**JAK SPĘDZIĆ BEZPIECZNIE WAKACJE?**

Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa należy jednak pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

* Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
* Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
* Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
* Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
* Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
* Nie rozmawiaj z obcymi.
* Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
* Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
* Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
* Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
* Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
* Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
* Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
* Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
* Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
* W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
* Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
* Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
* Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
* Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
* Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
* Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
* Nie rozpalaj ogniska w lesie.
* Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
* Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

Aby lepiej zapamiętać zasady bezpieczeństwa, na koniec kilka z nich w bardziej humorystyczny sposób:

**Numer 112 znamy i w razie potrzeby go wybieramy.**

Jeśli kogoś nie znamy, na pewno z nim nie rozmawiamy.

**Gdy na plaży przebywamy, od mamy się nie oddalamy.**

**W górach po szlaku chodzimy, wtedy nie zbłądzimy.**

**Gdy na słońcu przebywamy, czapkę lub kapelusz zakładamy.**

***Życzę udanych wakacji!***