

## 10 ZASAD „BEZPIECZNYCH WAKACJI”

Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie należy zapominać o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko przyjemne wspomnienia.

1. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim – wielkie ryzyko. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciąży.
2. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”. Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: „bo tam się wszystkiego dowiesz”, bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.
3. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ – NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**
4. Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
5. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.
6. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrem ochronnymi.
7. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak najwięcej części ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń.
8. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego. Zabezpiecz żywność przed owadami.
9. Prowadź i propaguj zdrowy styl życia - odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.
10. Przebywając na wakacjach w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem.

opracowała Barbara Wilczek