



## BEZPIECZNE WAKACJE 2019

*informacje dla rodziców i opiekunów*

### Szanowni Rodzice !

Już wkrótce rozpoczną się wakacje letnie. Dla dzieci i młodzieży szkolnej to czas wypoczynku i zabawy. W dużej mierze od nas – dorosłych zależy, aby ten czas był spędzony zdrowo i bezpiecznie. Dlatego Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Warszawie zwraca się do Państwa z prośbą by wysyłając swoje dzieci na wakacje pamiętać o następujących zasadach:

1. 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.
2. Należy zapoznać się dokładnie z ofertą proponowaną przez organizatora wypoczynku, tj. z programem pobytu oraz warunkami w jakich będzie przebywać dziecko, w tym: zakwaterowania, wyżywienia, sportu i rekreacji, a także czy została zapewniona opieka medyczna (i w jakiej formie).
3. Zadbać o to, żeby otrzymać od organizatora:
  - dokładny adres miejsca, w którym będzie przebywać dziecko oraz czas trwania obozu czy kolonii,
  - listę rzeczy (zgodnie ze specyfiką obozu/kolonii), które dziecko powinno zabrać ze sobą,
  - termin wyjazdu i powrotu oraz miejsce i czas odbioru dziecka,
  - informacje dotyczące tego kim są kierownik wypoczynku oraz inni opiekunowie,
  - dane kontaktowe do kierownika wypoczynku oraz do ośrodka wypoczynku (w razie niemożności skontaktowania się z kierownikiem).
4. Podczas wyboru organizatora wypoczynku kierować się jego wiarygodnością. W sprawdzeniu tej wiarygodności pomoże rodzicom i opiekunom publiczna baza danych o wypoczynku, która znajduje się na stronie internetowej Ministerstwa

Edukacji Narodowej <http://wypoczynek.men.gov.pl/> . Tutaj każdy rodzic powinien sprawdzić, czy dany turnus został zgłoszony do kuratorium oświaty, ponieważ takie zgłoszenie jest obowiązkowe dla organizatorów wypoczynku! Weryfikacji takiej należy dokonać również w sytuacji, kiedy organizator będzie zapewniał, iż dokonał zgłoszenia w Kuratorium, ale nie otrzymał jeszcze odpowiedzi zwrotnej. Na niniejszej stronie internetowej na bieżąco publikowane są: informacje potwierdzające przyjęcie zgłoszenia turnusu przez Kuratorium Oświaty, dane organizatorów, a także dane o liczbie uczestników oraz terminie i lokalizacji wypoczynku. Umożliwia to także wniesienie uwag odpowiedniemu kuratorowi oświaty lub innym służbom w sytuacji stwierdzenia jakichkolwiek nieprawidłowości organizacyjnych.

5. Po wybraniu organizatora wypoczynku wypełnić kartę kwalifikacyjną, wpisując: swoje dane (z numerem telefonu i informacją, gdzie Państwo będziecie podczas pobytu dziecka na koloniach/ obozie) oraz pełne informacje na temat zdrowia dziecka. W szczególności: czy przyjmuje leki (jakie i w jakich dawkach), czy jest na coś uczulone, czy ma ograniczenia zdrowotne, które wykluczają udział w niektórych zajęciach. W karcie powinna się też znaleźć informacja od pielęgniarki szkolnej o kalendarzu szczepień dziecka. Niekiedy potrzebna jest opinia lekarza (wymagana, gdy dziecko uczestniczy w sportowych obozach specjalistycznych), a także opinia wychowawcy klasy o zainteresowaniach dziecka i jego przynależności do organizacji szkolnych. Wypełnioną kartę dostarczyć organizatorowi wyjazdu.
6. Ustalić z organizatorem wypoczynku następujące kwestie:
  - zasady posiadania i korzystania w trakcie wypoczynku przez dziecko z telefonu komórkowego,
  - zasady korzystania z kieszonkowego, możliwości przechowywania pieniędzy i wartościowych przedmiotów,
  - ewentualne terminy odwiedzin u dziecka,
  - poinformować organizatora o wszelkich nietypowych zachowaniach dziecka (moczenie w nocy, lunatykowanie, uczulenia żywieniowe itp.), które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo i komfort dziecka lub innych uczestników,
  - czy dziecko jest dodatkowo ubezpieczone od nieszczęśliwego wypadku i poznać warunki tego ubezpieczenia.

