




**Wychodzę
z domu. Co
powinienem
sprawdzić
przed
wyjściem?**

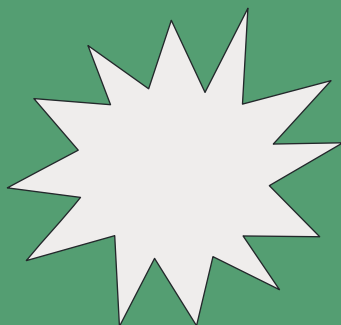


- 
1. Sprawdzam, czy włączyłem kuchenkę.
 2. Sprawdzam, czy wyłączyłem żelazko, toster, opiekacz i inne urządzenia.
 3. Sprawdzam, czy zakręciłem wodę we wszystkich kranach.
 4. Sprawdzam, czy wyłączyłem światło we wszystkich pomieszczeniach.
 5. Sprawdzam, czy zamknąłem wszystkie okna, drzwi balkonowe.
 6. Sprawdzam, czy zamknąłem drzwi na klucz i wyjąłem klucz z zamka.
- 
- 

**Chcę
skorzystać
z windy.
Na co
powiniennem
zwrócić
uwagę?**



1. Zanim wejdę do windy, sprawdzam, czy winda na pewno jest w szybie.
2. Nigdy nie wchodzę do windy, jeśli czuję zapach spalenizny – muszę zidentyfikować skąd ten zapach.
3. Bezwzględnie nie używam windy w razie pożaru.
4. Nie wsiadam do windy, jeśli są już w niej osoby, które nie wzbudzają mojego zaufania.



**Podchodzę
do przejścia
dla pieszych
bez świateł.
Co robię?**



1. Patrzę w lewo, w prawo. Jeśli nadjeżdża pojazd, upewniam się, czy kierowca mnie widzi i ustępuje mi pierwszeństwa.
2. Gdy jestem już na pasach, przechodzę prostopadle przez przejście, a nie idę na ukos. Przechodzę sprawnie, ale nie biegnę.
3. Uważam, żeby nie zderzyć się z przechodniem idącym z naprzeciwka.
4. Uważam na krawężnik.



**Stoję na
przejeździe
dla pieszych,
zapala się
zielone
światło.
Co robię?**



1. Zawsze sprawdzam, czy z lewej lub prawej strony nie nadjeżdża pojazd. Wiem, że mam pierwszeństwo, ale muszę dbać o swoje bezpieczeństwo – kierowca może być rozkojarzony, zasnąć za kierownicą lub zasłabnąć, może również mieć niesprawne auto. Poza tym ja sam mogę pomylić zielone światło z czerwonym.
2. Gdy jestem już na pasach, przechodzę prostopadle przez przejście, a nie idę na ukos. Przechodzę sprawnie, ale nie biegnę.
3. Uważam, aby nie zderzyć się z przechodniem idącym z naprzeciwka.
4. Uważam na krawężnik.



**Idę chodnikiem,
obok którego
jest ścieżka
rowerowa.
Jak się
zachowuję?**





1. Idę nie przy samej ścieżce rowerowej, gdyż może potrącić mnie rowerzysta, osoba na hulajnodze, na rolkach.
2. Przy skrzyżowaniu chodnika z drogą rowerową zawsze sprawdzam, czy ktoś nadjeżdża. Wiem, że mam pierwszeństwo, ale muszę dbać o swoje bezpieczeństwo.
3. Obserwuję, czy rowerzysta/osoba na rolkach lub hulajnodze mnie widzi i ustępuje mi pierwszeństwa.



**Bezpiecznie
poruszam się po
chodniku w dzień.
Co robię?**





1. Staram się iść przewidywalną linią prostą, nie robię nagłych, nieoczekiwanych ruchów w bok, gdyż za mną może pojawić się rowerzysta, osoba na rolkach lub hulajnodze.
2. Gdy wychodzę z bramy lub zza rogu budynku, ostrożnie sprawdzam, czy nikt nie biegnie lub nie jedzie na rowerze, hulajnodze lub rolkach. Zawsze muszę zakładać, że ktoś może na mnie wtedy wpaść.
3. Uważam na auta dostawcze dostarczające



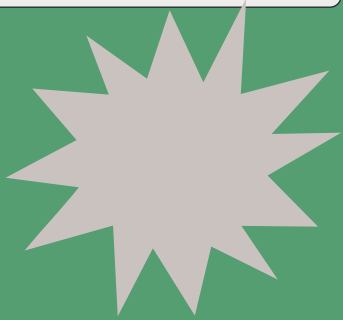
**Bezpiecznie
poruszam się
po chodniku
po zmroku.
Co robię?**



- 
- 
1. Uważnie patrzę pod nogi, ostrożnie wchodzę na schody.
 2. Zakładam odblaskową opaskę lub strój z elementami odblaskowymi. Odblaskową opaskę mogę przyczepić do torebki lub plecaka.

