

# BEZPIECZNY WYJAZD

Broszura informacyjna dla dzieci



## CZEŚĆ!

Niedługo udajesz się na wycieczkę, kolonię lub półkolonię? A może dopiero planujesz przyszły wypoczynek? Jeśli tak, to musisz wiedzieć, że czeka na Ciebie dużo zabawy, nowe miejsca i wspinała przygoda!

Pamiętaj, że na udany wyjazd nie składa się jedynie zabawa. To ważne, żeby był on również bezpieczny. W tym celu zapoznaj się z kilkoma ważnymi informacjami, dzięki którym będziesz gotowy na tę przygodę.

### Z BROSZURY DOWIESZ SIĘ:



- co spakować do plecaka podróznego,
- jak zachowywać się na wyjeździe,
- co zrobić, jeśli wydarzy się coś trudnego lub poczujesz się niepewnie.

### GOTOWY? TO ZACZYNAMY!

## JAK SPAKOWAĆ PLECAK?

Twój plecak będzie towarzyszył Ci nie tylko podczas transportu, ale i wszystkich wycieczek przewidzianych w trakcie wyjazdu. To ważne, żebyś spakował go mądrze – żeby być gotowym na wszelkie okoliczności.

### Co powinno znaleźć się w plecaku?



**Bidon lub butelka z wodą** – nawodnienie to podstawa! Na wycieczki, które odbywają się w ciepłe dni lepiej spakować jej trochę więcej.



**Suchy prowiant** – czyli kanapka, mała przekąska lub coś, co dasz radę zjeść w trakcie wycieczki. Dzięki temu naładujesz swoje „baterie”.



**Chusta lub czapka z daszkiem** – na wycieczki, które odbywają się wiosną i latem. Pamiętaj, że ochrona przed słońcem jest bardzo ważna!



**Chusteczki higieniczne lub nawilżane** – często o nich zapominamy, a mogą się przydać.



**Krem z filtrem** – ważny zwłaszcza w trakcie letnich wyjazdów.



**Kurtka lub peleryna przeciwdeszczowa** – pogoda może zaskoczyć.



**Mały żel lub płyn dezynfekujący** – przed jedzeniem nie zawsze będzie szansa do umycia rąk.



**Małe kieszonkowe** – nie jest obowiązkowe. Ważne, żeby spakować je do kieszeni wewnętrznej – dla bezpieczeństwa.



**Telefon** – pamiętaj, żeby wcześniej go naładować i podobnie jak kieszonkowe trzymać w bezpiecznym miejscu.

Oczywiście, o ile miejsce w plecaku na to pozwoli, możesz spakować też dodatkowe rzeczy – takie jak książka czy kolorowanka na czas jazdy autobusem. Ważne, aby Twój plecak nie był za ciężki i nie znalazły się w nim rzeczy, które są niepotrzebne.

### Dlatego zapamiętaj!



**Najlepiej spakować naprawdę niezbędne przedmioty** – za ciężki plecak będzie Ci przeszkadzał.



**Nie bierz ze sobą zbyt dużo stodyczy** – mogą się łatwo pokruszyć i rozsypać, a nawet powodować ból brzucha!



**Plecak najlepiej spakować jest samodzielnie** – będziesz pamiętać, gdzie co jest.










**O ile to możliwe** – w trakcie wycieczki uzupełniaj wodę.



**Nie bierz ze sobą drogich rzeczy.** Zwłaszcza takich, które łatwo zgubić.

## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PODCZAS WYJAZDU

Wyjazd jest naprawdę świetnym momentem dla dobrej zabawy i zdobycia wspomnień na całe życie. Żeby naprawdę tak się stało, zapamiętaj kilka najważniejszych zasad.

