

VIGYÁZZ!



HOGY SOSE ÉRJEN BAJ!

Szöveg: Nógrádi Gábor

Rajz: Cakó Ferenc

1

Mit csinálsz, ha kirándulás közben
kötör a vihar?

Mit kell tenni, ha a nyílt pályán megáll
a metró, a busz vagy a vonat?

Mit tehetsz, ha a vízben
kicsúszik a lábad alól a talaj?

Hogyan gyújtasz tüzet, ha nincs gyufád?

Miért kell sok vizet inni nyáron?

Mit kell tenned, ha az utcán
megszólít egy idegen?

Miért kell a szüleidnek
mindig megmondani, hogy hova indulsz?

Mit csinálj, ha véletlenül rossz buszra vagy
vonatra szállsz?

Sok a veszély, de nem félni kell,
hanem felkészülni a bajok elkerülésére.

Ebben segít **VIGYÁZZ!** című kiadványunk.



Nevem:
Telefon otthon:
Mobil:
Anya mobilja:
Apa mobilja:
Anya tel. – munkahely:
Apa tel. – munkahely:
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Szomszéd (.....):
Szomszéd (.....):

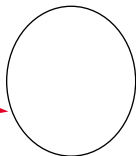


SEGÉLYKÉRÉS: 112 (Mentő, Tűzoltóság,
Rendőrség egész Európában!)

UJJLENYOMATOM:

Minden ujjlenyomat más.

Az ujjlenyomattal azonosíthatod magadat. Nyomd egyik ujjadat egy bélyegzőpárnára és utána ide!



VÉRCSOPORTOM:

A vércsoportod fontos lehet balesetek esetén!

Milyen gyógyszerekre vagyok allergiás?

.....

Milyen betegségeim voltak:

.....

SÚLYOM: 2007 kg; 2008 kg; 2009 kg

MAGASSÁGOM:

2007 cm; 2008 cm; 2009 cm

FONTOS TELEFONSZÁMOK, CÍMEK:

Mentők: Rendőrség:

Tűzoltók: Gázművek:

Elektr. Művek: Vízművek:

Villanyszerelő:

Vízvezeték-szerelő:

Orvosi rendelő:

Fogorvos:

Iskola:

Osztályfőnök:

VIGYÁZZ!

HOGY SOSE ÉRJEN BAJ!

Szöveg: Nógrádi Gábor

Rajz: Cakó Ferenc

1

Kedves Barátom!

Az élet olyan, mint a folyó: csodálatos dolog, de nem veszélytelen. Ahogyan meg kell tanulni úszni, mielőtt a folyóba lépsz, úgy biztonságosan élni is meg kell tanulni. Élni, közlekedni, útra kelni, és vigyázni az úton viharban, napsütésben; erdőn, mezőn, városban, falun, szárazföldön és vízen.

VIGYÁZZ! című tájékoztató kiadványunk azért született, hogy ebben a tanulásban segítsen. Ha bármelyik részletével, megállapításával kapcsolatban észrevételed van, írd meg a presskontakt@chello.hu e-mailre. A füzet legközelebbi kiadásában figyelembe fogjuk venni a hozzászólásodat.

Barátsággal üdvözöl a szerkesztő

Nógrádi Gábor

Megjelent az Országos Balesetmegelőzési Bizottság és a Generali a Biztonságért Alapítvány támogatásával.

Szerkesztő-szövegíró: Nógrádi Gábor

Borító és illusztráció: Cakó Ferenc

Tanácsadó: Kiss Csaba rendőr alezredes (OBB)

Marketing: Nógrádi Roland (nogradi.roland@chello.hu)

Szöveg © Nógrádi Gábor 2007

Illusztráció © Cakó Ferenc 2007

A KIADVÁNY KERESKEDELMI FORGALOMBA NEM KERÜL!

www.nogradi.hu

Presskontakt Bt. 1395 Budapest, Pf. 442

Felelős kiadó a Presskontakt Bt. ügyvezetője

info@presskontakt.hu

ISBN 978-963-9503-24-3

Műszaki szerkesztő: Székelyhidi Ilona

Szöveggondozás: GRAFICA Bt.

Megjelent 5 (A/5) ív terjedelemben

Alföldi Nyomda ZRt. (9637)

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

Tartalom

MINDEN, AMI NEKEM FONTOS / 1-2

HA KÉT KERÉKKEL TÖBB VAN / 7-14

Vigyázni magunkra, vigyázni másokra!

Hol biciklizzünk? Hogyan biciklizzünk?

Jobb négy-öt intés, mint a képen legyintés

Láss és lássanak!

A kerékpáros ésszel él

HA LEROBBAN A JÁRGÁNY 15-17

Villamos, autóbusz, metró, vonat,

autó, lift

**VÁR AZ ÚT, VÁR A TÁJ,
VÁR A MESSZESÉG 18-25**

Mit vigyünk? Mit hagyjunk?

Pakolni tudni kell

Pakolási tippek

**A TÉRKÉP KÉZEN FOGVA
VEZET 26-29**

Hogyan küldj jeleket?



A VÍZBEN IS BIZTONSÁGBAN 31–34

A TŰZ: BARÁT ÉS ELLENSÉG! 35–/39

**A TERMÉSZET SZÉP,
TE SE LÉGY CSÚNYA! 42–49**

*A növény is él, ne légy a gyilkosa!
Ne legyünk szemetek! Gyűjtsük a szemetet!
A világ barátságos, de nem veszélytelen*

NE ÉGJ LE! 50–53

HA FELTÁMAD A SZÉL 54–60

Vihar, orkán, tornádó

**NE FOGADJ EL
ÉDESSÉGET
IDEGENTŐL! 61–76**

*Ha elindulunk
Ha úton vagyunk
Ha megszólít egy idegen
Ha megkínál egy idegen
Ha otthon vagyunk*



HA KÉT KERÉKKEL TÖBB VAN

Kerékpározni jó! Kerékpározni: erő, ügyesség, bátorság, természetesség. A kerékpározás varázsának titka: én hajtom, én egyensúlyozom, és egy kéz- vagy lábmozdulattal én irányítom.

A kerékpár szinte összenő velem, ha repülök a szélben. Szűk erdei ösvényeken, keskeny utakon, sziklás vidékeken, városi kapuátjárókon suhanunk a bicajjal, amit autóval nem tehetünk soha!



Van azonban két intelem, amit be kell tartani: **VIGYÁZNI MAGUNKRA, VIGYÁZNI MÁSOKRA.** Ehhez kell egy jól felszerelt kerékpár és a közlekedés szabályainak ismerete. Ha ebből a két dologból egy hiányzik, nagy baj lehet! (Ezért nem tud a macska kerékpározni. Neki mind a kettő hiányzik.)

Aki nem szereli fel a kerékpárját a szükséges biztonsági eszközökkel, az nem csak a saját életét sodorhatja veszélybe, hanem mások testi épségét is.

HOL BICIKLIZZÜNK?

1. kerékpárúton vagy kerékpársávbán, ha van, vagy, ha az nincs,
2. kerékpározásra alkalmas útpadkán, vagy, ha az sincs,
3. szorosan az úttest jobb szélén, vagy, ha azt nem lehet,
4. a járdán. De ott nagyon lassan! Maximum 10 kilométeres sebességgel. És a gyalogosokat nem zavarhatjuk!

VIGYÁZZ!

Az útpadkán, az úttesten és a járdán csak egy sorban szabad kerékpározni.

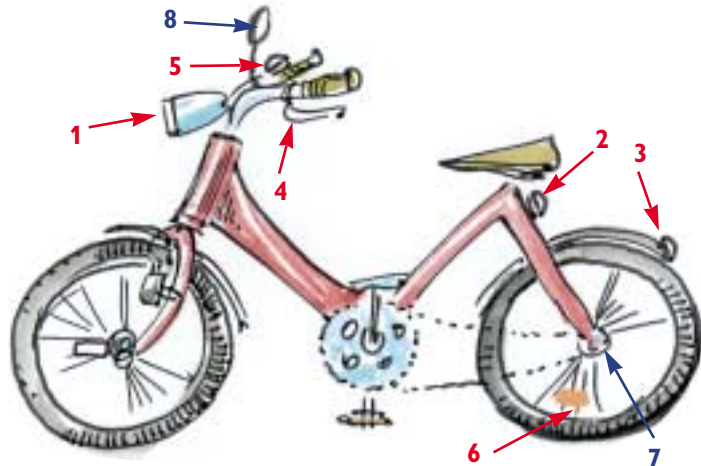
A kerékpárút szuper dolog, de ott is figyelni kell a kereszteződésekben

- a lámpára meg a beforduló járművekre,
- a gyalogosok váratlan lépéseire,
- a kutyák felbukkanására,
- a többi kerékpárosra, aki hirtelen változtat irányt, vagy előzni akar.

