

Najważniejsze zasady zdrowego i bezpiecznego wypoczynku

(przydatne informacje, które warto zapamiętać i stosować wedle potrzeby):

1. Jeżeli dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, należy sprawdzić, pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany? Informacje na ten temat - na stronie internetowej www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.
2. Przy wyborze formy wypoczynku dla swojego dziecka (czy to wyjazdowa, czy w miejscu zamieszkania), należy mieć na względzie stan jego zdrowia, predyspozycje i stopień samodzielności.
3. Należy zwracać uwagę na jakość, świeżość jedzenia, aby uniknąć zatruc pokarmowych. Przechowywać żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymywać czystość, myć owoce i warzywa, zwracać uwagę na datę przydatności żywności do spożycia. Państwowa Inspekcja Sanitarna stoi na straży bezpieczeństwa żywności i żywienia, ale wiele zależy od bezpośrednich decyzji każdego z nas.
4. Należy obserwować prognozy pogody. Dostosowywać ubiór do aktualnej aury, ale też planować aktywności do pogody.
5. Idąc do klubu /dyskoteki należy zawsze mieć na oku swoją szklankę lub kieliszek. Trzeba uważać na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, szczególnie młodych osób, budzi podejrzenia – proszę się nie wahać, reagować!
6. Należy porozmawiać z dzieckiem, jeśli jedzie samo na obóz, o przestrzeganiu kilku istotnych zasad własnego bezpieczeństwa. Powinno pamiętać, że:
 - nie należy zbliżać się do obcych zwierząt, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych,
 - do zabawy wybierać miejsca bezpieczne oraz zawsze trzeba przekazywać opiekunom, dokąd wychodzi i informować ich o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. o obcych, zaczepiających je ludziach, zakupach z nieznanego źródła itp.),
 - jego podstawowym opiekunem będzie wychowawca i to na niego może liczyć, jeśli potrzebuje pomocy, rady lub wsparcia albo jest chore. Należy także podkreślić, że bez wiedzy wychowawcy nie można wychodzić poza teren miejsca wypoczynku nawet bardzo blisko,
 - trzeba pilnować swoich pieniędzy i najlepiej nie nosić ich wszystkich przy sobie lub powierzyć część opiekunowi,
 - nie wolno przyjmować od nieznanego osoby jedzenia i napojów,
 - zawsze odmówić, gdyby ktokolwiek proponował mu alkohol, narkotyki czy psychoaktywne środki zastępcze (dopalacze) i o takiej sytuacji bezzwłocznie poinformować wychowawcę.
 - dokładnie myć ręce pod bieżącą wodą przed posiłkami oraz bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety,
 - dbać o higienę osobistą, nie używać wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i innych przyborów toaletowych oraz nie wymieniać się i nie pożyczać ubrań,
 - nie pić napojów z jednego pojemnika (butelki, kubka) z innymi uczestnikami wypoczynku
 - dokładnie myć surowce (owoce, warzywa) podczas sporządzania posiłku, pamiętać o właściwym przechowywaniu żywności, unikać zakupów wątpliwej jakości żywności,
 - w razie niepokojących objawów samopoczucia i zdrowia (m. in. nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) zgłosić się do opiekuna lub wychowawcy.