-  **Słuchaj się opiekunów** – oni wcale nie chcą popsuć zabawy! Wszystko co mówią i robią ma zapewnić bezpieczeństwo Tobie i całej grupie.
-  **Nie oddalaj się od grupy** – nie rób tego nawet na krótki moment. Jeśli chcesz podejść w konkretne miejsce – spytaj opiekunów, czy podejdziecie tam z grupą.
-  **Przestrzegaj regulaminu wyjazdu** – to szczególnie ważne. Regulamin również powstał po to, aby zapewnić bezpieczeństwo.
-  **Używaj chodników i przejdź dla pieszych.**
-  **Nie dotykaj zwierząt** – nawet zwierzęta, które wyglądają miło, mogą wyrządzić krzywdę. Jeśli dana wycieczka zakłada możliwość pogłaskania zwierzęcia (na przykład w zoo), opiekunowie Cię o tym poinformują.
-  **Szanuj innych** – to ważny element kultury, który zapewni wszystkim dobrą zabawę.
-  **Nie baw się niebezpiecznymi sprzętami** – ostre przedmioty czy ogień mogą stworzyć niebezpieczeństwo.

**Zapamiętaj!** Dzięki przestrzeganiu tych zasad możesz zapewnić bezpieczeństwo nie tylko sobie, ale innym również.

## CO ZROBIĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA?

Na wyjeździe mogą zdarzyć się sytuacje, na które nie mamy wpływu. Jeśli jakaś sytuacja Cię niepokoi lub znajdziesz się w zagrożeniu, ważnym jest, żeby odpowiednio zareagować.

### Oto kilka zasad, które pozwolą na szybkie rozwiązanie problemu.

#### 1. O wszystkim informuj opiekuna.

Jeśli zauważysz coś, co Cię niepokoi lub sytuację stwarzającą zagrożenie – jak najszybciej zgłoś to osobie dorosłej, która zajmuje się wyjazdem. Warto zgłaszać nawet małe rzeczy, których nie jesteśmy pewni.

#### 2. Nie uciekaj.

W razie zagrożenia nie uciekaj i nie rób nic samodzielnie. Poczekaj, aż opiekun zadecyduje, jakie będą następne kroki.

#### 3. W razie zgubienia się – zostań w miejscu.

Zgubienie się może być bardzo stresującą sytuacją. Mimo to pamiętaj, aby możliwie zachować spokój, nie przemieszczać się i stanąć w widocznym miejscu, w którym opiekun łatwo Cię zauważy. Jeśli to możliwe – skontaktuj się z opiekunem telefonicznie i dokładnie opisz miejsce, w którym się znajdujesz.

#### 4. W razie bólu, wypadku lub urazu – poinformuj opiekuna.

Wszystko co związane jest z Twoim zdrowiem i samopoczuciem jest niezwykle ważne. Jeśli nagle poczujesz się gorzej lub ulegniesz nawet małemu wypadkowi – jak najszybciej poinformuj opiekuna, który podejmie dalsze kroki.

#### 5. Widzisz – reaguj!

Dotyczy to zwłaszcza Twoich koleżanek i kolegów. Jeśli widzisz, że ktoś z grupy zachowuje się nieodpowiednio, łamie regulamin lub stwarza zagrożenie, to jak najszybciej zgłoś ten fakt opiekunowi. To nie „kablowanie”, to dbanie o bezpieczeństwo.

**Zapamiętaj!** Opiekun, wychowawca czy kierownik wyjazdu dbają o Twoje bezpieczeństwo – to jedno z ich najważniejszych zadań. Dlatego nie bój się zgłosić im swoich obaw i zawsze słuchaj tego, co mówią.

Najfajniej bawi się ten, kto wie, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo. Teraz już wiesz, jak mądrze spakować plecak i jakie zasady powinieneś stosować. Jeśli będziesz o nich pamiętał, Twój wyjazd minie we wspaniałej atmosferze i wrócisz z niego pełen uśmiechu!



**KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego



Rządowy Program  
Wspierania i Rozwoju  
Wolontariatu Systematycznego  
na lata 2018–2030

**Korpus  
Solidarności**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –  
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH  
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU  
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030**



**Stowarzyszenie Aktywni  
na Rzecz Bezpiecznego Wypoczynku  
Gana 64, 46-320 Praszka  
[bezpiecznywypoczynek.pl](http://bezpiecznywypoczynek.pl)**