Pamiętam, że po zmroku w ciemnym stroju w słabo oświetlonym miejscu mogę być mało widoczny dla innych.

Po zmroku pieszy ubrany w ciemny strój jest widziany przez kierującego pojazdem z odległości około 40 metrów. Natomiast pieszy, który ma na sobie elementy odblaskowe, staje się widoczny nawet z odległości 150 metrów. Taka odległość pozwala kierowcy wyhamować i bezpiecznie ominąć pieszego.



**Wsiadam do
autobusu.
Na co zwracam
uwagę?**





1. NIE stoję przy samej krawędzi drogi. Nadjeżdżający autobus mógłby mnie potrącić.
2. Upewniam się, że to na pewno właściwy autobus (linia), którym chcę jechać – mogę kogoś o to spytać.
3. Przy wchodzeniu zwracam dużą uwagę na schody/próg. Wchodzę ostrożnie, trzymam się barierki.
4. Nie wsiadam do autobusu po sygnale zamykania drzwi.
5. Po wejściu staram się zająć miejsce siedzące. Jeśli muszę stać, mocno trzymam się poręczy lub uchwyty. Nie chcę się przewrócić, kiedy autobus ruszy.
6. Staram się przebywać w przedniej lub środkowej części autobusu. W tylnej części zdarzają się kradzieże lub inne niebezpieczne sytuacje.
7. Plecak, torebkę lub inne bagaże trzymam przed sobą.
8. Nigdy nie stoję z plecakiem na plecach, – łatwiej wtedy ukraść z niego dokumenty, portfel, telefon. Poza tym plecakiem mogę potrącać innych pasażerów.
9. Jeśli idę skasować bilet, nie zostawiam torby na siedzeniu, tylko biorę ją ze sobą.

**Wybieram się
na cmentarz.
O czym muszę
pamiętać?**

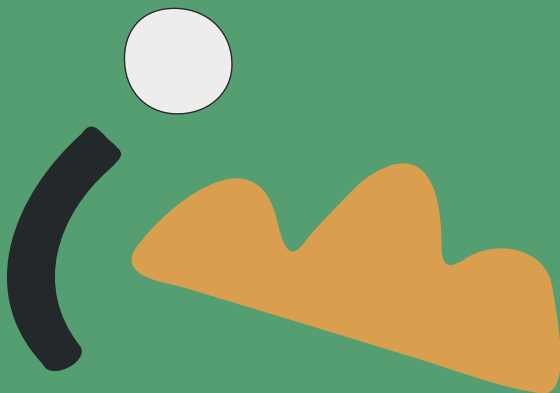


1. Biorę ze sobą tylko niezbędną ilość gotówki.
2. Nie noszę portfela, telefonu komórkowego, dokumentów w tylnej kieszeni spodni.
3. Podczas porządkowania nagrobków nie zostawiam bez nadzoru torebki, rzeczy osobistych, podręcznego bagażu.
4. Zwracam uwagę na kieszenie, torebkę.
5. Nie opieram się o płytę nagrobkową, która może być źle zamontowana. Zdarzają się przypadki wpadnięcia do nagrobku.
6. Chodzę tylko po wyznaczonych alejkach.
7. Zapalając znicz, uważam na włosy, żeby ich nie spalić.
8. Znicz stawiam na nagrobku tak, żeby nie był za blisko łatwopalnych elementów, na przykład sztucznych wieńców.

**Jestem na stacji
kolejowej.
O czym muszę
pamiętać?**



1. Poruszam się tylko wyznaczonymi trasami.
2. Nigdy nie wchodzę na tory.
3. Gdy wjeżdża pociąg, nie przekraczam linii oddzielającej bezpieczną strefę.
4. Nie wsiadam do pociągu po sygnale.