Kötelező: 1 fehér fényű lámpa 2 vörös fényű lámpa
3 vörös színű prizma 4 két, egymástól független fék
5 csengő 6 küllőprizma.

Ajánlott: 7 karos szélességjelző prizma (előre fehér, hátra piros fényt adó); 8 visszapillantó tükör

Mielőtt kimennél biciklizni, nagyon előnyös megtanulni, hogy melyik a bal kezéd és melyik a jobb. Ha kétbalkezes vagy, akkor jegyezd meg, hogy a szíveddel ellenkező oldalon lógó kart nevezik mások jobb kéznek.



JOB B NÉGY-ÖT INTÉS, MINT A KÉPEN LEGYINTÉS

1. Az úttesten vezess határozottan, de ne kockáztass! Jobb ma egy nyugis pedálozás, mint holnap gipszben a Baleseti Kórházban.

2. Add meg az elsőbbséget a többi járműnek, ha a tábla ezt jelzi, de ha neked megadják, ne této-vázz! A bizonytalankodás veszélyesebb, mintha le-állsz és vársz.

3. Haladás közben tarts legalább egy méter távolságot a járdaszegélytől vagy a forgalmi sáv szélétől, illetve a parkoló autó-sor mellett. Így elég helyünk marad a manőverezésre egy hirtelen akadály, egy besüllyedt csatornafedlap, burkolathiba vagy egy figyelmenlő elinduló autó esetén.



4. Jelezd, ha irányt akarsz változtatni! Jelezd, ha előny adsz valakinek! Jelezd, ha megértetted a másik jelzését! Pillants a szemben haladó szemére! Abban láthatod, mit akar csinálni, mi a szándéka. (Ez nem azt jelenti, hogy biciklizés közben szemezz a szemben jövő lánnyal vagy fiúval. Udvarlásra balesetmentesebb terepet válassz!)

5. Óvatosan közelítsd meg azokat az autókat, amelyekben ülnek, mert az ajtót hirtelen kinyithatják, hogy kiszálljanak!

Sose feledd Mátyás király bölcs mondását, amellyel Kini-zi Pált elindította a kenyérmezei csatába: **Jegyed meg hős vezérem: lehet, hogy a másik ember az idióta, de te kerülhetsz bajba!** (Persze nem pontosan így mondta, csak mai magyarra fordítottuk.)

LÁSS ÉS LÁSSANAK!

Ne csak a suliba meg a buliba öltözzünk minél feltűnőbbben.

A biciklin is látsszunk, mert az életünkkel játszunk!

Vegyél fel fényvisszaverő mellényt!

Ragassz a kerékpárra és a ruhádra színes, fényvisszaverő (öntapadós) szalagokat, matricákat!

Ez a fényziporka persze nem helyettesíti este a kerékpár lámpáit!

VIGYÁZZ!

Azt ugye tudod, hogy a tojás könnyen törik?

A jó fejek fejkvédőben bicikliznek!

Már kisebb bukásnál is életet menthet!

(Bence fiam 2005 augusztusában motorral nekiment egy váratlanul sávot váltó autónak. Lába tört két helyen is, tolószékben élt hónapokig. De felépült, meggyógyult, mert a bukósisak megmentette az életét.)



A KERÉKPÁROS ÉSSZEL ÉL

Nem teker Szentendrétől Bakonyig, ha ott akar túrázni.

Há' micsinál, haver?

Elpedálozik a HÉV-ig, ott felteszi a kerékpárt a peronra (ahol lehet), leszáll a Batthyány téri végállomáson, elteker a Déli pályaudvarra, felteszi a bicajt a vonatra, s leszáll a Bakonyban.

Ja! Tényleg!

A kerékpáros ésszel él, haver.

Ha HÉV-vel vagy vonattal akar menni valahova, de messze lakik az állomástól, odahajt a kerékpárral, és leteszi a gépet a megőrzőbe vagy a tárolóba, és lezárja. Vetted az adást, haver?

Ja! Tényleg!





UTOLSÓ TITKOS TANÁCS TÜLÉLŐK SZÁMÁRA

A tömegközlekedésben mindenütt figyelni és vigyázni kell, mert a világon egyetlenegy (majdnem teljesen) balesetmentes hely van, ahol mások váratlan megjelenésére, felbukkanására, kiszámíthatatlan mozgására nem kell számítanod.

Ez a hely a vécé!

De ez is csak akkor, ha magadra zárod,
és nem a Kossuth téren trónolsz egy bódében.

HA LEROBBAN A JÁRGÁNY

Mi a teendő, ha műszaki hiba vagy egyéb ok miatt lerobban az autó, a metró, a vonat vagy az autóbusz?

Ez sajnos mindennapos jelenség. Ami működik, az el is romolhat.

A közlekedési járművek is elromlanak néha. A vonat is megállhat a nyílt pályán. Az autóknek kifogyhat az üzemanyaguk. Vagy áramszünet van a villamos vonalán, esetleg a metrón.

VILLAMOS, AUTÓBUSZ

Egy villamos vagy egy autóbusz is lerobbanhat útközben.

Lehet, hogy el kell gyalogolni a következő megállóig.

Ha furcsa vagy ismeretlen a környék, ne indulj el egyedül!

Maradj a villamoson vagy a buszon, és kérd meg a vezetőt, hogy értesítse a szüleidet vagy a rendőrséget!



METRÓ

A meghibásodott metrókocsit elhagyni **TILOS!** A föld alatt és a felszínen közlekedő metróvonatokat a síneken elektromosság működteti. Ha véletlenül rálépsz egy sínre, megüt-het az áram! Várd meg, hogy mit mond a vezető, és aszerint



cselekedj! Lehet, hogy bent kell maradni a kocsi-ban, és megvárni, amíg megjavítják! Utasítás nélkül ne hagyd el a vo-natot! És ne ide-geskedj, akárho-

va sietsz! Az életed, az épséged minden programnál fonto-sabb, nem? Zsuzsika vagy Zsoltika is meg fogja érteni, hogy miért késtél a randiról, ha éppen oda igyekszel.

VONAT

A vonatok is megállhatnak a pálya közepén. Ilyenkor soha-se szállj le! Még akkor sem, ha már látod a házatok tetejét. Legfeljebb akkor hagyd el a vonatot, ha mindenki elindul a kalauz vagy más vasúti alkalmazott vezetésével.

Képzeld el, ha leszállsz, és közben a vonat elindul!

Vagy valaki leszáll utánad, aki nem a legjobbat akarja neked.

Vagy a mezőn, ahol átsétálsz, találkozol egy bikával, amelyik összetéveszt egy másik bikával, amilyen rosszul lát!

AUTÓ

Ha egy forgalmas úton haladtok, és a ti kocsitok robban le, **NE SZÁLLJ KI**, mert könnyen megsérülhatsz!

Mellettetek a járművek jönnek-mennek.

A vezető majd megmondja, mi a teendő.

Lehet, hogy gyorsan meg tudja javítani az autót.

Akkor az a legbiztonságosabb, ha addig a kocsi-ban vára-kozol. De ha, mondjuk, egy olyan úton vagy téren rom-lílik el a jármű, vagy fogy ki belőle a benzin, ahol hátulról vagy oldalról nekimehet egy másik jármű, akkor jobb, ha elhagyjátok az autót, és egy biztosabb helyen várakoz-tok, amíg nem jön a segítség.

LIFT

Ha a liftbe ragadsz, nyomd meg a vészjelzőt! Ha akarsz, kiabálhatsz is, legfeljebb felkelted Józsi bácsit a harmadi-kon vagy Irma nénit a negyediken. Ilyenkor ez nem szá-mít udvariatlanságnak. Vészhelyzet van. Ők is kiabálná-nak a te helyedben.

Persze, ha a liftben van telefon, hívd a kezelőt, és mondd el, melyik házban vagy, és hány emberrel állt meg a lift! Ezután nyugodtan leülhatsz, ha van elég hely.

Várrj, míg megérkezik a segítség!

Nyugi! A liftek úgy működnek, hogy a kezelő könnyedén fel tudja húzni a következő emeletre, ahol biztonságban kiszállhatsz.

VÁR AZ ÚT, VÁR A TÁJ, VÁR A MESSZESÉG...

Mit vigyünk?
Mit hagyjunk?



Gondold végig, hova, milyen helyre mész? Erdőbe, hegyre, víz mellé, városba, táborba, falura, pusztára? Mire számíthatsz ott? Hidegre, nedvességre, erős napfényre, esőre, viharra, szélre?

Fontos, hogy csak a legszükségesebb dolgokat vidd! Ne pakold el a hajszárítót, ha konnektor sincs! És a kis fodros, piros blúzodat is otthon hagyhatod a szivárványos flitterekkel, ha madárlesre mentek a Kiskunsági Nemzeti Parkba. Lehetőleg mindenből a legkönnyebbet és legkisebbet válassz! Ne cipelj felesleges súlyt! Hátráltat és megkínóz.

