓRĘ PO POWROCIE ZE SPACERU

- ✓ USUŃ KLESZCZA SPECJALNYM ZESTAWEM DO USUWANIA KLESZCZY LUB PĘSETĄ
- ✓ UCHWYĆ KLESZCZA TUŻ PRZY SKÓRZE, ZA PRZEDNIĄ CZEŚĆ CIAŁA, A NASTEPNIE MOCNYM, ZDECYDOWANYM RUCHEM, POCIĄGNIJ KU GÓRZE. RANĘ ZDEZYNFEKUJ WODĄ UTLENIONĄ
- ✓ KLESZCZA NIE NALEŻY ZGNIATAĆ, WYKRĘCAĆ, SMAROWAĆ TŁUSZCZAMI, ANI PRZYPALAĆ OGNIEM!



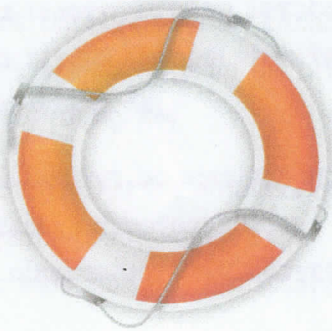
- ✓ OBSERWUJ MIEJSCE PO UKĄSZENIU, GDY POJAWI SIĘ RUMIEŃ, IDŹ DO LEKARZA
- ✓ JEŚLI RUMIEŃ NIE WYSTĄPIŁ W CIĄGU 1-5 TYG., MOŻESZ ZBADAĆ KREW, ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE KLESZCZ NIE ZARAZIŁ CIĘ BORELIOZĄ

BEZPIECZNE WAKACJE

BEZPIECZNA KĄPIEL - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym
Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEOZNAKOWANYCH I NIEDOZWOLONYCH !!!



JEŚLI CHCESZ SIĘ OPALAĆ, TO Z GŁOWĄ - PAMIĘTAJ:

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

PAMIĘTAJ O PODSTAWOWYCH ZASADACH HIGIENY PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW:

- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA !

Opracowanie:
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA
POWIAT NOWOTARSKI

ZAWSZE I WSZĘDZIE PILNUJ SWOICH NAPOJÓW!

Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a następnego dnia niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotece i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

PALENIE UZALEŻNIA!

Podczas palenia tytoniu zawarta w nim uzależniająca nikotyna trafia do mózgu- dzieje się to niemal tak szybko i skutecznie, jak gdyby była podawana dożylnie.

Uzależnienie od tytoniu to przewlekła choroba, wymieniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem.

WAKACJE SPRZYJAJĄ NOWYM ZNAJOMOŚCIOM, KONTAKTOM Z PRZEDSTAWICIELAMI SEKT, PROSTYTUTKAMI ORAZ PEDOFILAMI.

Przygodne stosunki seksualne grożą jedynie rozczarowaniem i cierpieniem. Do miłości trzeba dojrzeć, rozumieć jakie mogą być następstwa inicjacji seksualnej.

Podczas stosunku seksualnego istnieje zawsze: możliwość ciąży, ryzyko zakażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową, w tym ryzyko zakażenia się wirusem HIV.

BIORĄC- NIE JESTEŚ SOBĄ!

Uważaj! Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia.

Popadając w uzależnienie tracisz wolność.

Opracowanie:
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu

Bezpieczne wakacje!

Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj:

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

BEZPIECZNA KĄPIEL - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEOZNAKOWANYCH I NIEDOZWOLONYCH !!!

PAMIĘTAJ – podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię KLESZCZ.

Warto zatem:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała
- po wizycie w lesie dokładnie obejrzeć całe ciało oraz przejrzeć ubranie
- W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza

Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny- należy zgłosić się do LEKARZA.

Opracowanie:
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu

Pamiętaj o podstawowych zasadach higieny podczas spożywania posiłków:

