**WAŻNE TELEFONY:**   
**112** - Europejski Numer Alarmowy

- w Polsce połączenia odbiera Straż Pożarna - 998 i Policja – 997

Telefony ratunkowe

**nad wodą: WOPR** - 601 100 100

**w górach: TOPR** - 601 100 300 / 18 20 63 444

**GOPR** - 985 / 601 100 300

**System Zastrzegania Kart Płatniczych** 828 828 828

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 12 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <http://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/1031>

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 11 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego zawieszenia lub ograniczenia ruchu granicznego na określonych przejściach granicznych   
<http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/1030>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii   
<http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000096401.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 5 czerwca 2020 r. w sprawie zakazów w ruchu lotniczym <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/rok/2020/pozycja/1005>

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/657>

Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 29 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania form opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 <http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000077901.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 kwietnia 2020 r. w sprawie określenia dłuższego okresu pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego w celu przeciwdziałania COVID-19 <http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000079001.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 21 maja 2020 r. w sprawie zakazów w ruchu lotniczym <http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000090901.pdf>

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 maja 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego zawieszenia lub ograniczenia ruchu granicznego na określonych przejściach granicznych   
<http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/905>



**KLUCZOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

**OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ:**

**2 metry – minimalna odległość między pieszymi**

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

* rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
* osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
* osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
* osoby, które zasłaniają usta i nos.

**Obowiązuje do**: odwołania.

**ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH**

**Obowiązek dotyczy:**noszenia maseczek lub innego rodzaju zasłaniania ust i nosa w sytuacji, gdy nie można zachować 2-metrowej odległości od innych.

**Na czym polega?**Usta i nos musisz zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie masz możliwości zachowania 2 metrów odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej – np. w sklepach, w komunikacji zbiorowej.

**Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.in.:**

* w autobusie, tramwaju i pociągu,
* w samochodzie osobowym, jeśli jedziesz z kimś, z kim nie mieszkasz na co dzień,
* w sklepie, banku, na targu i na poczcie,
* w kinie i teatrze,
* u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
* w kościele, w szkole, na uczelni,
* w urzędzie (jeśli idziesz załatwić jakąś sprawę do urzędu) i innych budynkach użyteczności publicznej.

Dodatkowe miejsca, w których będzie trzeba zasłaniać usta i nos, określi Główny Inspektorat Sanitarny.

**Wyjątki. Gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa?**

* W restauracji lub barze – gdy zajmiesz miejsce przy stole i jesz lub pijesz.
* W pracy – jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz (nie przyjmujesz w danej chwili klientów i interesantów).

**Obowiązuje do**: odwołania.

**KWARANTANNA:**

**Ograniczenie dotyczy osób, które:**

* przekraczają granicę RP stanowiącą **zewnętrzną** granicę UE\*,
* miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
* mieszkają z osobą, która zostaje skierowana na kwarantannę.

\* Granicę zewnętrzną określają przepisy art. 2 pkt 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/399 z dnia 9 marca w sprawie unijnego kodeksu zasad regulujących przepływ osób przez granice (kodeks graniczny Schengen) (Dz. Urz. UE L 77 z 23.03.2016, str. 1, z późn. zm.)

Listę osób wyłączonych z obowiązkowej kwarantanny przy przekraczaniu granicy zewnętrznej UE określają przepisy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 12 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

**Na czym polega? Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas:**

* nie można opuszczać domu,
* spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
* w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu – one również muszą zostać poddane kwarantannie,
* w przypadku występowania objaw choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

**UWAGA!** Od 4 maja osoby odbywające obowiązkową kwarantannę mogą wyjść z domu jedynie w celu wykonania testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Dojazd do miejsca wykonaniu testu może odbyć się wyłącznie samochodem, którego posiadaczem jest osoba odbywająca obowiązkową kwarantannę lub osoba wspólnie z nią zamieszkująca.

**Obowiązuje do:** odwołania.

**Ważne!**Policja w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które nie przestrzegają zasad kwarantanny. Decyzja o wysokości kary jest zawsze indywidualna.