Jak chronię się przed *kieszonkowcami?*






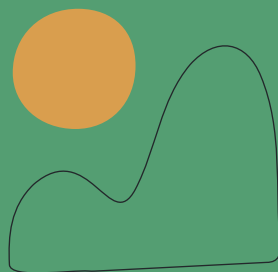
1. Zawsze jestem czujny i uważam na swoje otoczenie.
2. Mam zawsze zamkniętą torbę lub plecak.
3. Oddzielam karty płatnicze od gotówki i przechowuję je w różnych miejscach.
4. Noszę najcenniejsze przedmioty blisko ciała, na przykład w kieszeniach na piersi lub wewnątrz kurtki.
5. Unikam miejsc, gdzie jest dużo ludzi, na przykład tłocznych ulic czy sklepów.



**Wychodzę z domu
na dwór. Na co
zwracam uwagę?**


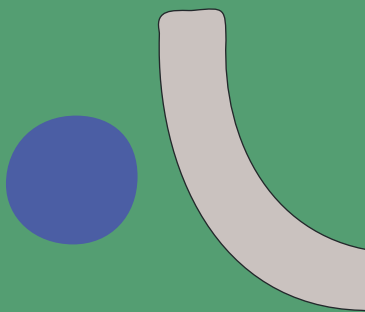


- 
1. Sprawdzam prognozę pogody i dostosowuję ubiór do warunków atmosferycznych.
 2. Zabieram ze sobą dokumenty, które mogą być potrzebne poza domem.
 3. Zabieram ze sobą naładowany telefon.
 4. Wkładam do kieszeni płaszcza lub kurtki kartkę z numerem telefonu do osoby pierwszego kontaktu.

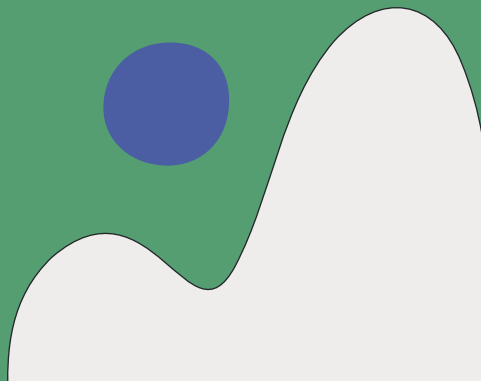





**Korzystam
z telefonu
komórkowego
poza domem,
tylko
w wyjątkowych
sytuacjach.
Dlaczego?**



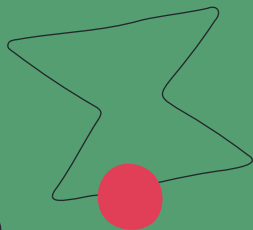
- 
1. Nigdy nie korzystam z telefonu komórkowego, kiedy przechodzę przez przejście dla pieszych.
 2. Ogranicza to moją możliwość obserwacji sytuacji. Mogę poza tym dostać za to mandat.
 3. Kiedy idę, to patrzę pod nogi, a nie w telefon – mogę się potknąć i skręcić lub złamać nogę.
 4. Rozmowy przez telefon w miejscach publicznych przeszkadzają innym osobom.
- 

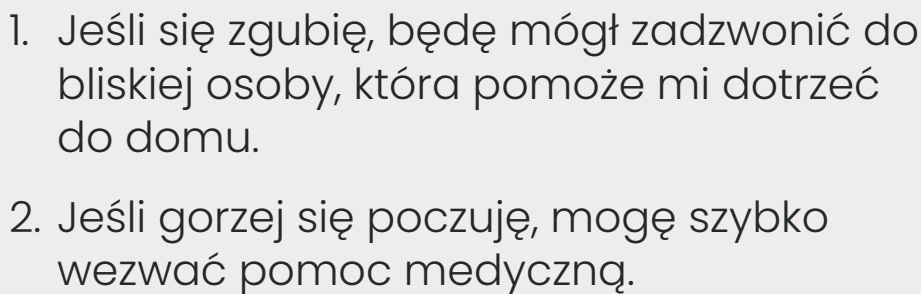
**Wychodzę
z domu przy
złej pogodzie
lub po zmroku.
W jaki sposób
się ubieram?**