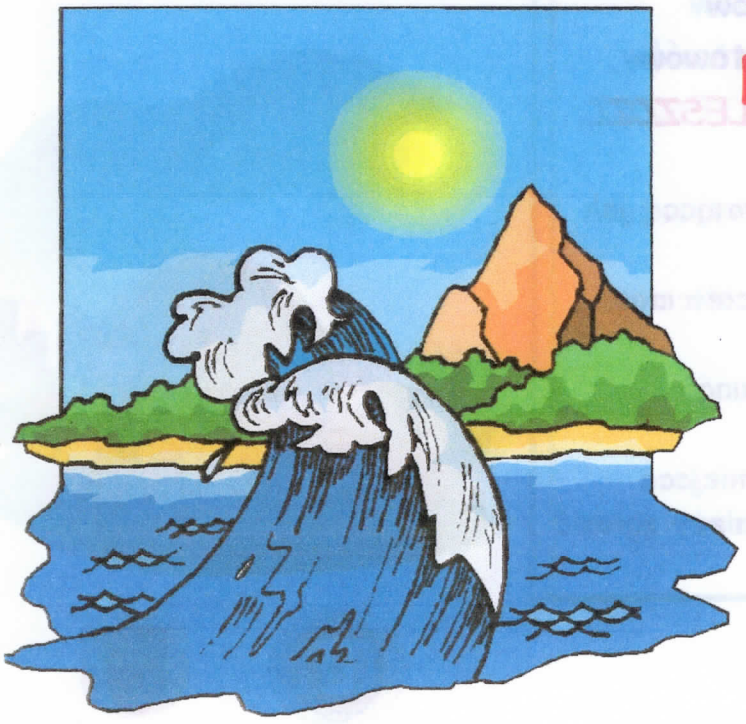
- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od przygodnych sprzedawców.
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) – NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!

Nie zbliżaj się do obcych psów i dzikich zwierząt – nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

- Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną
- Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA

BĘDĄC W GÓRACH

- podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR



NUMERY ALARMOWE!

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

Opracowanie:
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ
Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu

PRAWA DZIECKA

Nikt mnie siłą nie ma prawa
zmuszać do niczego,
a szczególnie do zrobienia
czegoś niedobrego.

Mogę uczyć się wszystkiego,
co mnie zaciekawi
I mam prawo sam wybierać,
z kim się będę bawić.

Nikt nie może mnie poniżać,
krzywdzić, bić, wyzywać
i każdego mogę zawsze
na ratunek wzywać.

Nikt nie może moich listów
czytać bez pytania,
Mam też prawo do tajemnic
i własnego zdania.

Mogę żądać, żeby każdy
uznał moje prawa,
A gdy różnię się od innych,
to jest moja sprawa.

Tak się tu wiersze poukładały
w prawa dla dzieci na całym świecie
byście w potrzebie z nich korzystały
najlepiej, jak umiecie.

Janusz Korczak (fragment)

ODDZIAŁ HIGIENY DZIECI I MŁODZIEŻY
WSSE W KRAKOWIE
www.wsse.krakow.pl

NAD WODĄ

Korzystaj z kąpieli w miejscach dozwolonych, tylko pod opieką dorosłych i ratownika!

Nie wskakuj do nieznanych zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała.

Przebywając nad wodą jesteś częściej narażony na ukąszenia komarów.

Komary identyfikują człowieka m.in. po zapachu potu. Dzięki tej wiedzy w pewnym sensie możemy również ochronić się, zmieniając jego woń. Zapach potu można zmienić poprzez jedzenie np. czosnku, lecz wówczas sami staniemy się uciążliwi dla otoczenia. Jednak najprostszą i najtańszą metodą uniknięcia ukąszenia jest... higiena ciała.

Użądlenie to rana zadana przez owady, które mają taką broń - **pszczoły, osy i szerszenie oraz trzmiele.**
Osy, a zwłaszcza największe spośród nich - szerszenie, mogą żądlić wielokrotnie, aż do wyczerpania zapasu jadu. Szczególnie niebezpieczne jest użądlenie przez szerszenia, gdyż jego jad może być groźny dla człowieka. Ukąszenia przez trzmiele zdarzają się w Polsce bardzo rzadko.
Pomocne w zmniejszeniu ryzyka użądlenia przez owady jest: unikanie chodzenia boso, noszenie odpowiedniej odzieży, rezygnacja z zapachowych, przyciągających owady kosmetyków, uważne spożywanie „na świeżym powietrzu" potraw, szczególnie słodkich.

Chroń się przed nadmiarem promieni słonecznych!
Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym.
Gdy przebywasz na słońcu, noś zawsze nakrycie głowy.
W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.

W LESIE

Uważaj na kleszcze!
Zakładaj na wycieczkę do lasu odzież osłaniającą ciało. Spodnie z długimi nogawkami, bluzę z długim rękawem, buty zakrywające stopy i skarpetki. Zakładanie ubrania w jasnych kolorach może ułatwić zbieranie kleszczy jeszcze przed przyczepieniem się do skóry.
Ważne jest dokładne i regularne oglądanie okolic ciała, szczególnie nie chronionych ubraniem, po każdym pobycie (nawet krótkim) na terenach zalesionych. Jeśli na swoim ciele znajdziesz intruza jakim jest kleszcz należy go jak najszybciej usunąć. Lepiej samemu nie podejmować próby usunięcia pasożyta tylko jak najszybciej zgłosić wychowawcy czy opiekunowi.

Borelioza, odkleszczowe zapalenie mózgu - to groźne choroby, które mogą być przenoszone na człowieka przez kleszcze.