**Ważne!** Jeżeli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości spędzenia kwarantanny w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę.

**ZGROMADZENIA I IMPREZY – OGRANICZENIA:**

**Ograniczenie dotyczy:**organizowania zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań.

**Na czym polega?**Obowiązuje zakaz zgromadzeń oraz imprez powyżej 150 osób.

**Wyłączone są:** zakłady pracy.

Pracodawcy będą musieli jednak zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:

* pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek lub muszą mieć dostęp do płynów dezynfekujących,
* stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra.

Jeśli pracodawca nie jest w stanie zapewnić takiej odległości (1,5 m) z obiektywnych względów – np. dlatego, że linia produkcyjna na to nie pozwala – ma prawo odejść od tej zasady,**ale tylko pod warunkiem zapewniania środków ochrony osobistej związanej ze zwalczaniem epidemii**.

Ważne! Pracodawca musi zapewnić te środki bezpieczeństwa od czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

**Obowiązuje do**: odwołania.

**KOMUNIKACJA PUBLICZNA:**

**Ograniczenie dotyczy:**przejazdów zbiorowym transportem publicznym**.**

**Na czym polega?**Zarządzający transportem publicznym mogą podwyższyć limit pasażerów środku transportu publicznego. Ile osób może wejść na pokład?

* tyle osób, ile jest miejsc siedzących (jeśli są tylko miejsca siedzące)

albo

* tyle, ile wynosi 50% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących (w tym przypadku jednak połowa miejsc siedzących musi pozostać wolna).

**Przykład**. Jeśli w autobusie są miejsca siedzące to wszystkie mogą być zajęte. Jeśli w autobusie jest 30 miejsc siedzących i 70 stojących, to może w nim jechać 50 osób.

**Obowiązuje do:** odwołania.

**UROCZYSTOŚCI RELGIJNE:**

**Ograniczenie dotyczy:**udziału w wydarzeniach o charakterze religijnym.

**Na czym polega?** Na cmentarzu nie ma ograniczeń liczby uczestników. Obowiązuje zasada: 2 metry dystansu albo maseczka.

**Obowiązuje do**: odwołania.

**TEATRY, OPERY I KINA:**

Otwarte zostają instytucje kultury takie jak: teatry, kina, sale koncertowe, galerie i salony wystawiennicze.

**Ważne!**W tych miejscach trzeba nosić maseczkę. Obowiązuje tu również określony reżim sanitarny.

**Obowiązuje**: od 6 czerwca 2020 r.

**BIBLIOTEKI,  MUZEA,  KINA PLENEROWE:**

Działają w określonym reżimie sanitarnym.

**Otwarte od:**18 maja 2020 r.

**OPIEKA I EDUKACJA:**

* Wytyczne GIS, MZ i MEN dla szkół podstawowych – edukacja wczesnoszkolna.
* Dodatkowe wytyczne dla dyrektorów i nauczycieli w związku z umożliwieniem opieki uczniom klas I-III i organizacją konsultacji na terenie szkoły.

**ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE NA UCZELNIACH:**

Umożliwiamy prowadzenie na uczelniach:

* zajęć dydaktycznych (dla studentów ostatnich lat studiów),
* zajęć, które nie mogą być realizowane zdalnie.

**Obowiązuje od**: 25 maja 2020 r.

**WAŻNE! TERMINARZ EGZAMINÓW:**

* **Egzamin ósmoklasisty**: 16-18 czerwca 2020 r.
* **Egzamin maturalny**: 8-29 czerwca 2020 r.**(WAŻNE! Egzamin ustny nie odbędzie się)**
* **Egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie (Formuła 2012 i Formuła 2017)**: 22 czerwca-9 lipca 2020 r.
* **Egzamin zawodowy (Formuła 2019)**: 17-28 sierpnia 2020 r.

**ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA:**

Dzieci pracujących rodziców będą mogły wrócić do żłobków lub przedszkoli. Od **6 maja** organy prowadzące te placówki mogą je otworzyć, mając na uwadze wytyczne Głównego Inspektoratu Sanitarnego, a także Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

**Ważne!** Ze względu na sytuację epidemiologiczną organ prowadzący może ograniczyć liczebność grupy przedszkolnej lub ograniczyć liczbę dzieci objętych opieką w żłobkach.

**Ważne!** Jednostka samorządu terytorialnego na podstawie dotychczasowych przepisów ogólnych może zamknąć wszystkie żłobki i przedszkola na swoim terenie.

**Dodatkowy zasiłek opiekuńczy jest wypłacany rodzicom, gdy:**

* przedszkole i żłobek są zamknięte na mocy decyzji jednostki samorządu terytorialnego,
* żłobek lub przedszkole nie może zapewnić opieki ze względu na ograniczenia spowodowane COVID-19,
* rodzic nie zdecyduje się na wysłanie dziecka do placówki.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie wypłacany do 14 czerwca 2020 r.

**GRANICE POLSKI:**

Od 13 czerwca 2020 r. Polska przywróciła pełny ruch graniczny **w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.** Oznacza to, że można swobodnie podróżować i przekraczać granice wewnętrzne Unii Europejskiej. Podróżni zyskają na powrót prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny.

**Ograniczenie dotyczy:**  przekraczania **zewnętrznej** granicy UE przez cudzoziemców.

**Na czym polega?** Granice naszego kraju, które są równocześnie granicami zewnętrznymi UE, pozostają zamknięte. Mogą je przekraczać tylko i wyłącznie:

* obywatele RP,
* cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP,
* osoby, które posiadają Kartę Polaka,
* dyplomaci,
* osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę,
* w szczególnie uzasadnionych przypadkach, komendant placówki Straży Granicznej - po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej – może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w trybie określonym w ustawie z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. z 2020 r. poz. 35),
* cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów,
* obywatele państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci, w celu przejazdu przez terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, do miejsca zamieszkania lub pobytu,
* cudzoziemcy posiadający zezwolenie na pobyt stały lub zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej, na terytorium innych państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci, w celu przejazdu przez terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, do miejsca zamieszkania lub pobytu.

**Ważne!**Transport cargo działa normalnie.

**Obowiązuje do** odwołania.

**RUCH LOTNICZY:**

**Ograniczenie dotyczy:** lotów międzynarodowych.

**Na czym polega?**Zakazu lotów nie stosuje się do samolotów startujących z lotnisk położonych na terenie:

* państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym,
* Szwajcarii lub państwa członkowskiego UE (z wyjątkiem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Szwecji i Portugalii).

**Obowiązuje od:**17 czerwca 2020 r.

**Krajowy ruch lotniczy**

Wznowiony zostaje krajowy ruch pasażerski.

**Obowiązuje:**od 1 czerwca 2020 r.

**MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY:**

Przywrócony został międzynarodowy ruch kolejowy w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.

**Ograniczenie dotyczy:** podróży pociągami relacji międzynarodowych poza granice zewnętrzne UE.

**Obowiązuje do**odwołania.

**CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE:**

Zniesione są ograniczenia dotyczące działalności galerii i centrów handlowych.

**LICZBA KLIENTÓW W SKLEPIE, NA TARGU I POCZCIE**

Zniesiony zostaje limit dotyczącyliczby klientów przebywających w jednym czasie na terenie sklepu, na targu i poczcie.

**Obowiązuje:**od 30 maja 2020 r.

**GASTRONOMIA:**

W placówkach gastronomicznych nadal musi być zachowana odpowiednia odległość między stolikami (2 m). Przy stoliku obowiązują maseczki (nie dotyczy to czasu konsumpcji) i np. przy wyjściu do toalety. Zachowane zostają dotychczasowe reżimy sanitarne (np. dezynfekcja stolików).

**SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE:**

Salony urody, fryzjerzy i kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.

**Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in.:**

* używanie ręczników jednorazowych, gdy jest to możliwe,
* przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online. **Uwaga!**Klient nie może oczekiwać nausługę w poczekalni.

**Obowiązuje od**: 18 maja 2020 r.

**SALONY TATUAŻU I PIERCINGU:**

Salony tatuażu i piercingu mogą działać w reżimie sanitarnym.

**Obowiązuje od**: 30 maja 2020 r.

**HOTELE:**

Restauracje i bary hotelowe mogą być otwarte i serwować na sali posiłki gościom.

**Obowiązuje od:** 30 maja 2020 r.

**Ważne!**Od 6 czerwca w hotelach będą mogły działać baseny, siłownie i kluby fitness.

**SIŁOWNIE, BASENY I KLUBY FITNESS:**

Zostały  otwarte siłownie, baseny, kluby fitness oraz kluby taneczne.

**Ważne !** Na basen może wejść tyle osób, ile stanowi połowa obłożenia obiektu. Na torze może przebywać nie więcej niż 4 osoby.

**Ważne!** Na basenach otwartych publiczność może zajmować co czwarte miejsce na widowni (w rzędach naprzemiennie). Jeśli nie ma wyznaczonych miejsc, na widowni może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi 25 proc. przewidzianej liczby miejsc. W tym przypadku jednak musi być zachowany  dystans społeczny – 2 m. Ograniczenie to nie dotyczy widza, który uczestniczy z dzieckiem poniżej 13. roku życia lub z osobą z niepełnosprawnościami, a także osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących.

Na basenach zamkniętych nadal obowiązuje zakaz udziału publiczności.

**Obowiązuje od**:19 czerwca (udział publiczności), baseny otwarte od 6 czerwca 2020 r.

**TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE:**

Osoby uprawiające sport nie muszą nosić maseczek.

Organizowanie wydarzeń sportowych jest możliwe do 150 uczestników.

Nie ma obowiązku zachowania dystansu społecznego, choć jest to zalecane.

**Ważne!** Na obiektach sportowych na otwartym powietrzu (otwartych lub półotwartych, z miejscami siedzącymi dla widzów lub bez) możliwy jest udział publiczności.  Zajęte może być co czwarte miejsce na widowni, w rzędach naprzemiennie. W przypadku braku wyznaczonych miejsc na widowni, przy zachowaniu odległości 2 m, publiczność będzie mogła zająć nie więcej niż 25 proc. liczby miejsc dla niej przewidzianych. Ograniczenie to nie dotyczy widza, który uczestniczy z dzieckiem poniżej 13. roku życia lub z osobą z niepełnosprawnościami, a także osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących.

**Ważne!** Pola golfowe, korty tenisowe, stajnie, stadniny i tory wyścigowe dla koni, infrastruktura do sportów wodnych i lotniczych – nie obowiązuje limit 150 uczestników.

**Obowiązuje od:** 30 maja, udział publiczności od 19 czerwca.

**OŚRODKI PORZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW:**

Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w COS-OPO. Obecnie wszystkie Ośrodki Przygotowań Olimpijskich (Spała, Wałcz, Zakopane, Cetniewo, Szczyrk i Giżycko) są otwarte.



Szanowni Państwo,  
w odniesieniu do sezonu wypoczynkowego lato 2020 uprzejmie informuję, że nadal obowiązują dotychczasowe podstawy prawne dostępne na stronie internetowej Kuratorium Oświaty we Wrocławiu pod likiem  
<https://www.kuratorium.wroclaw.pl/nowe-przepisy-w-sprawie-wypoczynku/>.

Formularze zgłoszenia wypoczynku dostępne są w bazie MEN, po zalogowaniu się na indywidualne konto organizatora pod linkiem  
<https://wypoczynek.men.gov.pl/>.

W związku z epidemią Ministerstwo Edukacji Narodowej zaleciło zgłaszanie wypoczynku przy użyciu profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego, bowiem w obu przypadkach nie jest wymagana wersja papierowa dokumentu.  
Ponadto zostały wydane wytyczne dostępne na stronie pod linkiem:  
<https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-wytyczne-men-gis-i-mz>.