Ideális esetben egy gyerek terhelése az összsúlya tíz százalékát nem haladhatja meg. (Tehát egy hatéves gyerek kettő, egy tíz-tizenéves négy kilogrammos hátizsákot cipelhet hosszú távon. Vihet többet is, csak akkor olyan lesz a gerincoszlopa egy idő után, mint egy agg orángutáné.)



VIGYÁZZ!

Olyan ruhákat csomagolj be, hogy több, vékony rétegben öltözködhess! Így a ruharétegek a nagy hidegben melegen tartanak, és levetheted azokat, ha meleged van. A bundádat, meg a vastag, meleg kezeslábasodat felejtse el!

A vastag ruharéteg csak akadályozza a mozgást, és nehezebben is szárad.

ÖLTÖZZ ÉSSZEL! AZ ERDŐ NEM A TOPMODELLEK KIFUTÓJA!

A könnyű, gyorsan szárítható pamutnadrágok és a kényelmes szélzsekik is megvédenek a szélről meg az esőtől.

Ha egy napra még, akkor is legalább egy váltás ruhát csomagolj! (Ha ijesztő barlangban vagy sötét erdőben fogsz kóvályogni, esetleg támadó állatokra is számíthatsz, akkor alsóneműből többet is eltehetsz.)

Mindig viselj kényelmes cipőt vagy bakancsot! A szép edzőcipődet, amit tegnap kaptál, ne a túrán járasd be!

A sapka két szempontból is hasznos: hidegben segít megtartani a test melegét, melegben pedig megvédi az erős naptól.

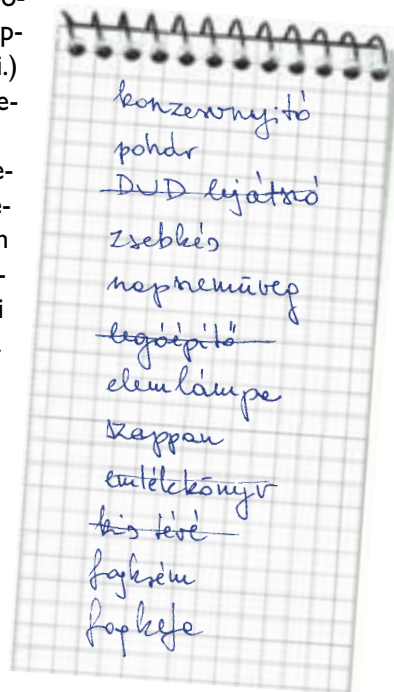


PAKOLNI TUDNI KELL

A legjobb, ha az indulás előtti napokban összeírod egy papírra, mit kell magaddal vinned. Egy-két tapasztalt felnőtt segíthet ebben. (Nem a szomszéd nénire gondoltam, aki három bőrrönddel megy két napra Tapolcára fürödni.) Egy ilyen lista nagy segítség.

Inkább kerüljenek bele butaságok, amelyeket pakolás közben majd kihúzol, mint-hogy elfelejts valami fontosat, például a fogkefét vagy a nap-szemüveget.

(Egyszer nem vittem papír zsebken-dőt, és megfáztam a túrán. Hadd ne részletezzem, hogy mikbe fújtam az orromat!)





Álljon itt egy lista, ami fontos és felesleges dolgokat is tartalmazhat attól függően, hogy mit válaszolsz az első két fontos kérdésre:

Hová indulsz? Mire számíthatsz ott?

- vízálló táska/nejlón
(hátizsák béleléséhez)
- sampon, szappan, törülköző, fogkefe, fogkrém, papír zsebkendő, naptej, WC-papír
- elsősegélynyújtó felszerelés (ragtapsz, kötszerek, gumi-fásli, térd- és bokafix stb.)
- gyógyszerek
(ajánlott: vitaminok, láz- és fájdalomcsillapító, izomgörcsoldó, hasfogyó széntabletta, orrcsepp, égés utáni spray, kenőcs rovarcsípésre, sebhintőpor stb.)
- napszemüveg, baseballsapka
(nyáron, meleg, flanel ruhadarabok)
- elemlámpa, kis tükör (jeleket adni szükség esetén), iránytű, gyufa, bicska
- sátor, a sátor kellékei, hálósák
- vizesüveg, főzőedény fedővel, műanyag csésze és tányér
(a fém még jobb, nem törik, és vizet lehet melegíteni benne, evőeszközök, konzervnyitó, tartalék nejlonszatyrok (pl. a szennyes ruhák számára, szemetesnek stb.)
- magas energájú élelmiszerek
(mogyoró, mandula, aszalt gyümölcsök, csoki, müzliszelet)

Pakolási tippek

Ha több helyre van szükséged, tedd a zoknikat a cipőkbe, a kisebb holmikat a sarkokba, és lazán göngyöltsd fel a rövidnadrágokat és a pólókat!

A tisztálkodási szereket tedd egy jól zárható zacskóba, nehogy kifolyjanak!

A gyufásdobozt vízhatlan csomagolásban tedd el, alufóliában vagy nejlonzacskóban, mert ha nedves lesz, akkor komoly gondjaid lesznek, amikor tüzet akarsz gyújtani, hogy megmelegedj, vagy egy kis teát készíts.



VIGYÁZZ!

• Bepakolás előtt nejlonnal béleld ki a hátizsácodat, és a ruhaneműket is tedd műanyag szatyrokba. Így minden száraz marad!



• A legnehezebb dolgokat felülre tedd! Így a súly a válladra nehezedik. A ruhaneműket a hátadhoz pakold!

- Az olyan tárgyakat, amelyekre gyorsan vagy többször szükséged lehet, az oldalzsebekbe rakd! (Víz, esőköpeny, kis törülköző, bicska, iránytű, estére elemlámpa stb.)
- A legjobb, ha te csomagolsz, mert akkor tudni fogod, hogy mi hol van! (Ezt a mondatot mutasd meg segítőkész szüleidnek!)

Túlélőcsomag

A következő létfontosságú tárgyakat olyan, vízálló csomagolásban tartsd, amely kényelmesen elfér a hátizsácodban:

iránytű, síp, gyertyák, kisméretű tükör (jelek küldéséhez), vízálló toll, gyufa, zsebkész, tű és cérna, pénz vészhelyzet esetére, elsősegélykészlet, spárga és kötél (eszközök készítéséhez), zseblámpa és elemek.



A TÉRKÉP KÉZEN FOGVA VEZET

A térképen való tájékozódást nehéz megtanulni könyvből, de könnyű az életben.

Kell hozzá egy térkép, egy gyalog- vagy biciklitúra, és valaki, aki ért a térképolvasáshoz. (Piri néni, aki nyolcszor tévedt el Aranyosmandulán, ahol csak egy utca van, nem a legjobb túravezető.)

Egy kicsit persze otthon egyedül is tanulhatsz. Például, ha ismered a településedet, ahol élsz, és van egy térképed róla.

Vedd elő a térképet, és keressz rajta az ismerős utcákat, tereket, híresebb épületeket. Vagy ha jól ismeresz egy tájat, keressz meg az ismerős dombokat, ösvényeket, patakokat.

Képzletben sétálj végig a már sokszor végigjárt utakon, és ujjaddal kísérd magadat a térképen. Állapítsd meg, milyen jelölések mit jelentenek! Egy felnőtt család-

taggal vagy idősebb testvérrel játszhattok is, hogy megtalálod-e az ismert utcákat, épületeket.

Az ember egyedül is sok mindent megtanulhat. Persze az egy kicsit nehezebb, mintha tanár vagy szülő tanít.

De amit egyedül tanulsz meg, azt nehezebben felejtjed el, mint amit segítséggel tanulsz.
Érdekes, nem?



VIGYÁZZ!

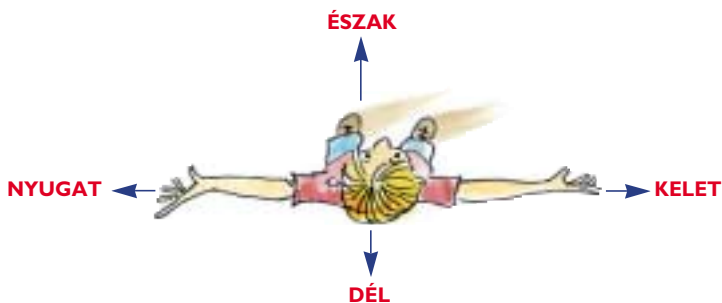
Az életmentő csomag egyik legfontosabb eleme az iránytű.

Segít tájékozódni, megtalálni a helyes irányt.

Használatának elsajátítása időt vesz igénybe, tehát ajánlatos már otthon gyakorolni, mielőtt a vadonba, a hegyre vagy a pusztára merészelsz!

Ha nincs iránytűd, akkor a Nap segítségével könnyen rájöhetsz, merre van észak, kelet, dél vagy nyugat!

Persze nem árt, ha ezt a kis verset megtanulod úgy, hogy észak felé nézve állsz:



Elöttem van észak,
hátam mögött dél,
balra a nap nyugszik,
jobbra a nap kél.