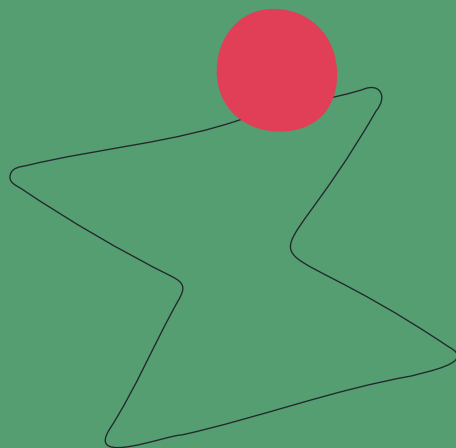


- 
1. Śledzę pogodę, żeby odpowiednio się przygotować i ubrać.
 2. Po zmroku staram się mieć opaskę odblaskową.
 3. Gdy jest deszczowa pogoda, zabieram ze sobą parasol lub płaszcz przeciwdeszczowy.
 4. Nakładam wygodne, stabilne buty.
- 
- 

**Dbam
o naładowanie
baterii
w telefonie,
jeśli planuję
wyjście z domu.
Dlaczego?**




- 
1. Jeśli się zgubię, będę mógł zadzwonić do bliskiej osoby, która pomoże mi dotrzeć do domu.
 2. Jeśli gorzej się poczuję, mogę szybko wezwać pomoc medyczną.



**Jak zachowuję
się w zimie, gdy
jest *ślisko* na
zewnątrz?**



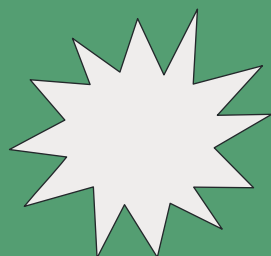
- 
1. Staram się nie wychodzić z domu, jeśli nie jest to konieczne.
 2. Jeśli muszę wyjść, to wkładam odpowiednie buty z bieżnikami.
 3. Poruszam się bardzo powoli i ostrożnie.
 4. Przed swoją posesją mogę zadbać o wysypanie piasku lub soli. Proszę o pomoc w tym inną osobę.



**Jak zachowuję
się w zimie, gdy
z dachów zwisają
sople?**



1. Zachowuję szczególną ostrożność. Sople lodowe są niebezpieczne i mogą spowodować poważne obrażenia lub wypadki.
2. Jeśli zauważę zwisające z dachu sople, unikam przebywania w pobliżu budynku i upewniam się, że nikt inny nie znajduje się w pobliżu.



**Jestem seniorem
– kierowcą.
Jakich reguł
przestrzegam?**



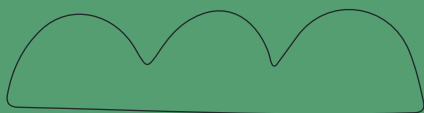
1. Przeprowadzam okresowe badania zdrowotne, by nie narażać innych uczestników ruchu i siebie na wypadek.
2. Przed jazdą staram się ocenić swój stan zdrowia, wypoczęcie. Jeśli nie czuję się dobrze lub pewnie, rezygnuję z jazdy.
3. Jeśli zażywam jakieś nowe leki / przestaję brać jakiś lek / zmieniam dawkę, staram się nie wsiadać za kierownicę. Powinienem zaobserwować, jak ta sytuacja wpłynie na mój organizm. Zawsze sprawdzam w ulotce od leku, czy mogę prowadzić pojazd.
4. Przestrzegam przepisów ruchu drogowego.



**Jestem seniorem
– rowerzystą.
Jakich reguł
przestrzegam?**




1. Zawsze noszę kask ochronny. Kask może uratować życie w przypadku wypadku.
2. Zawsze mam ze sobą naładowany telefon komórkowy.
3. Zawsze mam ze sobą wodę i przekąski, aby uniknąć odwodnienia i hipoglikemii.
4. Unikam jazdy po ciemku lub w złych warunkach pogodowych.
5. Unikam jazdy po drogach z dużym ruchem samochodowym.
6. Przestrzegam przepisów ruchu drogowego i korzystam z wyznaczonych ścieżek rowerowych.



**Podróżuję
pociągami.
O czym muszę
pamiętać?**



- 
1. Zachowuję szczególną ostrożność wsiadając lub wychodząc z pociągu.
 2. Bagaż umieszczam w wyznaczonym miejscu i nie zostawiam go bez opieki.
 3. Nie wychylam się przez okno pociągu.
 4. Jeśli coś mnie zaniepokoi lub mam jakieś pytania, proszę o pomoc konduktora.