Kontrole wypoczynku będą się odbywać zgodnie z protokołem kontroli oraz załącznikiem wydanym do protokołu – oba dokumenty również są dostępne na stronie internetowej Kuratorium Oświaty we Wrocławiu.

*Z poważaniem,  
 Joanna Król  
 Kuratorium Oświaty we Wrocławiu*



<https://gis.gov.pl/>

**Obozy i kolonie**

<https://gis.gov.pl/kategoria/wypoczynek/formy-wypoczynku/obozy-i-kolonie/>

**Kąpieliska i pływalnie**

<https://gis.gov.pl/kategoria/wypoczynek/formy-wypoczynku/kapielska-i-plywalnie/>

**Najważniejszy informacje, gdy wyjeżdżasz na wakacje:**

**Wakacje nad wodą**

Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, wejdź na serwis kąpieliskowy: [www.sk.gis.gov.pl](https://sk.gis.gov.pl/) aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się, czy na terenie kąpieliska są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpieli dla dzieci oraz czy jest ratownik. Ogólnokrajową aktualną listę miejsc wykorzystywanych do kąpieli znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce Kąpieliska.

Podczas spędzania wypoczynku nad wodą:

* Upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpieli.
* Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką.
* Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.

Za zapewnienie bezpieczeństwa na obszarach wodnych odpowiada Właściciel lub zarządzający pływalnią bądź kąpieliskiem.  Nadzór nad jakością wody w kąpieliskach oraz na pływalniach sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Przed wejściem do wody nie pij alkoholu.  Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.

**Wakacje za granicą:**

Dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz. Sprawdź, jakie są aktualne zagrożenia zdrowotne w kraju, do którego podróżujesz. Informacje znajdziesz   
w zakładce [Bezpieczne podróżowanie](https://gis.gov.pl/wypoczynek/zagrozenia-zdrowotne-wedlug-kraju-do-ktorego-podrozujesz/).

Planując podróż za granicę, sprawdź, jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz, wchodząc na stronę internetową [www.szczepienia.gis.gov.pl](http://www.szczepienia.gis.gov.pl/) lub w zakładce Szczepienia dla podróżujących.   
Na tych stronach znajdziesz też aktualny wykaz punktów szczepień przeciwko żółtej gorączce.

Na wypadek choroby lub urazów, które mogą wystąpić w trakcie podróży, warto mieć ze sobą apteczkę. Przed podróżą po Europie złóż wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Karta ta potwierdza prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych w czasie tymczasowego pobytu na terenie innego państwa członkowskiego UE/EFTA. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie internetowej [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl/).

Przed wyjazdem warto również zapoznać się z ofertą dostępnych na rynku ubezpieczeń związanych z letnim wypoczynkiem, na które składa się najczęściej:

* [ubezpieczenie NNW (następstw nieszczęśliwych wypadków)](https://rf.gov.pl/tekst.php?kategoria=porady-sezonowe&text_id=Ubezpieczenia_turystyczne&id=482#nnw) ,
* [KLZ (kosztów leczenia za granicą)](https://rf.gov.pl/tekst.php?kategoria=porady-sezonowe&text_id=Ubezpieczenia_turystyczne&id=482#klz),
* [koszty akcji ratowniczej i poszukiwawczej](https://rf.gov.pl/tekst.php?kategoria=porady-sezonowe&text_id=Ubezpieczenia_turystyczne&id=482#rat) ,
* [OC (odpowiedzialności cywilnej)](https://rf.gov.pl/tekst.php?kategoria=porady-sezonowe&text_id=Ubezpieczenia_turystyczne&id=482#oc) ,

i coraz częściej:

* ubezpieczenia sprzętu, bagażu,
* ubezpieczenia kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu z wyjazdu.

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących.