Hogyan küldj jeleket?

Ha eltévedtél vagy elvesztetted a helyes útirányt, fontos tudnod, hogyan küldhetsz olyan jeleket, amelyeket mások könnyen észrevehetnek.

Majdnem minden jel – amely legalább háromszor észlelhető – veszélyt jelez.

Ezek sípjelek vagy kisebb tűzrakások, füstjelzések, illetve fényvillanások lehetnek.

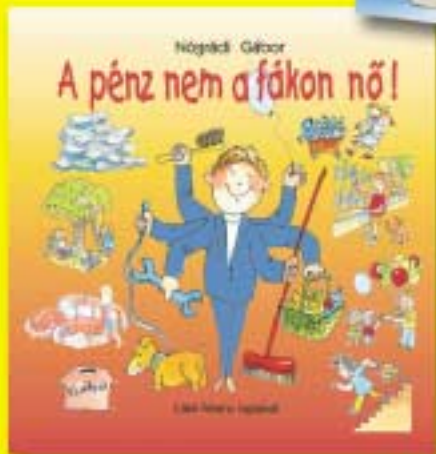
Tehát fénnel vagy hanggal egymás után háromszor jelezd a veszélyt! Akkor mindenki tudhatja, aki látta az első jelzésedet, hogy nem bosszantani akarod, ha tükörrel a szemébe villantasz például a másik hegy gerincéről.

Éjszaka olyan tüzet célszerű rakni, amely nagyon sok fényt bocsát ki.

Az egész erdőt azért ne gyújtsd fel, ha eltévedtél, de egy olyan bokrot, ami a többitől távolabb áll, használhatsz tűzjelzőnek.

Napközben a füstöt már nagy távolságról is észre lehet venni. A zöld levelek, moha vagy nyirkos fa fehér füsttel ég; a gumi vagy az olajos rongyok pedig feketével.

www.nogradi.hu



www.folytasd.hu

A VÍZBEN IS BIZTONSÁGBAN

Mint minden mást, az úszást is tanulni kell.

Nem ugorhatsz a vízbe azt gondolván, hogy majd csak fennmaradsz, mint a labda és a parafa dugó.

Persze nyugodtan elmerülhetsz a habokban, ha már kiskorod óta úszol.

De úszni megtanulni bizony sok idő és türelem gyümölcse!

Ehhez kérd szüleid segítségét, de a legjobb, ha elmész a legközelebbi uszodába, és szakképzett tanároktól tanulsz! Ők azt is megtanítják, mit csinálj vészhelyzetekben. Például hogyan maradj a víz felszínén, hogyan takarékoskodj az energiáddal, amíg nem érkezik segítség.



Ahhoz, hogy mély vízbe merülj, jó úszónak kell lenned! Még jobbnak, ha folyóba, tóba vagy esetleg tengerbe merészkedsz. Például, ha a tenger nyugodtnak látszik is, pillanatok alatt változhat: hatalmas hullámok jöhetnek, amelyek messze kisodornak. (Aki olvasta az Édes Muniyuni! című regényem elejét, az tudja, miről beszélek.)

Bár egy uszodában kevesebb veszéllyel számolhatunk, itt is vannak bizonyos korlátok, amelyeket be kell tartani.

Hogyha nem vagy magabiztos úszó, mindig figyeljen rád egy felnőtt, és maradj a víz sekélyebb részében!

A legrosszabb, ami úzás közben érhet, ha begörcsöl valamelyik testrészed!

Jaj, hogy tud az fájni!

Begörcsölhet a karod vagy a lábad is, esetleg a nyakad, illetve a kéz- és lábfejed!

SOHA NE ESS PÁNIKBA! NYUGALOM ÉS HIDEGVÉR A HOSSZÚ ÉLET TITKA.

Ha begörcsölsz, és elveszted a fejed, vizet nyelhetsz, és meg is fulladhatsz! Lábaddal hajtsd a vizet (mintha pedáloznál), és lassan lélegezz!

Hívj segítséget: az egyik kezeddal integess, hogy észrevegyenek!



VIGYÁZZ!

- Evés után mindig legalább egy órát várj, aztán indulj úszni!
- Ha figyelmeztető tábla vagy zászló jelzi, hogy az úzás nem biztonságos, NE MENJ A VÍZBE!
- Ha természetes vízben fürdesz, csak akkor menj beljebb a mély vízre figyelmeztető bójánál, ha te vagy az olimpiai úszócsapat tagja! De akkor is csak felnőtt kísérettel.

„A bátorságot csak egy milliméter választja el a vakmerőségtől. A vakmerőség csak egy milliméterre van a hülyeségtől!” – mondta az egérmama a kisegérnek, aki fel akarta kelteni a macskát, hogy megkérdezze: Hány óra?



A TŰZ: BARÁT ÉS ELLENSÉG!

Amikor az emberek először melegedtek vagy sütöttek húst a villámtól felgyújtott fa mellett, új korszak kezdődött az emberiség történetében.

A tűz – élet.

Persze nem az a tűz, amelyik egy eldobott cigarettától felgyújtja az erdőt, hanem ami melegít minket, sütfőz, nedves ruhánkat megszáritja, és amellyel esetleg még jeleket is küldhetünk, ha eltévedünk!



Tehát érdemes tudni, hogyan rakjunk tüzet különböző körülmények között.

(Mindig kérd felnőtt segítségét, ha tüzet akarsz gyújtani! Kivéve, ha már felnőtt vagy.)

Tegyük fel, hogy nagyon fázol, nedvesek a ruháid, és ramatyul érzed magad. Rádásul nincs egy korty tea a termoszban, és nem ettél meleg ételt tegnap óta! Mi a teendő ilyenkor?

Nos, öröm az ürömben: legalább gyufa van nálad! (Ha kirándulásra még, mindig legyen! Ha lehet, két doboz is két külön helyen nejlomba csavarva a nedvesség elől.

A tűzrakáshoz azonban a gyufán kívül még szükséged lesz három dologra: gyújtósra, apró gallyakra és tüzelőre.

A gyújtós a legfontosabb, mert a vastag ágak vagy hasábfák sosem fognak azonnal meggyulladni.



Bármilyen száraz anyagot használhatsz gyújtósként: lehántott fakérget, száraz szénát vagy fűvet, faforgácsot, régi, dohos ruhadarabot és persze papírt. Természetesen még egyszerűbb a helyzet, ha viszel magaddal készen vásárolható alágyújtóst.

Ahhoz, hogy a tűz ne csak fellobbanjon, de lángra is gyúljon, nagyobbacska anyagok is kellenek: fenyőtobozok és tűlevelek, apró, száraz gallyak vagy valamilyen gyúlékony anyaggal befröcskölt fadarabok, faágak. Helyezd ezeket a gyújtós köré!

Aztán következnek a lángokat folyamatosan életben tartó tüzelőanyagok: elkorhadt törzsek, kidőlt fák száraz ágai, gallyak.

Azt kérdezed, mi van, ha nincs nálad gyufa? Vagy nedves lett? Semmi baj! Még sokféleképpen lehet tüzet szítani: kovakővel és acéllal, nagyítóval, magnéziumdarabkával stb. De ha a tűzgyújtás igazán érdekel, akkor olvasd el a következő netoldalt:

<http://www.tuleles.hu/book/chapter7/index.php>



VIGYÁZZ!

- Mindig kérj engedélyt, mielőtt tüzet raksz!
- Felnőtt segítséggel áss és emelj ki egy gyeptéglát, ha ilyesmit még nem csináltál, és annak helyén gyújts tüzet!
- Mikor már eloltottad a tüzet, helyezd vissza a téglát a helyére!

Van néhány fontos biztonsági szabály, amelyet be kell tartanod és követned kell, ha tüzet akarsz gyújtani!

- Mindig legyen a közelben valamennyi víz, hogy megállítsd a tüzet, ha véletlenül terjedni kezdene! (Megjegyzem, a pisilés is célravezető, de csak nagyon kicsi tűz esetében. Úgyhogy erre ne alapozd a biztonságodat.)
- Tűzrakáshoz félreeső helyet válassz! Ha lehet, árokban vagy mélyedésben rakj tüzet! Úgy könnyebb meggyújtani, és a szél sem lehet veszély forrása!
- A tüzed legyen megfelelő távolságban a fáktól, a bokroktól, a fakerítésektől és a cipődtől!



**„Jobb megelőzni
a bajt,
mint utána sírni!”
– mondta a róka,
és egy harmadik
kijáratot is
ásott
a rókalyukhoz.**



A **POM-BÄR** is vigyáz rád!

A Pom-Bär szinte teljes egészében finom, válogatott **burgonyából** készül.

A burgonyát péppé aprítják, aztán burgonyakeményítő hozzáadásával tésztát gyúrnak belőle. Végül formázzák, szárítják és csomagolják.