7. Zadbać o odpowiednie wyposażenie bagażu w zależności od formy i miejsca wypoczynku, m. in. w:

- ubranie: nieprzemakalną kurtkę, nieprzemakalne obuwie, sandały, buty sportowe, pantofle, bieliznę na każdy dzień, ubranie na ciepłą i zimną pogodę, nakrycie głowy, strój kąpielowy (a najlepiej również dodatkowy strój zapasowy),
- kosmetyki i środki higieny osobistej: pastę i szczoteczkę do zębów, mydło, szampon (najlepiej w saszetkach), duży ręcznik plażowy i dwa zwykłe ręczniki, grzebień, chusteczki higieniczne, krem z filtrem UV,
- legitymację szkolną,
- kartkę z adresem wypoczynku i telefonami kontaktowymi do rodziców i innych bliskich osób (wskazany więcej niż jeden kontakt), najważniejsze telefony alarmowe,
- notes, długopis.

8. Uświadomić swoje dziecko na temat bezpiecznych i higienicznych zachowań, żeby w trosce o swoje zdrowie:

- dokładnie myło ręce pod bieżącą wodą przed posiłkami oraz bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety,
- dbało o higienę osobistą, nie używało wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i innych przyborów toaletowych oraz nie wymieniało się i nie pożyczało ubrań,
- nie piło napojów z jednego pojemnika (butelki, kubka) z innymi uczestnikami wypoczynku,
- dokładnie myło surowe owoce i warzywa, podczas sporządzania posiłku, pamiętało o właściwym przechowywaniu żywności, unikało zakupów wątpliwej jakości żywności,
- w razie niepokojących objawów samopoczucia i zdrowia (m. in. nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) zgłosiło się do opiekuna lub wychowawcy.

Przebywając nad wodą, aby:

- zachowywało się ostrożnie i nie utrudniało kąpeli innym,
- nie skakało do wody w miejscach nierozpoznanych oraz przestrzegało regulaminu kąpieliska,
- słuchało poleceń ratownika i wychowawcy,

#### Podczas opalania, aby:

- odsłonięte części ciała chroniło kremem zawierającym filtr oraz korzystało z cienia w godzinach największego działania słońca,
- chroniło głowę i oczy przed słońcem oraz regularnie piło duże ilości wody.

#### Uczestnicząc w wycieczkach do lasu, aby:

- z uwagi na kleszcze: nosiło w lesie odpowiednią odzież, zakrywało jak największą część ciała, po wizycie w lesie obejrzało całe ciało oraz odzież, a w razie zlokalizowania owada zgłosiło się jak najszybciej do opiekuna (wychowawcy),
- ostrzec także przed zbieraniem i jedzeniem jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.

Ponadto warto wyjaśnić dziecku oraz uwrażliwić, aby starało się przestrzegać kilku istotnych zasad własnego bezpieczeństwa, i tak:

- nie zbliżało się do obcych zwierząt (psa, kota oraz zwierząt w lesie) nawet jeśli robi wrażenie łagodnego,
- do zabawy wybierało miejsca bezpieczne oraz mówiło zawsze opiekunom dokąd wychodzi oraz informowało ich o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. o obcych, zaczepiających je ludziach, zakupach z nieznanego źródła itp.),
- pamiętało, że 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 kolonii nawet bardzo blisko,
- pilnowało swoich pieniędzy i nie nosiło ich wszystkich przy sobie lub powierzyło część opiekunowi,
- nie przyjmowało od nieznanych osób jedzenia i napojów,
- zawsze odmawiało, gdyby ktokolwiek proponował mu alkohol, narkotyki czy psychoaktywne środki zastępcze (dopalacze) i o takiej sytuacji bezzwłocznie poinformowało wychowawcę.

Jeżeli Państwa dzieci wypoczywają na terenie województwa mazowieckiego, w razie wątpliwości dotyczących warunków sanitarnych prosimy o kontakt z właściwą dla miejsca wypoczynku:

- Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną (wykaz adresów oraz telefonów na stronie <http://www.wsse.waw.pl/> pod zakładką: Kontakt – Stacje Powiatowe), lub

- Oddziałem Higieny Dzieci i Młodzieży Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie tel: (22) 432 10 24 lub 04, tel/faks: (22) 432 10 23, e-mail: [hdim@wsse.waw.pl](mailto:hdim@wsse.waw.pl)
- po godzinach pracy w dni powszednie oraz weekendy pod numerem telefonu alarmowego Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie:

**502 171 171 lub 506 065 771**

Jeżeli wypoczynek organizowany jest poza obrębem Mazowsza, wówczas dane teleadresowe są dostępne na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod linkiem:

<http://gis.gov.pl/interaktywna-mapa-wyszukiwania-jednostek-panstwowej-inspekcji-sanitarnej>

**Więcej informacji na temat Bezpiecznych Wakacji 2019, znajdą Państwo na stronach internetowych:**

- ✓ Ministerstwa Edukacji Narodowej: <https://men.gov.pl/pl/wypoczynek>
- ✓ Kuratorium Oświaty w Warszawie: <http://www.kuratorium.waw.pl/pl/>