Wyjeżdżając, pozostaw bliskim adres pobytu za granicą oraz plan podróży. Miej przy sobie numer dyżurny do właściwej placówki dyplomatyczno-konsularnej. W krajach, gdzie Polska nie ma swojego przedstawicielstwa, masz prawo do opieki konsularnej ze strony przedstawicielstw innych państw członkowskich Unii Europejskiej na równi z obywatelami tych państw 1.

**Wakacje w mieście:**

Aby uniknąć zatruć pokarmowych, zwracaj uwagę na to, co jesz.

Pamiętaj o higienie, myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie.

Zwracaj uwagę na warunki, w których przechowujesz zakupioną żywność – szczególnie w okresie letnim (etykiety produktów zawierają wskazówki, w jakiej temperaturze należy je przechowywać, co ma duże znaczenie w przypadku żywności nietrwałej mikrobiologicznie, jak np. produkty i wyroby mięsne, mleko, jogurty, sałatki etc.).

Nie kupuj żywności niewiadomego pochodzenia, z nielegalnych źródeł (poza wysokim ryzykiem dotyczącym potencjalnych negatywnych skutków zdrowotnych dla konsumenta, istotne jest również ryzyko rozprzestrzeniania się ASF poprzez obrót nielegalną dziczyzną i produktami wieprzowymi).

Organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej sprawują bieżący nadzór sanitarny m.in. nad zakładami żywienia zbiorowego (m.in. restauracjami, barami, smażalniami) oraz sklepami i kioskami spożywczymi.

Zauważyłeś nieprawidłowości? Przekaż uwagi właścicielowi lub pracownikom obiektu oraz powiadom właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego.

Idąc do klubu, zawsze zwracaj uwagę na swoją szklankę. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

**Wypoczynek dziecka:**

Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź, pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

Wyjazd na kolonie to wspaniała przygoda. Zadbaj o to, żeby wspomnienia były dobre już na samym starcie. Zgłoś autokar do kontroli stanu technicznego odpowiednim służbom i upewnij się, że kierowca jest całkowicie trzeźwy oraz ma odpowiednie uprawnienia i kwalifikacje.

Gdy dziecko sygnalizuje problem związany ze stanem sanitarnym miejsca wypoczynku, skontaktuj się z Organizatorem wypoczynku, Kuratorium Oświaty lub Państwową Inspekcją Sanitarną.

Jeżeli Twoje dziecko przyjmuje na stałe leki, należy przekazać je wychowawcy wraz z informacją o dawkowaniu.

**Piesze wycieczki:**

Na wędrówkę zabierz koniecznie pozytywny nastój.  Nie zapomnij o wodzie, suchym prowiancie, latarce, telefonie i ciepłej oraz przeciwdeszczowej odzieży. Pamiętaj o elementach odblaskowych, żeby być widocznym po zmierzchu dla kierowców. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a przed wyjściem poinformuj kogoś o planowanej trasie.

Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj, żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody.

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.

Telefony alarmowe:

* Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800. Pamiętaj, że dostępny jest także Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990
* Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.
* W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:
  + 999 – Pogotowie Ratunkowe
  + 998 – Straż Pożarna
  + 997 – Policja
  + 986 – Straż Miejska
  + 112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych
* Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie wtedy, kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym. Twoja reakcja może uratować czyjeś życie!

Ważne strony internetowe:

* [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl/) – znajdziesz tu ostrzeżenia dot. żywności oraz ostrzeżenia dla podróżujących. Dostępne są również informacje dot. norm i procedur oraz wymagań higieniczno- sanitarnych, które powinny spełniać obiekty użyteczności publicznej.
* [www.msz.gov.pl](http://www.msz.gov.pl/) – na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących oraz zaleceniami dot. wyjazdów zagranicznych.
* [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl/) – tutaj dowiesz się, jak wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego oraz jak uzyskać zwrot kosztów leczenia.
* [www.sk.gis.gov.pl](http://www.sk.gis.gov.pl/) – serwis kąpieliskowy, z którego dowiesz się o bieżącej ocenie i klasyfikacji wody, ale również infrastrukturze obiektu.
* [www.wypoczynek.men.gov.pl](https://wypoczynek.men.gov.pl/) – jest to baza wypoczynku, w której można sprawdzić czy wypoczynek został zarejestrowany. Na stronie znajdziesz też informacje dla rodziców, dotyczące organizacji wypoczynku.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Komenda Wojewódzka Policji**  **we Wrocławiu** |