A burgonya tizenöt százalékban tartalmaz **növényi rostot**. (Képzeld el, éppen tizenöt százalék csont van a testedben, ha erős a csontozatod!)

A rost fontos az egészséges anyagcseréhez és a jó emésztéshez.

A Pom-Bär -ben sok szénhidrát is van. Ez elegendő energiával látja el a szervezetet.

Az autóra is kell benzin vagy olaj, a tollba is tinta, a tévébe vagy a komputerbe is áram, nem?

A Pom-Bär **vitaminokat** is tartalmaz! Például B6-vitamint, E-vitamint és más fontos tápanyagokat. Ezek is azért szükségesek, hogy a testünk jól működjön.



A Pom-Bär-ben van **jódozott só**, és a jó életfontosságú értelmünk és testünk fejlődéséhez. Hiánya nagy bajjal járhat!



A Pom-Bär természetes pálmaolajban sül.

Ez magas arányban tartalmaz **telítetlen zsírsavakat**.

Nagyon fontos, hogy a Pom-Bär nem tartalmaz keményített növényi olajat, amely káros az egészségre.

A Pom-Bär vigyáz rád!
Te is vigyázz magadra!

A TERMÉSZET SZÉP, TE SE LÉGY CSÚNYA!

Ha erdőn-mezőn jársz, tartsd be a természet iratlan szabályait, hogy a szépségeit mindenki egyformán élvezhesse!

Gondolj a vadon élő állatokra, növényekre és a többi kiránduló nyugalma és biztonságára!

Ha zárt területre akarsz menni, kérj engedélyt, mielőtt belépsz!

És ne kószálj el a biztos útvonalról, mert találkozhatasz egy udvariatlan vaddisznóval vagy vadással! Esetleg a farkassal, mint Piroska.



Ha egy nagy erdőn át nem vezet ösvény, akkor ne vágj neki az útnak egyedül, mert esetleg ősz öregasszony vagy öregember leszel, mire kikeveredsz a rengetegből.

Ez persze mesének izgalmas, de valóságnak kicsit ciki, amint azt a példa mutatja:



Egy kisfiú így ment be az erdőbe.



És hatvan év múlva így jött ki.

AZÉRT EZT EL NE HIDD!

Ez az író maga, aki az élet erdejét járta meg. S járja ma is.

VIGYÁZZ!

Sötétben kinn a természetben mindig világos színű, könnyen észrevehető ruhát viselj! Különösen ha olyan úton haladsz, ahol járművel is közlekednek.

A jelszó: láss és légy látható!

Az úton menetiránnyal szemben haladj! Így az arra vezetőék biztosan meglátnak majd, ahogy te is őket. Ha foszforeszkáló pánt, karszalag vagy fényvisszaverő van nálad, könnyen észrevesznek!

A NÖVÉNY IS ÉL, NE LÉGY A GYLKOSA!

Soha ne szedj semmiféle virágot vagy növényt, bármilyen pompázatosak is!

Lehet, hogy védettek, mert például kevés van belőlük, és súlyos ezreket fizethetsz büntetésül, ha a mezőőr vagy valaki más kiszúr.

Esetleg mérgezők lehetnek a növények, és mire a mező szélére érsz, három kezed nő – a fejedben. (Ezt azért el ne hidd, de az tény, hogy esetleg viszkethetsz, prüszkölhetsz vagy hányhatsz hat napon át.)

De ha a virágok se nem védettek, se nem mérgezők, akkor sincs értelme leszedni, mert hamar tönkremennek, elszáradnak, elfonnyadnak, és el fogod dobni mindet.



Érdekességként álljon itt egy lista arról, mennyit kell fizetni, ha a védett növények közül ezt vagy azt letéped. A felsoroltaknál sokkal több növény védett. Nekik is, neked is a legjobb, ha békén hagyod őket.

A védett növény neve	Ekkora összegre büntethetnek, ha letéped
Békaliliom (<i>Hottonia palustris</i>)	5 000 Ft
Ciklámen (<i>Cyclamen purpurascens</i>)	5 000 Ft
Csikófark (<i>Ephedra distachya</i>)	30 000 Ft
Erdélyi hérics (<i>Adonis X hybrida</i>)	50 000 Ft
Erdélyi útifű (<i>Plantago schwarzenbergiana</i>)	5 000 Ft
Homoki árvalányhaj (<i>Stipa borysthenica</i>)	5 000 Ft
Kapcsos korpafű (<i>Lycopodium clavatum</i>)	10 000 Ft
Kígyónyelv (<i>Ophioglossum vulgatum</i>)	2 000 Ft
Magyar kikerics (<i>Colchicum hungaricum</i>)	30 000 Ft
Magyar nőszirm (<i>Iris aphylla</i> subsp. <i>hungarica</i>)	50 000 Ft
Nádi boglárka (<i>Ranunculus lingua</i>)	2 000 Ft
Nagyezerjófű (<i>Dictamnus albus</i>)	5 000 Ft
Réti kardvirág (<i>Gladiolus imbricatus</i>)	10 000 Ft
Sárga ibolya (<i>Viola biflora</i>)	10 000 Ft
Sárgaliliom (<i>Hemerocallis lilio-asphodelus</i>)	10 000 Ft
Struccpáfrány (<i>Matteuccia struthiopteris</i>)	10 000 Ft
Szibériai nőszirm (<i>Iris sibirica</i>)	10 000 Ft
Vörös áfonya (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	10 000 Ft

NE LEGYÜNK SZEMETEK! GYÚJTSÜK A SZEMETET!

Te sem örülnél, ha a szomszéd átjönne hozzátok, és a nagyszoba közepére borítaná a kukát.

A természet az állatok és növények lakhelye.

Ne dobd el a szemetet sem az erdőben, sem a mezőn, sem az úton.

Mindig gyűjtsd össze és vidd magaddal, mielőtt elmész egy kirándulóléhről!

A vízbe se dobjál semmiféle ételt, papírt, szemetet!

Ne feledd: a szennyes vizű folyók, kis tavak és a szemetes mezőségek veszélyeztetik a vadon élő állatok, halak és növények életét! És így a te életedet is!



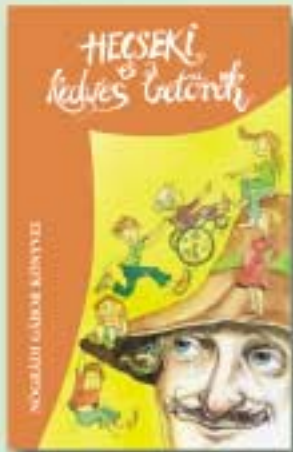
Képzeld el, ha valaki mérgező anyagot önt egy tóba, majd utána a saját gyereke éppen abban a tóban fürdik! (Megtörtént. A gyerek kórházba került, s csak nehezen mentették meg az életét.)

Szennyezed a folyót? Lehet, hogy onnan fogták ki a halat, amit megeszél. Vagy az eszi meg, akit szeretsz.

Szennyezed a földet, a mezőt? Lehet, hogy onnan szedték azt az epret, burgonyát vagy hagymát, amit a mamád megvesz a piacon.

Ezt nem azért írtam le, hogy megijedj, hanem, hogy vigyázz a természetre, és másokat is figyelmeztess: a természetet kölcsönkaptuk a jövőben születő emberektől, a te gyermekeidtől. Épségben kell megőrizni, ha nem akarunk nekik rosszat.





A VILÁG BARÁTSÁGOS, DE NEM VESZÉLYTELEN

Soha ne gondold, hogy az erdőben vagy a mezőn tett séta mindig biztonságos és cseppet sem veszélytelen! Nézd meg, hova lépsz, merre jársz!

Mérges kígyókkal vagy oroslánokkal nemigen fogsz találkozni a Bükkben vagy a Hortobágyon, de azért ne nyargalássz eszetlenül.



Az állatok nagyon érzékenyek a kicsinyeikre és a területükre. Mindenáron meg akarják védelmezni azt. Ha veszélyt érzékelnek, biztosan támadnak! Még egy aranyosnak tűnő édes kis bolyhos birka is rád ronthat, ha veszélyt érez!

Különösen vigyázz, ha kutyával sétálsz. Tartsd mindig pórázon, nehogy elijessze az állatokat vagy kárt tegyen a termésben!

NE ÉGJ LE!

A leégés nem csak azt jelenti, hogy elfogyott a pénzed.

A napsütés okozta leégést arról ismered meg, hogy az égő érzéstől üvöltesz, mint a fába szorult féreg, és ha bármi hozzáér a leégett bőrfelülethez, akkor úgy érzed magad, mint csirkecomb a sütőben.

A leégés és a napszúrás, amint életünk során a legtöbb baj, elkerülhető, ha elég elővigyázatos vagy.

Ne gondold azt, hogyha a tengerben vagy egy folyóban pancsikolsz, akkor a víz megment a tűző napsugártól. Sőt!