Kleszcze to pajęczaki wielkości kilku milimetrów, których samice po nassaniu się krwi mogą osiągać długość ponad 1 cm.

Nie jedz niemytych owoców leśnych!
Bąblowica to groźna pasożytnicza choroba, a jej głównymi nosicielami są leśne zwierzęta mięsożerne, głównie lisy. Człony tasiemca i jego jaja są przez zwierzęta wydalane na leśne runo i pozostają na jagodach, poziomkach, grzybach.
Człowiek zaraża się jedząc niemyte jagody i owoce leśne, do których mogą być przyczepione jaja bąblowca.

Nie zaśmiecaj lasu!
Nie pal ogniska w lesie!
Nie łam gałęzi.
Nie płosz zwierząt - las to ich dom.
Nie hałasuj - jesteś tu gościem.
Nie niszcz przyrody! Jeszcze tu wrócisz.

Sam nie zbieraj grzybów, gdyż mogą być to grzyby trujące!

BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE

Informuj opiekuna o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych lub niekomfortowych sytuacjach, jakie mają miejsce podczas wypoczynku.

Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych, to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty.

PAMIĘTAJ

Nie rozmawiaj z nieznajomymi.
Nie przyjmuj od obcych słodyczy, napojów.
Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach.

Naucz się być asertywnym!
Naucz się odmawiać.

Bezwzględnie informuj zarówno opiekuna jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła, itp.)

numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111
numer alarmowy
112

JEDZ ZDROWO!

Pij zawsze wodę niegazowaną i świeże soki owocowe, zwłaszcza w upalne dni.
W upalne dni wraz z potem następuje wzmożona utrata wody, a w dodatku wraz z nią wydzielane są witaminy i składniki mineralne.

Unikaj napojów gazowanych i barwionych.
Napoje słodzone i gazowane nie ugaszą pragnienia i nie nawodnią odpowiednio organizmu, mają wiele sztucznych składników i… kalorii.

Jedz warzywa i owoce!
Warzywa, owoce i soki dostarczają do organizmu składniki mineralne, witaminy i błonnik, tak ważne w codziennym życiu, a różnorodna dieta jest niezbędna dla naszego organizmu.

Ma ząbki – nie gryzie w ogóle. Ma zdrową ciotkę – cebulę.

W lesie go spotkasz i dziwisz się srodze: bo on ma kapelusz, ale gdzie? Na nodze!

Czerwone, pyzate, smakowite latem. a na długą zimę będą koncentratem.

Choć to „klapsy", to nie bolą. Ludzie raczej jeść je wolą. Zawsze są smaczne, soczyste, lecz pamiętaj - jedz je czyste!

Głos kukułki +grzyb +a -rośnie na polu, żółte kolby ma.

PAMIĘTAJ!

Ubieraj się odpowiednio do temperatury.
Zbyt ciepła odzież grozi przegrzaniem organizmu, a nagłe wychłodzenie grozi infekcją.

Na wycieczki ubieraj się „na cebulkę".
Pogoda może nagle się zmienić - zwłaszcza w górach.
Zakładaj wygodne buty na długą wycieczkę (np. trapery).

Swędzące problemy

Nie pożyczaj innym - grzebienia, szczotki do włosów oraz szczoteczki do zębów.
Używaj tylko własnych przyborów toaletowych.

Nie zakładaj nie swojego nakrycia głowy.
Unikniesz zagrożenia zakażeniem nieprzyjemną chorobą, jaką jest **wszawica.**

Nie chodź boso po mokrej podłodze.
Nie wymieniaj się ręcznikami i butami z kolegami - nie jest to higieniczne - możesz zarazić się **grzybicą.**

Baseny, kratki pod prysznicami, szatnie to główne siedlisko rozwoju chorobotwórczych bakterii.
W takich miejscach należy bezwzględnie zakładać klapki (oczywiście swoje).

PRZESTRZEGAJ!

KOLONISTA POWINIEN:

- **utrzymywać ciało w należytej czystości,**
- **myć często ręce ciepłą wodą i mydłem, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed jedzeniem. Na dłoniach znajduje się najwięcej chorobotwórczych zarazków!**
- **dbać o czystość i estetykę ubrania,**
- **korzystać we właściwy sposób z urządzeń sanitarno - higienicznych i sportowych,**
- **nie palić tytoniu, nie pić alkoholu,**
- **stosować się do wskazań wychowawcy w zakresie przepisów bhp,**
- **dbać o bezpieczeństwo własne i innych osób, przestrzegać przepisów dotyczących bezpieczeństwa na drogach, przeciwpożarowych, korzystania z kąpielisk,**
- **zachować ostrożność w przypadku kontaktu z niewypałami.**