**Bezpieczeństwo w Internecie:**

W trakcie korzystania z zasobów internetowych należy pamiętać, że ślady zostawiane w sieci świadomie, jak również nieświadomie to cenne dane, z których mogą korzystać przestępcy. W trakcie korzystania z globalnej sieci internetowej, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

**Nie otwieraj załączników w e-mailach od nieznanego nadawcy!** - hakerzy rozsyłają codziennie setki tysięcy e-maili z załącznikami, które mają na celu zainfekowanie komputera i kradzież naszych danych osobowych lub/i włączenie naszego komputera do sieci „komputerów zombie”, które na polecenie hakera będą mogły później uczestniczyć w przestępstwach typu DdoS (atak na serwer/stronę internetową) lub rozsyłać e-maile z wirusem;

**Nie klikaj w linki, które zostały ci podesłane przez obce osoby!** – taki link możesz otrzymać w wiadomości e-mail, ale również za pośrednictwem komunikatora internetowego, czy portalu społecznościowego – szczególnie powszechne ostatnio stały się oszustwa na portalu społecznościowym Facebook, gdzie nieświadome osoby, klikając na link do ciekawego artykułu, zgadzają się na udostępnienie aplikacji swoich danych osobowych i publikowanie postów w swoim imieniu;

**Zawsze miej aktualny program antywirusowy!** - pomimo iż nowe wirusy nadal będą w stanie nam zaszkodzić, program antywirusowy pomoże Ci zachować bezpieczeństwo swojego komputera i niejednokrotnie uchroni Cię przed utratą danych;

**Uważaj przy używaniu darmowych hotspotów!** - przy korzystaniu z tego typu sieci pamiętaj, że Twój komputer może stać się celem ataku dla hakera – zawsze miej aktywną zaporę internetową i oznaczaj taką sieć jako publiczną – niezaufaną! Nigdy nie loguj się do aplikacji bankowych/ swojego rachunku bankowego za pośrednictwem ogólnodostępnego WI-FI!;

**Czytaj uważnie opisy programów, które instalujesz!** - część dostępnych w Internecie darmowych programów, oprócz głównej funkcji, instaluje również na Twoim komputerze dodatki do przeglądarki i inne sub-programy, które mogą zaśmiecić komputer , a czasami nawet mu zaszkodzić;

**Używaj tylko legalnego oprogramowania!** - korzystając z legalnego źródła, zawsze możesz liczyć na aktualizacje, które poprawiają bezpieczeństwo i stabilność programów i gier, czego pozbawione są wersje pirackie. Ponadto „crack” do gry, czy programu może zawierać wirusa, który wyrządzi Ci więcej szkód niż miałbyś potencjalnej korzyści z takiego programu;

**Dbaj o swoje dane osobowe i wizerunek!**- pamiętaj, że jeżeli coś zostanie rozpowszechnione w sieci Internet, zostanie w niej już na zawsze! Nie przechowuj prywatnych materiałów (w tym zdjęć) na serwerach wirtualnych, regularnie zmieniaj hasła dostępu do swoich kont, nie udostępniaj nikomu swoich haseł!;

**Stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” do osób poznanych w Internecie!** - pamiętaj o tym, że po drugiej stronie ekranu może być każdy, nie wszyscy w Internecie są tymi, za kogo się podają;

**Pamiętaj, aby nigdy nie udostępniać haseł lub podpowiedzi do nich!**

Kontakt

**Lech Stempel**Nauczyciel-konsultant   
Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu  
tel.: 508 691 118  
e-mail: lech.stempel@dodn.dolnyslask.pl

**Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu**  
ul. Trzebnicka 42-44

50-230 Wrocław

<https://dodn.dolnyslask.pl/>