Ne feledd: a nap dél előtt tizenegy és délután három óra között tűz a legjobban. Ezekben az órákban ne menj ki, vagy ne fekjüdj ki a napra! Vagy ha mégis kimégy, mindig használj naptejet!

A napsütötte testrészeket minden második órában kend be vele!



Ha a kenegetés ellenére leégsz, menj árnyékba, és tegyél a fájdalmas bőrfelületre puhító krémet! Ha netán nincs kéznél ilyesmi, de a hátizsákodban találsz tejfölt vagy joghurtot, nyugodtan rákenheted, mert megnyugtató ronggyá égett bőrödet.

A naptól nem kell félni, a napsütésre szükségünk van, de a túlzásba vitt örömök mindig megbosszulják magukat. (Gondolj arra a fiúra, aki megette az összes almás sütit a vendégek előtt, aztán három napig hányt és éhezett.)

A túlzott napozás például súlyos betegségeket is okozhat.

A test túlmelegedése napszúrást idézhet elő: a bőr kipirul, kiszárad, és a szív is gyorsabban ver.

A napszúrás tünetei: szédülés, felhevült test, fejfájás. Ha valakinek körülötted ilyen panaszai vannak, fektesd árnyékba az illetőt, és vesd le a ruháit! Langyos vízzel törölgesd, amíg visszaáll a normál testhőmérséklete! (Ha javasolhatom, Rózsikának ne add be, hogy napszúrása van, és te majd meggyógyítod, mert olyan pofonnal távozhat, ami felér egy leégéssel.)



www.nogradi.hu

VIGYÁZZ!

Nyáron napközben, de különösen napozás alkalmával sok víz távozik a testből. Ezt pótolni kell. Igyál meg legalább hat-nyolc pohár vizet vagy gyümölcslet naponta!

Testünk 60-70 százaléka víz! Élelem nélkül több hétig kibírja az ember, de víz nélkül csak néhány napig. Három liter folyadékot kell fogyasztanunk naponta.

Nagy baj lehet, ha nem iszunk. Az agy különösen érzékenyen reagál a folyadékhiányra: kétszázalékos kiszáradás már húszszázalékos teljesítménycsökkenést jelent!

Ez durván azt jelenti, hogy aki keveset iszik, az sokkal butábbnak fog látszani, mint amilyen egyébként. (És most még udvarias voltam!)

A víz két percig tartó forralásával elpusztulnak a baktériumok.

Gyógyszertári forgalomban vannak kloridtabletták, amelyek szintén alkalmasak a hatékony víztisztításra. A tisztítás időtartama harminc perc.



HA FELTÁMAD A SZÉL

Tegyük fel, hogy nem tudsz repülni, mint a sas. És va-
kond se vagy, akit a föld alatt nemigen érdekel, hogy
fent dül a vihar. Ebben a kellemetlen esetben fel kell
készülnöd az erős szélre, viharra, sőt az orkánra is.

Az ilyen időjárási jelenségek ugyanolyan váratlanul
csaphatnak le az úton járókra, ahogyan a tanárod, ami-
kor az osztálynaplóból a te nevedet böki ki, bár a múlt
órán feleltél. Gáz! Az efféle kiszámíthatatlan helyzetre
az egyetlen megoldás, ha az ember felkészül rá. Már-
mint a viharra. (No meg a tanórára is.)

Az erősen viharos szélben óránként 90–115 kilométe-
res sebességűek a szellőkések. Ha vékonyabb fiú vagy,
akkor egy ilyen szél már hozzávághat Rózsikához. De
ne nagyon várd a szélvihart. Lehet, hogy Rózsika he-
lyén majd egy fa áll.

Ha óránként 115 kilométeres sebességnél erősebb a
szél, akkor orkánról van szó. (Lásd táblázatunkat az
59. oldalon.)

Magyarországon az orkán ritka, de azért nincs okunk
örülni! Már az óránként hetven kilométeres szélvihar
is veszélyes lehet az emberre és az állatra. Az ilyen
szél leszakíthatja a tetőt, fákat törhet ki, és megron-



gálhatja az elektromos és távbeszélő-vezetékeket. Sőt
a könnyű épületeket össze is döntheti. (Nyugi! Az
iskolád masszívan áll az alapjain. Ne reménykedj!)

Ha lehet, ilyenkor maradjunk otthon, és csukjuk be az
ajtókat, ablakokat. Ne álljunk kiszáradt fa vagy cserép-
tető alá sem! Hacsak nem mi vagyunk a Terminátor,
aki összeszereli magát, ha szétmegy. Az udvarról, er-
kélyről időben vigyünk be mindent, amit a vihar elso-
dorhat. A kis hűgunkat meg a nagymamát se felejtjük
kint. Sőt! Még a kutyát is hozzuk be, ha szeretjük.

VIHAR, ORKÁN, TORNÁDÓ

Ha olyan szerencsénk van, hogy éppen fedél alatt, az-az egy házban tartózkodunk, mikor feltámad a vihar, készüljünk fel áramszünetre (vegyük elő az elemlámpákat, gyertyákat), és áramtalanítsuk az elektromos berendezéseket. Számítani lehet a mobil- és vezetékes telefonhálózatok jelentős leterheltségére, üzemzavaraira. (A Nézz rám, Mami! című regény fele erről szól. Hóvihar, betemetett ház, izgalom, félelem és egy kislány lelkiereje, bátorsága.)

Mivel rendkívüli időjárási körülmények között az állatok viselkedése kiszámíthatatlanná válik, akár meg is vadulhatnak, ezért ne érjünk hozzájuk. A háziállatokat zárjuk be, figyeljünk jobban ijedt kedvenceinkre. A legkedvesebb kutya is tigrissé válhat a félelemtől.

Könnyen előfordulhat, hogy szabad ég alatt ér minket a vihar, mert éppen kirándulunk.

Nyáron olyan hirtelen támadhat orkánerejű szél, hogy például a strandon a lazább fürdőruhákat le is tépheti. Ezért a legszebb napos időben is figyeljünk! (Ne a laza fürdőruhákra, Dezső, hanem az időjárásra!)



A vihar kitörésekor is viselkedjünk nyugodtan, körültekintően. Ha lehet, keressünk védett, biztos helyet (épületet, aluljárót, vagy kint a természetben árkot, barlangot).

Menekülés közben kerüljük a fákat, épületeket, nehogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok megsértsenek. Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgyaktól, ágaktól. Kapaszkodjunk oszlopba, kerítésbe! Igazán erős forgószélben kötözzük oda magunkat valami rögzített tárgyhoz, hogy ne sodorjon el az erős szél. Tartsuk, védjük erősen a kisgyerekeket. Ne szakadjunk el társainktól!

Jó hír: a tornádót körülbelül 32 km távolságról lehet hallani, így legalább nyersz egy kis időt a menekülésre! Még jobb hír: Magyarországon nagyon ritkán támad tornádószerű forgószél. És az is csak április–augusztus között. Igaz, ha feltámad, akkor a középpontjában másodpercenként 100 méteres sebességgel (óránként 360 kilométerrel!) száguld. Gyorsabban, mint egy szuper autóversenyző a célegyenesben! Az évszázad legpusztítóbb hazai forgószelzei Bián (1924), a Hortobágyon (1955) és a Nagyatádon (1972) még emberéletet is követeltek.

A szél, a vihar erősségét táblázatba foglaltuk:

Sebesség km/óra	Megnevezés	Mi történik?
5–54	Viharos szél	Gyengébb fatörzseket meghajlít, kisebb gallyakat letör
55–65	Vihar	Erősebb fákat meghajlít, nagyobb gallyakat letör
66–77	Erős vihar	Gyengébb fákat kitör, a tetőcserepet lehordja
78–90	Szélvész	Nagyobb fákat kettétör, épületek tetőzetében nagy kárt okoz
91–104	Pusztító szélvész	Tetőt tép le, kéményt dönt le
104–	Orkán	Épületeket rombol, erdőket tarol le, emberéletben kárt tesz

VIGYÁZZ!

Életmentő csomag vihar esetén a bűvőhelyen: elsősegélynyújtó doboz; elemmel működő zseblámpa; rádió és plusz elemek; meleg, vízálló ruhák és hálózsák; 14 liter víz (egy ember napi szükséglete); konzervek és konzervnyitó; zárható vödör és WC-papír. (Ne vihogj! ezeket pár óra elteltével még a legedzettebb menekülők is kénytelenek használni!)

Vigyázz!

Ha jön a vihar

- a szabadban végzett tűzveszélyes tevékenységet azonnal abba kell hagyni, a tüzet eloltani;
- csónakázni, fürdőzni életveszélyes!
- Kövesd és tartsd be a helyi tévé vagy rádió utasításait és tanácsait!
- Soha ne használj nyílt lángot, inkább zseblámpa legyen nálad!
- Ne érintsd meg a leszakadt villanyvezetékeket!
- Kerüld az elárasztott területeket!
- Soha ne maradj autóban vagy mobil építményekben!



NE FOGADJ EL ÉDESSÉGET IDEGENTŐL!

Mit szólnál egy olyan világhoz, ahol mindenki mindenkit bizalommal megszólíthatna?

Utcán, buszon, plázában vagy akárhol odaköszönhetnénk egymásnak, hogy „hello, hogy vagy? nem eszünk meg egy fagyit együtt?” Mintha az illető a testvérünk vagy a nagybátyánk, nagynénénk, de legalábbis egy kedves ismerősünk volna. S megennénk a fagyit, dumálnánk egy sort, kezet fognánk, és mennénk tovább.

Mit szólnál egy olyan világhoz, ahol úgy beszélgethetnénk egymással, mint a legjobb rokonok, barátok?

Gondolom, szerinted is jó lenne egy ilyen világban élni félelem nélkül, teljes bizalommal.

De a mi világunk nem ilyen.

Nem mintha az emberek többsége nem volna megbízható, kedves és segítőkész.



Most leírok egy – talán még a felnőttek számára is – meglepő tényt: ha az évente bűncselekményeket elkövetők számát nézzük, akkor száz emberből kilencvenyolc-kilencvenkilenctől nem kell félni!

Nem kell félni, mert nem veszi el a mobilunkat, a kekérpárunkat, nem lopja el szüleink autóját, nem tör be a hétvégi házba, és nem osztogat drogot gyerekeknek.

Száz személyből mindössze egykettő az, aki veszélyes lehet a számunkra.

Csakhogynem tudjuk, nem tudhatjuk, ki az az egy-két hitvány ember, akitől félni kell.

Ezért ismételtetjük a régi mondást még mindig:

„Ne fogadj el édességet idegentől!”

Ami annyit jelent, hogy bizonyos rendszabályokat be kell tartanunk, ha nem akarunk kellemetlen, kártékony emberekkel kapcsolatba kerülni.

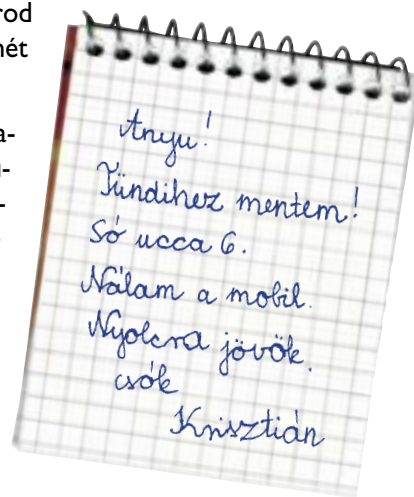


MIRE VIGYÁZZUNK, HA ELINDULUNK?

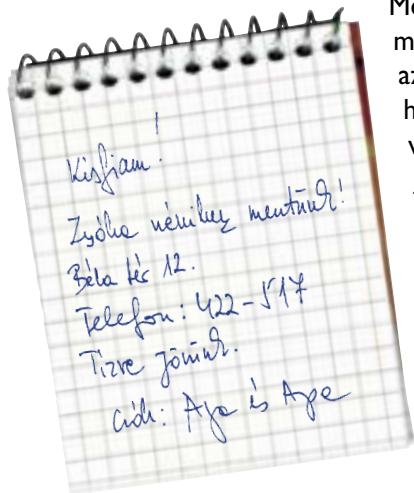
Ha elindulsz valahova, mindig mondd meg a szüleidnek vagy a gondozódnak, tanárodnak, a nagynak (attól függően, honnan indulsz, otthonról, az iskolából vagy éppen a nagytól), hogy hová és melyik úton mégy! Azt is mondd meg, hogy kihez tartasz, ha látogatóba indulsz.

A legjobb, ha leírod az illető nevét, címét és telefonszámát.

Ezt nem azért javasolom, hogy a szüleid ellenőrizhesenek, és ötpercenként hívogassanak, hogy ott vagy-e, hanem a biztonságodért.



A legjobb, ha mindenki nyugodt: te is, meg a szüleid is. Ha javasolhatom, ne legyints, hogy a könyöködön jön ki az óvatosságra intő duma, mert ezt hallod folyton otthon és a suliban. Vadd be, te is aggódsz, ha a kutyád elkószál vagy a szüleid nem jönnek haza időben! (Én is sokat aggódtam a gyerekeim miatt. Igaz, volt is miért! Bence fiam időnként szembebiciklizett a trolibusszal, máskor pedig hazahozta magát egy idegen kamionossal az iskolából. Mit mondjak? Ne éljétek át!)



Mellesleg a szüleid is megadhatják neked az elérhetőséget, ha elmennek valahova és nincs mobiljuk. Ártani nem árt. Sőt! Esetleg hasznos lehet.

MIRE VIGYÁZZUNK, HA ÚTON VAGYUNK?

Ha már útnak indultál, mindig légy éber és elővigyázatos, bármilyen közel is vagy az otthonodhoz! Tanulj a kis Vuktól, akinek magának is meg kellett tanulnia, hogy amint kilép a rókalymból, ezerféle veszély leselkedhet rá. Nem danolászhat, nem ugrálhat gondtalanul, mert odapörkölnek neki a vadászok, vagy megkergetik az ebek.

Elhagyatottabb részeken, például erdőségek, parkolók, aluljárók közelében ne válaszd a rövidebb, eldugott utat, még világosban sem!

Mindig legyen nálad a mobilod, ha van mobilod. És mindig legyen feltöltve, legyen bekapcsolva. A mobil memóriájába tápláld be a család többi tagjának telefonszámát is. Előfordulhat, hogy segítségre szorulsz és a szüleidet éppen nem tudod elérni!



VIGYÁZZ!

Az utcán ne nagyon hordj feltűnő ékszereket, és ne mutogass túl értékes dolgokat! Például elektronikus játékokat, mp3-lejátszót vagy telefont! A tolvajok pontosan ezekre pályáznak!

A pénztárcádat ne a farzsebedben tartsd! Táskádat ne hagyj nyitva, különben könnyű préda leszel a zsebtolvajoknak! Inkább rejtsd el tárcádat és zárd össze a táskádat! (Családtagjaimnak szoktam javasolni, hogy egy rossz tárcát kevés pénzzel tegyenek a táskában felülre. Ha a zsebtolvajnak mégis sikerül a táskához férkőznie, lopja el azt!)

Az utcán ne feltűnősködj! Soha ne fitogtasd az erődet, ne vállalkozz veszélyes dolgokra, csak hogy elkápráztasd a többieket! Egy kellemetlen idegen kiszúrhat, beléd köthet, és a többit a képzeletedre bízom.

Ha elhagyatottabb részen kell átvágnod (erdőn, mezőn, lakótelepen), soha ne menj egyedül. Mindig kérj meg egy felnőttet a családból, hogy kísérjen el. Vagy ha osztálytársakkal, barátokkal vagy, akkor együtt induljatok.

Az is előfordulhat, hogy egyedül vagy, és tévedésből rossz vonatra ültél fel. Vagy terelőúton közlekedik a jármű, amelyen ülsz. A megszokott útvonalat jól ismered, de most teljesen eltévedtél, és fogalmad sincs, hogyan juthatnál haza!

Mi a teendő? Ne ess pánikba, és ne kezdj el sírva, hadonászva fel-alá járkálni! Ez nem fog segíteni! És soha ne menj oda idegenekhez azt remélve, hogy majd ők hazavisznek!

Ne is kezdj el céltalanul kószálni gondolván, hogy hátha valami ismerős környékre keveredsz!

Kérd meg a sofőrt, a vonatvezetőt vagy egy rendőrt, mutassa meg a helyes buszt vagy vonatot, amivel eljutsz az eredeti célodhoz! Ha van nálad mobiltelefon, telefonálj haza, és mondd el, mi történt!



Néha az áldozat is hibás

Talán kicsit furcsa lesz, amit mondok, de nagyon gyakran **az is hibás lehet, aki bűncselekmény áldozatává válik.**

Talán le akarta rövidíteni az útját, és ismeretlen ösvények, aluljárók, sikátorok felé indult.

Talán mutogatta az utcán a barátjának, hogy milyen sok pénze van.

Talán ijesztgette a lányokat, és így felhívta magára egy rosszakarató ember figyelmét.

Talán rossz buszra, vonatra ült, és amikor a jármű le-robban és megállt, leszállt a nyílt pályán, hogy hazamenjen.

Talán nem töltötte fel a mobilját időben, és így nem tudott telefonálni.

Talán rossz helyen tartotta a pénztárcáját, és ellopták.

Ha gondolkodsz, és a fenti tanácsokat ismét elolvasod, rá fogsz jönni, hogy miért lehet hibás az áldozat is.

HA MEGSZÓLÍT EGY IDEGEN

Amint azt már írtam, száz felnőttből 98-99 a barátod. Mégis kénytelen vagyok azt tanácsolni, hogy ha megszólít egy idegen, rövid válasz után folytasd az utadat.

Ha azzal a szöveggel jön, hogy a papád vagy a mamád küldte, ne hidd el! Te tudnád legelőször, ha ők érted küldtek volna valakit.

Ha ismerős vagy távoli rokon állít meg, és ugyanerre hivatkozik, akkor is érdemes felhívni a szüleidet valami fal szöveggel. Például, hogy vegyél-e ezt vagy azt, illetve bármi másról is beszélhetsz, amiért fel szoktad őket hívni.



Ha megkérdezi egy idegen, merre van egy utca vagy egy bolt, egy cukrászda, és te tudod a választ, mutass a megfelelő irányba, és röviden válaszolj.

Ha beszédbe akar elegyedni veled, s kiderül számodra, hogy a kérdését csak az ismerkedés miatt tette fel, hivatkozz sietős dologra, és indulj tovább.

Ha erőszakosabban lép fel, rád szól, esetleg megfogja a karodat, akkor mondd ezt jó hangosan: „Nem ismerem magát, kérem, hagyjon békén!” Ezt a közelben lévő felnőttek meghallják, és az idegen nemigen mer tovább „nyomulni”.

Ha meg akarsz szabadulni valakitől, aki követ, vagy rád akasz kodik, mint egy pióca, szólj az első felnőttnek, vagy rendőrnek, vagy biztonsági őrnek, ha a közelben van.

Számtalan mese szól a Piroska és a farkason kívül a fent említett veszélyekről. Hófehérke, Jancsi és Juliska, meg a többi boszorkányos mese. Nem véletlenül választották a meseírók ezt a témát. Régebben nagy probléma volt a gyerekek megóvása a rosszakaratú emberektől. Ma már jóval kisebb ez a gond: biztonságosabbak az utak, és van mobiltelefon.

HA MEGKÍNÁL EGY IDEGEN

Idegentől soha ne fogadj el semmit! Akkor sem, ha az egy kedves, úgymond szimpatikus néni. (Sajnálom, hogy ezt kell írnom, de ne felejtjük el: százból egy-két ember veszélyes. Miattuk vagyunk gyanakvóak.)

Sem édességet vagy más „finomságot”, sem üdítőt, de még egy értékes ajándékot sem fogadhatunk el ismeretlenektől. Tudom, nehéz megállni, hogy az ember ne vegyen a csokiból, ha megkínálják, vagy ne fogadjon el egy CD-t, egy koncertjegyet, esetleg egy nyakláncot.



De az idegen ajándék olyan lehet, mint amikor valaki beteszi a lábát a résnyire nyitott ajtóba, és te nem tudod bezárni azt a betolakodó előtt.

Mosolyogva, udvariasan bármit elutasíthatsz s bármire hivatkozatsz.

A hazugság, ha megvéd a veszélytől, nem számít olyan nagy bűnnek. Bizony lódit néha az ember kevesebbért is.

Igaz, lehetséges, hogy jóindulatú a kínálás és finom a süti, amit adni akarnak.

De mi nem látunk a másik ember fejébe.

Hófehérke sem tudta, hogy gonosz mostohaanyja kínálja meg mérgezett almával.

A mesék egy része egyébként ugyanolyan tanácsadó szöveg, mint az én kis füzetem, amint már írtam.

Csak érdekesebben, érzékletesebben, szórakoztatóbban csomagolta be tanácsait a meseíró.

VIGYÁZZ!

A bevásárlóközpontban, plázákban, ahol biztosan szeretsz mászkálni, még jobban kell figyelned. A kirakatnézegetés, sétálás közben könnyen megfigyelhet egy olyan ember, akinek rossz szándékai vannak. A legjobb, ha többen sétáltok ilyenkor, és nem szakadsz el a barátaidtól. Szerencsére ilyen helyeken sok az ember, sok a biztonsági őr, és bármelyik boltba is bemehetsz, hogy az eladótól segítséget kérj. Ha szükséges, mondd el neki, mi történt veled, és kérd meg, hívja fel szüleidet, tudassa velük, merre vagy! Úgyhogy a plázákban nem lehet gond, ha egy kicsit észnél vagy.

Az ember könnyen elcsábul, ha vágyainak teljesülése könnyűnek látszik. Szívesen hiszünk a kedves szónak, az adakozó gesztusnak. De az idegenek szándékát nem ismerhetjük. És egy dolog biztos: ha az ember nem lép a folyó jegére, biztosan nem szakad be alatta. Ha rálép, akkor két eset van...



HA OTTHON VAGYUNK

Nemcsak akkor kell az ismeretlenekkel szemben óvatosan viselkednünk, ha éppen távol vagyunk a biztonságos helyeinktől. Otthon is észnél kell lennie annak, akinek van. Mármost esze.

Kicsi gyerek koromban gyakran voltam egyedül, mert a szüleim mindketten dolgoztak, és én nem szerettem óvodába járni. Akkor a szomszédok vigyáztak rám.

Te bizonyára már nagyobb vagy, és kulcsod is van a lakásotokhoz, ahol időnként egyedül maradsz.

Ha csengetnek, s jön a postás, a díjbeszedő, az áramleolvasó vagy bárki más, és



nem akard beengedni, akkor nyugodtan lódíthatsz annyit, hogy a szüleid elmentek, és nincs kulcsod. Ha pedig erösködik az illető, hogy ő például telefonszere-lő, vagy az apád barátja, akkor hívd fel telefonon a szü-leidet vagy a legközelebbi szomszédot, hogy segít-séget, tanácsot kérj.

FONTOS!

- A gyakorlás (valaminek a többszöri megismétlé-se) az egyetlen módszer, hogy ha vészhelyzet van, megmentsd az életedet vagy mások életét. Kevés valamit csak fejben tudni. Sokszor megcsinálni, gyakorolni amit tudsz, az már elég lehet a vész-helyzet elhárításához.
- Az élet veszélyes üzem! De nem félni kell, hanem határozottan cselekedni. Azt próbálta megtanítani ez a füzet, hogy egy-egy nehéz helyzetben mit kell tenni.

Ha bajba, vészhelyzetbe kerülsz, vagy nem kapsz választ fontos kérdéseidre a körülötted élők-től, segít a KÉK VONAL:

(06-80) 505-000

(mindennap 13–21 óráig)

e-mil@kek-vonal.hu

Feljegyzéseid, ötleteid, új veszélyhelyzetek, tanácsok*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Ha új veszélyhelyzeteket találsz, vagy mások számára is használható javaslataid vannak, írd meg a presskontakt@chello.hu e-mail címre. A következő VIGYÁZZ! kiadványban felhasználjuk.

SZIMBA SEGÍT!

Peti és Janka a maguk építette sátorba kucorodva arról álmodoztak, milyen jó lenne egy-egy új bringát venni.

Peti: Gyűjtjük közös malacsersolybe a zsebpénzünket, mint tavaly!
Janka: Annak tavaly sem lett jó vége!



Janka: Apa, Petivel elhatároztuk, hogy bankban gyűjtjük a zsebpénzünket!
Apa: Kicsi vagy te még ehhez, Jankáim!



Anya: Hallottam, hogy a gyerekeknek is lehet bankkártyájuk, csak innuk kell Szimbának egy képeslapot!



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top left and extending across the page.

Janika a születésnapjára nem kapott nagy ajándékokat, de így is boldog volt.
Az ajándékokra szánt pénzt a bankkártyájára küldte mindenki.
Janika tudta, hogy így olyan boldog lehet,
aminek kis kosárcája van.



És jövőre megvalósult az álom...

Peti és Janika elhatározták,
hogy újra gyűjteni kezdenek
és jövőre vesznek egy igazi sátrat.



Készítette: Pordányi Ágnes



vodafone

Gyermekzár szolgáltatás a Vodafone-tól

A Gyermekzár a Vodafone által kifejlesztett új, díjmentes szolgáltatás, mely mind előfizetőnk, mind feltehetőlányaink ügyfeleink számára elérhető. A szolgáltatás értékes eszközöt ad a szülők kezébe, amennyiben a gyermekük által használt mobiltelefon kizárólag gyermekbarát tartalmak és szolgáltatások elérésére kívánják korlátozni.

A szolgáltatás megrendeléséről és lemondásáról bővebb információt a www.vodafone.hu/gyermekzar/index.html honlapon olvashat.

Szülők számára készült részletes tájékoztatót a biztonságos mobilhasználatról kérésre a Vodafone ügykezelőben május.25-től.

Szia!
Niggyára magadra!
Niggyára másodra!



**Mire szeretnék pénzt gyűjteni
Szimba segítségével?**

Kedves Szimbai!
Kérlek, segítsél nekem
a zsebpénzgyűjtésben!

Gyermek neve:

Irányítószám:

Település:

Urca, házsám:

Szülő neve:

Telefonszáma:

.....

Szülő aláírása



SZIMBA
Generali a Biztonságért
Alapítvány

Budapest,
Tereź krt. 42–44.
1066