

## **PORADNIK dla rodziców dzieci uczestniczących w wycieczkach szkolnych.**

Wysyłając swoje pociechy na wycieczkę szkolną pamiętaj o podstawowych zasadach, których przestrzeganie pozwoli Ci przeżyć bezstresowo rozłąkę, a Twojemu dziecku uzyskać maksymalny komfort podróży. Dotyczą one przede wszystkim dzieci młodszych, mniej samodzielnych i pozwolą uniknąć wielu nikomu niepotrzebnych kłopotów:

### **DOKUMENTY**

Przed wycieczką upewnij się, że dziecko posiada przy sobie wymagane dokumenty. W przypadku wycieczek krajowych: legitymacja szkolna, w przypadku wycieczek zagranicznych: dowód osobisty lub paszport.

### **BAGAŻ**

Wielkość bagażu należy dobrać optymalnie do ilości dni na wycieczce, zabierając jedynie niezbędne rzeczy. Najlepiej na tyle, by dziecko mogło samodzielnie się z nim przemieszczać.

### **UBRANIE**

Dobierając dziecku rzeczy na wyjazd weź pod uwagę, kiedy i gdzie wybiera się syn / córka, np. w górach warunki pogodowe mogą się szybko zmieniać i należy być przygotowanym na różne ewentualności. Sprawdź prognozę pogody, zawsze może przydać się kurtka przeciwdeszczowa, zimowa czapka, buty górskie, kąpielówki, klapki lub czapka/chusta na słońce.

### **LEKI – CHOROBA LOKOMOCYJNA**

Bardzo ważną sprawą jest to, aby opiekun/wychowawca wiedział o wszelkich przypadłościach nękających Twoje dziecko, przede wszystkim chodzi o: chorobę lokomocyjną, lęk wysokości, lęki przestrzeni, klaustrofobię, czy maluch potrafi pływać, czy przyjmuje leki etc. Przed wyjazdem nie należy podawać dzieciom ciężkostrawnych posiłków. Jeśli Twoja pociecha cierpi na chorobę lokomocyjną upewnij się, że przyjęła odpowiednią dawkę leku. Daj jej dodatkowe chusteczki higieniczne oraz worek foliowy na wszelki wypadek.

### **JEDZENIE**

Nie zaopatruj dziecka w nadmierną ilość jedzenia na drogę, unikaj przede wszystkim wszelkiego rodzaju chipsów, paluszków, słodczy oraz sztucznie słodzonych napojów gazowanych typu cola itp. Przeważnie powodują one pogorszenie się samopoczucia podczas jazdy nawet u osób nie cierpiących na chorobę lokomocyjną. Idealny prowiant na drogę to: kanapki np. z żółtym serem, owoce i woda mineralna, najlepiej niegazowana. Dla bezpieczeństwa posiłek należy spożywać podczas postoju autokaru na parkingu (zawsze jest ich kilka podczas podróży).

### **ŚMIECI**

Poinstruj dziecko, by śmieci i różne odpadki utylizowało w miejscach do tego przeznaczonych. Turystyczny szlak czy podłoga w autokarze na pewno do nich nie należą.

### **PORTFEL**

Nie wyposażaj dziecka w zbędne (na wycieczce) cenne przedmioty oraz nadmierną ilość gotówki, organizatorzy na pewno nie wezmą za nie odpowiedzialności.

### **BEZPIECZEŃSTWO**

Przestrzeż dziecko przed samowolnym oddalaniem się od grupy, a także nakaż bezwzględnie stosować się do poleceń opiekuna/wychowawcy, pilota bądź przewodnika. Uczul swoją pociechę na to, by pod żadnym pozorem nie przemieszczała się po autokarze podczas jazdy! Jeśli to możliwe miała zapięte pasy bezpieczeństwa oraz zawsze, ale to zawsze siedziała przodem do kierunku jazdy! Gdy poczuje się źle powinna natychmiast zawiadomić o tym opiekuna.

## **AUTOKAR**

Jeśli chcesz, aby autokar i kierowca, który będzie wioził dzieci na wycieczkę został sprawdzony przez Policję zgłoś to dużo wcześniej organizatorowi. Niezaplanowany przejazd autokaru na kontrolę policyjną na drugi koniec miasta, na pewno skróci czas pracy kierowcy, co może negatywnie wpłynąć na program wycieczki, zwłaszcza przy wycieczkach jednodniowych lub dalszych przejazdach.

Wiedz, że wszystkie autokary przechodzą obowiązkowy **przeгляд techniczny dwa razy w roku**. Policjanci oddelegowani na przegląd autokaru mogą jedynie sprawdzić czy autokar ma sprawne wszystkie światła i odpowiednie opony, a także trzeźwość kierowcy i jego dokumenty. Bardziej szczegółowe badania można wykonać tylko na stacji diagnostycznej.

Dodatkowo, poniżej do pobrania, znajduje się **Poradnik Bezpiecznego Wypoczynku** wydany przez MEN w 2010 roku. Głównie dotyczy on organizacji kolonii letnich. Gorąco zachęcamy do zapoznania się z nim: